

Freitag, 29. September 2006

Lektüre (nicht nur) für Kaffeetanten

Kaffee macht schön
Damit der Kaffee nicht ganz unter den Butterbrotten verschluckt geht, hier noch ein Link zu einer schönen Kaffeeseite: Das Kaffee-Blog, das Kaffee-Tagebuch von Espresso International mit "Recherchen, Gedanken und Informationen zum Kaffee."

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Besser essen - gesünder leben um 01:35

O Brot, mit Butter ganz bedeckt..

Endlich ist er da, der Tag des Butterbrotes. Wer ihn gebührend feiern will, findet alles Wichtige zum Thema auf der Website butterbrot.de: "Butterbrot.de setzt sich für den Erhalt des Butterbrots ein. Wir bekennen uns öffentlich zur buttrigen Schnitte und geben zu: "Ja, wir schmieren Butterbrote". Doch damit nicht genug: Außerdem suchen wir Gleichgesinnte, die sich ebenfalls zur Stulle bekennen." Schwarzbrot mit Gurken-Sauerrahm-Butter. Rezept: <http://www.lust-auf-genuss.de/index.php?nid=3&hp=855>..... Auf butterbrot.de wird jeder Krümel akribisch aufgearbeitet, und sei er noch so klein. Wer Zitate zum Thema sucht ("In der Not schmeckt die Wurst auch ohne Brot") wir hier genauso findig wie poetische Naturen mit einer Schwärze für Butterbrotgedichte. Hier eines der dichterisch stärksten Werke, das durch seinen modernen Duktus und die Ausdruckskraft der Sprache überzeugt: O Brot, mit Butter ganz bedeckt
O Brot, mit Butter ganz bedeckt, das mir und allen andern schmeckt: So liegst du da - nicht nackt mehr, dein Kleid ist weich und weiß und dick. Bist von der Butter schon ganz schwer. Man merkt es ja auf einen Blick, fälltst du uns einmal von dem Teller: Wer gibt auf dich dann einen Heller, wenn's dich (wie's Amen im Gebet) auf deine Butterseite dreht? Wenn all die künstlich-weiße Zier verursacht grausliches Geschmier am Boden, der fast sauber war? Und findet man nun auch ein Haar nicht in der Suppe, gar am Brot, o welche Trauer, welche Not! Ich frage mich, seh ich dich an, wie man von Menschen sagen kann, die glücklich sind in aller Breite, sie fielen auf die Butterseite? Dein Unglück soll als Glücksfall dienen? Vielleicht noch gar als gutes Zeichen? Ich finde es total beschämend, müß ich mir noch ein Brot nun streichen! Wir hätten dich so gern verzehrt, doch fälltst du immer so verkehrt! So lockst du hinterhältig alle in deine Butterseitenfalle. Martina Bayer
Martina Bayer sei Dank für dieses Gedicht (Warnung: Der größte Teil der anderen Gedichte auf der Seite ist nur von ganz abgebrühten Naturen zu ertragen).

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein um 00:10

Donnerstag, 28. September 2006

Zum Tag des deutschen Butterbrotes

Noch einmal schlafen, dann ist er da, der Tag des Butterbrotes: Im Zeitalter von Brötchen, Baguette (langes dünnes frz. Weißbrot), Sandwich (belegte doppelte Weißbrotschnitte) und Croissant (Gebäck aus Plunderteig in der Form eines Hörnchens) hat das gute alte Butterbrot (belegte Graubrotscheibe) einen schweren Stand. Es ist sozusagen eine bedrohte Spezies und vom Aussterben bedroht. In ganz Deutschland feiern deshalb am 29. September 2006 rund 5000 Bäckereien unter dem diesjährigen Motto "Geschmack neu erleben" den Ehrentag des Butterbrotes. Ins Leben gerufen wurde Der Tag des Deutschen Butterbrotes vor acht Jahren von der CMA (Centralen Marketing-Gesellschaft der Deutschen Agrarwirtschaft). Und das aus gutem Grund, meint die CMA: "In den meisten Familien kommt es täglich auf den Teller, es wird gegessen und es wird selbstverständlich auch genossen: das Butterbrot. Doch gerade diese Selbstverständlichkeit lässt oft vergessen, welchen Schatz wir eigentlich besitzen: die wunderbare Vielfalt der Brote, die unvergleichliche Harmonie von Kruste, Krume und Butter. Ein Kulturgut - und wert, es mit einem besonderen Tag besonders zu ehren. Rezept unter: <http://www.lust-auf-genuss.de/index.php?nid=3&hp=852> Brot und Butter sind einfach ein unschlagbares Team - ein Klassiker, der schon seit Jahrhunderten begeistert und für geschmackliche Vielfalt sorgt. Alleine im letzten Jahr haben mehr als drei Millionen Kunden bei der Aktion mitgemacht. "Geschmack neu erleben" können Sie deutschlandweit am 29. September 2006 in den teilnehmenden Bäckereien: Diese bieten ihren Kunden verschiedenste Butterbrote zum Probieren an und verschenken eine Broschüre mit kreativen und leicht umsetzbaren Butterbrot-Rezepten."

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Besser essen - gesünder leben um 00:37

Mittwoch, 27. September 2006

Kaffeepause: Udo Pollmers Geschenk zum Tag des Kaffees

Was könnte dem Kaffee zu seinem großen Tag Besseres widerfahren als ein Freispruch durch Udo Pollmer. In der neuesten Ausgabe seines Informationsdienstes EU.L.E.N-SPIEGEL bricht der kritische Lebensmittelwissenschaftler, der bisher noch in jeder Suppe ein Haar gefunden hat, eine Lanze für den Kaffee: Zu Kaffee und Diabetes: "Kaffee schützt vor Diabetes - Um das erstaunliche Phänomen zu ergreifen, widmeten sich sechs weitere Studien dem Effekt des Kaffees auf Glucosetoleranz, Insulinempfindlichkeit und Nüchternblutzuckerwerte. Danach wirkt sich bereits moderater Kaffeekonsum durchweg vorteilhaft auf die Glucosetoleranz aus. In einigen, aber nicht in allen Untersuchungen konnte eine verbesserte Insulinempfindlichkeit beobachtet werden. Kaffee eignet sich offenbar nicht nur zur Vorbeugung von Diabetes, sondern auch zu dessen Behandlung. Diabetiker leiden nachts häufiger unter Hypoglykämien und bemerken im Schlaf die Symptome einer nahenden Unterzuckerung nicht immer. Die Angst, in der Nacht zu unterzuckern und am Ende sogar in ein letales diabetisches Koma zu geraten, ist einem erholsamen Schlaf abträglich. Zudem beeinträchtigt der dabei auftretende Distress über das Cortisol die Blutzuckerkontrolle nachhaltiger als Schwarzwälder Kirschtorte. Selbst häufige leichte Hypoglykämien sind problematisch: Viele Patienten gewöhnen sich daran und verlieren so die Wahrnehmung für die ersten Warnsymptome, was die Möglichkeit des frühzeitigen Eingriffs durch Zuckerezufuhr verhindert." Quelle: Photocase

Forscher vom Diabetes-Zentrum im britischen Bournemouth favorisieren als Gegenmittel Koffein. Sie untersuchten die Wirkung des Kaffeeinhaltsstoffes auf den Blutzucker von 19 Patienten mit Typ-1-Diabetes, die eine nahende Unterzuckerung nicht mehr zuverlässig wahrnahmen. Die Ergebnisse waren vielversprechend. Zu Kaffee und Herz-Kreislauferkrankungen: "Nicht nur die Bauchspeicheldrüse scheint vom Kaffee zu profitieren, sondern auch das Herz - und das, nachdem die Fachwelt jahrzehntelang Kranke wie Gesunde vor den negativen Auswirkungen des Koffeins auf Blutdruck und Cholesterinspiegel gewarnt hatte. Befunde, die in eine andere Richtung deuteten, wurden einfach übergangen, wie beispielsweise der Tatbestand, dass Kaffee-Extrakte die Blutgerinnung verringerten. Die aktuelle prospektive Iowa Women's Health Study belegt nun mit den Daten von 27 000 Frauen (nach der Menopause), dass "Kaffeetanten" seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben. Ein bis drei Tassen täglich senkten danach die Sterblichkeit an Herzleiden um ein Viertel; bei den etwas höheren Dosierungen fiel der Nutzen ein klein wenig geringer aus. Zu Kaffee und Stress / Entspannung: "Die Wirkung von Koffein auf den Serotoninstoffwechsel ist wohl bekannt: Kaffeetrinker "brauchen" ihr Tässchen, um sich richtig wohl zu fühlen. Trotz der anregenden Wirkung werden sie nicht etwa hektisch, sondern ausgeglichen, d. h. sie "erden" sich damit. Andere Genussmittel wie Schokolade und Alkohol bis hin zur (freiwilligen) sportlichen Betätigung oder Sex wirken vermutlich ebenfalls über den Mechanismus der Stressreduktion auf den Gesamtstoffwechsel. Die Untersuchungen zum Einfluss von Kaffee auf Distress sind dann gesamt. Immerhin bestätigt eine Studie mit Schwangeren, dass Kaffee das Cortisol tatsächlich senkt. In einem kleinen Experiment mit zehn Frauen im letzten Trimester wurden die Folgen einer Tasse Kaffee auf die Cortisolwerte im Speichel und auf den Blutfluss von Mutter und Kind überprüft. Dabei sank das Speichelcortisol signifikant, ohne dass negative Effekte auf den Blutkreislauf der Mütter oder ihrer ungeborenen Kinder aufgetreten waren. Die Autoren mutmaßen, dass sich der Kaffee auch positiv auf das Ungeborene auswirken könnte, denn mütterlicher Distress schadet dem Fetus. So führt Stress während der Schwangerschaft beim Kind im Erwachsenenalter häufiger zu Bluthochdruck. Bei nicht schwangeren Frauen war der Effekt des Kaffees nicht so ausgeprägt: Zwar sank auch hier das Cortisol, allerdings ohne Signifikanzniveau zu erreichen. Das Fazit Pollmers schließlich ist "man mag es kaum glauben" des Lobes voll: "Bislang haben die meisten Ärzte ihre Patienten besonders bei Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Leberproblemen vor "übermäßigem" Kaffeegenuss gewarnt. Nun aber wurde die niedrigste Gesamtsterblichkeit bei stolzen vier bis fünf Tassen am Tag beobachtet. Kaffee senkte dabei spezifisch das Risiko für Diabetes, Herzinfarkt, Leber- und Gallenleiden, Parkinson sowie Suizid. Bis heute ist kein anderes Lebensmittel mit einem derart günstigen Wirkungsprofil bekannt. Vielleicht ist das der Grund, warum die Menschheit ihren Kaffee so außerordentlich schätzt. Sein positiver Effekt lässt darauf hoffen, dass sich auch andere Genussmittel als günstig erweisen werden. Da die Wirkung offenbar auf einer Reduktion von Distress beruht, ist es nicht weiter verwunderlich, dass bei einer aufoktroierten Gesundheitskost mit Vollkorn und rohem Gemüse kein Gesundheitsnutzen nachgewiesen werden konnte. Dann denn mal Prost, lieber Udo" demnächst auf ein gemütliches Käffchen und danach ein gutes Gläschen Wein (...apropos günstige Wirkung anderer Genussmittel). Der vollständige Artikel ist leider nicht im Internet zu finden. Der Eulenspiegel kann über folgende Adresse (auch im Internet) bezogen werden.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein um 08:24

