

Den

INSIDER

DEZEMBER 2003 - N°16



FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

MEINUNGEN - WEITVERBREITET, ABER FALSCH!

“Wer sich fettarm ernähren will, muss nur auf Butter und Speiseöl verzichten”

Vorsicht Fettfalle! Damit du nicht drauf reinfällst, lies Seite 4.

“Müsliriegel sind gesund”

Behauptet zumindest die Werbung. Die Zutatenliste verrät uns etwas anderes. Siehe Seite 6.

“Vitamintabletten schützen gegen Krebs”

Nein, nicht Vitamintabletten sondern etwas viel besseres. Was es ist, verraten wir dir auf Seite 8.

“In der Kantine ist das Essen gesünder als im Fast-Food-Restaurant”

Nicht unbedingt. Worauf es ankommt, liest du auf Seite 10.

“Gesundes Essen schmeckt nicht und macht viel Arbeit”

Unsere leckeren Rezepte beweisen dir das Gegenteil und sind ganz einfach nachzumachen! Seite 12.

FETTFALE

**Achtung: Nicht nur Fett pur ist fett!
Viele Lebensmittel enthalten versteckte Fette.**

Dazu gehören alle warmen Lebensmittel, die mit Fett zubereitet werden, wie Pizza, Pommes frites und Paniertes. Aber auch Chips und Süßigkeiten.

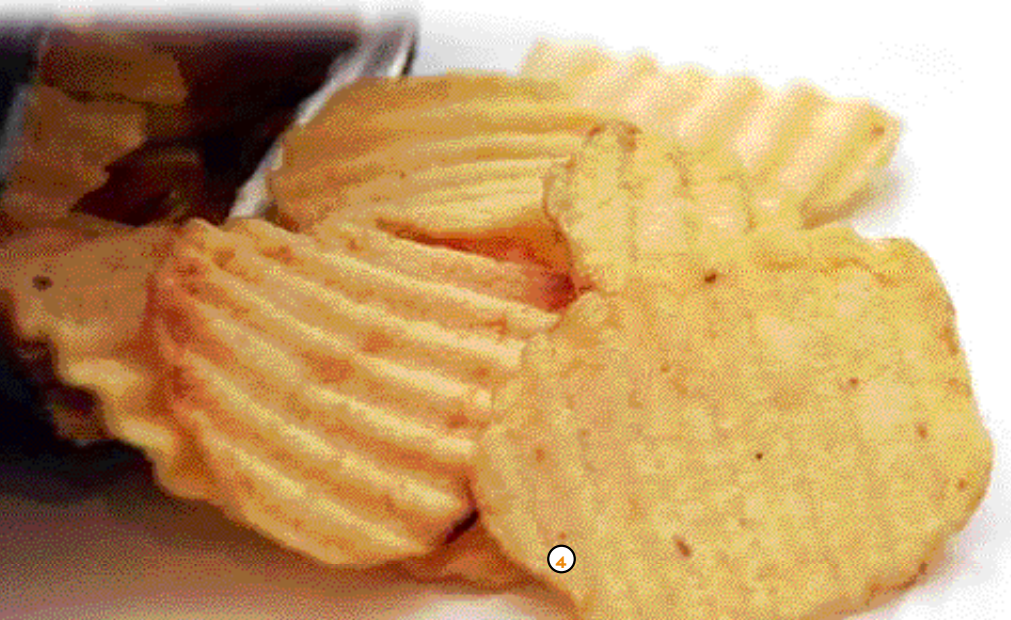
In Schokolade und Schokoriegeln sind viele Kalorien auf engstem Raum zusammengepackt. Die Hälfte der Kalorien stammt aus dem Fett!

In einem kleinen Schokoriegel stecken genausoviele Kalorien, wie in zwei Äpfeln und einer Banane zusammen. Nicht enthalten sind allerdings Vitamine und all die anderen gesunden Bestandteile vom Obst.

Um nicht in die Fettfalle zu treten: schau auf die Zutatenliste!

Die Zutatenliste verrät dir, aus welchen Zutaten und Zusatzstoffen ein Lebensmittel besteht.

An erster Stelle steht immer die Zutat, von der am meisten drin ist, an zweiter Stelle die Zutat, von der am zweitmeisten drin ist, usw.



