

# Bouquet garni - Die Seite der Küche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA**

Band (Jahr): **64 (1993)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# «Bouquet garni» – Die Seite der Küche

Schweizerische Gesellschaft für Lebensmittelhygiene

## 25. SGLH-Arbeitstagung «Schädlingsbekämpfung in der Lebensmittelindustrie»

Die Schweizerische Gesellschaft für Lebensmittelhygiene ist eine 1968 gegründete Non-Profit-Organisation mit mehr als 500 Einzel- und Firmenmitgliedern aus dem In- und Ausland. Sie organisiert jährlich eine Arbeitstagung und mehrere Diskussionsnachmittage, an denen vielfältige aktuelle Probleme der Lebensmittelhygiene behandelt werden. Ziel ist es, Mittel und Wege aufzuzeigen, wie die Hygiene in allen Bereichen der Lebensmittelwirtschaft (Produktion, Lagerung, Verteilung) optimiert werden kann. Die Informationen richten sich primär an die Betriebsverantwortlichen. Sekundär wirken sie sich auf den Konsumenten aus. Lebensmittelhygiene basiert auf breitgefächerten Wissensgebieten wie Mikrobiologie, Epidemiologie, Lebensmittelchemie, Lebensmittelgesetzgebung usw., hat also interdisziplinären Charakter. Übergeordnete Zielsetzung ist die Qualitätssicherung (QS) aller an den Konsumenten gehenden Lebensmittel. Den Weg dahin sichert die «Gute Herstellungspraxis» (GHP). Lebensmittelbetriebe jeglicher Gattung (auch Gastwirtschaftsbetriebe zählen dazu) werden häufig von ungebetenen Gästen, nämlich von *Schädlingen* wie Insekten, Milben, Ratten, Mäusen, heimgesucht. Sie gelangen mehrheitlich durch Einschleppen von aussen in die Betriebe, finden dort reichlich Nahrung, was zu rascher Vermehrung und Ausbreitung führt. Neben materiellen Schäden durch Frass und Benagen können Lebensmittel durch Exkremente leicht verunreinigt werden. Die bedeutsamste Gefahr liegt darin, dass solche Schädlinge krankheitserregende und verderbfördernde Mikroorganismen (Bakterien, Mikropilze) auf Lebensmittel direkt oder indirekt übertragen können. Solche Vorgänge durchbrechen andere Hygienemassnahmen wie sorgfältige Reinigung und Desinfektion. Die Präsenz von Schädlingen untergräbt die beste «Gute Herstellungspraxis».

Der fachmännischen Tilgung eines Schädlingsbefalls im Lebensmittelbetrieb kommt deshalb eine äusserst wichtige Rolle zu. Eine Bekämpfung nach dem Prinzip «Do-it-yourself» führt erfahrungsgemäss nur in seltenen Ausnahmefällen zum Erfolg. Sie ist vielmehr die Aufgabe des seriösen, erfahrenen Spezialisten. Er hat bei seiner verantwortungsträchtigen Tätigkeit zahlreichen gesetzlichen Vorschriften nachzuleben. Dies ist leider nicht immer der Fall, zumal der Beruf des Schädlingsbekämpfers vom Bundesamt für Industrie, Gewerbe und Arbeit nicht anerkannt ist und jedermann hier tätig werden kann. Auftraggeber sollten deshalb bei der Wahl einer Spezialistenfirma einen kritischen Maßstab anlegen.