Ein Tässchen Kaffee und ein Butterbrot

Am Freitag gibt es gleich zwei große Anlässe zum Feiern: Am 29. September begehen wir gleichzeitig den ersten deutschen "Tag des Kaffees", während sich "Tag des Butterbrotes" bereits zum achten Male jährt. Das wird ein Fest! Wohl bekomms wird es gebührend begleiten.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählke in Besser essen - gesünder leben um 00:14

Dienstag, 26. September 2006

Genreis: Erst der Spaß, jetzt die Fakten

Zippert macht Spaß (siehe vorherigen Eintrag). Doch Jetzt mal Spaß beiseite: In Deutschland und anderen Ländern der EU sind in Reisproben aus dem Handel Spuren der in Europa und den USA nicht zugelassenen gentechnisch veränderten Reissorte LL 601 nachgewiesen worden. Was ist dies für ein Reis? Warum ist er nicht zugelassen? Ist er gefährlich für den Verbraucher? Diese und weitere Fragen beantwortet das Bundesinstitut für Risikobewertung unter dem Titel Fragen und Antworten zu Spuren der gentechnisch veränderten Reissorte LL 601 in Langkornreis. Superinformativ – wer das gelesen hat, weiß Bescheid.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählke in Ernährungswissenschaft um 22:05

Deutschland vom Genreis infiltriert

Kennen Sie Zippert, Hans Zippert? Zippert zapft wochentäglich in der Welt, etwa 25 Zeilen lang auf der ersten Seite – heute über Genreis. Was er da schreibt, sollten kritische Verbraucher wissen: – Genreis jetzt auch in Rheinland-Pfalz aufgetaucht! Eine Horrormeldung! Genreis scheint doch ein ziemlich aggressives Nahrungsmittel zu sein. Letzte Woche dringt er in Baden-Württemberg ein, jetzt taucht er plötzlich in Rheinland-Pfalz auf. Wie konnte er es schaffen, am mächtigen Kurt Beck vorbeizukommen? Eine Möglichkeit: Genreis fliegt so niedrig, dass er unter den Radarschirmen durchhuscht. Die andere Möglichkeit: Er wächst direkt in den Regalen. Für Genreis eigentlich nichts Besonderes. Dämonische amerikanische Biologen haben den Reis genetisch völlig umprogrammiert, sodass er jetzt bevorzugt über Nacht in den Supermarktregalen wächst. Und wenn wir morgens vor ihm stehen, tut er so, als könne er kein Kochwässserchen trinken. Klar, dass Kurt Beck davon nichts mitbekommt. Politiker fordern die Einrichtung einer Genpolizei, die nachts durch die Gänge patrouilliert und den Hüllenreis auf frischer Tat ertappt. Aber ob das reicht? Bald werden auch die Regale gentechnisch verändert sein und nachts die Gestalt von patrouillierenden Polizisten annehmen. Und wer weiß denn, ob Kurt Beck nicht in Wirklichkeit ein gentechnisch veränderter Wind-, Äh, Kochbeutel ist. –

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählke in Food & Fun um 08:33

Samstag, 23. September 2006

Fructose "ab sofort ins Kröpfchen statt ins Töpfchen"

Zu viel Fructose macht dick und treibt Blutfettwerte in die Höhe. Fructose der "gute" Fructose, der in der Natur in erster Linie in Früchten und Honig vorkommt, galt lange Zeit als "die" korrekte Alternative zum Haushaltszucker Saccharose. Das hat vor allem in den USA zu einem regelrechten Run auf Fructose-gehaltige Lebensmittel geführt. Dort werden inzwischen schon zehn Prozent des täglichen Energiebedarfes über diesen Zucker gedeckt. Viele Säfte, Erfrischungsgetränke, Desserts, Ketschup, Joghurt und Marmelade werden mit reinem Fructose versetzt. Teilweise wird ihnen auch Maisstärke Sirup untergerührt, der große Mengen an Fructose enthält. Mit dem Slogan "Ohne Haushaltszucker" preisen die Hersteller die Ware an und suggerieren damit: Hier ist kein schlechter Zucker drin. Aber wer daran glaubt, der irrt. Zu viel Fructose macht nicht nur dick, sondern verschlechtert auch die Blutfettwerte. Besonders anfällig für die scheinbare Rache des Zuckers sind Männer, während Frauen weniger stark unter den Folgen leiden. Wie das Gesundheits-Weblog berichtet, "birgt Fructose nicht dieselben, dafür aber andere Risiken als Haushaltszucker. Im Unterschied zu diesem lässt Fructose den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen. Deshalb wurde sie zuckerkranken Menschen einst empfohlen. Doch das Plus beim Blutzucker wird mit einem dicken Minus bei den Blutfetten erkaufte. In einer amerikanischen Studie erhielten Männer fünf Wochen lang eine fruktosereiche Ernährung. Innerhalb kurzer Zeit schnellten die Werte an gesundheitsgefährdendem Cholesterin und Triglyceriden im Blut in die Höhe. Der Wert lag um 32 Prozent über dem der Normalkostler und sank auch eine Woche nach Beendigung der Studie nicht ab. Dabei spielte es keine Rolle, ob die Probanden gesund oder zuckerkrank waren. Nach einem Bericht bei Wissenschaft.de begünstigen die erhöhten Blutfettwerte auf Dauer Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zum Schlaganfall. Die Arterien können sich verengen. Eine Arteriosklerose entwickelt sich, die sich in einer hartnäckigen Entzündung der Blutgefäße äußert", erläutert die Pharmakologin Annette Schürmann vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam. Dass der Fructose den Männern mehr zusetzt als den Frauen, wundert die Forscherin nicht. "Solche geschlechtsspezifischen Unterschiede wurden auch in den Tierversuchen beobachtet", berichtet sie und erklärt: "Fructose wird im Körper in Fett umgewandelt. Die weiblichen Geschlechtshormone greifen in diesen Stoffwechsel ein und richten ihn immer passgenau aus. Damit kann die Frau in der Schwangerschaft zulegen und danach auch wieder in kurzer Zeit abnehmen." Männern fehlt diese Stellschraube. Sie besitzen keine Östrogene, die verhindern, dass Fructose im Übermaß in Fett umgewandelt wird. Vieles deutet auf diesen schmerzhaften Effekt der weiblichen Geschlechtshormone hin, aber ein schlüssiger Beweis ist noch nicht geklärt. Zu viel Fructose führt also schnell zu einem erheblichen Fettansatz bzw. zu Übergewicht, was das Deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIFE) auch im Tierversuch bereits belegen konnte. Wikipedia führt aus, dass der in neuerer Zeit vor allem in den USA durch den Einsatz des billigen Süßungsmittels "High Fructose Corn Syrup" (HFCS) stark steigende Fructosekonsum eine Ursache des metabolischen Syndroms sein könnte, d.h. des Zusammentreffens von bauchbetonter Adipositas, Insulinresistenz, Hypertriglyceridämie und arterieller Hypertonie. Fructose wird im Darm schnell absorbiert und muss in der Leber weiter metabolisiert (verstoffwechselt) werden. Weil Fructose nicht gespeichert werden kann, wird sie bei hoher Zufuhr direkt in Fette umgewandelt ("De novo" Lipogenese).

