

## Foodnews 02-2008

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungs-  
erkenntnisse, Lebensmittelneuheiten, nützliche Ernährungstipps, Wissenswertes über unsere  
Nahrungsmittelrohstoffe, wissenschaftliche Aspekte der Ernährung, exotische Ernährung, u.v.m.  
**Alle Angaben ohne Gewähr.**

### Bezugsquellen:

Fleischnet Onlinemagazin für Fleisch und Wurst - B&L Medien Gesellschaft mbH & Co. KG, 40702 Hilden  
Foodnews GmbH, 4151 Basel  
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 1030 Wien  
Bürger-Forum - Verbraucher News, 89309 Günzburg

## **Ernährungsführerschein für Schulkinder**

Die Zunahme von Übergewicht in der Bevölkerung ist zunehmend ein ernstes Problem. Der  
Ernährungsführerschein für Kinder soll diesem Trend entgegen wirken und schon bei Schulkindern einen  
Grundstein für eine lebenslange, bewusste und gesunde Ernährung legen.

Die EU hat sich ein ehrgeiziges Ziel gesetzt. Bis zum Jahr 2020 will sie die Zunahme von Übergewicht bei  
Kindern stoppen und die Zahl der übergewichtigen Menschen verringern. In einem "Badenweiler Erklärung"  
genannten Strategiepapier wurde festgelegt, dass bis 2010 die folgenden Ziele erreicht werden sollen:

- 10 % mehr Menschen soll die Empfehlung erreichen, eine halbe Stunde am Tag körperlich aktiv zu sein.
- 20 % mehr Menschen sollen täglich 5 Portionen Obst und Gemüse essen und damit den Anteil von Obst und Gemüse in der täglichen Ernährung erhöhen.
- 30 % mehr Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung (wie Kindergärten, Schulen, Kantinen und Seniorenheime) sollen gesunde Mahlzeiten anbieten.

Um die gesetzten Ziele zu erreichen muss man bereits bei den Kindern ansetzen, damit diese sich von Anfang an bewusster ernähren. Tatsache ist aber, dass das Grundwissen über den Umgang mit Lebensmitteln und die Zubereitung von Mahlzeiten in Elternhaus oder in der Schule eher selten vermittelt wird. Das möchte der aid infodienst aus Bonn ändern.

Der aid infodienst lancierte vor diesem Hintergrund deshalb das Projekt des aid-Ernährungsführerscheins, um schon bei Kindern zur gesundheitlichen Prävention beizutragen. Der Ernährungsführerschein soll den Kindern die Kompetenz vermitteln, selbst kleine Gerichte zuzubereiten. Dazu gehören Tätigkeiten, wie z.B. den Arbeitsplatz vorbereiten, Gemüse und Brot schneiden, einen Salat machen oder den Tisch liebevoll decken. Diese praktischen Fähigkeiten sollen in fünf bis sieben Unterrichtseinheiten erlernt und vertieft werden. Alle teilnehmenden Kinder bekommen zum Abschluss ein „Führerscheindokument“ mit Passfoto und Schulstempel, das die erfolgreiche Teilnahme bestätigt.

Gemäss aid infodienst ist die Schule ein hervorragender Ort, um den Kindern möglichst früh und praxisbezogen eine gesunde Ernährung näher zu bringen. Damit wird auch eine solide Grundlage für das spätere Ernährungsverhalten gelegt. Seit Herbst 2007 vermittelt das Projekt in Deutschland den Kindern der dritten Klasse nun nicht nur Wissen rund um eine gesunde Ernährung, sondern vor allem auch praktische Kompetenzen für die Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln. Es werden Fragen beantwortet, wie z.B. "Warum muss die Milch in den Kühlschrank?", "Wieso soll man Gemüse waschen?" und "Was kommt alles in den Obstsalat?". Gerade für Kinder sind die Antworten auf diese oder andere Fragen rund ums Essen extrem spannend.

Auch die Eltern werden möglichst in den aid-Ernährungsführerschein eingebunden und können den Unterricht unterstützen, indem sie beispielsweise mit den Kindern zu Hause etwas nachkochen. In den 5 bis 7 Unterrichtseinheiten spielen Hygiene- und Tischregeln ebenso eine Rolle, wie auch die gemeinsame Mahlzeit.

### **Delikatesse mit Risiko - Entenbrust rosa**

Wie alle Geflügelprodukte ist auch Entenfleisch häufig mit krankmachenden Bakterien, wie Salmonellen und Campylobacter behaftet. Die Krankheitserreger sind hitzeempfindlich und sterben ab, wenn das Fleisch bei der Zubereitung durchgegart wird. Da Entenbrust jedoch in der Regel nicht durchgebraten, sondern rosa auf den Tisch kommen soll, werden die Bakterien nicht vollständig abgetötet. Dies kann unangenehme Folgen haben.