*An der 25. Arbeitstagung der SGLH vom November 1992 in Zürich legten insgesamt acht Fachreferate im Auditorium Maximum der ETHZ einem zahlreich erschienenen Fachpublikum die neuesten Erkenntnisse dieser allgemein wenig bekannten Materie dar.*

### Der Küchenschrank ist «lebendig» geworden

*Dr. Ing. chem. Alfred C. Muhr*

In jedem Heimbetrieb gibt es Schränke und Regale, in denen Lebensmittel wie Mehl, Reis, Teigwaren, Mais, Dörrfrüchte, Nüsse und andere Grundnahrungsmittel aufbewahrt werden. Dies kann lange Zeit problemlos erfolgen. Unerwartet jedoch kann es aber

vorkommen, dass diese Lebensmittel «lebendig» werden. In den Packungen machen sich kleine Würmchen bemerkbar, und man kann diese Raupen-ähnlichen Gebilde auch andernorts herumkriechen sehen. Dies führt oft zu Panik, besonders dann, wenn in der Küche und anderen Räumen Motten herumfliegen, die man nicht identifizieren kann und mit Kleidermotten verwechselt. Panik ist aber eine schlechte Beraterin. Wenn eine solche Situation auftritt, dann gilt es, kaltes Blut zu bewahren und das Richtige zu tun.

Begattete weibliche Motten legen Eier in eine Umgebung, welche für die daraus entstehenden Larven («Würmchen» oder «Raupen») Nahrung bietet. Diese aus den Eiern schlüpfenden Larven verursachen die eigentlichen Schäden, sind äusserst gefräßig, können Verpackungsmaterial durchbohren und dann ausserhalb ihres Ursprungsortes auf weiten Strecken herumkriechen. Demzufolge kann es vorkommen, dass man solche Larven nicht primär in der Küche, sondern in anderen Räumen entdeckt. Schreck-Reaktionen sind dann recht häufig. Wenn man eine solche Beobachtung macht, dann soll man zuerst im Vorratsschrank Nachschau halten.

Wenn die Larven über mehrmalige Häutung herangewachsen sind, dann beginnen sie sich zu verpuppen. Die Larve produziert Spinnfäden, in welche sie sich gewissermassen einwickelt. In einer Lebensmittelpackung sind diese vielen Spinnfäden leicht zu erkennen. In der Puppe erfolgt die Umwandlung der flügellosen Larve ins fertig ausgebildete und flugfähige Insekt, auch Imago genannt. Damit ist ein Kreislauf abgeschlossen. Es kommt bei den ausgewachsenen Motten wieder zur Paarung und ein neuer Kreislauf beginnt. Der ganze Lebenszyklus «Ei bis Falter» dauert je nach Mottenart, Temperatur und Umgebungsfeuchtigkeit sowie Nahrungsangebot einige Wochen bis viele Monate, oft bis zu mehr als einem Jahr.

**Vorratsmotten und ihre beschriebenen Vorstadien bilden für Mensch und Tier keine Gefahr.** Sie beißen und stechen nicht, sie übertragen keine krankheitserregenden Keime, sondern sind primär **lästig und vielleicht ekel- und furchterregend.** Der verursachte Schaden bezieht sich auf die befallenen Lebensmittel. Niemand dürfte gern ein Risotto mit kleinen Würmchen kochen. Diese Art von Vorratsmotten macht sich auch nicht wie ihre Verwandten, die Kleider- oder Wollmotten, über wollene Textilien her.

### Im Prinzip werden solche Schädlinge zusammen mit Lebensmittel eingekauft

Diese können unsichtbar Eier der Schädlinge enthalten, aus denen sich später Larven entwickeln. Erst in diesem Stadium kann man einen Befall erkennen. Handelt es sich um eine nicht angebrochene Packung, dann kann man sie aufgrund der Lebensmittelverordnung dem Lieferanten zurückgeben und Ersatz verlangen. Das gelingt im allgemeinen nur dann auf einfache Weise, wenn man die eingekauften Packungen unverzüglich mit einer Klebe-Etikette versehen hat, auf der Verkaufsstelle und Datum des Kaufs notiert sind. Auch die Aufbewahrung der Kassenbons gehört dazu, damit man bei der Rückgabe über eigenes Beweismaterial verfügt. Zu-