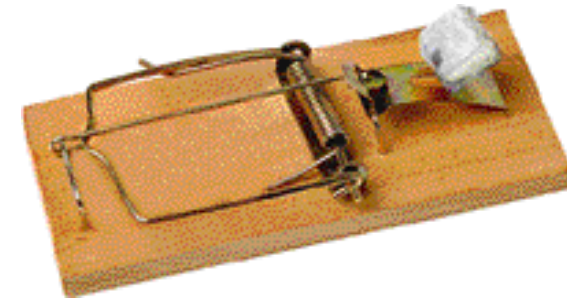
4

ZUCKERFALE

Fruchtgummis und ähnliches sind zwar frei von Fett, bestehen jedoch bis zu 95% aus Zucker. Auch Limonaden sind Zucker pur - vermischt mit Wasser.

Darum schau auf die Zutatenliste! Denn manchmal ist mehr Zucker drin als du denkst.

Achtung: Auch Maltodextrin, Glucosesirup, Maltose, Lactose, Maissirup, Dextrose und Fructose sind nichts anderes als Zucker.

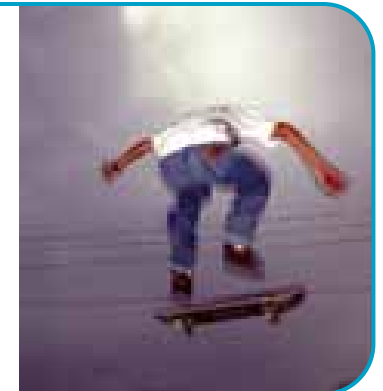


Wer eine kleine Flasche (0,33l) Limonade trinkt, hat sage und schreibe gleich 12 Stück Zucker mitgetrunken!

Und das hast du bestimmt schon selber festgestellt: Süßigkeiten enthalten kaum Ballaststoffe, d.h. trotz der vielen Kalorien hast du fast nichts im Magen und bist schnell wieder hungrig!

Wer mehr Sport treibt, darf auch mehr essen!

Denn wer sich regelmäßig bewegt und sportlich aktiv ist, verbrennt mehr Kalorien und wandelt Körperfett in Muskelmasse um. Pölsterchen verschwinden und "kleine Sünden" werden nicht mehr so schnell in Hüftspeck umgewandelt.



5

WERBUNG UND

Oft haben die wohlklingenden Werbeausagen wenig mit der Realität zu tun. Logisch, die Aufgabe der Werbung besteht nicht darin, wissenschaftliche Erkenntnisse zu veröffentlichen, sondern dafür zu sorgen, dass ein Produkt sich gut verkauft.

Beispiel, der Müsliriegel

In der Werbung sagt man uns, dass der Müsliriegel reich ist an Vitaminen und viel gesundes Getreide, Ballaststoffe und getrocknete Früchte enthält. Es wird empfohlen, ihn als gesunde Zwischenmahlzeit zu essen oder als Ersatz für ein "richtiges" Frühstück. Er soll uns all die Vitamine und Kohlenhydrate liefern, die wir brauchen um gut durch den Tag zu kommen.

Die Zutatenliste sagt uns aber etwas ganz anderes. Etwa folgendes:

Apfelfüllung 28% - aha! Klingt doch ganz gut, aber in Klammern folgt die Auflistung, dessen aus dem die "gute Apfelfüllung" besteht:

(Glukosesirup, Zucker, Apfel 5,8%, Dextrose, modifizierte Stärke, Geliermittel: E440, Säureregulator: E330 E331, Apfelsäure, Aromen, Konservierungsmittel: E202) - also ganze 5,8% Apfel - nicht im Riegel wohlgemerkt, sondern in den 28% Apfelfüllung! Den Apfel kannst du also mit der Lupe suchen. Ansonsten vor allem Zucker und Zusatzstoffe!

Weizenmehl, Wasser, Margarine, Zucker - schon wieder Zucker!
Vollkornweizenmehl . . . 6,8%,
Haferflocken 6,4%,
Rosinen 5,3%,
Weizenflocken 1,4%,
Roggenflocken 1,2%,
- Wahnsinn die paar Flocken sollen also das wertvolle Getreide sein! -

Salz, Überzugmittel, Aromen, Backtriebmittel: Natriumcarbonat - noch mehr Zusatzstoffe.

WIRKLICHKEIT

Dieser Müsliriegel enthält also vor allem Zucker und Zusatzstoffe. Dagegen kaum Getreide und wenig Vitamine (wenn überhaupt enthalten in den geringen Fruchtanteilen).

Müsliriegel sind demnach keine "gesunde Zwischenmahlzeit" und erst recht kein "vollwertiges Frühstück", wie die Werbung uns glauben machen will. Sie sind nichts anderes als Süßigkeiten und sollten entsprechend selten gegessen werden.



Auch Cornflakes und ähnliche Frühstücksflocken enthalten kaum Ballaststoffe und oft viel Zucker.

“5 AM TAG”

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag können Krebskrankheiten vorbeugen.

