

Die gelbe Wunderwurzel

In Indien gilt Kurkuma als heilige Pflanze und Universalheilmittel gegen Krankheiten. Heute wird sie auch bei uns vielseitig eingesetzt.

Text: Simone Ott Illustrationen: Flavia Travaglioli



Herkunft und Aussehen

Kurkuma gehört zu den Ingwer-Gewächsen und ist im tropischen Südostasien zu Hause. Die «heilige Ambrosie» mit trompetenförmigen weißlich gelben Blüten und hellgrünen Blättern wächst schilfartig und kann bis 1,5 Meter hoch werden. Für den kulinarischen und medizinischen Gebrauch sind die gelb-orange Wurzeln interessant: Denn dort sind die gesundheitsfördernden Curcuminoide gespeichert.

Eine vielseitige Hilfe

Kurkuma ist in der ayurvedischen Medizin seit Jahrtausenden ein Universalheilmittel. Es wird vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Verdauungsproblemen sowie bei Entzündungen eingesetzt. Es soll Gedächtnis und Immunsystem stärken und sich positiv auf Blutzuckerspiegel, Cholesterinwert und Blutdruck auswirken. Weiter senkt es das Herz-Kreislauf-

Risiko bei Diabetikern, verbessert die Leberfunktion, kann Diabetes vorbeugen und Blutgefäße bei Übergewichtigen positiv beeinflussen. Der «Zauberwurzel» wird auch zugeschrieben, dass sie vor Alzheimer schützt und Krebs vorbeugt sowie bei Depressionen helfen kann. Es gibt mittlerweile Studien, die eine effektive Wirkung nachweisen können.

Tägliche Einnahme hilft

Damit das gelbe Pulver wirkt, müsste man täglich mindestens einen halben bis einen Teelöffel Kurkumapulver zu sich nehmen – immer mit etwas Öl gemischt, da es schlecht wasserlöslich ist. Auch das im schwarzen Pfeffer enthaltene Piperin unterstützt eine bessere Aufnahme. Einfacher und wirksamer ist es aber, Kurkuma in Form von Kapseln oder Extraktten zu sich zu nehmen. Die aktiven Stoffe werden präpariert deutlich besser vom Körper aufgenommen.



Das Färbemittel

Dank der stark färbenden Eigenschaft, wird Kurkuma auch zum Färben von Textilien (oder Eiern) eingesetzt: In einen Topf mit einem Liter Wasser zwei Teelöffel Kurkumapulver geben, aufkochen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Vier Teelöffel Salz dazugeben, das Färbegut hineinlegen, sodass es ganz mit dem Färbewasser bedeckt ist. Zwanzig Minuten stehen lassen und das Gefärbte mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen lassen.

Das indische Aroma

Das intensiv schmeckende gelbe Gewürz mit pfleglich frischer Note fühlt in keiner Currymischung. Es sorgt auch für einen wohliger warmen Geschmack in Eintöpfen, Suppen, Saucen, Gemüse, Risotto und marokkanischen Gerichten. Zudem verleiht es ihnen eine schöne gelbliche Farbe.



Gut für Haut und Zahnfleisch

Die ätherischen Öle in der Kurkuma beschleunigen Hauteilungsprozesse. Sie enthalten eine hohe Anzahl an Antioxidantien und haben antiinflammatorische und antibakterielle Eigenschaften. Sie wirken Zahnfleischentzündungen entgegen, aber auch Hautrötungen und -unreinheiten. Eine gesunde Mundspülung kann man selber machen: einfach zwei Teelöffel Kurkumapulver und zwei Gewürznelken aufkochen. Hautcremes mit Kurkuma gibt es in India-Shops.

Goldene Milch

Yogis und Yoginis schwören auf das heiße, beruhigend wirkende Getränk: Ein Tasse Milch (auch pflanzliche), ein halber Teelöffel Kurkumapulver, eine Messerspitze Zimt, ein Teelöffel Mandel- oder Kokosöl und etwas gemahlener schwarzer Pfeffer aufkochen und mit Honig (oder Agavensirup) süßen. Schlafen Sie gut! ■



Brotzeit ist immer

Fast fünfzig Kilo Brot werden in der Schweiz jährlich pro Kopf konsumiert. Unsere Grafik zeigt, dass das im internationalen Vergleich eher wenig ist. Trotzdem steht Brot auch in unserem Land ganz oben auf dem Speisenzettel.

Recherche: Lukas Badens Illustrationen: Flavia Trevisaglia



JOWA

Die Jowa wurde 1931 von Gottlieb Duttwiler gegründet – zunächst als Schoggfabrik. Heute ist das Unternehmen die führende Bäckerei der Schweiz. Sie umfasst 10 Regionalbäckereien, eine Hartweizenmühle, eine Teigwarenfabrik, einen Standort für glutenfreie Produktion sowie mehr als 90 Hausbäckereien in der ganzen Schweiz.

92'128'133 kg

Brot backte die Jowa im Jahr 2013.

In den 125 Hausbäckereien der Migros wird das Mehl zu täglich **300 verschiedenen Brotarten** verarbeitet. Täglich werden in der Migros rund 350'000 frische Brote verkauft.

Aus 1 Kilogramm Getreidekörner können **730 Gramm Mehl** gemahlen werden, woraus 1 Kilogramm Brot gebacken werden kann.





Chicchi virtuosi

Sotto la sua scorza coriacea, la melagrana custodisce una miriade di chicchi colorati, le cui virtù sono apprezzate sin dall'antichità.

Testo: Marianne Botta Diener Illustrazioni: Flavia Travagliani

I chicchi di melagrana conferiscono una nota acidula alle barrette Farmer.