ständig ist in solchen Fällen Artikel 6 der Lebensmittelverordnung. Im Kleinhaushalt kann eine sehr weitgehende Vorbeugung dadurch herbeigeführt werden, dass man die neu eingekauften Packungen – selbstverständlich nach einer vorangegangenen Inspektion – für einige Tage ins Tiefkühlfach (mindestens minus 18 °Celsius) legt, bevor man sie in den Küchenschrank verbringt. Dabei sollen die Packungen jedoch in einen zusätzlichen Plastiksack gebunden werden, damit das beim Auftauen gebildete Kondenswasser die eigentliche Packung nicht durchnässt. Eier und Larven werden bei dieser niedrigen Temperatur weitgehendst vernichtet. Auch hier jedoch gibt es das sogenannte Nullrisiko ebensowenig wie in anderen Lebensbereichen.

Recht häufig sind **Produkte zur Fütterung von Hunden und Katzen** (Flocken, Kuchen, Brocken) durch Vorratsmotten befallen, und nicht selten werden sie bereits in stark infiziertem Zustand eingekauft. Von dieser Trockentiernahrung herkommend können für die menschliche Ernährung bestimmte Lebensmittel leicht infiziert werden. Man sollte deshalb diese zur Tierernährung bestimmten Erzeugnisse – Konserven selbstverständlich ausgenommen – stets **streng getrennt von Lebensmittelvorräten lagern**. Die vorstehend erwähnte vorübergehende Tiefkühlung erweist sich auch bei Trockentierfutter als nützlich.

Wenn es im Küchenschrank «lebendig» geworden ist, dann sollte man folgende Massnahmen sorgfältig durchführen:

1. Alle Lebensmittel sorgfältigst auf Befall (Larven, Gespinste) überprüfen.
2. Befallene Lebensmittel dem Kehricht übergeben. Um einer Weiterverbreitung auf dem Weg zur Kehrichtverbrennung vorzubeugen, sollten befallene Packungen in einen gut verschlossenen Plastiksack eingebunden werden.
3. Vorratskästen gründlich mit dem Staubsauger mit der sonst für Polstermöbel gebrauchten schmalen Düse reinigen.
4. Herumkriechende Larven mit dem Staubsauger entfernen.
5. Kästen nach dem Staubsaugen gründlich mit Wasser unter Zusatz von etwas Abwaschmittel auswaschen und trocknen lassen.
6. Aussprühen der gereinigten Kästen mit einem geeigneten Insektizid-Spray. Behandelt werden dürfen nur Flächen, die nicht direkt mit Lebensmitteln in Berührung kommen. Einzuschliessen sind jedenfalls die Unterseiten von Tablaren.

Gut beraten ist man, wenn man die Lebensmittelvorräte (inklusive Notvorräte) monatlich mindestens einmal kontrolliert.

## Kohlenhydrate der genüsslichsten Art

### Kartoffeln, Teigwaren, Brot, Hülsenfrüchte und Obst \*

**Das Schlaraffenland lässt grüssen: Das Angebot von Delikatessen aus aller Herren Länder steigt rund ums Jahr ins Unermessliche. Gerade die Fülle an einstigen Luxus-Leckereien wie Crevetten, Wachteln oder exotischen Früchten wie Mangos und Papayas stellt uns vor die Qual der Wahl: Mal lassen wir uns vom Auge (ver)leiten, mal von momentanen Gelüsten, mal von Vorurteilen oder ganz einfach vom Duft der grossen weiten Welt.**

Kein Wunder hat sich der Fleischkonsum in den letzten 40 Jahren von knapp 30 Kilo pro Kopf und Jahr auf rund 65 Kilo mehr als verdoppelt. Zugelegt haben auch die Sparten Fisch, Käse, Südfrüchte, Alkohol und Zucker sowie raffinierte Produkte aus Weissmehl. Auf der Strecke geblieben sind ausgerechnet die traditionellen Grundnahrungsmittel: Kartoffeln, Brot und übrige Getreideprodukte sowie Linsen, Erbsen und Bohnen (Hülsenfrüchte) kommen in der modernen Ernährung ebenso zu kurz wie Gemüse und Früchte generell.

