



# Schon gewusst?

## Aktuelles rund um die Ernährung

November/ Dezember  
2005

### Inhalt

Seite 1:

**Großpackungen sind nicht immer ein Schnäppchen!**

**Alte Apfelsorten sind besser für Allergiker**

Seite 2:

**Winterzeit - Lust auf Schokolade**

Rezept: **Walnuss-Ingwer-Plätzchen**

Seite 3:

**Brauchen wir Kinderlebensmittel?**

Rezept: **Möhren-Zucchini-Frikadellen mit Kräuterjoghurt**

Rezept: **Rosenkohlcremesuppe**

Seite 4:

**Impressum**

**Ernährungs-ABC**

**Anzeige**

**Großpackungen sind nicht immer ein Schnäppchen!**

**A**ls Verbraucher gehen wir in der Regel davon aus, beim Kauf von Groß- bzw. Familienpackungen Geld zu sparen. Dass dies nicht immer der Fall ist, zeigte jetzt eine Studie der Verbraucherzentrale in Hamburg. Bei 18 untersuchten Produkten lag der Preis für eine Packung mit mehr Inhalt um bis zu 45% höher. Betroffen von Grundpreisaufschlägen waren dabei vor allem Süßwaren, Käse, Fischstäbchen, Frühstückscerealien und Rasierklingen. Im Rahmen der Studie wurde außerdem deutlich, dass der Grundpreis pro 100g, der gesetzlich geregelt gut lesbar am Produkt angebracht sein sollte, häufig kleingedruckt und unleserlich war.

Wer also auf Schnäppchenjagd ist, sollte genau die Preise vergleichen bevor er ins Regal greift.

Quelle: AID Infodienst

**Alte Apfelsorten sind besser für Allergiker!**

**D**ie Tendenz der Lebensmittelallergien ist steigend. Aber, Allergen ist nicht gleich Allergen. Die Anordnung der Eiweißbausteine ist dafür verantwortlich ob ein Nahrungsmittel allergieauslösend ist oder nicht. Wenn rohe Äpfel nicht vertragen werden, kann es hilfreich sein aus den Früchten Apfelmus zu kochen. Dadurch verändern sich die Eiweiße und das Obst wird leichter vertragen. Neu gezüchtete Apfelsorten wie "Golden Delicious" sind hoch allergen. Besser geeignet für Allergiker sind heimische und alte Apfelsorten. Lassen Sie sich am Marktstand über traditionelle Apfelsorten aus der Region beraten. Sorten wie "Holsteiner Cox" oder "Spartan" sind auch geschmacklich ein herrliches Erlebnis, nicht nur für Allergiker.

Quelle: AID Infodienst

# Winterzeit - Lust auf Schokolade

Es gibt einen Grund dafür, warum wir uns wohler fühlen wenn wir Schokolade gegessen haben. Wissenschaftler erklären das mit dem Botenstoff Serotonin, der in Schokolade enthalten ist. Dieser Botenstoff reguliert in unserem Gehirn das Hunger- und Sättigungsgefühl. Auch auf unsere Stimmung wirkt es sich positiv aus. Je mehr Serotonin im Gehirn vorhanden ist umso besser wird unsere Laune. Wir können uns ausgeglichener und entspannter fühlen. Vermutlich sind Stimmungstiefs und Süßhunger in der kalten Jahreszeit unter anderem auf einen Serotoninmangel zurückzuführen, weil dieser Stoff in der dunklen Jahreszeit schneller abgebaut wird. Wir können Serotonin aber auch selbst bilden - aus der Aminosäure Tryptophan. Eine kohlenhydratreiche und eiweißarme Ernährung fördert die Aufnahme von Tryptophan im Gehirn.



## Tryptophanhaltige Lebensmittel

		Tryptophan
1 EI	Weizenkeime	17 mg
1 EI	Weizenkleie	25 mg
1 EL	Haferflocken	84 mg
1 Scheibe	Emmentaler Käse	130 mg
1 Scheibe	Edamer Käse	120 mg
1 Scheibe	Tilsiter Käse	120 mg
100 g	Speisequark, mager	170 mg
200 ml	Vollmilch	160 mg
20 Stck.	Erdnüsse	7 mg
10 Hälften	Walnüsse	34 mg
1 Stück	Banane	23 mg
65 g	Hülsenfrüchte getrock.	33 mg
1 EL	Sonnenblumenkerne	31 mg

Werte nach Bundeslebensmittelschlüssel

Wenn Sie etwas für Ihre eigene Serotoninbildung tun möchten, probieren sie doch mal diese Tipps aus:

- ☺ Morgens können Sie einen Esslöffel Weizenkeime oder Weizenkleie ins Müsli geben.
- ☺ Unternehmen Sie jeden Tag einen Spaziergang an der frischen Luft für mindestens 30 Minuten.
- ☺ Probieren Sie doch mal einen Bananen-Milch-Mix mit etwas Honig gesüßt.
- ☺ Als Dessert eignet sich eine Quarkspeise mit frischem Obst.
- ☺ Zwischen durch ruhig mal eine Hand voll Walnüsse knabbern.
- ☺ Abends, vor dem Schlafengehen, ein Glas Milch mit Honig trinken. Das sorgt für ausgeruhte Nächte und einen guten Start in den Tag.