I chicchi di melagrana andrebbero mangiati crudi. Sono ad esempio ottimi nell'insalata.



Nella bevanda Tencha, la melagrana sposa il té bianco.



Berry Splash, il nettare a base di succo di melagrana e ribes nero.



Provenienza e aspetto

La melagrana ha un diametro di circa 10 centimetri. Una volta spacciata, scopriamo il tesoro che custodisce al suo interno: moltissimi chicchi ovali, color rosso rubino. Un solo frutto ne può contenere fino a 400. Le melagne che sono vendute in Svizzera provengono soprattutto dalla regione mediterranea, ma anche dall'India, dall'America e dai Caraibi. Il frutto è maturo al punto giusto quando la sua scorza è rossa e presenta delle sfumature gialle. Leggere irregolarità e rientranze sulla sua superficie non pregiudicano la qualità della melagrana.

Frutto simbolico

Sin dall'antichità, il frutto del melograno racchiude in sé svariati significati simbolici, che variano da cultura a cultura, ma sempre con un'accezione positiva. Afrodite, dea della bellezza, teneva in mano proprio questo frutto, come simbolo di fertilità e giovinezza. Le virtù salutari e cosmetiche dei suoi chicchi, dal sapore acido con note dolciastre, continuano a essere decantate anche ai nostri giorni. Negli Stati Uniti il succo va alla grande.

Sostanze preziose

Pare che le sostanze antiossidanti contenute nella melagrana siano addirittura più efficaci di quelle del tanto decantato té verde. Studi dimostrano che l'estratto del frutto tonifica i vasi sanguigni e aiuta a prevenire le malattie croniche. Inoltre, la melagrana svolge un'azione positiva sul colesterolo e sulla glicemia. Oltre che bere il succo, ogni tanto sarebbe bene mangiare anche i chicchi, perché contengono una concentrazione di sostanze benefiche ancora più elevata del succo. In quanto al tenore di polifenoli, la melagrana supera di molto

un altro alimento elogiato per le virtù salutari, il vino rosso. Il frutto è inoltre ricco di potassio, fosforo, vitamina B1 e B2, calcio, magnesio e ferro.

Amata in cosmetica

Anche l'industria alimentare e quella cosmetica sfruttano le virtù racchiuse nei chicchi della melagrana. Le numerose sostanze attive presenti sono utilizzate nella preparazione di succhi di frutta, creme per il viso, gel per la doccia e spuntini sani. I semi della melagrana contribuiscono a migliorare l'aspetto della pelle. L'olio che se ne ricava è molto prezioso, sia per la bellezza, sia

per la salute. In ambito cosmetico, è presente in molti prodotti di cura. Per quanto riguarda il campo alimentare, lo si trova ad esempio nelle barrette, nei succhi di frutta o nel muesli.

Lavoro ricompensato

Da tener presente: quando tagliate una melagrana, evitate di vestirvi bene e indossate un grembiule. Dal frutto possono fuoriuscire schizzi rosso sangue, che provocano macchie molto difficili da togliere. Nelle aree in cui si coltiva il melograno, la sostanza colorante estratta dalla scorza e dal frutto viene addirittura utilizzata per tingere lana e tappeti. Un trucco utile in cucina: per sgranare la melagrana più velocemente, batete la scorza con il dorso di un cucchiaio, così i chicchi si staccano meglio dalle pellicine bianche. Un accorgimento ancora più veloce: immergete il frutto nell'acqua e aspettate che le pellicine bianche vengano a galla. Sgranare la melagrana richiede un po' di lavoro e una certa pazienza, ma ne vale decisamente la pena. I suoi chicchi hanno un sapore delizioso, fanno bene e sono anche molto estetici. Sono ideali per decorare i dessert e nell'insalata, oppure con la selvaggina e il pollame. *



Un trucco: battendo la scorza con il dorso di un cucchiaio, i chicchi si staccano meglio.

La crema per le mani Weleda all'olio di semi di melagrana combatte l'invecchiamento e le macchie cutanee.



Die Alltags-Allzweckwaffe

Ingwer gehört nicht nur in jeden Küchenschrank, sondern auch in die Hausapotheke. Facetten einer vielseitigen Power-Pflanze.

Text: Marianne Botta Diener Illustrationen: Flavia Travaglini



Die Ingwer-pflanze wächst in den Tropen und Subtropen und kann bis zu einem Meter hoch werden.



In der Küche kommt der unter der Erde wachsende Hauptspess der Pflanze zum Einsatz - oft in geriebener oder in Pulverform.



Kandiert gilt Ingwer als exotischer Snack und hilft überdies bei Reise-krankheit oder bei Übelkeit in der Schwangerschaft.

Im Orient wird Kaffee und Tee nicht selten mit Ingwer gewürzt. Bei uns sind fertige Tee-mischungen mit Ingwer sehr beliebt.



Die ungewöhnliche Mischung aus Süße und Scharfe macht den Genuss von Ingwerbonbons zu einem ganz besonderen Erlebnis.



Eine Tasse Ingwertee hilft bei Erkältungs-krankheiten, fördert die Durchblutung und regt die Verdauung an.



Frischen Ingwer gibt es heute in fast jedem grösseren Supermarkt. Er lässt sich problemlos an einer Bircher-ratte reiben.

Eine tropische Wurzel

Wenn wir von Ingwer sprechen, meinen wir eigentlich das Ingwer-Rhizom, den unter der Erde liegenden Hauptspess der Ingwerpflanze. Botanisch heißt das Gewächs Zingiber officinale und gehört zur gleichen Familie wie Kardamom oder Kurkuma. Die schildförmige Ingwerpflanze ist in den Tropen und Subtropen beheimatet, wächst mehrjährig und wird bis zu einem Meter hoch.