#### Es lebe die Tradition

Die Bilanz liegt auf der Hand: Wir konsumieren einerseits zu viel Fett, insbesondere in Fleisch, Wurst, Käse oder Gebäck versteckt, andererseits legen wir zu wenig Gewicht auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel. Doch gerade Kartoffeln, Brot und Hülsenfrüchte mit ihrem hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten in Form von Stärke gehören zu den Grundpfeilern einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und demnach in einem angemessenen Rahmen täglich auf den Tisch.

Im Zuge eines grassierenden Schlankeitsdiktats hat eine Flut von Blitz- und Wunder-Diäten die Kohlenhydrate im allgemeinen und Brot, Kartoffeln und Teigwaren im besonderen zu Dickmachern abgestempelt, ja verteufelt. Zu Unrecht.

#### Kalorienbomben hausgemacht

Kohlenhydrate sind willkommene Energiespender. Sie setzen pro Gramm 4 kcal (17 kJ) frei. 100 Gramm Schalenkartoffeln oder Gschwelli schlagen aber mit nur rund 70 kcal zu Buche. Schwimmen sie hingegen als Pommes frites im Öl, bringen sie es auf fette 450 kcal. Das Gleiche gilt für Spaghetti oder Ravioli. Erst mastige Saucen oder üppige Füllungen putschen sie zu Kalorienbomben auf.

Kartoffeln, Teigwaren und Brot an sich gehören demnach nicht auf die Anklagebank. Im Gegenteil: In einer ausgewogenen Ernährung steht ihnen ein gewichtiger Platz zu. Vollkornprodukte (Reis, Teigwaren, Brot) und Kartoffeln sind reich an mehr oder weniger langsam verdaulichen Kohlenhydraten, liefern wertvolle Nahrungsfasern und oftmals auch Mineralstoffe und Vitamine.

#### Vom Honig bis zum Linsentopf

Kohlenhydrate finden sich in den unterschiedlichsten Nahrungsmitteln und in ganz spezifischen Formen. Als Zucker und einfache Kohlenhydrate versüssen sie uns buchstäblich das Leben. Als komplexe Kohlenhydrate hingegen schmecken sie nicht süss. Und doch gleichen sie sich in ihrer Grundstruktur: Chemisch gesehen entstehen alle Kohlenhydrate aus Verbindungen von Kohlen-, Wasser- und Sauerstoff.

Wohlbekannt und ebenso beliebt sind die süssen Kohlenhydrate in Form von Honig, Dicksäften und Haushaltzucker. Gezielt verwenden wir sie in der Küche zum Süssen von Desserts oder für hausge-

\* Information: Nutrition Nestlé Produkte AG, Abteilung für Ernährung.

machte Konfitüren. Als Naschwerk kann eine süsse Praline durchaus auch mal die Stimmung heben. Das Verlangen nach Süssem ist uns nämlich in die Wiege gelegt.

Lange bevor die Soldaten des persischen Grosskönigs Darius 510 v. Chr. die Täler des Indus eroberten und auf den Geschmack des süssen Zuckerrohrs stiessen, labten sich die Menschen an Honig, den natürlichen Reserven der Bienen. Ein Bienenstock war zur Zeit der Sammler und Jäger die erste Form von Eigentum überhaupt.

Eine wichtige, teils mythische Rolle spielte Honig bei den Ägyptern, Griechen, Herbräern und Chinesen. Die Römer opferten ihn gar den Göttern. Zwar weiss man heute, dass Honig nur minime Spuren von Vitaminen oder Mineralstoffen aufweist. Doch ein Schleck in Ehren – wer mag's verwehren . . .