Das ist wissenschaftlich bewiesen.

Warum das so ist, ist noch nicht endgültig geklärt.

Wahrscheinliche Ursache: Die natürliche Kombination der Inhaltsstoffe in Obst und Gemüse, wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Da diese Kombination noch nicht vollständig bekannt ist und nicht künstlich nachgestellt werden kann, hilft es nichts, Vitaminpillen zu schlucken.

Es bleibt uns also nichts anderes übrig, als reichlich Obst und Gemüse zu essen.



5 Portionen sind 5 Hand voll am Tag.

Eine Portion kann sein:
-ein Glas frisch gepresster Saft
-vier Esslöffel Gemüse
-ein kleiner Teller frische Gemüsesuppe
-ein Stück Obst!

Wenn du nur wenige Obst- und Gemüsesorten magst, dann isst du eben nur die Sorten, die du magst.

Bei Obst und Gemüse gilt: je frischer und weniger verarbeitet, desto mehr Vitamine und Mineralstoffe sind enthalten. Logisch, dass ein frisch gepflückter Apfel mehr Vitamine enthält als eine Schüssel Apfelkompott.

Alle die, die auch im Winter nicht auf ihr Lieblingssommergemüse oder -obst verzichten wollen, können auf Tiefgekühltes zurückgreifen. Die Produkte werden meistens voll ausgereift geerntet und kurz danach eingefroren, so dass sie kaum Vitamine oder Geschmack verlieren.

Als Faustregel gilt:

Gib Obst und Gemüse der Saison und der Region den Vorzug. Es wird nicht lange gelagert und die Transportwege sind kurz, so kommt es immer frisch auf den Tisch.



FAST-FOOD ODER

KANTINE?

“Muss es denn immer Fast-Food sein? Wieso gehst du denn nicht mal in die Kantine essen?”

Viele Eltern sind überzeugt, das Essen in der Kantine sei gesünder, frischer und weniger fett als im Schnellimbiss.

Doch Vorsicht! Das muss nicht sein.

Sowohl im Fast-Food-Restaurant als auch in der Kantine wird häufig zu fettes und zu süßes Essen angeboten. Häufig werden ähnliche Fertigprodukte verarbeitet.

Achte mal darauf, was in deiner Kantine auf den Tisch kommt. Denn Pommes Frites, Pizza, fette Saucen, paniertes Fleisch oder paniertes Fisch werden nicht dadurch gesünder, dass sie in der Kantine statt im Fast-Food angeboten werden.

Auch wenn es manchmal schwer fällt: verzichte lieber auf fettige vitaminarme Fertiggerichte. Das gilt übrigens auch für zu Hause. Gibt es daheim Fertiggerichte anstelle eines frisch zubereiteten Essens, ist dieses auch nicht wesentlich besser, als das Essen in Kantine oder Fast-Food-Restaurant.

Wenn du die Auswahl hast, nimm dir einen Salat oder eine extra Portion Gemüse zum Essen, trink einen Saft anstelle von Limonade und verzichte auf Fettiges, wie Mayonnaise und Paniertes, dann kannst du nicht viel falsch machen.



Es kommt nicht darauf an, **WO du isst, sondern **WAS** du isst.**



REZEPTE

Bratäpfel

Zutaten für 4 Bratäpfel:

- Backpapier*
- 4 säuerliche Äpfel*
- 3 Esslöffel gehackte Nüsse*
- 3 Esslöffel Rosinen*
- 3 Esslöffel Marmelade nach Geschmack*



Den Backofen auf 180°C vorheizen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Äpfel auf das Backblech setzen.
Die Nüsse, die Rosinen und die Marmelade mischen und in die Äpfel füllen.
Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen.

Pfannkuchen

Zutaten für 4 Pfannkuchen

- 1 Ei*
- 100 ml Milch*
- 80g Mehl*
- 1 Prise Zucker*
- etwas Öl zum Anbraten*



Das Ei mit der Milch und dem Zucker in einer grossen Schüssel mischen. Nach und nach das Mehl hinzufügen bis ein glatter, flüssiger Teig entstanden ist. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, ca. vier EL in der Pfanne ausbacken. Die Pfannkuchen einmal wenden.
Nach Wunsch mit Zucker bestreuen und mit Obst belegen.