Hohe Temperaturen bei der Zubereitung verhindern Infektionen

Campylobacter-Infektionen beim Menschen werden häufig durch Geflügelfleisch verursacht, unter anderem auch durch Entenbrust. Vollständig ausgeschlossen ist dieses Risiko erst, wenn die Kerntemperatur des Fleisches bei der Zubereitung auf dem Herd oder im Ofen mehr als 10 min lang eine Temperatur von 74 °C oder höher beträgt. Dies gilt in der Regel auch für andere Keime, die in Fleisch vorkommen. Grundsätzlich werden alle gängigen Krankheitserreger in Lebensmitteln, sowohl Bakterien wie Salmonellen, Listerien und Campylobacter als auch Noro- und Hepatitisviren, durch ausreichendes Erhitzen abgetötet.

Campylobacter

Campylobacter sind neben Salmonellen die häufigsten Erreger von lebensmittelbedingten Magen-Darm-Erkrankungen beim Menschen. Sie lösen mitunter schwere Durchfälle mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen aus. Die Symptome klingen üblicherweise nach einigen Tagen wieder ab. Es sind aber auch Einzelfälle mit schwerem Verlauf beschrieben, vor allem bei Patienten mit geschwächtem Immunsystem.

Wie das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) mitteilt, sind bei Untersuchungen der amtlichen Lebensmittelüberwachung der Länder in rund einem Drittel der Geflügelfleischproben Campylobacter nachgewiesen worden. Auch Entenfleisch ist häufig betroffen. Die hitzeempfindlichen Campylobacter sterben beim vollständigen Durchgaren des Fleisches ab. Entenbrust wird aber häufig nicht durchgegart, weil das Fleisch - im Unterschied zu Huhn - dabei zäh werden kann. Das BfR weist darauf hin, dass Kerntemperaturen von 60 °C, die bei der üblichen Zubereitung von Entenfleisch erreicht werden („Entenbrust rosa“ resp. Niedertemperaturgaren), die Zahl der Campylobacter-Bakterien zwar reduzieren, aber nicht vollständig abtöten. Das Risiko einer Infektion ist erst bei Kerntemperaturen von 74 °C und mehr ausgeschlossen, die während der Zubereitung mit Fleischthermometern ermittelt werden können.

Vorsicht im Umgang mit Geflügel

Auch vor dem Braten, Kochen oder Backen ist hinsichtlich der Hygiene im Umgang mit Geflügel die nötige Vorsicht geboten: Campylobacter überleben auch im Kühlschrank und auf gefrorenen Produkten. Nach dem Auftauen von belastetem Fleisch sind sie vor allem im Tauwasser vorhanden. Tauwasser und Verpackungen sollten entsprechend entsorgt und alle Küchengegenstände und -flächen, die mit dem Fleisch in Berührung gekommen sind, gründlich gereinigt werden. Nach jedem Arbeitsschritt sollten die Hände gründlich gewaschen werden, damit mögliche Keime nicht in der Küche weiterverbreitet werden. Küchenhygiene und ausreichendes Garen schützen nicht nur vor Campylobacter-Infektionen: Auch Erkrankungen durch Bakterien, wie Salmonellen und Listerien, sowie durch Noro- bzw. Hepatitisviren lassen sich so vermeiden.

### **Vorsicht bei aufgewärmten Gerichten**

Besonders in gekochten und wieder aufgewärmten Beilagen wie Reis- und Nudelgerichten können sich Bakterien (z.B. Bacillus cereus) unter bestimmten Umständen vermehren und zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen. Davor warnt die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES).

Bacillus cereus Bakterien kommen im Boden, in Staub, auf Pflanzen oder auf Tierhaaren vor. Zum Teil sind sie besonders widerstandsfähig gegenüber Erhitzen und können deshalb auch übliche Kochtemperaturen, die fast alle anderen Bakterien abtöten, überstehen. Sie können zwei verschiedene Erkrankungen verursachen: Übelkeit mit Erbrechen bzw. Durchfall.

Übelkeit und Erbrechen werden durch Toxine (Giftstoffe) hervorgerufen. Diese werden dann in ausreichender Menge gebildet, wenn sich durch unsachgemäße Lagerung besondere Bacillus cereus Bakterien (Toxinbilder) stark vermehren konnten und dadurch ausreichende Toxinmengen im Lebensmittel produzierten.