### Die bittersüsse Macht

Im Gegensatz zu Honig übte Zucker bis ins 18. Jahrhundert eine bittersüsse Macht aus. In Apotheken wurde er zu horrenden Preisen gehandelt, die sich nur die Reichen leisten konnten. Mit der Kultivierung der Zuckerrübe ist aus dem einstigen Luxusprodukt ein alltägliches, für jedermann erschwingliches Konsumgut geworden. In den letzten Jahren hat sich der Pro-Kopf-Verzehr in der Schweiz nach stetigem Steigen bei jährlich rund 36 Kilo eingependelt. Ob Rüben- oder Rohrzucker, ob raffiniert oder nicht: Die chemische Zusammensetzung bleibt sich gleich. Übrigens kann Karies nicht allein Zucker und Süssigkeiten angelastet werden. Alle vergärbaren Kohlenhydrate können diesen krankhaften Zahnzerfall begünstigen. Nach einem süssen Bettmümpfeli oder einer Schleckerei tagsüber putzt man regelmässig die Zähne. Dieselbe Disziplin wird nach jedem Essen schnell einmal zur Routine.

### Gewusst wo: Zucker, Stärke und Nahrungsfasern auf einen Blick

Nahrungsmittel (100 g essbarer Teil)	Kohlenhydrate			Nahrungsfasern
	Total	Zucker*	Stärke	
Zucker	100	100	0	0
Honig (Blütenhonig)	75	75	0	0
Himbeersirup	66	66	0	0
Erdbeerkonfitüre	58	58	0	0
Reis, poliert	78	0	78	1
Reis, unpoliert	73	0	73	3
Eierteigwaren	70	4	66	3
Linsen (trocken)	52	1	51	11
Roggenbrot	48	4	44	6
Kartoffeln	15	0	15	3
Äpfel	12	11	1	2
Birnen	13	12	1	3
Trauben	16	16	0	2
Erdbeeren	6	6	0	2
Orangensaft (mit Fruchtfleisch)	10	10	0	1
Karotten (Rüebli)	5	5	0	3
Tomaten	3	3	0	2
Milch	5	5	0	0
Kalbsleber	4	0	4	0
Fleisch	0	0	0	0
Ei	1	1	0	0
Fisch	0	0	0	0
Hartkäse	0	0	0	0

\* inklusive Frucht- und Traubenzucker

## «Brandheisse Tips» zur Brandverhütung

### An Eltern und Erzieher

Von Erich Oettli

- Kinder sind vom Feuer fasziniert. Sie wissen nicht, wie gefährlich es ist – welche Wirkung es hat.
- Eltern sollten bereits ein bis zwei Jahre alte Kinder darauf aufmerksam machen, dass Feuer heiss ist.
- Erlauben Sie Ihren Kindern unter Aufsicht den Umgang mit Streichhölzern und Feuer – z. B. um Vater die Zigarette anzuzünden! Zeigen Sie vor allem die richtige Streichholzhaltung.
- Verbote und Strafdrohungen fordern nur den kindlichen Trotz heraus – sie führen zu Heimlichkeiten. Aufklären ist wirkungsvoller als jedes Verbot.

Ihre Feuerwehr

Ebenfalls zur Gruppe der süssen Kohlenhydrate zählen Frucht- und Traubenzucker in Obst und Beeren, Milchzucker in Milch und Malzzucker im keimenden Getreide. Auch vereinzelt Gemüse wie Karotten, Kohlrabi oder Tomaten schmecken leicht süsslich.

### Zucker in seiner ganzen Stärke

Die Zuckerarten, die nicht süss sind, machen ihrem Namen «komplexe Kohlenhydrate» alle Ehre. In Getreideprodukten wie Brot, Frühstücksflocken, Nudeln, Reis oder Mais, in Gemüsen wie Kartoffeln, Linsen, Bohnen und Erbsen wirken sie in Form von Stärke auf unser Wohlbefinden wahre Wunder. Sie werden langsamer verdaut, die Energiezufuhr verläuft entsprechend kontinuierlich, der Hunger meldet sich nicht gleich wieder.