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Ernährungswissenschaft um 23:08

Ernährungsberatung: Qualität ist Glückssache

Wer hierzulande eine Pommesbude betreiben will, muss dazu wesentlich strengere Voraussetzungen erfüllen als jemand, der seine Dienste als Ernährungsberater anbieten möchte. Man kann deshalb nicht sicher sein, wer mehr gesundheitlichen Schaden anrichtet: Deutschlands Imbissbudenbesitzer mit all dem Fast Food, das sie verkaufen oder die Summe der selbsternannten Ernährungsberater, die bar jeglicher Fachkenntnisse oder Qualifikationen mit teilweise hahnenbüchsen Ratschlägen um sich werfen. In ihrer jüngsten Pressemeldung prangert "Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik" diesen Missstand an. Es heißt dort: "Lebensmittelchemiker, Sportlehrer, Fitnesstrainer oder Fernsehköche sind ausgewiesene Nichtexperten, wenn es um eine qualifizierte Diät- und Ernährungsberatung geht. Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik fordert daher die staatlichen Stellen auf, im Sinne der Volksgesundheit und zur Abwendung von Gefahren durch die Ernährung endlich ein Machtwort zu sprechen: Es darf nicht sein, dass Menschen, die weder eine Ausbildung noch ein Studium im Bereich der Ernährungswissenschaft oder Diätetik vorweisen können, Verbrauchern etwas über Ernährung in der Prävention und Therapie zum Teil hochkomplexer Krankheitsbilder beibringen wollen. Das ist so, als würde der Fernmeldetechniker die Rechtsberatung oder der Gas-Wasser-Installateur die Steuerberatung übernehmen. Zudem sollte darauf geachtet werden, dass die Fortbildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten in den Bereichen Ernährung und Gesundheit den Qualitätsstandards entsprechen und nicht nur der Einkommenssicherung dienen. Die

Ernährungswissenschaftlerin Irina Baumbach und der Diätassistent Sven-David Müller-Nothmann merken dabei an, dass es bei der momentanen Flut an zum Teil unqualifizierten Informationen und einer fraglichen Qualität der Ernährungsberatung nicht verwunderlich sei, dass wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und darauf basierende Projekte und Kampagnen bei den Verbrauchern verpuffen. Demgegenüber sei es wichtiger denn je, das Vertrauen der Verbraucher - nicht zuletzt im Hinblick auf die zahlreichen Lebensmittelskandale der letzten Jahre - (wieder) aufzubauen. Unter www.ernaehrungsmed.de veröffentlicht die Gesellschaft eine Analyse des Angebots an Ernährungsberatung und ihre Forderungen zur Qualitätssicherung. Wohl bekomms meint: Hier wird ein wichtiges Thema angesprochen, dem bisher viel zu wenig Beachtung geschenkt wird. Nicht jeder, der mit Hilfe einen Apfel von einer Birne unterscheiden kann, eignet sich als Ernährungsberater. Es wimmelt in diesem Markt vor Scharlatanen und Quacksalbern, deren Beratung nicht einmal den Mindeststandards genügt. Gibt man z.B. den Suchbegriff "Ernährungsberatung" bei Google ein, findet die Suchmaschine unglaubliche 2,7 Millionen deutsche Einträge. Schätzungsweise hinter mehr als 95% davon stecken unseriöse Anbieter, die häufig nur den schnellen Euro durch den Verkauf von nutzlosen bis schädlichen Diätprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln im Auge haben.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Ernährungswissenschaft um 00:23

Freitag, 22. September 2006

Un-Rath vergeht. Hoffentlich!

Umstrittener Arzt Matthias Rath vor Gericht
Vor dem Hamburger Amtsgericht hat heute ein Prozess gegen den umstrittenen Mediziner Matthias Rath begonnen. Wie das Ärzteblatt berichtet, wirft die Staatsanwaltschaft dem 50-jährigen Verstoß gegen das Arzneimittel- und das Heilmittelwerbegesetz vor. So soll Rath, der durch die Behandlung des an Krebs gestorbenen neunjährigen Dominik in die Schlagzeilen gekommen war, über seine Firma in den Niederlanden ohne arzneimittelrechtliche Zulassung Vitaminprodukte über das Internet zur direkten Bestellung angeboten haben. Dabei habe er den Präparaten in der Produktbeschreibung therapeutische Wirkungen zugeschrieben, die diese nicht hatten, heißt es in der Anklageschrift. Das Ärzteblatt schreibt weiter: "Audem soll der Mediziner auf der Internetseite einen Link zu der Seite "Informationen über natürliche Krebstherapie" eingerichtet und dort den Eindruck erweckt haben, dass seine Produkte sicher akute Krebserkrankungen heilen könnten. Dies sei aber nicht der Fall gewesen, was Rath nach Auffassung der Staatsanwaltschaft auch wusste. Der Mediziner hatte im Dezember 2004 an Hamburger Haushalte eine Postwurfsendung mit dem Titel "Gesundheits-Rath-geber" verteilt, in der er unter den Überschriften "Krebs ist heilbar" natürlich! "Zellular Medizin - die einzige wissenschaftliche Alternative zur gescheiterten Chemotherapie", "Fakten und Fragen zu Dominiks Ableben - Die Wahrheit über Dominik" und "Wie Zell-Vitalstoffe Krebs gezielt bekämpfen" die Vorzüge des von ihm entwickelten Naturheilverfahrens anpries. Wohl-bekomms meint: Unfassbar, wie ein solcher Rattenfänger über Jahre hinweg ganze Scharen von Menschen verdummen und in seinen Bann ziehen kann. Raths Vorträge waren und sind immer noch Massenveranstaltungen. "Beendet das Pharma-Geschäft mit dem Krebs!" ist eine der phrasenhaften Forderungen, die er wie Banner vor sich her trägt. Tatsache ist: Rath betreibt selbst genau dieses Pharma-Geschäft mit dem Krebs. Schließlich wachsen seine Produkte weder im Vorgarten noch sind sie umsonst. "Fürdern Sie Gesundheit und Frieden statt das Geschäft mit Krankheit und Krieg!" ruft er dort aus, warnt vor dem 3. Weltkrieg und sucht Angela Merkel in einem offenen Brief zu überzeugen, dass die Vogelgrippe niemanden aufzuregen braucht, da seine Mikronährstoffe als ideale Prävention jede Impfung überflüssig machen. Na denn wohl bekomms! Einen guten Überblick über die Machenschaften dieses Dr. Un-Rath findet sich übrigens auf der Website der "AGPF - Aktion für Geistige und Psychische Freiheit" und bei Wikipedia. Dort erfährt man auch, dass sich Rath und dessen Stiftung inzwischen auch in Südafrika vor Gericht verantworten müssen, nachdem er den AIDS-Kranken des Landes falsche Hoffnungen machte und ihnen von einer antiretroviralen Therapie abriet. Auch in Südafrika gibt es bereits Todesopfer, nachdem im Vertrauen auf die Wirksamkeit der Zellular-Medizin auf die anerkannt wirksamen Therapien verzichtet wurde. Seinen Gegenspielern, zum Beispiel der afrikanischen Treatment Action Campaign (TAC), die sich für die AIDS-Aufklärung, Safer Sex und medikamentöse AIDS-Therapien einsetzen, warf Rath vor, eine Schattenorganisation der Pharmedien zu sein; und dies ungeachtet der Tatsache, dass die TAC selbst der pharmazeutischen Industrie eine herbe Niederlage beschert hatte, nachdem sie gerichtlich die kostengünstige Abgabe von ARV-Medikamenten durchgesetzt hatten. Bleibt zu hoffen, dass die Hamburger Richter dazu beitragen, dem Scharlatan das Handwerk zu legen.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Ernährungswissenschaft um 00:29

Donnerstag, 21. September 2006

Size zero – Abmagern bis zum Skelett?