Beliebt in der Küche ...

Die Verwendung von Ingwer als Gewürz, als Geschmacksverstärker und Genussmittel ist sowohl im Westen wie

im Osten weitverbreitet. In asiatischen Gerichten spielt Ingwer eine Hauptrolle, weil viele fernöstliche Küchen auf dem Prinzip der Harmonisierung der Speisen aufbauen. Demnach spielen nicht nur Textur und Farbe der verwendeten Lebensmittel eine wichtige Rolle, sondern auch ihre Eigenschaft als wärmendes, kühzendes oder neutrales Nahrungsmittel. Ingwer wird der warmen Yang-Energie zugerechnet, die sich mit der kalten Yin-Energie ausgleichen soll. Im Orient werden selbst Kaffee und Tee oft mit Ingwer gewürzt. Im Westen sind Ginger Ale und Ingwerbier als Getränke beliebt. Verbreitet sind auch das Gingerbread

und andere süsse und salzige Gebäcke mit Ingwer, welche ab dem 10. Jahrhundert populär wurden, nachdem die Engländer von ihren Entdeckungsreisen Ingwer mitgebracht hatten.

... und in der Naturheilkunde

Die ayurvedische und die traditionelle chinesische Medizin kennen die Wirkung von Ingwer schon seit Jahrhunderten. Zahlreiche Heilkräfte wenden der Wurzel zugeschrieben: Ingwer soll gegen Verdauungsbeschwerden helfen, die Kontraktionskraft des Herzmuskel steigern, Speichel- und Magensaft anregen, die Galle antreiben und die

Darmtätigkeit unterstützen. Die im Ingwer enthaltenen ätherischen Öle und Scharstoffe sollen überdies entzündungshemmend und entgiftend wirken, weshalb Ingwerprodukte oft zur Linderung von Erkältungen, Gelenk- und Muskelschmerzen eingesetzt werden.

Gegen Übelkeit und Kälte

In einer Dosierung von nur wenigen Gramm ist Ingwerpulver ein stark wirk-sames Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen. Diverse Untersuchungen haben gezeigt, dass die Knolle bei Reisekrankheit hilft und Schwangerschaftserbrechen vorbeugen kann. Die Migros bietet

etwa «Reisewohl»-Kapseln mit Ingwer und Vitamin C an. Kandierte Ingwerstückchen passen in jede Handtasche und helfen gegen die aufkommende Übelkeit. Ein Ingwertee hilft bei Erkältungen. Die heiße Flüssigkeit ruft im Mund und Magen ein angenehmes Brennen und Wärmegefühl hervor.

Das ist gerade dann sehr erwünscht, wenn eine Schwitzkur einer Erkältung den Garaus machen soll. Wer häufig kalte Füsse und Hände hat, sollte am Morgen heißen Ingwertee trinken. Das wärmt, regt die Verdauung an und fördert die Durchblutung. Und ist einfach zu machen: Man übergießt einige Scheiben frischen Ingwers mit kochendem Wasser und lässt sie fünf bis acht Minuten lang ziehen. Fertig!

Frisch, gemahlen, kandiert

In unseren Breitengraden sind neben frischem Ingwer verschiedene verarbeitete Ingwerprodukte erhältlich: So wird etwa kandierter Ingwer als Snack verkauft, eingelegter Ingwer wird als Beilage zu Sushi gereicht, getrockneter und gemahlener Ingwer kommt als Gewürz zum Einsatz. Das Migros-Sortiment umfasst auch verschiedene Tees mit Ingwer, etwa Bio Yogi Tee Ingwer und Bio Yogi Tee Ingwer/Zitrone. ■

Stichfeste Argumente

Joghurt ist eine althergebrachte Form langer haltbar gemachter Milch. Seine Beliebtheit liegt auch in seinem gesunden Image begründet. Und es ist variantenreich.

Text: Marianne Botta Diener Illustrationen: Flavia Travaglini

Ursprünglich wurde Joghurt nur aus Schafmilch hergestellt; heute bei uns mehrheitlich aus Kuhmilch.



Frische Milch verdirbt rasch, gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt sind dagegen viel länger haltbar.



Bis zu 30 Gramm natürliche Zutaten – zum Beispiel Himbeeren – pro 100 Gramm Joghurt sorgen für einen feinen Geschmack.

Die Beliebtesten

Joghurt kann aus Vollmilch, aus teilentränkter Milch, aus Magermilch oder aus zusätzlich mit Rahm angereicherter Milch hergestellt werden. Gemäss Lebensmittelrecht darf Joghurt pro 100 Gramm höchstens 30 Gramm Früchte, Nüsse, Cerealien, Schokolade, Zucker oder Zutaten wie Kaffee und Vanille enthalten, sonst darf es nicht mehr als Joghurt bezeichnet werden. Künstliche Farb- und Konservierungsmittel sind hingegen verboten. In der Beliebtheitsskala liegt Mokkajoghurt vorne, gefolgt von Schokoladejoghurt; auf Rang drei liegt Erdbeerjoghurt.

Haltbarkeit

Frische Milch verdirbt rasch – gesäuerte Milchprodukte dagegen sind viel länger haltbar. Dies erkannten Viehzüchter schon etwa im 6. Jahrhundert vor Christus und stellten die ersten Joghurts her.

Das Wort Joghurt stammt aus der türkischen Sprache und bedeutet so viel wie egeogene Milch. Übrigens darf Joghurt durchaus noch nach Ablauf des Verbrauchsdatums konsumiert werden, wenn es gut riecht und keinen Schimmelbefall zeigt. Es wird durch längeres Lagerung allerdings noch etwas saurer.