Sportler machen sich diese Erkenntnisse längst zunutze. Sie setzen gezielt auf eine kohlenhydratreiche Ernährung, um ihre Leistungen zu steigern. Auch wer bei der Arbeit fit, frisch und ohne Hungerloch über die Runden kommen will, beginnt den Tag genüsslich und gemütlich mit einem Vollkornmüsli.

Der volle Wert von Getreide scheint immer mehr Schule zu machen: ernährungsbewusste geben Vollkornbrot vor Produkten aus raffiniertem Weissmehl den Vorzug. Alte Getreidesorten wie Dinkel feiern eine Renaissance.

Eines steht fest: «Gute» oder «schlechte» Nahrungsmittel gibt es ebenso wenig wie universelle, die in sich selber ausgewogen sind und alle Nährstoffbedürfnisse abdecken können. Es gibt nur gute oder schlechte Gewohnheiten. Und die kommen aus der eigenen Küche.

### Genuss und Spass nach Regeln

Die Richtlinien für eine moderne, ausgewogene Ernährung schliessen den Genuss und den Spass am Essen nicht aus: Ange-sagt sind mehr komplexe Kohlenhydrate und Nahrungsfasern, weniger Gesamtfette, aber mit einem höheren Anteil von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, das heisst mehr pflanzliche Nahrungsmitteln.

Pflanzliche Nahrungsmitteln sorgen zusätzlich für eine angemessene Zufuhr von Nahrungsfasern. Auch sie gehören zu den komplexen Kohlenhydraten, sind aber im Gegensatz zu Stärke für den menschlichen Organismus praktisch unverdaulich.

Und doch fällt mit ihnen die Verdauung leichter: Sie quellen bei genügender Flüssigkeitszufuhr auf, aktivieren die Darmtätigkeit und beugen Herz- und Gefässkrankheiten vor. Pektin, in Südfrüchten und Äpfeln reichlich enthalten, nimmt unter den Nahrungsfasern eine Sonderstellung ein: Es ist wasserlöslich und unterstützt die Ausscheidung von Cholesterin. In der Küche wird Pektin als Gelier-, Binde- und Verdickungsmittel eingesetzt.

### Langsam währt am längsten

Die Verdauung und Absorption von komplexen Kohlenhydraten hängen von verschiedenen Faktoren ab: so von der Art der Stärke, von der Beschaffenheit des betreffenden Nahrungsmittels, vom Anteil der Nahrungsfasern, von der Zubereitungsart und von der Zusammensetzung der gesamten Mahlzeit. Kartoffelstärke im Püree beispielsweise wird schneller verdaut und aufgenommen als in Schalenkartoffeln. Der Vergleich gilt ebenso für Apfelsaft und Stückobst.

## Diabetes und Ernährung: mit Mass und Spass

Den Stoffwechsel der Kohlenhydrate reguliert Insulin, ein Hormon der Bauchspeicheldrüse. Es beeinflusst den Blutzuckerspiegel. Insulinmangel kann zu extremen Schwankungen (Über- oder Unterzuckerung) führen. Diese Stoffwechsel-Störung ist als Zuckerkrankheit oder Diabetes bekannt.

Dabei unterscheidet man zwei Gruppen: Zum ersten Typ zählen die insulinabhängigen Diabetiker. Der zweite Typ umfasst Diabetiker, die nicht mit Insulin behandelt werden, sondern nur aufgrund einer gezielten Ernährung ihren Blutzuckerspiegel und ihr Gewicht unter Kontrolle halten können.

Eine massgerechte Ernährung für Diabetiker ist keine Hungerdiet. Sie entspricht einer ausgewogenen, schmackhaften Kost, die kohlenhydrat- und nahrungsfaserreichen Lebensmitteln den Vorzug gibt und die Quantität der Gesamtfette zugunsten der Qualität reduziert. Die Liste führen Kartoffeln, Teigwaren, Getreideprodukte wie Vollkornbrot, Reis oder Mais und Hülsenfrüchte an.