Von den Spaniern, die gerne jede Mode mitmachen, hätte man das am wenigsten erwartet: Als erste internationale Modemetropole hatte die spanische Hauptstadt vor zwei Wochen entschieden, dass sich alle Models der Madrider Modewoche – Pasarela Cibeles – wiegen lassen mussten. Wer zu mager war, wurde vom Catwalk verbannt. Hinter der Entscheidung steht die Bezirksregierung von Madrid, die das Ereignis mitfinanziert. Die Entscheidung Madrids ist eine lebhaft debattierte Angelegenheit. Wenige Tage nach der Entscheidung in Madrid reagierte die Pariser Modewoche mit Hohn und Spott. Weltweit zeigten sich die Modemacher und deren Models von der Regelung wenig begeistert. Während Frauenverbände, Politiker und Gesundheitsexperten die Entscheidung als einen wichtigen Schritt im Kampf gegen die Ausbreitung von Magersucht und Bulimie feierten, warf die Modewoche den Madrider Veranstaltern vor, magere Frauen zu diskriminieren. Die Bürgermeisterin Mailands, Letizia Moratti, signalisierte bereits, dass sie eine ähnliche Lösung für die Mailänder Modewoche begründen würde. Auch die britische Kulturministerin, Tessa Jowell, appellierte an die Londoner Modewoche, künftighin auf skelettartige Mannequins zu verzichten. Was jedoch umgehend von den Veranstaltern der Londoner Modewoche abgelehnt wurde. Während sich die Modewoche nun endlich öffentlich mit dem Thema auseinandersetzt, tobt der Schlankeitswahn abseits des Laufstegs heftiger denn je – angeheizt von anorektischen Promi-Figuren wie Victoria Beckham, Eva Longoria oder Keira Knightley, gegen die sich eine Paris Hilton geradezu pummelig ausnimmt. Im August berichtete die Süddeutsche: – Der skelettierte Körper ist an der amerikanischen Westküste und insbesondere in Hollywood das Accessoire der Saison. Kommentatoren sprechen von "red carpet anorexia", Roter-Teppich-Magersucht. Eine ganze Riege von Frauen arbeitet verbissen an der eigenen Unsichtbarkeit. Und die Mode-Industrie hat für die Kunst, einen im Verschwinden begriffenen Körper einzukleiden, nun auch eine Zauberformel gefunden. Size zero – Kleidergröße null. Die Größenzahlen des neuen California Girl sind 80 - 55 - 80. Eingekleidet wird es von Trendlabels wie Sass & Bide, Rock and Republic, Club Monaco oder dem sonst eher bodenständigen Unternehmen Gap, das die Mikro-Größe 0 ebenfalls ins Sortiment genommen hat. Sie entspricht einer in Deutschland nicht vorhandenen Größe 32 – die Maße eines zwölfjährigen Mädchens. Die berühmtesten Kundinnen haben die Statur von Stabwehrschrecken. Vorläuferin Kate Moss, die Anfang der Neunziger mit dem Mager-Look Furore machte und bis heute kaum mehr als 50 Kilo auf die Waage bringt, käme in eine Jeans der Größe 0 nicht hinein. – Wohl bekomms meint: In Madrid wurde in Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern für die Models als striktes Kriterium ein BMI von 18 (beispielsweise 56 Kilo bei einer Größe von 1,75 Metern) vorgegeben. Kein Mannequin, das unter diesem Wert lag, durfte an der Modewoche teilnehmen. Das ist richtig so, denn wer einen BMI unter 18 hat, besteht nur noch aus Haut und Knochen. Hier musste der Gesundheitsminister warnen: Ein BMI unter 18 gefährdet definitiv die Gesundheit! Mädchen im Alter von 15 bis 18, die Erziehungsversuche von Eltern oder Lehrern schnippisch ignorieren, weil sie sich doch schon so erwachsen fühlen, lassen sich von jedem dahergelaufenen Pseudoagenten der Modebranche verführen – oft nicht nur bezüglich des vermeintlichen Idealgewichts. Wobei auch erfolgsgeile und damit verantwortungslose Eltern nicht selten sind, die ihre Töchter in die deformierende Laufsteg-Industrie hineintreiben. Eigenverantwortung für die Gesundheit wäre von diesen Models zu viel verlangt. Denen haben Castings, Catwalk und Modelkarriere dafür viel zu sehr den Kopf verdreht. Wenn kein anderer die Verantwortung für die Gesundheit dieser Mädchen übernimmt, dann ist es wenigstens ein Anfang, wenn der Staat tut, was in seiner Macht steht. Was die Bezirksregierung in Madrid macht, ist ein Anfang, den man loben kann. Es facht die Diskussion an und ist in jedem Fall besser, als wenn alle nur schweigend zuschauen. – –

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählleib in Dick & dünn um 00:04

Mittwoch, 20. September 2006

Zeig mir deine Pizza, und ich sage dir wer du bist!

Neues aus dem reichen Schatz der überflüssigen Wissenschaft für die Generationen werden die Veröffentlichung dieser Studie als Meilenstein in der Ernährungsforschung betrachten: Wie die Tagesschau online berichtet, hat Dr. Alan Hirsch vom Zentrum für Geruchs- und Geschmacksforschung in Chicago 18.000 Testpersonen im Auftrag einer großen US-Pizzakette nach Essgewohnheiten und Charaktereigenschaften befragt. Wer Pizza isst, so das Ergebnis der Studie "Pizzaaufgaben und Persönlichkeit", gehört in der Regel zu einem von fünf psychologischen Grundtypen: "Leute, die ihre Pizza gern mit bis zu zehn verschiedenen Fleisch- und Wurstaufgaben belegen, machen auch aus kleinen Sachen große Dramen, drängen sich in den Mittelpunkt und sie passen in der Liebe am besten zu denen, die mit einer Margarita plus Salami schon zufrieden sind." meint Dr. Hirsch. Die besten Freunde sind dagegen die, die gerne viel Gemüse auf der Pizza wollen. Vorsicht ist hingegen bei "riskanten" Vorlieben wie Ananas mit Zwiebeln geboten: Solche Typen sind oft aggressiv und ungeduldig. Zu diesem Schluss kommt wenigstens die US-Studie "Pizzaaufgaben und Persönlichkeit". Typ fünf bevorzugt nach den Analysen von Dr. Hirsch "riskante Auflage-Kombinationen" zum Beispiel Ananas mit Zwiebeln. "Das sind die aggressivsten Leute, sehr auf den eigenen Erfolg fixiert. Natürliche Führungspersönlichkeiten, aber ungeduldig, wenn es um die Widrigkeiten des Lebens geht. Ein Verkehrsstau macht sie glatt verärgert, sie können nicht lange Schlange stehen, weder im Supermarkt noch an der Kinokasse." Wohl bekomms meint: Bei solchen unsinnigen Untersuchungen kommt einem doch die Galle hoch. Als hätte ich mich heute nicht schon genug aufgeregt! Mein Gott, ich muss mich beruhigen. Am besten mit einer Pizza. Bei dem Stress hilft nur meine Lieblingskombination: Marzipan mit Mozzarella, Mortadella, Tomaten und Schoko-Soße. So, nun die Preisfrage: Zu welchem Typ gehört Mr. Wohl bekomms ??

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Food & Fun um 18:14

Sonntag, 17. September 2006

Endlich! Intelligenz, die sich aufs Brot schmieren lässt

Wie "Rama Idee!" der Pisa-Generation zu Geistesblitzen verhelfen will Unilever Deutschland bringt ab September unter der Margarine-Marke Rama nach eigenen Angaben eine Innovation heraus: Rama Idee! Das Produkt soll spezielle Nährstoffe fürs Gehirn liefern. Es enthält die ungesättigten Omega-3-Fettsäuren ALA und DHA, die geschmacksneutral in die Margarine eingearbeitet werden. Als Käufer nimmt der Nahrungsmittelkonzern rund 8,5 Millionen junge Familien mit Kindern ins Visier. Im Zentrum der Kommunikation soll die Sorge um die Intelligenz der Kleinen stehen. Auf der Rama-Website lernt der Verbraucher dazu u.a. Folgendes: Rama Idee! Die erste Margarine fürs Köpfchen - DHA und ALA sind, zusammen mit den in Rama Idee! enthaltenen B-Vitaminen, wichtig für den optimalen Aufbau und die Funktion von Gehirn- und Nervenzellen. Das Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Körpers und ist z. B. dafür zuständig, dass wir sehen, hören und lernen können. Aber um diese Leistung zu vollbringen, muss es mit den richtigen Nährstoffen wie DHA, ALA und B-Vitaminen versorgt werden. Rama Idee! ist die einfache Art, den Organismus mit diesen Nährstoffen zu versorgen. Rama Idee! gibt es im 500g-Becher und ist im Kühlregal zu finden. Wohl bekommst meint: Im Zuge der aktuellen Diskussion um Health-Claims in der Lebensmittelwerbung erscheinen die Formulierungen der Unilever-Strategen grenzwertig. Es gibt wohl weltweit keine einzige Untersuchung, die einen direkten Zusammenhang zwischen einer höheren Omega-3-Zufuhr und einer Förderung der Intelligenz belegt. Das wird zwar auch nicht explizit behauptet. Aber es wird durch Packungsgestaltung und geschickte PR-Texte massiv suggeriert. Die graphische Gestaltung der Packung unterstützt die angestrebte Wirkung. Der türkisfarbenen Becher ist durch eine Pappbanderole ergänzt, auf der ein kleiner Schlaumeier über folgende Formel in Tafelkreide-Schrift sinniert: $DHA : Vit B \times ALA =$ (Geistesblitz) Ganz schön clever konzipiert von den Unilever-Marketing Strategen. Wenn sich die Intelligenz schon nicht mit Schaumläffeln in die kleinen Genies hineinstopfen lässt, dann sollen Eltern wenigstens glauben, dass man sie mit der Margarine aufs Brot streichen kann. Genialer Einfall, der nun für 1,49 Euro pro 250 Gramm-Becher an die Eltern gebracht werden soll (nicht ohne den dezenten Hinweis, dass auch Erwachsene von DHA + ALA profitieren). DHA- und ALA - Säuren stammen aus billigem Fischöl. Wer nun allerdings nur ein bisschen Grips in der Birne hat, verweigert sich dem überbewerteten Produkt, das schwerlich halten wird, was es verspricht. Der normale Becher RAMA ist übrigens überall für unter 90,- Cent zu haben. Seit dem Verkauf von IGLU wissen wir, dass sich Unilever ungern mit Profitraten unter 20% zufrieden gibt. Die wird mit der genialen RAMA Idee spielend erreicht. Im übrigen braucht man viel Geld für die geplanten TV- und Printkampagnen, mit denen die Idee den Konsumenten eingetrichtert werden soll. Schon gibt es die ersten Verbraucherkommentare zu dem Produkt bei ciao im Internet. Wie von den Unilever-Profis nicht anders zu erwarten, scheint das Produkt sensorisch perfekt gemacht. Emotion, Geschmack und Genussaspekt stimmen. "Mausmaus" z.B. schreibt u.a.: "Diese Margarine ist wunderbar zart (und bleibt es auch bei der Aufbewahrung im Kühlschrank, wenn sie gut verschlossen ist), so dass man keine Kraft aufwenden muss und die gewünschte Portion am Messer hängen bleibt. Auf dem Brot, Bällchen oder Toast lässt sich Rama Idee!, obwohl sie nur einen Fettgehalt von 39 % besitzt, sehr gut verstreichen und auch in Punkt Geschmack habe ich nichts auszusetzen. Diese Margarine schmeckt mild und frisch - genau mein Fall!" Bleibt nur die Frage: Haben DHA+ALA bei Mausmaus nun schon gewirkt oder komplett versagt? Übrigens: Die Anreicherung der Margarine zwecks Förderung der Gesundheit macht das Produkt zum Functional Food. Trotzdem ist Rama Idee! kein zulassungspflichtiges Novel Food "Produkt da die Fettsäuren aus Lebensmitteln in herkömmlichen bzw. traditionellen Verfahren gewonnen werden."