Wenn in diesem Fall die Toxine durch das Essen aufgenommen werden, kommt es nach kurzer Zeit zu Erbrechen und Übelkeit. Die Beschwerden bessern sich meist innerhalb eines Tages. Die Bakterien selbst können Durchfall verursachen, wenn sie sich bei längerer, unzureichend gekühlter Lagerung, in Lebensmitteln stark vermehren können. Der Durchfall tritt dann etwa sechzehn Stunden nach Verzehr des Lebensmittels durch die Wirkungen der Bakterien direkt im Darm auf.

In den trockenen Ausgangsprodukten sind die widerstandsfähigen Bakterien zwar vorhanden, können sich aber wegen des geringen Wassergehaltes nicht vermehren. Selbst das Kochen überstehen sie problemlos. In den fertigen Gerichten können sie sich dann, sobald die Speisen etwas abgekühlt sind, in wenigen Stunden stark vermehren und eventuell auch Toxine produzieren. Das passiert hauptsächlich dann, wenn die Speisen ungekühlt in der Küche oder auf dem Balkon stehen bleiben.

Aber auch im Kühlschrank wird die Vermehrung nur dann verhindert, wenn die Temperatur möglichst unter fünf Grad Celsius eingestellt ist und nicht zu große Mengen auf einmal gekühlt werden müssen. Bei großen Reis- oder Nudelmengen dauert es sehr lange, bis auch die inneren Schichten ausreichend abgekühlt werden, um die Vermehrung zu verhindern.

Gekochte Speisen sollten daher nicht mehrere Stunden ungekühlt stehen gelassen werden, rät die AGES. Den Kühlschrank sollte man möglichst unter fünf Grad Celsius einstellen, größere Mengen eher auf mehrere Gefäße aufgeteilt in den Kühlschrank stellen. Reste von frisch zubereiteter Säuglingsnahrung sollte man nicht länger als eine Stunde warm halten und Überschüssiges wegwerfen.

### **Sauerkraut stärkt Abwehrkräfte**

Das Immunsystem wird im Winter zu Höchstleistungen gezwungen. Zeit, sich einer Gemüseart zu erinnern, die jetzt im Angebot ist: das Sauerkraut. Es ist eines der wertvollsten Gemüse - vor allem wenn es als Frischkost verzehrt wird. Sauerkraut wird aus frisch geerntetem Weißkraut hergestellt. Das klein geschnittene Kohlgemüse wird eingestampft und mit Hilfe von Milchsäurebakterien vergoren.

Diese schützen die nützlichen Darmbakterien und hemmen das Wachstum von Krankheitserregern. Der hohe Ballaststoffanteil des Gemüses fördere zudem die Verdauung auf natürliche Weise. Bekannt ist Sauerkraut vor allem als wichtige Quelle für Vitamin C. Vitamin B12, das unter anderem für das Gehirn- und Nervensystem benötigt wird, ist ebenfalls in Sauerkraut reichlich enthalten. Es empfiehlt sich, Sauerkraut mit reichlich Kartoffeln zu essen, um die überschüssige Säure im Magen zu binden. So wird das Kraut für den Magen verträglicher.

### **Magischer Kümmel?**

In deftigen Gerichten wie Schweinsbraten oder dem gerade im Winter beliebten Sauerkraut ist der Kümmel nicht mehr wegzudenken. Bereits im 16. Jahrhundert wurde er zur beliebten Zutat alltäglicher Speisen wie Käse, Suppen oder Erdäpfelgerichten. Die Stoffe im Kümmel wirken auf den Magen regulierend. Deshalb wird er gerne bei fettreichen und blähenden Speisen eingesetzt. Als magisches Gewürz eingestuft, sollte der Kümmel früher Hexen und Gespenster vertreiben. So wurde Kindern, die Alpträume plagten, eine Schüssel mit Kümmel unters Bett gestellt - zum Schutz vor bösen Nachtgeistern. Dass der Erfolg nicht ausblieb, dafür sorgten die ätherischen Öle des Kümmels, die eine beruhigende Wirkung haben.

Der Kümmel heißt botanisch Wiesenkümmel und hat seine Heimat in Mitteleuropa. Sein naher Verwandter ist der Kreuzkümmel, auch Kumin genannt. Einen großen Unterschied gibt es jedoch im Geschmack: heimischer Kümmel ist kräftig würzig, der Kreuzkümmel pfefferartig, scharf und bitter. Kreuzkümmel wird heute in Asien, Amerika und im Mittelmeerraum angebaut. Wer keine ganzen Kümmelfrüchte in seinem Essen mag, sollte Pulver verwenden. So muss auf die verdauungsfördernde Wirkung des Gewürzes nicht verzichtet werden. Auch für Menschen, die von Mundgeruch geplagt sind, kann Kümmel eine Hilfe sein: Das Kauen von Kümmelfrüchten reinigt den Atem und verhindert so peinliche Situationen.