Untersuchungen am Nestlé-Forschungszentrum haben gezeigt, dass sich ein kohlenhydratreiches Frühstück mit einer grobkörnigen Müesli-Getreidemischung und Vollkornbrot besonders positiv und anhaltend auf die Blutzuckerwerte von Diabetikern auswirkt. Diese Erkenntnisse lassen sich generell in eine ausgewogene Ernährung integrieren.

Hülsenfrüchte sind ein Musterbeispiel für die kontinuierliche Verdauung von Stärke: Sie lösen einen geringen Anstieg des Blutzuckerspiegels aus, der sich über vier Stunden und länger erstreckt. Die übrigen Nahrungsmittel bringen es im besten Fall auf maximal drei Stunden. Die Erklärung dafür liegt in der Natur der Nahrungsfasern: Sie schliessen die Stärkekörner in den Zellen ein und machen den Verdauungssäften schwer zu schaffen.

### Der Schlüssel zum Gleichgewicht

Die Gesamtkalorien-Zufuhr teilt sich im Idealfall nach folgendem Schlüssel auf: 55 bis 60 Prozent aus Kohlenhydraten, 10 bis 15 Prozent aus Proteinen und 30 bis 35 Prozent aus Fetten. Das nächste

hende Beispiel ist auf der Basis eines durchschnittlichen Energiebedarfs von 2200 kcal für einen Erwachsenen im Büroberuf berechnet und zeigt überraschend: Es darf täglich gleich «kiloweise» geschlemmt werden, bis das ideale Kalorien-Soll aus Kohlenhydraten erfüllt ist:

Brot	200 g	100 g KH
Früchte	500 g	50 g KH
Gemüse, Salate	500 g	25 g KH
Kartoffeln	250 g	40 g KH
Reis (gekocht)	150 g	45 g KH
Milch	3 dl	15 g KH
Dessert (gezuckert)	100 g	25 g KH
Total:	2 kg	300 g KH
	1200 kcal	(55%)

Lebt und leibt man diesen Empfehlungen nach, kommt grundsätzlich nicht mehr ein wuchtiges Entrecôte, dekoriert mit einem Broccoliroschen und zwei Karotten, auf den Teller. Im Mittelpunkt einer ausgewogenen Mahlzeit stehen Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchte und Gemüse, begleitet von einer kleinen Portion Fleisch, Fisch oder Geflügel.

### Empfehlungen bitten zu Tisch

In der Schweiz liegt der Kohlenhydrateverbrauch mit einem Anteil von 46,3 Prozent an der Gesamtenergie-Zufuhr eindeutig unter den empfohlenen Richtlinien von 55 bis 60 Prozent. Wie der Dritte Schweizerische Ernährungsbericht (1991) festhält, konsumieren wir davon die Hälfte in Form von Zucker.

Die heutigen Empfehlungen kommen geradezu einer Einladung gleich: Mehr Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais und Hülsenfrüchte heisst im Klartext auch mehr Genuss.

Nicht jede Mahlzeit braucht in sich selber zu 100 Prozent ausgewogen zu sein. Wer mag schon über jeden Bissen Buch führen. Erstrebenswert ist vielmehr ein langfristiges und konstantes Gleichgewicht.

## «Brandheisse Tips» zur Brandverhütung

### Kinder kennen keine Gefahr

Von Erich Oettli

- Lassen Sie Kleinkinder nie unbeaufsichtigt zu Hause. Die Versuchung, mit Zündhölzern, Feuerzeug und anderem Brennbares zu spielen, ist viel grösser, wenn die Mutter nicht zu Hause ist.
- Klären Sie Ihr Kind frühzeitig über die Gefahren des Feuers auf: Feuer ist heiss; Brandwunden tun sehr weh!
- Umsichtige Eltern schliessen Streichhölzer und Feuerzeuge konsequent weg. Diese «stille» Vorsichtsmassnahme ist besonders wichtig, wenn Kinder häufig allein sind.

Ihre Feuerwehr