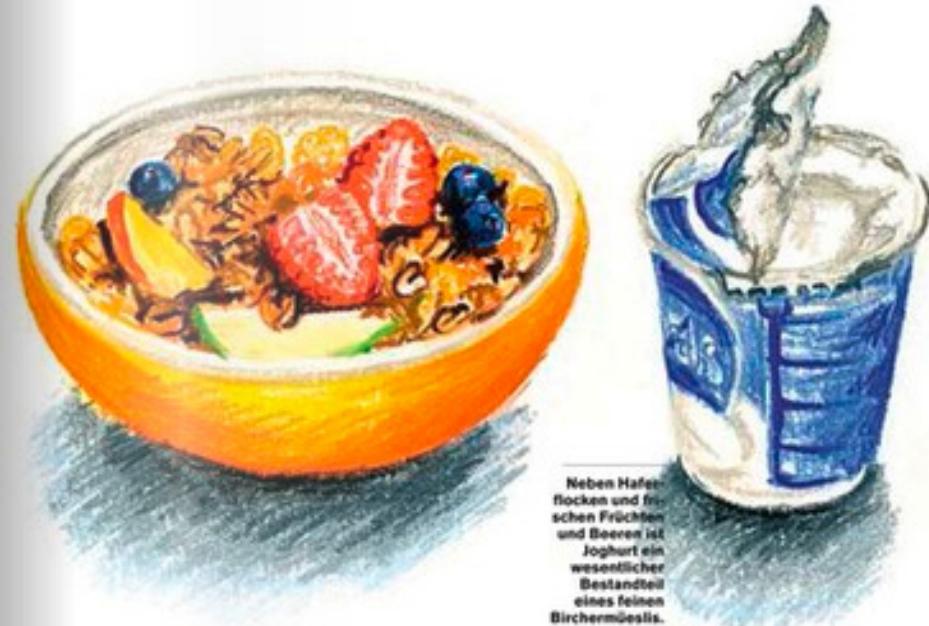
Bakterien mit Mehrwert

Milch wird geziert mit den gewünschten Bakterien eingesetzt. Dabei werden der pasteurisierten, auf 40 bis 42 Grad erwärmten Milch Milchsäurebakterien wie etwa Lactobacillus bulgaricus beigegeben. Es kommt zu einer Fermentation, indem die Milchsäurebakterien einen Teil des Milchzuckers zu Milchsäure abbauen. Wie sauer ein Joghurt schmeckt, hängt damit zusammen, wann der Säuerungsprozess durch

Abkühlen der Masse auf vier bis fünf Grad Celsius gestoppt wird. Ebenso spielt die Wahl der Milchsäurebakterien eine Rolle. Besonders mild schmecken Joghurts mit Bifidus- und Acidophilus-Bakterien. Eine normale Joghurtkultur produziert gleich viel rechts- und linksdrehende Milchsäure. Rechtsdrehende L(+)-Milchsäure wird im Körper etwas schneller abgebaut als linksdrehende Milchsäure. Bifidus-Joghurt und M-Dessert haben einen höheren Anteil an rechtsdrehender Milchsäure.

Flüssig oder stichfest

Joghurt wird in verschiedenen Konsistenzen angeboten. Beim gerührten Joghurt findet die Fermentation im Tank statt, nach dem Festwerden wird die Masse gerührt und abgefüllt. Trinkjoghurt wird wie gerührtes Joghurt hergestellt und vor dem Abfüllen noch



Neben Haferblöcken und frischen Früchten und Beeren ist Joghurt ein wesentlicher Bestandteil eines feinen Bircher-Müsli.

gepumpt. Für stichfestes Joghurt wird Milch mit Milchsäurebakterien gemischt und abgefüllt; die gesamte Fermentation findet im Becher statt.

Probiotische Joghurts

Seit 1989 sind spezielle Joghurts mit sogenannten probiotischen Milchsäurebakterien im Handel. Im Gegensatz zu herkömmlichen Joghurtkulturen überleben probiotische Kulturen die Magen-Darm-Passage weitgehend und gelangen in grosser Anzahl und in aktiver Form in den Darm, wo sie ihre positiven Wirkungen entfalten können. Sie unterdrücken das Wachstum unerwünschter Keime, hemmen die Aktivität gesundheitsgefährdender Enzyme und anderer Stoffe, die im Verdauungstrakt gebildet werden und stimulieren das Immunsystem. Sie tragen zu einem gesunden Gleichgewicht der Darmflora bei und

können das allgemeine Wohlbefinden steigern. Die Wirksamkeit der verschiedenen Stämme probiotischer Bakterien ist durch wissenschaftliche Studien belegt. Joghurt ist auch ein guter Kalziumlieferant: 180 Gramm Joghurt enthalten gleich viel Kalzium wie 2 Deziliter Milch. Der im Joghurt verbliebene Milchzucker kann gegen Verstopfung helfen.

Unverträglichkeit muss nicht sein

Da immer mehr Menschen unter Milchzuckerunverträglichkeit leiden, gibt es verschiedene milchzuckerfreie Joghurts (in der Migros unter dem Label aha!). Doch oft wird auch normales Joghurt besser vertragen als Milch: Es enthält zwar immer noch reichlich Milchzucker, gleichzeitig produzieren die Milchsäurebakterien etwas Laktase und unterstützen dadurch die Milchzuckerverdauung. Studien zeigten, dass probiotische Jo-

ghurts die Symptome der Milchzuckerunverträglichkeit mildern können.