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Ernährungsindustrie um 19:01

Herz-Kreislauf-Erkrankungen bleiben Todesursache Nummer eins

Herz-Kreislauf-Erkrankungen bleiben in Deutschland die häufigste Todesursache. So wurde im vergangenen Jahr bei fast jedem zweiten Verstorbenen - nämlich bei etwa 152.000 Männern und 215.000 Frauen - der Tod durch derartige Erkrankung ausgelöst, wie das Statistische Bundesamt am vergangenen Freitag in Wiesbaden mitteilte. Fast 91 Prozent der Gestorbenen waren älter als 65 Jahre. Frauen starben häufiger an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, weil sie im Schnitt älter werden als Männer. Beim Herzinfarkt dagegen trifft es eher Männer. An ihm starben im vergangenen Jahr gut 66.000 Menschen, davon fast 55 Prozent Männer und etwa 45 Prozent Frauen. Krebsleiden machten 2005 gut ein Viertel aller Todesfälle aus, wie die Todesursachenstatistik ergab. Bei gut 112.000 Männern und 99.000 Frauen führte der Krebs zum Tod. Männern wurden meist bösartige Neubildungen der Verdauungsorgane mit 36.000 Sterbefällen sowie der Atmungsorgane mit rund 31.000 Sterbefällen zum Verhängnis. Bei den gestorbenen Frauen dominierten ebenfalls Krebserkrankungen der

Verdauungsorgane mit knapp 33.000 Sterbefällen, gefolgt von Brustkrebs mit rund 17.000 Sterbefällen. (Quelle: Ärzteblatt) Wohl bekomms meint: Leider wird aus der Statistik nicht ersichtlich, dass hinter vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine oft jahrzehntelange Fehlernährung und / oder Überernährung steht. Inwieweit die Ernährung auch als Ursache von Krebserkrankungen der Verdauungsorgane eine wichtige Rolle spielt, ist in vielen Fällen wissenschaftlich noch nicht genau geklärt. Falsches Essen und Trinken also doch die eigentliche Todesursache Nr. 1 ?

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Ernährungswissenschaft um 18:41

Kassensturz: Jet Set versus Normalbürger

Der Kölner Stadt-Anzeiger berichtete gestern über die Untersuchung der Amerikanerin Hannah Shaw Grove, die im Auftrag von Finanzberatern die Ausgaben superreicher Multimillionäre (Durchschnittsvermögen 90 Millionen Dollar, im Schnitt 57 Jahre alt, zu 70% männlich) recherchierte: 30 000 Dollar gehen alljährlich für Alkoholika drauf. Das bedeutet nicht, dass die Reichen ihr Glück oder Unglück in Spirituosen ertränken, es bedeutet nur, dass sie dafür viel ausgeben - ungefähr zwei Drittel des Jahreseinkommens einer Mittelklasse in den USA. Armbanduhren schlagen mit 147 000 Dollar jährlich zu Buche, Kleidung mit 117 000 Dollar, Schmuck mit einer satten Viertelmillion. Gute Nachrichten also für die Hersteller von Luxusgütern - und für Tourismusunternehmen. Für Reisen, Hotels und Wellness geben die Superreichen mehr als 570 000 Dollar jährlich aus. Richtig teuer wird es dagegen, wenn es um den Unterhalt von Apartments, Villen und den dazugehörigen Dingen geht, ohne die ein Jet-settender Tycoon nicht leben kann. Autos: 226 000 Dollar im Jahr, Yachten: 404 000 Dollar, Renovierung und Instandhaltung der Häuser: 542 000 Dollar. Eine ähnlich hohe Summe geht (durchschnittlich) für Kunstwerke drauf - mindestens. Was den glücklichen Besitzer all dieser schönen Dinge aber fehlt, ist die Zeit, sie zu nutzen. Wohl bekomms! Die online-Ausgabe der BILD widmet sich dagegen den Ausgaben der kleinen Leute: Heute ist der 16. September. Der Monat hat Halbzeit, aber in vielen Haushaltskassen ist wieder mal längst Ultimo. Bild ließ sich von jungen Frauen genau vorrechnen, was sie allein in dieser Woche so alles ausgegeben haben (Das durchschnittliche Haushaltseinkommen in Deutschland liegt bei rund 2900 €, brutto). Die Frauen waren erstaunt, was sich da alles zusammen addiert. Und der Samstag kommt ja noch.... Wohl bekomms meint: Erstaunlich: Eine 18-jährige Schülerin gibt immerhin in fünf Tagen 87 €, für Fast Food, Cocktails und Zigaretten aus. Nur eine von sechs Frauen kauft im Supermarkt. Wovon ernähren sich die anderen? Oder kommt da bei allen heute der große Samstagekauf. Die Liste zeigt, wie sich die vielen Kleinigkeiten zusammenlappen und ohne dass man sich etwas versieht sind 300 € in fünf Tagen weg.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Haushalt & Konsum um 17:09

Freitag, 15. September 2006

Berufstätigkeit hält Mütter gesund und schlank

Mit herzlichem Gruß an Eva Herman! Wenn Frauen Kinder haben und trotzdem dauerhaft berufstätig sind, wirkt sich dies eindeutig positiv auf ihren Gesundheitszustand aus. Das berichtet die aktuelle Ausgabe von "Essen & Trinken", besonders gut ist die Berufstätigkeit offenbar für die schlanke Linie: Frauen, die seit der Geburt ihres Kindes zu Hause geblieben sind, sind sehr viel schwerer als Frauen, die arbeiten gehen. Selbst wenn Mütter nicht durchgehend berufstätig sind, sondern ihre Erwerbsbiografie von Erziehungsurlauben unterbrochen werden, ist dies vom Gesundheitsaspekt her immer noch besser als ein ständiges "Nur-Hausfrauen"-Dasein. Zu diesem Schluss kommt eine groß angelegte britische Langzeitstudie. Wissenschaftler des University College London werteten die Daten zum Gesundheitszustand von über 2 500 Britinnen aus, die 1946 geboren wurden. Die Untersuchung dieses Jahrgangs wurde 1972 im Rahmen einer nationalen Gesundheitsstudie begonnen, als die Probandinnen 26 Jahre alt waren. Alle zehn Jahre wurden die Daten erneut erhoben, um zu sehen, was sich verändert hatte. Verheiratete Frauen mit Kindern, die ihr ganzes aktives Leben als Hausfrauen zugebracht haben, hatten im Alter von 54 Jahren den schlechtesten Gesundheitszustand und waren zu 38 Prozent übergewichtig. Frauen, die verheiratet oder anderweitig gebunden waren, Kinder hatten und - von Mutterschaftsurlaub abgesehen - ständig berufstätig waren, wiesen im Alter von 54 Jahren nur zu 23 Prozent Übergewicht auf. Frauen in anderen Lebenssituationen - Alleinerziehende oder Kinderlose - standen gesundheitlich etwas besser da als die "Nur-Hausfrau" und Mutter. Wohl bekomms meint: Dies scheint eine der vielen wissenschaftlichen Studien zu sein, die Frau Herman geflissentlich übersieht, weil sie ihrer Meinung nicht entsprechen. Ob Sie nun demnächst als Matrone daherkommt? Ganz entgegen ihren Empfehlungen scheint sie gegenwärtig im Talk-Show-Dauerstress zu sein. Dabei bleibt man natürlich auch schlank. Wer betreut übrigens den Sohn, während sie von Veranstaltung zu Veranstaltung jetet? Das scheint nicht ganz konform mit ihren Thesen. Übrigens vermuten die Wissenschaftler, dass die Gesundheit höchstwahrscheinlich eher das Resultat einer bestimmten sozialen Rollenkonstellation ist als ihre Ursache. Auf gut deutsch heißt das: Der Job macht die Frauen zufrieden - und das schafft Motivation für den Erhalt der schlanken Linie. Die Beschränkung auf die häusliche Existenz scheint nicht auszufüllen - die entstehenden Defizite werden offensichtlich mit Kalorien aufgefüllt. Wohl bekomms!* herausgegeben vom aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. in Bonn Quelle: McMunn A, Bartley M, Hardy R, Kuh D: Life course social roles and women's health in mid-life: causation or selection? in J. Epidemiol Community Health 60, 484-489 (2006)

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Dick & dünn um 21:55

Mittwoch, 13. September 2006

Wer knabbert da am Knärrzchen?