## Walnuss-Ingwer-Plätzchen

(ca. 30 Stück)

### Zutaten:

80 g Weizenvollkornmehl  
 80 g Zucker  
 2 Eigelbe  
 70 g Margarine  
 125 g gemahlene Walnuskerne  
 1/2 TL gem. Ingwer  
 1 Msp. Kardamom  
 Walnusshälften zum Verzieren

### Zubereitung:

Allen Zutaten zu einem Mürbteig verkneten. Eine feste Teigrolle (Durchmesser ca. 3-4 cm) formen und ca. 15-30 Min. kühl stellen. Danach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und jede Scheibe mit einer Walnusshälfte verzieren. Bei 180°C ca. 10-12 Min. hellbraun backen.

Je Plätzchen:

80 kcal / 14 mg Tryptophan

# Brauchen wir Kinderlebensmittel?

In der Diskussion um die Ursachen von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen werden sog. Kinderlebensmittel als mitschuldig angesehen. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund stellte fest, dass sich das Angebot solcher Lebensmittel die kindgerecht verpackt und aufgemacht sind in den letzten Jahren mehr als verdreifacht hat. Am häufigsten vertreten waren dabei Süßigkeiten. Ein neuer Werbeslogan „Ohne Kristallzucker, mit Traubensüße“ vermittelt beim Kauf ein gutes Gewissen obwohl Traubenzucker und Haushaltszucker sich im Kaloriengehalt

nicht unterscheiden. Auch bei der großen Gruppe der Frühstücksflocken waren die meisten Produkte stark gesüßt und somit den Süßigkeiten zuzurechnen. Fruchtjoghurt und Fruchtquark enthielten nur geringe Fruchtanteile und auch hier vermitteln Aufdrucke wie „calciumreich für starke Knochen“ einen falschen Eindruck. Meist hat ein herkömmlicher Fruchtjoghurt einen höheren Calciumgehalt. Es wäre eine Herausforderung, entsprechende Werbetechniken für Obst, Gemüse und Getreideprodukte zu entwickeln - die wirklich einzig sinnlichen Kinderlebensmittel.

## Möhren-Zucchini-Frikadellen mit Kräuterjoghurt

(4 Portionen)

### Zutaten:

2 Zucchini  
200g Möhren  
4 Eier  
50 ml Milch  
Salz, Pfeffer  
½ Bund Schnittlauch  
2 Ei Öl

200g Joghurt  
1 Ei Zitronensaft  
5 Ei gemischte gehackte Kräuter  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Zucchini waschen und grob raspeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und alles miteinander verrühren und würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Masse portionsweise im heißen Öl ausbacken. Den Joghurt mit Zitrone, Kräutern und Gewürzen abschmecken und zu den Frikadellen servieren.

Pro Portion ca. 265 kcal



## Rosenkohl-Cremesuppe

(4 Portionen)

### Zutaten:

500g Rosenkohl  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Ei Rapsöl  
1 kleine Zwiebel  
100g Sauerrahm  
Salz, Pfeffer, Muskat  
50g Katenschinkenwürfel  
2 Ei geh. Petersilie

### Zubereitung:

Den Rosenkohl putzen und halbieren. Das Öl in einem Topf erhitzen und die klein geschnittene Zwiebel darin anschwitzen. Den Rosenkohl zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. 20 min köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, den Sauerrahm zugeben und abschmecken. Mit Katenschinken und Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion ca. 170 kcal

## Impressum:

Alexandra Hirschfelder-Schroll  
Sabine Offenborn

## Ernährungs-ABC

**A**crylamid kommt vor allem in hoch erhitzten Kartoffelprodukten wie Chips und Pommes frites sowie Knäckebrot und einigen Kekssorten vor. Acrylamid ist möglicherweise krebserregend, was bislang jedoch nur in Tierversuchen nachgewiesen wurde. Wer sein persönliches Risiko reduzieren möchte, sollte nicht häufiger als einmal pro Woche die belasteten Produkte verzehren.

**B**ittermandeln sind Steinfrüchte des Bittermandelbaums. Sie werden zum Aromatisieren von Backwaren, Cremes und Marzipan verwendet. Das beste Aroma haben Bittermandeln aus Italien und der Provence. In der Küche sollte man nur kleine Mengen verarbeiten. Bittermandeln enthalten Amygladin, das zur giftigen Blausäure abgebaut wird. Als Backzutat eignet sich daher auch Bittermandelöl dem die Blausäure entzogen wurde. Es wird oft aus Pfirsichkernen hergestellt und unterscheidet sich nicht im Geschmack zum natürlichen Bittermandelöl.



Säuglings- und Kinderernährung  
Nahrungsmittelallergien  
Telefon: 0451 / 6 12 13 39  
[www.diaetberatung-luebeck.de](http://www.diaetberatung-luebeck.de)

**Alexandra Hirschfelder-Schroll**  
staatl. geprüfte Diätassistentin



**Diät- und Ernährungsberatung**  
Sabine Offenborn  
staatlich geprüfte Diätassistentin

Training für gesunde Ernährung - Einkauf - Kochen  
Einzelberatung - Gruppenschulung

Telefon: 0451 / 29 29 678  
[www.ernaehrungstraining-offenborn.de](http://www.ernaehrungstraining-offenborn.de)