Weniger Zucker

Zucker steht immer wieder in der Kritik. Ein Becher handelsübliches Joghurt enthält rund zehn Prozent zugesetzten Zucker, was bei einem 180-Gramm-Becher einer Menge von vier bis fünf Würfelzuckern entspricht. Damit Joghurt seinem gesunden Ruf gerecht wird, reduziert die Migros bis 2013 den Zuckergehalt bei den bekanntesten Eigenmarken wie M-Classic und Bio. Die Reduktion beträgt maximal zehn Prozent und wird auf jede Geschmacksrichtung abgestimmt, damit der volle Geschmack erhalten bleibt. ■

Unter Vitaminenschutz

Von richtig lagern bis gut schützen: Wissenswertes über den Umgang mit Vitaminen zum Rausnehmen und an die Küchenwand hängen.

Reihenfolge: Margaretha Jucker Illustrationen: Flavia Traversi



Tiefgefroren geht auch

Im Idealfall setzt man auf erntefrische Produkte, doch gut zu wissen: Tiefgefrorene Früchte und Gemüse enthalten auch viele Vitamine. Sie sind eine gute Alternative, wenn man keine frische Ware mehr bekommt. Tiefgefrorentes Gemüse erhält mehr Vitamin C als jenes, das drei Tage lang gelagert wurde.



Auf Kleingehackte achten

Petersilie wie auch viele andere Kräuter wie Basilikum, Minze, Salbei und Schnittlauch sind wertvolle Vitaminlieferanten. Die berühmte Petersilienmarinade im Restaurant sollte man deshalb am besten mitessen. Gerichte, wenn immer möglich mit frischen Kräutern abschmecken. Diese zum Schloss und nicht zu sehr verkleinert kochen.



Nicht verkochen

Am meisten schadet es den Vitaminen, wenn man sie zu lange kocht oder eine Mahlzeit mehrfach erwärmt. Essensreste möglichst rasch abduften, dann im Kühlschrank zugedeckt aufbewahren.



Lebensmittel kühl und dunkel lagern

Neben dieser Grundregel sollte man noch Folgendes beachten: Damit Lebensmittel nicht austrocknen, in poröse Stoffchen eingepacken. Zum Beispiel im Gefrierbeutel. Tipp Nr. 3: Gute es bei der Migros.



Vitamin C für schöne Haut
Täglicher Schleimdrück: Ein Mangel an Vitamin C kann sich auch auf der Haut zeigen, sie wird dann fahl oder spannt. Vitamin C ist vor allem in frischen Zitronen und Orangen, aber auch in frischen Beeren enthalten. Genießen Sie die Früchte zur Abwechslung auch mal als Saft.

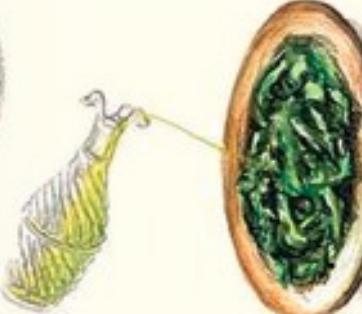


Mit Sparschäler rösten
Die meisten Vitamine sind direkt unter der Schale. Deshalb die Produkte nur minimal und sehr dünn mit einem Sparschäler abschälen. Noch besser ist es – und auch bei vielen Produkten möglich –, das Lebensmittel einfach gut zu waschen und gar nicht zu schälen. Dafür ist vor allem junges Gemüse wie Kohlrabi, Gurken oder auch Kartoffeln geeignet.



Im Dampf oder im Wok garen

Beim Dampfgaren lösen sich keine Vitamine im Kochwasser. Auch das Kochen im Wok ist zu empfehlen: Das heisse und kurze Garen schonet die Vitamine.



Goldener Tropfen

Die Vitamine A, D, E und K sind fettsolisch. Das bedeutet: Der Körper kann sie nur in Verbindung mit Fetten aufnehmen. Ein Tropfen Öl genügt schon, um die Vitamine für den Körper verwertbar zu machen.



Bunt gekostet

Möglichst die ganze Fartpalette von Gemüsen und Früchten im Speiseplan berücksichtigen, damit ist auch der Vitaminbedarf gut abgedeckt. Das heißt also: Erwas Rotes, Grünes, Gelbes und Weißes pro Mahlzeit wäre ideal.



ERNAHRUNG

Salz



Massvoll zu geniessen

Im Salz steckt ein Widerspruch: Es ist ein lebensnotwendiges Genussmittel, das man nicht bedenkenlos konsumieren sollte. Ohne Salz schmeckt nichts – aber zu viel davon ist ungesund.

TEXT: Marianne Botta Diener ILLUSTRATIONEN: Flavia Trevaglini



Beim Reinigen des Salzes wird das wichtige Jod entfernt. Deshalb besser Salz verwenden, das mit Jod angereichert ist.



In der Schweiz gilt seit dem 15. Jahrhundert ein Salzmonopol.

Weisses Gold

Salz wurde lange Zeit auch als «weisses Gold» bezeichnet, weil es begehrte und teuer war. Salz oder Hall, wie das Salz im Mittelhochdeutschen genannt wurde, gab vielen Städten ihren Namen wie Salzburg, Bad Reichenhall oder Schweizerhalle. Der Ausdruck Salz, welcher in vielen Sprachen ähnliche Silben enthält und den Lohn bedeutet, leitet sich übrigens vom Wort Salz ab.

Meersalz

Etwas Fünftel des weltweit konsumierten Salzes wird aus Meersalz gewonnen. Das Meerwasser wird in Salztürmen geleitet, wo es anschliessend verdunstet. Zurück bleibt das noch stark verunreinigte Speisesalz. Nach der Reinigung enthält es außer reinem Kochsalz kaum andere Mineralstoffe. Durch die Reinigung wird auch das lebensnotwendige Jod entfernt. Jod ist wichtig, damit die Schilddrüse gut funktioniert. Deshalb empfehlen Ernährungsexperten

heute grösstenteils, mit Jod angereichertes Kochsalz zu konsumieren.