Schaut Bernd so traurig, weil er sein Chäppi verloren hat - oder fehlt ihm das Knärrzchen? Alles hat ein Ende – nur die Wurst hat zwei. Das arme Brot wird dabei immer vergessen – obwohl die Knäppchen viel interessanter sind als die Wurst-Zipfel. Der Wurst-Zipfel ist der Wurst-Zipfel. Für den Knust gibt es – dagegen Dutzende von Namen. Wer Peter Hoegs "Fräulein Smillas Gespür für Schnee" gelesen hat, kennt den Mythos: Der Eskimo soll zwanzig Ausdrücke für Schnee kennen. Wer Bastian Sicks (– Der Dativ ist dem Genitiv sein Tod –) aktuelle Spiegel-online-Kolumne – Zwiebfisch – gelesen hat, der kennt über 50 Begriffe für das Ende vom Brot. So heißt der Brotrest in Schleswig Holstein Knust, in Niedersachsen Kanten oder Knuz, in Bayern Rampferl, Scherzl oder Gnaerzla, während die Schweizer vom Gupf, Märgel, Zipfeli oder Chäppi reden. Die vollständige Liste findet sich hier – und Bastian Sick bittet ganz herzlich um Ergänzungen. Falls sie also noch einen verbürgten Alternativ-Begriff für den Kanten kennen, dann schnell an zwiebfisch@spiegel.de mailen – mal schaun, wie lang die Liste dann noch wird.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Food & Fun um 21:09

Dienstag, 12. September 2006

Spätsommerimpressionen: Septembertag am Genfer See

.Ausflug in die Schweiz (VI) Blick auf den Montblanc..Am Horizont grüht Genf..Hier ist gut rasten..Das wird ein guter Jahrgang! (Chasselas-Traube)..Fassade in den Schweizer Farben..Mond über dem Montblanc

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mühleib in Reisen und Speisen um 22:54

Montag, 11. September 2006

Geistige Nahrung in der SBB

Ausflug in die Schweiz (V) Reisen bildet. Besonders in der Schweizer Bundesbahn. Welch eine Überraschung im IC von Zürich nach Lausanne: Unter der Gepäckablage, dort, wo der Reisende in deutschen Intercitys auf nacktes Plastik blickt, gibt es Kluges von Schweizer Geistesgrößen. "Es gibt eine Tiefe im menschlichen Gemüte, welche tiefer ist als der Eimer reicht, mit welchem die Philosophie ihre Weisheit schöpft." J. Gottf. Herder. "Wen Gott doktort, der geht an diesem Doktern nicht zugrunde, er ist kein junger Pfuscher, der sich im Zeug vergreift." J. Gottf. Herder. Da könnte sich die DB eine Scheibe abschneiden! Man denke nur daran, was deutsche Philosophen alles zu bieten hätten " von Kant und Schopenhauer über Nietzsche bis zu Harald Schmidt. Genug, um sogar gebildete Reisende bis zum Verfall zu sättigen " kostenlos natürlich! Statt anspruchsvoller Geistesnahrung bietet die DB dagegen nur drittklassiges Convenience Food im Bordrestaurant. Da lob ich mir die Schweizer, auch wenn die Verdaulichkeit von Jeremias Gotthelfs Sprüchen etwas zu wünschen übrig lässt. " " " "

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählke in Reisen und Speisen um 00:20

Sonntag, 10. September 2006

Nie mehr Gammelfleisch: Wie erkennt man gutes Fleisch?

Frage zwischen Zürich und Genf: Was lernen wir aus dem Gammelfleisch Skandal? Wir hätten schon viel gelernt, wenn wir selbst beim Einkauf genauer auf die Qualität der Lebensmittel achten würden. Wie erkenne ich als Verbraucher Qualität beim Fleisch? Dazu gibt es auf der Website des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelrecht (BVL) wichtige Infos - Geruch, Färbung, Oberfläche - wie man frisches Fleisch erkennen kann. Weitere lesenswerte Artikel zum Thema beim BVL: Hintergrundinformation: Neu verpackt und umdatiert - Verbrauchertäuschung oder legale Praxis? Hintergrundinformation: Wie sind abgelaufene Lebensmittel und Nebenprodukte, die bei der Lebensmittelherstellung entstehen, zu behandeln?

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib um 13:38

Samstag, 9. September 2006

Wie mir der Zucker einen weiteren Tag versüßt

Ausflug in die Schweiz (IV) Neuer Tag, neue Weisheit - zuverlässig zum Frühstück von der Zuckermühle Rapperswil. Das Zuckertüchlein des Tages trägt zur Verbesserung meines Charakters bei: Bei mir steht heute ein Vortrag auf dem Programm, in dem es um spanischen Schinken geht. Nehme mir vor, vortrefflichen Worten entsprechende Taten folgen zu lassen. Ich werde kiloweise köstlichen Schinkens unter die Zuhörer verteilen. Wenn das bei einem Preis von ca 100,-Euro pro Kilogramm für einen guten "Jamon Iberico de Bellota" keine gute Tat ist! Wohl bekomms.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mühleib in Reisen und Speisen um 23:17

Spanisches Menu in Zürich: Von Schokotrüffeln der besonderen Art

Ausflug in die Schweiz III Das Greulich gehört derzeit zu den angesagten In-Restaurants von Zürich. Knapp 1000 Meter vom Hauptbahnhof entfernt liegt es am Rand des Zentrums im Parterre des zugehörigen Design-Hotels. Konzept der Küche ist die Verbindung von Slow-Food Prinzipien mit Rezepturen der Spanischen Gastro-Avantgarde. Mit einem Restaurant-Design, das Alt und Neu verbindet, mit der Cigarren Lounge und dem wunderbaren Garten, der während des Sommers zum Draußen-Sitzen einlädt, ist das Greulich ein unbedingter Tipp. Der Spaß daran wird allenfalls getrübt durch die recht hohen Preise. Verantwortlich für das Konzept zeichnet der spanische Spitzenkoch David Martinez Salvany, der seit 2003 als Chef de Cuisine im Greulich wirkt. Heute Abend zelebriert er ein Menü zusammen mit einem anderen spanischen Star: Sergio Fernandez Guerrero, der nach mehrjähriger Karriere im Madrider Top-Restaurant Zalacain inzwischen als Lehrer und Ausbilder an der Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid tätig ist und als Botschafter der spanischen Wein- und Esskultur die Ideen der neuen spanischen Gastro-Elite in die Welt hinausträgt. Die Menükarte liest sich eindrucksvoll: Filete de Sardinias con pimiento y queso fresco (Sardinenfilet mit Peperoni und Frischkäse) *** Bacalao con Cecina (Stockfisch mit Trockenfleisch) *** Dado de cochinillo y Vieira (Spanferkelwürfel und Jakobsmuschel) *** Butifarra blanca/Hinojo/Calamar (Katalanische Weisswurst mit Fenchel und Tintenfisch) *** Corzo/Salvia/Higos (Reh mit Salbei und Feigen) *** Choco/Trufa con Aceite de Oliva (Schokoladentrüffel mit Olivenöl). Sardinenfilet mit Pimientos Die Sardinenfilets (ein Standard aus der Greulich-Karte) kommen frisch und puristisch daher mit Pimientos in der unvergleichlichen Qualität, wie sie nur die Spanier auf den Teller bringen. Unter den vielen Bacalaos, die ich in Spanien schon genossen habe, ist diese hier in der Schweiz servierte Version die einsame Spitze, wobei ihm nicht die wenigen Fitzelchen Trockenfleisch den Pfiff verleihen, sondern ein Bett aus Butifarra (spanische Blutwurst) und jungen Saubohnchen. Einfach ein Gedicht. Spanferkelwürfel und Jakobsmuscheln "jedes für sich ein Genuß, aber zusammen" na ja, das muss nicht noch mal sein. Das Reh mit Salbei und Feigen ist ein Höhepunkt und dann der Absturz, der einmal mehr zeigt, dass nicht zusammen kommt, was nicht zusammen gehört, auch wenn man es auf einen Teller bringt. Das animalische Aroma der glasierten Trüffelchips (echte Trüffel wohlgemerkt!) schmelgt in die feine, zartbittere Schokolade wie die Faust ins Auge. Meine Geschmacksnerven sind beleidigt, protestieren auf heftigste und lassen sich nicht einmal durch einen Schluck wunderbaren Pedro Ximenez von Sanchez Romate beruhigen. Der Schoko-Trüffel der besonderen Art hat mir nun leider das unvergesslichste Erlebnis des Abends beschert, auf das ich gerne verzichtet hätte. Trotzdem sei dem Verband der spanischen Lebensmittelindustrie gedankt, der zu diesem Essen eingeladen hat, denn dieseits des Schokotrüffels wurde klar, dass die moderne spanische Spitzenküche zu den absoluten Trendsettern der internationalen Gastronomie gehört. Hotel Restaurant Greulich Hermann Greulich-Strasse 56, 8002 Zürich

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mühleib in Reisen und Speisen um 22:37

Die natürliche Seite des Zuckers oder wie die Weisheit des Zuckers meinen Tag gerettet hat.

Ausflug in die Schweiz (II) Zu viel Zucker ist schädlich. Doch Zucker hat auch eine natürliche Seite. Die zeigt sich z.B. in der Schweiz, im Hotel, beim Frühstückskaffee. Genauer gesagt handelt es sich bei dieser natürlichen Seite um die Rückseite der Tüchlein von der Zuckermühle Rapperswil. Ich sitze also beim Frühstück im ehrwürdigen Züricher Hotel Adler. Schlaftrunken greife ich ein Tüchlein und sehe, es köndigt mir zum Beginn des Tages Großes an: Lebensweisheiten aus Jahrhunderten. Soll ich das Tüchlein umdrehen? Noch zögere ich. Was, wenn mich die Weisheit überfordert, überfordert, aus der Bahn wirft, wenn sie meine morgens noch sehr eingeschränkte geistige Verdauungskraft überfordert? Dann siegt doch der Erkenntnisdrang: Was ich lese, beruhigt und erregt mich zugleich "wie es sich für echte

Weisheiten gehöret. Ich erfahre, es handelt sich bei der klugen Lösung für den Tag um Weisheit aus China. Wie weiße Zuckerkrystalle in den schwarzen Kaffee rieselt die Spruchweisheit ins Dunkel meines Unterbewusstes, aus dem plötzlich die Erleuchtung kommt: Fürchte dich vor allem, sitzen zu bleiben. Denn wer sitzen bleibt, den bestraft das Leben. Also stürze ich den Kaffee hinunter, schlinge den Rest des Brötchens hinein und haste schnell hinaus ins feindliche Leben. Dank an die Zuckermühle und die Chinesen für den geretteten Tag.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mühle in Reisen und Speisen um 00:12

