

Inhalt



6 Kinder, an den Herd!

Eine Reportage zeigt, was herauskommt, wenn Kinder selber ein gesundes Menü kochen. Erstaunlich!



10 «Trinknahrung»

Eine Lebensmittelingenieurin erklärt, weshalb «Trinknahrung» im Trend liegt und aus Sicht der Hersteller attraktiv ist.



16 Gesund essen – aber wie?

Ernährungsphilosophien gibt es zuhauf. Da fühlen sich vor allem Familien mit kleinen Kindern verunsichert.

4 Kurz und gut

14 Essen mit allen Sinnen

Wir essen nicht nur, um uns zu ernähren. Wir essen mit allen Sinnen.

22 Das Bilderrätsel

Wovon wie viel? Testen Sie Ihr Wissen.

24 Saisontabelle zum Herausnehmen

Wann genau sind Erdbeeren reif? Die Saisontabelle gibt Antwort.

27 Freude am Essen bis ins hohe Alter

Bei der Verpflegung von älteren Menschen kommt Qualität vor Quantität.

30 Verpackungschinesisch

Schier unglaublich, wie viele Informationen auf Verpackungen Platz haben.

32 Functional Food – was bringt's?

Lebensmittel, die Zusatzstoffe enthalten, verkaufen sich gut und versprechen, auf bequemem Weg gesund zu bleiben.

34 Lebensmittelallergie

Lebensmittelallergien können den Essalltag zum Spiessrutenlauf verkommen lassen.

38 Mehr als braune Bananen

Viele Menschen wollen gut und gleichzeitig «fair» essen. Fairtrade ist en vogue.

40 Im Wandel der Zeit

Die industrielle Revolution stellte die Essgewohnheiten der Menschen auf den Kopf.

44 Hygiene in der Küche

Viele Küchen sind ein wahres Tummelfeld für Bakterien, Viren oder Pilze.

Augenschmaus und Gaumenkitzel

Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme. Essen löst weitreichende Assoziationen aus, ruft Gefühle hervor und weckt Leidenschaften.

Viele Menschen haben das Essen verlernt – sie können nur noch schlucken.» Sagt der französische Spitzenkoch Paul Bocuse. Wen wundert, wenn immer häufiger statt frisch Zubereitetes «praktische» Fertigenmenüs aufgetischt werden und Lebensmittel mit Glutamaten, Aroma- und andere Zusatzstoffen versetzt sind. Schneller statt besser essen? Das darf nicht sein, war der italienische Journalist Carlo Petrini schon 1986 überzeugt. Just an jenem Tag, an dem McDonalds ihre erste Filiale in Italien eröffnete, entstand eine neue «Ess-Bewegung» (siehe auch Seite 40). Global einheitlich schmeckendes Fast Food im Herzen Roms – das empfand der Journalist als Attacke auf die Esskultur. Gemeinsam mit Gleichgesinnten deckte er einen langen Tisch vor der Imbissbude und lud die Passanten ein, typisch regionale Kost und Wein zu geniessen. Auf lustvolle Weise demonstrierte Petrini, dass Essen mehr bedeutet, als genormte Hackfleischplätzchen im Eiltempo zu verschlingen. Tags darauf berichteten alle italienischen Tageszeitungen von diesem Ereignis – die Slow-Food-Idee war geboren. Dahinter steckt

eigentlich nichts anderes als der Gedanke, dass saisonale und regionale Küche nicht nur ökologisch sinnvoll, sondern auch sinnlich ist. Denn Essen ist weit mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es müssen ja nicht immer üppige römische Gelage sein, auch eine einfache Mahlzeit schmeckt an einem schön gedeckten Tisch mit der Familie oder mit Freunden genossen einfach gut. Eine entspannte Atmosphäre macht das Essen zu einem schönen und gesundheitsfördernden Ritual. Und wer den Esstisch als Ruhepol im Alltagskarussell wahrnimmt, bringt zudem eine zusätzliche Dimension des Genusses in sein Leben.

Geniessen mit allen Sinnen

Das Auge isst mit. Eier an gelber Safransauce, weisser Kartoffelstock, angerichtet auf weissen Tellern. Was Farbpuristen freuen mag, ist kaum appetitanregend. Das Sehen ist eine erste Sinnesbarriere – wir entscheiden auf den ersten Blick, ob wir ein Nahrungsmittel mögen oder nicht. Unbewusst erfasst unser Auge Konsistenz, Farbe, Form und Aussehen der Nahrung und wie sie angerichtet ist. Während der Anblick einer Speise den einen das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt, erschauern andere. Mit den Informationen, die das Auge liefert, fällen wir ein erstes Urteil über die Frische der Lebensmittel, über die Art ihrer Zubereitung. Doch der Augenschmaus kann täuschen – die vermeintlich