Salzmonopol

In der Schweiz gilt seit Anfang des 15. Jahrhunderts ein Salzmonopol. Dieses kantonale Monopol ergibt Salzabbau, Salzhandel und Besteuerung. Der Kanton Waadt hat die Verwaltung seines Salzmonopols an die Saline von Bes abgetreten, die anderen Kantone an die Schweizer Rheinsalinen AG in Pratteln.

Lebensnotwendiges Natriumchlorid
Kein anderer Mineralstoff wird so häufig und viel konsumiert wie Kochsalz. Es besteht aus gelösten Natrium- und Chloridionen, die lebensnotwendig sind und den Wasserhaushalt regulieren. Überdies sind sie wichtig für Nervensystem, Verdauung und Knochenaufbau.

Salziger Schweiss

Wer schwitzt, verliert mit dem ausgeschiedenen Wasser auch Natrium und

andere Mineralien. Sinkt die Natriumkonzentration im Körper zu stark, führt dies zu Übelkeit oder Schwächeanfällen. Deshalb enthalten Getränke für Sportler etwas Kochsalz. Um die täglichen Salzverluste auszugleichen, brauchen Jugendliche und Erwachsene jedoch nur etwa 1,5 g Kochsalz.

Fertigprodukte

Rund drei Viertel des Kochsalzes werden über verarbeitete Lebensmittel wie Brot und Backwaren, Käse, Wurstwaren oder Fertiggerichte und Konserven aufgenommen. Kochsalz verstärkt den Geschmack von Speisen und verlängert ihre Haltbarkeit. Den Salzgehalt eines Produkts findet man unter der Angabe «Natrium/Sodium» oder «Kochsalz» auf der Verpackung.

Wissenwertes für Köche

Gemüse gart rascher, wenn man es in Salzwasser kocht. Hülsenfrüchte und Vollreis hingegen werden nicht richtig



Salz verstärkt den Geschmack und verlängert die Haltbarkeit von Produkten.

Edles, teures Salz oder kommunes Kochsalz? Den Unterschied schmecken nur Gourmets.

gar und weich, wenn man das Salz bereits zu Beginn der Kochzeit befügt. Fisch und Fleischstücke in einer Salzkruste werden besonders aromatisch, da das Salz dazu führt, dass der Fisch- oder Fleischsaft nicht entweichen kann. Neben Salz können auch Gewürze und Kräuter den Lebensmitteln einen raffinierteren Geschmack verleihen. Umgekehrt kann auch etwas stark gesalzen sein und deshalb fad schmecken. Geschmack hat viel mit Gewohnheit zu tun. Wer langsam immer weniger Salz isst, kann seinen Geschmack gemäss Studien langsam umgewöhnen.

Eine Frage der Vorliebe

Teures oder billiges Salz? Speisesalz, Meersalz, Fleur de Sel oder Himalayasalz? Was Sie bevorzugen, ist keine Geschmacksache. Gesünder ist keines der Salze, weil die Anteile an Spurenmineralen in jedem der Salze sehr gering sind und deshalb für die menschliche Gesundheit keine entscheidende Rolle

spielen. Gourmets sind hingegen der Meinung, dass gewisse Salze milder, runder oder weicher schmecken. Probieren Sie es aus!

Zu viel des Guten

Momentan essen Schweizerinnen und Schweizer rund 9 g Kochsalz pro Tag. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt, 5 g pro Tag zu essen. Zu viel Salz in der Ernährung bringt Nachteile mit sich: So steht ein hoher Salzkonsum im Verdacht, Miterverursacher von Herz-Kreislauferkrankungen und Bluthochdruck zu sein.

Salzreduktionsziel der Migros

Die Migros trägt dazu bei, dass die Schweizer Bevölkerung weniger Salz konsumiert. Sie ist Partnerin der «actionsantés», einer Initiative des Bundesamts für Gesundheit. In diesem Zusammenhang verpflichtet sie sich, einen Beitrag zur Förderung der Gesundheit zu leisten. So hat die Migros in den letz-

ten vier Jahren rund 360 Rezepte überprüft und reduziert bei vielen den Salzgehalt. Außerdem hat sie für Produkte wie Pizzas oder Fertigmahlzeiten verbindliche Salz-Höchstwerte festgelegt. So darf etwa eine Pizza ab 2012 höchstens noch 1,5 g Salz pro 100 g enthalten, 100 g Brot noch maximal 1,8 g.

Wichtig für die Konsumenten: Am Geschmack der Produkte soll sich dadurch nichts ändern. Deshalb erfolgt die Salzreduktion in kleinen Schritten über einen längeren Zeitraum.

Im Rahmen des Projekts Generation M (www.generation-m.ch), für das die Migros Versprechungen an Kinder und Jugendliche gibt, engagiert sie sich mit einer Selbstverpflichtung: Sie verspricht, den Salzgehalt bei 170 Fertigprodukten bis Ende 2012 zu reduzieren. *

Ein Teil von

GENERATION M



Zum Auslöffeln

Ein Hauch von Frühling liegt in der Luft. Jetzt macht die Idee vom «Entschlacken» wieder die Runde. Die altbekannte Gemüsesuppe ist dafür ideal geeignet. Sie ist ein schlankes Powerpaket.

Recherche: Marianne Botta-Diener Illustrationen: Flavia Travaglini



Nahrhaft und doch leicht:
Wer eine warme Suppe liest, stillt seinen Appetit auf gesunde Weise.