Freitag, 8. September 2006

Meinen Sie Zürich zum Beispiel sei eine tiefere Stadt... Ausflug in die Schweiz (I)

Tief beeindruckend: Vegetarisches im Tibits
Meinen Sie Zürich zum Beispiel sei eine tiefere Stadt, wo man Wunder und Weihen immer als Inhalt hat? Gottfried Benn stellt diese rhetorische Frage in dem Altersgedicht "Reisen". Die resignierte Antwort: "Es macht keinen Sinn, in die Ferne zu schweifen" nicht einmal, wenn es nach Zürich geht. Gerade in Zürich gelandet, fällt mir das Gedicht ein. Dem Zürich von heute traut man zu, sogar alte Miesepeter vom Schlage eines Benn nochmal in Schwung zu versetzen. Die Stadt ist eine lebendige Mischung aus alt und neu, langsam und schnell, schweizerisch und multikulturell. Wunder und Weihen sind tatsächlich selten. Stattdessen steppt hier der Bär rund um die Uhr. Das entschuldig für vergangene Weihen. Cecile kommt ins Hotel und sieht immer noch aus wie vor 15 Jahren. So lange haben wir uns nicht gesehen. Ihr Reformhaus läuft immer noch blendend. Sie legt Wert auf korrekte Ernährung und schlägt vor, in ein vegetarisches Resto zu gehen. Eher gequält als begeistert stimme ich zu. Was für eine Überraschung. Das Tibits, ganz zentral hinter Bellevue und Oper an der Seefeldstrasse gelegen, ist ein angesagter Szeneladen, der richtig brummt. Von übriggebliebenen Bircher-Benner Anhängern aus den 70er über schlankes Disco-Gemüse bis zu Opernbesuchern in Abendgarderobe zieht sich das Publikum quer durch die Zürcher Gesellschaft. Der Abend ist lau, wir können draussen sitzen. Drinnen drängeln sich die Gäste um die Selbstbedienungstheke, auf der dutzende Salate, Suppen und warme Gerichte "alles fleischlos" auf einem Karussell aneinandergereiht sind. Erste Überraschung: Alles sieht super appetitlich aus. Die verlockenden Spezialitäten machen so viel Lust auf Probieren, dass der Teller bald überquillt "obwohl ich eigentlich nur ein bisschen probieren wollte". Dritte Überraschung: Alles schmeckt ausgesprochen gut. Bezahlt wird übrigens nach Gewicht "100 g für eher bescheidene 3,70 Franken, was etwa 2,50 Euro entspricht. Da wird man auch bei kleinem Geldbeutel gepflegt satt." Fazit: Das Tibits ist ein absoluter Tipp für den Zürichbesuch. Hier die Story des Restaurants: Mit der Idee, vegetarische Fast Food Restaurants aufzubauen, nahmen die drei Brüder Reto, Christian und Daniel Frei am Businessplanwettbewerb Venture 98 der ETH Zürich und der Unternehmensberatung McKinsey teil (www.venture.ethz.ch). Der Businessplan überzeugte die Jury und das Konzept wurde zweimal prämiert. Die positiven Reaktionen aus dem Umfeld und das Interesse der Medien für das Projekt war derart groß, dass sich die Brüder Frei entschlossen, die Idee umzusetzen. Für die Umsetzung fehlte jedoch ein Gastroprofi. Rolf & Marielle Hiltl, Inhaber des Restaurant Hiltl (www.hiltl.ch), das als ältestes und führendes vegetarisches Restaurant Europas gilt, entnahmen aus den Medien vom Projekt und kontaktierten die Brüder Frei. Die Chemie stimmte auf Anhieb, die Ergänzung war perfekt. Gastronomisch baut Tibits auf der über 100-jährigen Erfahrung des Restaurants Hiltl auf, Tradition und Innovation wird so auf ideale Weise miteinander verbunden. Neben altbewährten und erfolgreichen Produkten des Hiltls, wie dem einzigartigen Salatbuffet und den täglich frisch gepressten Säften, kommen bei Tibits neue, innovative Produkte hinzu, die eigens entwickelt wurden. Der Name Tibits ist übrigens abgeleitet aus dem englischen Wort "titbits / tidbits = Leckerbissen" und steht für genussvolle, frische und gesunde Produkte. Von der Geschwindigkeit her wie ein Fast Food, doch gemütlich wie ein hochstehendes Café, das ist Tibits. In einer lockeren und unkomplizierten Atmosphäre können die Gäste superfeine und gesunde Produkte genießen. Tipp: Kleiner alternativer Reise Führer im Web: Alternative Tourist Guides to Zurich "ein bisschen Tristesse darf ab und zu ja schon mal sein. Deswegen hier noch das vollständige Gedicht von Benn. Für den November auf Wiedervorlage legen. Passt wunderbar zum Spätherbstblues: "Gottfried Benn REISEN
Meinen Sie Zürich zum Beispiel sei eine tiefere Stadt, wo man Wunder und Weihen immer als Inhalt hat?
Meinen Sie, aus Habana, weiß und hibiskusrot, bräuche ein ewiges Manna für Ihre Wästennot?
Bahnhofstrassen und Rueen, Boulevards, Lidos, Laan "selbst auf den Fifth Avenues fällt Sie die Leere an "ach, vergeblich das Fahren! Spät erst erfahren Sie sich: bleiben und stille bewahrendas sich umgrenzende Ich.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Reisen und Speisen um 18:59

Donnerstag, 7. September 2006

St.Ärzt Harald Schmidt Äber Gammelfleisch?

Harald Schmidt, Chefzyniker der Nation, hat Senioren gegen sich aufgebracht. Die Organisation "BÄro gegen Altersdiskriminierung" verlangt vom WDR, die Harald-Schmidt-Show abzusetzen. Die Mitglieder stoÄŸen sich empfindlich an dem Schmidt-Satz: "Wir im Ersten, wir sagen nicht Gammelfleisch, wir sagen 50 plus." Diese Bemerkung Schmidts sei in der Sendung am Mittwochabend gefallen, erklÄrte die Senioren-Organisation am Donnerstag in KÄŸln. Der Entertainer habe mit diesem Satz alle Zuschauer der ARD, die Älter als 50 Jahre sind, zutiefst beleidigt, kritisierte das BÄro gegen Altersdiskriminierung. Es forderte den WDR-Intendanten Fritz Pleitgen auf, "die Zuschauer sofort mit weiteren Folgen dieser Sendung zu verschonen". Quelle: RP-Online Wohl bekomms meint: Liebe Senioren, auch wenn es schwer fÄllt sollte man der Wahrheit Ä ins faltige Gesicht schauen. Ä Selbst Mitglied des Vereins 50 plus, scheint Harald Schmidt die VergÄnglichkeit des Fleisches mit Humor zu tragen. Etwas mehr davon wÄre auch den Mitgliedern des Ä "BÄro gegen Altersdiskriminierung" zu wÄnschen. SchlieÄŸlich kÄŸnnte ansonsten jemand auf die Idee kommen, die sofortige AuflÄsung des "BÄros gegen Altersdiskriminierung" wegen absoluter Humorlosigkeit zu fordern.

Geschrieben von Dr. Friedhelm MÄhleib in Food & Fun um 23:36

Dienstag, 5. September 2006

Fischstäbchen Trilogie (III): Ernährungsmythos "Ökologisch pfui?"

Aus ernährungsphysiologischer Perspektive erweist sich das Fischstäbchen als gar nicht mal so belästigend wie man oft hört. Wie gesund sind Fischstäbchen für den Menschen und für die Ökologie der Weltmeere? Seefisch ist neben Jodsalz eine wichtige Jodquelle. Außerdem ist er kalorienarm und enthält viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Blutfett- und Cholesterinwerte senken und Herzerkrankungen vorbeugen. Außerdem liefert er wertvolles Eiweiß. Ein Nachteil der Fischstäbchen ist ihre Panade, die Fett auf den Teller bringt. Doch wer die Stäbchen nicht tiefgefroren zubereitet (siehe Empfehlungen), hat eine akzeptable Variante zu frischem Fisch. Wesentlich darüber sieht es aus ökologischer Sicht aus. Die meisten Fischarten sind durch die Überfischung der Meere in ihrem Bestand bedroht. Dazu gehören auch die Arten, die in den Fischstäbchen landen, also Kabeljau, Seehecht und der von den Deutschen mit einem Anteil von 29,6 Prozent am meisten verzehrte Fisch, der Alaska-Seelachs. Bei Letzterem konstatierte die Umweltorganisation Greenpeace "deutliche Anzeichen von Überfischung". Außerdem hätten die Fangmethoden mit kilometerlangen Schleppnetzen katastrophale Auswirkungen auf die Umwelt. Das Fazit von Ingrid Hoffmann, Professorin für Ernährungsökologie an der Universität Gießen: "Aus ökologischer Sicht rate ich zu keiner bis höchstens einer Fischmahlzeit pro Woche." Wem das zu radikal ist, der kann sich beim Kauf am Gütesiegel des unabhängigen, gemeinnützigen Marine Stewardship Council (MSC) orientieren. Dieser vergibt seit 1997 die einzige internationale Auszeichnung, ein ovales blaues Zeichen mit einem Fischmotiv, für nachhaltiges Fischen, um die bestandserhaltende Fischerei zu fördern. ...und hier noch Auszüge aus dem Ökotest - Testergebnis: "Fischstäbchen sind, zumindest ernährungsphysiologisch, besser als ihr Ruf. Bei unserem Test stellten wir keine Belastung durch Schadstoffe oder Transfette fest, allerdings konnten viele Produkte sensorisch nicht überzeugen. Der insgesamt positive Eindruck schlägt sich in der Bewertung nieder: Zwei Produkte erhalten ein "sehr gut", der Rest schneidet mit "gut" ab. Leider kauft der Verbraucher fast mit jeder Fischstäbchenpackung das Problem Überfischung mit, zumal die meisten Hersteller mit - gesetzlich nicht vorgeschriebenen - Angaben über Fanggebiet oder gar mit Gütesiegeln geizen. Letzteres besitzen die Käse-TMn Iglo 15 Fischstäbchen in Gestalt des MSC-Zertifikats. Der für die Bofrost Fischstäbchen verwendete Alaska-Seelachs stammt zwar nachweislich aus US-Fischerei im Nordpazifik, die laut Greenpeace "gut gemanaged" und MSC-zertifiziert ist. Jedoch beschränkt sich Bofrost auf der Verpackung auf den allgemeinen Hinweis, dass "Fischer und Verarbeiter sich der Verantwortung für eine bestandserhaltende Fischerei bewusst" sind. Die Ocean Queen 30 Fischstäbchen nennen den Nordpazifik als Fanggebiet des verwendeten Seehechts. Nach Information von World Wildlife Fund (WWF) und Bundesforschungsanstalt für Fischerei ist Seehecht in diesem Gebiet aber überfischt. Das Bio-Produkt Wild Ocean Kabeljau Fischstäbchen brüstet sich mit Bei der Sensorik müssen wir bei fast allen Produkten Abstriche machen. Die Kritik betrifft Geschmack sowie Konsistenz von Fisch und Panade. In zwei Produkten steckten zudem Gerüche, die nicht nur unangenehm sind, sondern für Kinder auch gefährlich werden können." Ganzen Test ansehen: hier bei Ökotest