Bananenquark

Zutaten für 4 Personen:

- 2 reife Bananen*
- 4 Esslöffel Zitronensaft*
- 500 g Quark*
- Zucker*
- etwas Milch*



Die Bananen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Zitronensaft dazu geben und alles mit einem Pürierstab pürieren.
Das Bananenmus mit einem Schneebesen mit dem Quark verrühren.
Nach Geschmack zuckern. (Tipp: Je reifer die Bananen sind, umso süßer sind sie. Du brauchst dann umso weniger Zucker.)
Ist dir der Quark zu dick, kannst du ihn mit etwas Milch verdünnen.
Tipp: Schmeckt auch gut mit Erdbeeren! (Du brauchst dann keinen Zitronensaft.)

Tomatenrisotto

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Esslöffel Speiseöl*
- 200g Risottoreis*
- 1/2 Liter Tomatensaft*
- Salz, Pfeffer*



Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Risottoreis dazu geben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
Den Tomatensaft hinzugeben und mit etwa 11/2 Teelöffeln Salz salzen. Den Reis kräftig umrühren.
Etwa 20 Minuten lang bei niedriger Temperatur köcheln lassen und immer wieder umrühren. Nach 20 Minuten sollte der Reis weich und saftig und die Flüssigkeit fast vollständig verkocht sein.
Verdampft die Flüssigkeit bevor der Reis weich ist, gibst du einfach noch ein bisschen Wasser hinzu. Das Risotto mit Pfeffer abschmecken.
Tipp: Schmeckt besonders gut als Beilage zu Steak oder Schnitzel! Beides lässt sich ganz leicht mit etwas Öl in einer Pfanne braten.

Gemüse-Flan

Zutaten für 1 Portion

200 g gekochtes Gemüse (du hast die Wahl - von Zucchini über Brokkoli hin zu Blumenkohl)

150 ml fettarme Milch

2 Esslöffel saure Sahne

1 Ei

30 g geriebener Käser

Salz, Pfeffer



Das Ei zusammen mit der Milch und der Sahne aufschlagen.

Den Käse hinzufügen.

Das Gemüse mit dem Mixer pürieren und hinzufügen und in eine feuerfeste Form füllen.

25 Minuten in dem vorgeheizten Ofen (160°C) backen

Kürbis Suppe

Zutaten für 4 Portion

750g Kürbis

2 Stangen Poree

1 Zwiebel

100ml Milch

1 bis 2 Brühwürfel

Salz, Pfeffer



Die Zwiebel und den Poree in kleine Scheiben schneiden. Kurz, mit etwas Öl, in einem Topf anbraten. Den Kürbis schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Kürbisfleisch hinzufügen, kurz anbraten und mit Wasser ablöschen. Das Wasser muss das Gemüse vollständig abdecken. Brühwürfel hinzufügen und ca. 1/2 Stunde köcheln lassen. Die Suppe mit einem Mixer pürieren, die Milch hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Frucht-Cocktails

Goldflip

1/4 Banane

1/2 Karotte

150 ml Ananassaft

50 ml Wasser

Die Zutaten in einem Elektromixer ca. 2-3 min gut durchmischen und in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln abgiessen.

Mit Ananasstück und Bananenscheiben garnieren.

Sportflip

1 Eigelb

20 ml Sahne

10 ml Grenadine

60 ml Frisch gepresster Orangensaft

60 ml Ananassaft

Im Shaker mit Eiswürfel gut schütteln und in ein hohes Stielglas abgiessen. Mit Muskat bestreuen.

Vier Viertel

40 ml Apfelsaft

40 ml Zitronensaft

40 ml Ananassaft

40 ml Orangensaft

In einem Shaker mit Eiswürfel gut schütteln und in ein Longdrinkglas auf Eiswürfel abgiessen.

Nach Wunsch mit Früchten garnieren



h t t p : / / w w w . INTERNET

www.zusatzstoffe-online.de

Hier erfährst du, welche Substanzen sich eigentlich hinter den "E"s verbergen und ob sie unbedenklich sind oder nicht. Ausserdem werden die verschiedenen Zusatzstoffe erklärt.

www.bernd-leitenberger.de/lmchem.html

Hier findest du spannende Hintergrundinformationen zu falschen Werbeversprechungen und zur (schlechten) Zusammensetzung von Lebensmitteln. Der Autor ist übrigens Lebensmittelchemiker und weiß worüber er schreibt. Schau mal rein, es lohnt sich.

www.foodstudents.net

Die Food Students sind Experten auf dem Gebiet der Herkunft und der Produktion von Lebensmitteln. Hier findest du u.a. Wissenswertes zu Gentechnik und Food-Design. Deine Fragen kannst du im Expertenforum stellen. Eine spannende Site - nicht nur für Wissenschaftler in spe.

adrem

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Den  INSIDER

c/o Fondation Luxembourggeoise
Contre le Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
Tel.: 45 30 33-1
email: flcc@pt.lu