Sättigende Wirkung

Gemüsesuppen sättigen, denn sie enthalten viele Nahrungsfasern, die im Magen aufquellen und den Hunger für längere Zeit stillen. Pürierte Suppen sättigen weniger lang als solche mit ganzen Gemüsestücken. Gut zu wissen: Heisse Mahlzeiten stillen den Appetit mehr als kalte. Eine Suppe als Vorspeise führt also dazu, dass man danach automatisch auch weniger isst.



Nahrungfasern dazu bei, dass Abfallstoffe aus dem Körper ausgeschieden werden können. Deshalb spricht man der Gemüsesuppe eine entschlackende Wirkung zu.



ist wissenschaftlich nicht belegt. Dass er bläte, hingegen schon. Problematisch ist der geringe Eiweissanteil. Wer mit Suppen abnehmen möchte, sollte zumindest darauf achten, dass er ausreichend Proteine zu sich nimmt.

Die Kohlsuppen-Diät

Die Kohlsuppen-Diät mit der «magischen Kohlsuppe» kam in den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts unter die Leute und gilt als eine der ersten Crash-Diäten. Man darf den ganzen Tag über so viel Suppe essen, wie man mag, kalt oder warm. Normalerweise ernährt man sich eine Woche lang davon, kombiniert mit wenigen anderen Lebensmitteln wie Kartoffeln, rohem Gemüse, Bananen, etwas Magermilch. Dazu soll viel Mineralwasser getrunken werden. Dass Kohl als «Fatburner» wirken soll,

Ein Light-Produkt

Mit zwischen 10 und 30 Kilokalorien pro 100 Gramm sind viele Kohlgewächse ein richtiges Light-Produkt. Die Gemüse weisen fast ausnahmslos eine hohe Vitalstoffdichte auf. Besonders bedeutsam ins Gewicht fallen die Gehalte an Calcium, Magnesium, Kalium, Jod, Zink, Eisen sowie die B-Vitamine Folsäure, B₁, B₂, B₆, B₁₂ und Vitamin K.



Brokkoli, Grünkohl und Rosenkohl enthalten die meisten Vitamine.



Die Spitzensreiter

Studien zeigen, dass häufiger Verzehr von Kohlgemüsen in Verbindung mit einer Herabsetzung des Krebsrisikos steht. Dies gilt insbesondere für Lungen-, Magen-, Dickdarm- und Mastdarmkrebs. Rosenkohl enthält am meisten Glucosinolate.

Rezept Gemüsecremesuppe

- Für 4–6 Portionen
- 2 Schalotten
- 300 g Petersilienwurzeln, Knoblauch, Ränder, Karotten, Pastinaken, Topinambur usw.
- 80 g Butter
- 1 l Weißwein
- 5 dl Gemüsebouillon
- 2 dl Vollrahm
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- Etwas Zitronensaft

Schalotten und Gemüse schälen und klein würfeln. 40 g Butter in einer Pfanne zergrillen lassen und die Schalotten sowie das Gemüse dazugeben. Mit Wein, Bouillon und Rahm ablöschen. Bei mittlerer Hitze etwa 20–30 Minuten sanft köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer etwa 10 Minuten lang fein pürieren, dabei nach und nach die Petersilie und die restliche Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Figurbewusste lassen die Butter bis auf einen Esslöffel zum Andünsten des Gemüses weg, ebenso den Vollrahm oder ersetzen diesen durch Halbrahm. Man kann entweder nur eine Gemüsesorte verwenden oder viele Sorten nach Belieben mischen. *



Stimmungsaufheller

Sein süßer Geschmack macht ihn zu einer Alternative zu Zucker, und obendrein senkt er noch den Blutzuckerspiegel. Zimt ist nicht nur als Pulver eine Entdeckung für das Wohlgefühl und die Küche.

Recherche: Marianne Botta Diener Illustrationen: Flavia Travaglioli



Woraus er besteht

Zimt ist die getrocknete innere Rinde von Zweigen des Zimtbaumes (*Cinnamomum verum*). Sie wird abgeschnitten, fermentiert und getrocknet und kommt in eingerollten, ineinandergesteckten Stücken als Stangen-Zimt oder zu Pulver

vermahlen in den Handel. Erst der Gärprozess gibt dem Zimt den typischen Geschmack. Es gibt zwei Arten von Zimt: den weichen, zarten, hellbraunen Ceylon-Zimt, der als Stangen-Zimt oder Kanel verkauft wird, wesentlich trüber und lasserst aromatisch ist, sowie

den billigeren, schärfer schmeckenden, dunkleren, dickerndigen, auch Cassia genannten China-Zimt.

Woher er kommt

Zimt ist eines der ältesten Gewürze überhaupt; es wurde bereits rund 3000

vor Christus in China verwendet. Bis etwa ins 18. Jahrhundert hinein galt Zimt in Europa als eines der teuersten und kostbarsten Gewürze und konnte nur von den Reichen erworben werden. Heute wird er nicht nur als Gewürz genutzt. Aus Abfällen der Zimtverarbeitung und Späßen wird beispielsweise Zimtöl gewonnen, welches als Duftstoff in der Parfümerie verwendet wird. Die Zimtmänner werden – je nach Region – ähnlich wie Lorbeerblätter verwendet. Mit dem Lorbeerbaum ist der Zimtbaum übrigens auch verwandt.