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Besser essen - gesünder leben um 10:03

Montag, 4. September 2006

Fischstäbchen Trilogie (II): Herstellung - Kein Platz mehr für Kapitänsromantik

Wie Fischstäbchen hergestellt werden Auf hoher See, dort, wo die Fischstäbchen gefangen werden, ist heutzutage nix mehr mit Kapitänsromantik. Dort hat Kapitän Iglo schon lange ausgedient. In der Wirklichkeit sind es riesige Trawler, die auf den Weltmeeren dümpeln und vorneweg im Nordpazifik und Nordostatlantik auf die Jagd nach dorschartigen Fischen gehen. Das reale Reich von Kapitän Iglo ist der dunkle, stählerne Bauch eines Fabrikschiffes, in dem Arbeiter bis zu 16 Stunden am Tag am Fließband stehen, und das monatelang. Schon an Bord filetieren sie die frisch gefangenen Fische und frosten sie in Blöcke. 378 Stäbchen ergibt später ein jeder Block von der Größe eines Schulrucksacks. Kühlschiffe bringen die Quader nach Bremerhaven, dort wandern sie aufs Fließband. Dann folgt: auspacken, sägen, panieren, sortieren, verpacken. 1959 ging das Fischstäbchen in Deutschland an den Start mit einer Testphase in Düsseldorf. Wenige Jahre danach hatte es die ganze Republik erobert. Heute ist Deutschland der europaweite Marktführer in der Fischstäbchenproduktion - mit der Zentrale in Bremerhaven. Dort fertigen verschiedene Hersteller jedes Jahr 20 000 Tonnen des Gerichts. Oder noch anschaulicher: Allein die Firma "Frozen Fish International", der größte Produzent für den deutschen Markt, stellt Jahr für Jahr so viele Fischfinger her, das sie aneinandergereiht zweimal den Erdball umrunden würden. Dabei ist der Markt hart umkämpft: Mit Iglo und Frozen Fish teilen sich noch zwei weitere Größen im Sektor den Löwenanteil des Marktes. So wird z.B. die Marke "Eskimo" von Aldi je nach Verhandlungsergebnis zwischen dem Discounter und dem Hersteller immer wieder von einem anderen der großen Vier geliefert.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Besser essen - gesünder leben um 00:59

Sonntag, 3. September 2006

Fischstäbchen-Trilogie (I): Wie man mit Geschmacklosigkeit Karriere macht

In Anbetracht der aktuellen Lage widmet Wohl bekomms dem Fischstäbchen während der nächsten Tage eine große Retrospektive. Zunächst zu der Frage nach den Gründen für den unglaublichen Erfolg des kultigen Fischfingers. Was Paris Hilton heute demonstriert, hat das Fischstäbchen schon vor 50 Jahren bewiesen: Ä durch das nahtlose Aneinanderreihen von Geschmacklosigkeiten kann man große Karriere machen. Ä Die Ähnlichkeiten sind frappierend: Beide sind blond (Paris etwas blonder als das Stäbchen) und beide sind ziemlich eckig (das Stäbchen etwas eckiger als Paris). Vergessen wir jetzt Paris Hilton und fragen uns: Was ist das Geheimnis der Fischstäbchenkarriere? Das Teil ist zunächst einmal Ä rechteckig, praktisch gut und Äberzeugt vor allem durch das, was es nicht ist bzw. tut: Ä Es riecht nicht nach Fisch, sieht nicht aus wie Fisch und schmeckt nicht wie Fisch. Damit wäre bereits der größte Teil der Erfolgsstory erklärt. Trotz aller Erfolge wird jetzt Käptän Iglo, der Schutzpatron der Fischstäbchen, entlassen Ä mit 51 Jahren. Da wird Äs schon schwierig mit einem neuen Arbeitsplatz. Halt: Die Altersangabe ist nicht ganz korrekt. Der Käptän ist noch gar nicht 51. Das Fischstäbchen ist 51 geworden. Aber so eine Verwechslung kann schon mal passieren. Denn der Käptän steht inzwischen nicht nur für eine Marke, sondern ist regelrechtes Synonym für die Gattung Fischstäbchen. In der Zeit nach dem 2. Weltkrieg litt Ä England unter Lebensmittelknappheit Ä nur Fisch war im Gegensatz zu anderen Lebensmitteln im Überfluss vorhanden. Dieser galt zwar als gesund, doch vor allem Kinder ließen sich damit nicht begeistern, weil sie sich entweder am Geschmack stießen oder die Gräten und die schuppige Haut nicht mochten. Bei der Tiefkühlfirma Birds Eye kam man 1955 auf die Idee den Fisch entsprechend zu präparieren. Sie zersägten in der Folge tiefgefrorene Fischfilets in kleine Blättchen und umhüllten diese mit einem Teig und Panniermehl. Damit der Teig an den Stücken haften blieb, wurde das neue Produkt kurz frittiert und sofort wieder tiefgekühlt: Das Stäbchen mit den genormten Millimetermaßen 90/26/13 war geboren. Ein halbes Jahrhundert Fischstäbchen - das ist dem deutschen Schifffahrtsmuseum in Bremerhaven eine Ausstellung wert. Seit Juli widmet das Museum 400 Quadratmeter der Historie, Produktion und Ä Vermarktung des Kultstäbchens, in dem die Ausstellungsmacher ein regelrechtes Symbol für die Entwicklung der Lebensmittelherstellung sehen: Ä Fischstäbchen stehen nahezu symbolhaft für die größten Umbrüche in der Fischindustrie, nämlich für den Übergang vom Frisch- zum Tiefkühlfisch, vom Fischdampfer zum Fang-Fabriksschiff, vom handwerklichen Betrieb zur Fischindustrie, vom Eigenfang zum globalen Fischhandel, vom Risiko der Überfischung zur nachhaltigen Bewirtschaftung der Fischbestände, vom anonymen Produkt zum Markenartikel, vom Fischfachgeschäft zum Lebensmitteldiscounter, vom rohen Fisch zum Fast-Food und zu so genannten Convenience-Produkten. Deutsches Schifffahrtsmuseum Hans Scharoun Platz 127568 Bremerhaven Täglich 10 Ä 18 Ä (Von November bis März Montags geschlossen) Eine interessante Rezension der Ausstellung findet sich hier. Die Bremerhavener Fischstäbchen-Ausstellung ist noch bis Frühjahr 2007 zu sehen.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Besser essen - gesünder leben um 00:47

Samstag, 2. September 2006

Wenn Heuschrecken Fischstäbchen schlucken: Drohen Verdauungsprobleme?

Die Fischstäbchen "aus den großen Schlagzeilen" sind sie schnell wieder heraus. Den Medien ist die Firmenübernahme eine Story im Wirtschaftsteil wert. Anleger und Publikum sind dann erst einmal zur Genüge informiert - und schon geht es zur nächsten Schlagzeile. Wie die Kommentare von Susanne Hagedorn zeigen, ist die Firmenübernahme für die Menschen dort, wo es um die Arbeitsplätze geht, ab sofort ein Dauerthema. Da wächst die Sorge um die Arbeitsplätze. Wer im tiefen Münsterland seinen Arbeitsplatz bei Iglo verliert, dem drohen magere Zeiten. Das Beispiel Grohe erinnert uns: Nach der Übernahme des traditionsreichen Armaturenherstellers durch einen Heuschreckenschwarm konnten weder Demonstrationen noch politische Proteste Zerschlagung und Arbeitsplatzabbau verhindern. Bleibt zu hoffen, dass im Falle Iglo konstruktivere Lösungen gefunden werden.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mehlhieb in Ernährungsindustrie um 12:40