Wie er wirkt

Gemahlener Zimt verliert rasch sein Aroma, während sich Stangen etwa drei Jahre aufbewahren lassen. Am besten hält sich das Aroma bei trockener, dunkler Lagerhaltung. Zimt passt als Gewürz zu exotischen Gerichten, Süßspeisen, Kompeten, Gebäck, aber auch zu Getränken wie Glühwein, Likören und Tees. Er lässt sich gut mit Vanille und

Nelken, aber auch mit Muskat, Chili, Cayennepfeffer und Koriander kombinieren. Eine Prise Zimt verfeinert viele Fleisch-Schmorgerichte, vor allem solche mit Lamm- oder Rindfleisch. Wussten Sie, dass Zimtrinde roh gekaut werden kann, so den Atem verbessert und auch noch leicht euphorisierend wirkt? Offenbar ist Zimt in der Lage, den Blutzufluss zu senken. Wichtigster Inhaltsstoff des Zimts aus Ceylon ist das darin enthaltene ätherische Öl mit den Hauptbestandteilen Zimt-Aldehyd und Eugenol. Diese sind verantwortlich dafür, dass Zimt appetitanregend und verdauungsfördernd wirkt und gegen leichte Blähungen und Magen-Darm-Krämpfe eingesetzt werden kann.

Worauf man achten sollte

Billiger Cassia-Zimt enthält rund 2 Gramm Cumarin pro Kilogramm, Ceylon-Zimt lediglich 0,02 Gramm Cumarin. Cumarin steht im Verdacht, Kopfschmerzen oder Leberschäden zu verursachen. Deshalb sollten Kinder nicht mehr als vier mit Cassia-Zimt hergestellte Zimtsterne täglich essen. Erwachsene nicht mehr als acht Zimtsterne pro Tag. Die Migros, welche für die Migros Zimtsterne herstellt, setzt ausschließlich Ceylon-Zimt ein.



Wie er verkauft wird

Die Migros verkauft pro Jahr rund 16'800 Kilogramm Zimtstangen und rund 15'270 Kilogramm gemahlenen Zimt. Vom Bio-Zimt, der wie alle bei der Migros erhältlichen Zimtprodukte aus Sri Lanka stammt, werden jährlich 1431 Kilogramm gekauft. *





Die Vitamin-C-Bestsellerin

Die Orange ist mehr als nur die Anti-Grippe-Frucht. Sie enthält diverse Nährstoffe. Außerdem bringt sie kaum Kalorien auf die Waagschale. Dank ihres Aromas ist sie vielseitig einsetzbar. Eine kleine Orangen-Kunde.

Recherche: Marianne Botta/Christina Daeniker Illustrationen: Flavia Travaglioli



Die
Orangenblüte
ist auch
dekorativ.



Ein Tipp: Das
Schälen nicht zu
alt zu nehmen,
denn die weiße
Haut auf den
Schnitten ist reich
an gesunden,
bioaktiven Stoffen!

Woher sie kommt:
Die Orange entstand aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Pampelmuse. Heute gibt es mehr als 1100 Sorten. Die Bitterorange ist seit dem 11. Jahrhundert in Italien bekannt, während die Säuerorange erst im 15. Jahrhundert über Portugal nach Europa gekommen ist.

Wo sie wächst:
Orangen gedeihen in allen wärmeren Regionen der Welt: im Süden der USA, in Brasilien, Mexiko, Afrika, Südostasien und China. Sie sind je nach Herkunftsgebiet das ganze Jahr über erhältlich. Die von Mai bis November verkauften Sommerorangen stammen vorwiegend aus Südafrika, die Winterorangen, die von

November bis Mai auf dem Markt sind, kommen aus den Mittelmeerlanden. Die größten Produzenten weltweit sind Brasilien, die USA und Mexiko.



Was in ihrem Saft steckt:
Eineinhalb Gläser frisch gepresster Orangensaft decken den Tagesbedarf an Vitamin C eines Erwachsenen ab. Zudem enthält der Saft Magnesium, Kalium, Calcium, Vitamin B, Provitamin A und diverse andere Nährstoffe. Orangen sind

mit lediglich 52 kcal pro 100 g Frucht alles andere als eine Kalorienbombe. Orangensaft ist direkt nach dem Apfelsaft der meistgetrunkenen Fruchtsaft. Wer auf seine Figur achtet will, sollte die Orange jedoch lieber als frische Frucht zu sich nehmen.

Was sie sonst noch bietet:
Neben dem bekannten Vitamin C ist die Orange eine gute Quelle für Folsäure, das in unserer Ernährung oft zu kurz kommt. Folsäure ist wichtig für die Nerven und schützt vor Herz-Kreislauferkrankungen. Obwohl Zitrusfrüchte sauer schmecken, wirken sie im Körper basisbildend. Die Orange trägt deshalb zu einem gesunden Säure-Basen-Haushalt des Körpers bei.

Was Ihre Schale enthält:
Orangen werden in der Regel nach der Ernte mit einem Wacholderzug versiegeln, der meist Konservierungsstoffe enthält. Deshalb sind solche Schalen für den Verzehr weniger geeignet. Man sollte sie vor dem Abreisen auf jeden Fall gründlich waschen. Im Unterschied dazu dürfen biologisch angebaute Orangen nicht mit Konservierungsstoffen behandelt werden. Die Schale einer Bio-Orange ist deshalb sehr gut für die Verwendung in der Küche geeignet.

Worin sie sich unterscheiden:
Blutorangen haben ein hellgelbes Fruchtfleisch, Blutorangen eine durch Anthocyane (natürliche rote Farbstoffe) hervorgerufene rote Farbe, die entsteht,

Vitamin C, von
dem die Orange
reichtlich
enthält, mildert
die Schwere
einer Grippe.



Öfter Orangen
als Frucht statt
als Saft
genießen.



Wie oft sie verkauft wird:
Die Migros verkaufte im letzten Jahr 20 588 022 Kilogramm Orangen, davon 228 250 Kilogramm Bio-Orangen. Den größten Teil der Orangen besteht die Migros aus Italien und Spanien (November-Juni), in den Sommermonaten (Juli-Oktober) kommt die Ware aus Südafrika.

