

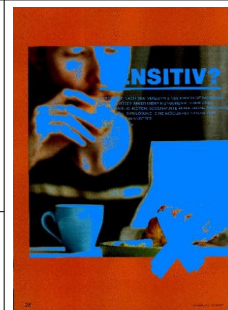
Datum: 01.07.2015

annemarie wildeisen's
KOCHEN

Beilage A4

Kochen / Annemarie Wildeisen
5001 Aarau
058/ 200 56 20
www.wildeisen.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 83'328
Erscheinungsweise: unregelmässig



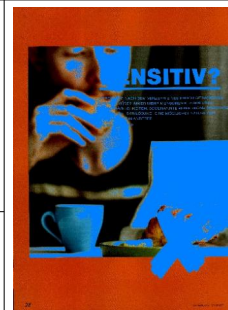
Themen-Nr.: 738.004
Abo-Nr.: 1051328
Seite: 28
Fläche: 113'397 mm²

SENSITIV?

WERDEN SIE NACH DEM VERZEHR EINES FRISCH GEBACKENEN GIPFELIS MÜDE? IMMER MEHR MENSCHEN KLAGEN ÜBER UNVERTRÄGLICHKEITEN. SOGENANNTEN «FREE FROM»-PRODUKTE SIND EIN TEIL DER LÖSUNG, EINE MÖGLICHST NATÜRLICHE ERNÄHRUNG EIN ANDERER.

Text: MARTIN ARNOLD





NAHRUNG IST MEHR ALS EIN MITTEL ZUM ÜBERLEBEN. Die Ernährung beeinflusst die Gesundheit – positiv oder negativ. Seit einiger Zeit im Fokus von Gesundheitsfachleuten ebenso wie von Konsumenten ist die Unverträglichkeit von Gluten, dem natürlichen Klebstoff im Weizen. Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit und Hautentzündungen können als Symptome auftauchen. Auch Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Kopfschmerzen sind Begleiterscheinungen.

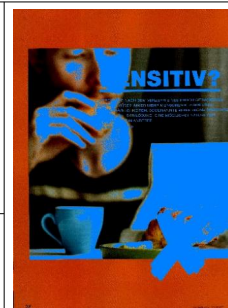
BESCHWERDEN AKZEPTIEREN. Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem und wehrt sich dagegen. Es bildet als Abwehrmechanismus Antikörper. Im Extremfall kann eine Allergie tödlich sein. Auch die Zöliakie führt zu einer Immunreaktion und der Bildung von Antikörpern. Sie ist jedoch nicht lebensbedrohlich. Betroffene müssen aber trotzdem auf den Konsum von Produkten aus Weizen verzichten. Das gilt nicht unbedingt bei einer Weizensensitivität: Sind die Betroffenen bereit, die eingangs erwähnten Beschwerden zu akzeptieren, kann weiterhin Weizen gegessen werden. Meist reagiert die Verdauung; der Magen kann gewisse Stoffe nicht mehr verdauen und der Darm sie nicht mehr aufnehmen. Die typischen Beschwerden wie Durchfall, Blähungen, Verstopfung wurden früher anderswo gesucht. Laut Dario Fossati, Weizenzüchter bei der Forschungsanstalt Agroscope, belegt eine kanadische Studie, dass es vor 20 bis 30 Jahren durchschnittlich 12 Jahre dauerte, bis ein Arzt eindeutige Symptome als Weizenunverträglichkeit diagnostizierte. Heute dauert es keine zwei Jahre mehr.

NEUES KRANKHEITSBILD. Ähnliche Symptome wie bei einer Unverträglichkeit (Zöliakie) treten aber auch bei einer Sensitivität auf. Weizen-Sensitivität ist erst seit wenigen Jahren als eine Form der Unverträglichkeit als Krankheitsbild beschrieben. Rund zwei bis drei Prozent der Bevölkerung leiden darunter. Doch diese relativ tiefe Zahl könnte täuschen. In anderen Ländern geht man von wesentlich höheren Zahlen aus. Karin Stalder, Ernährungsexpertin bei «aha! Allergiezentrum Schweiz», berichtet von Schätzungen aus den USA und England, wonach die dortigen Gesundheitsbehörden von sechs bis 13 Prozent der Bevölkerung ausgehen, die nach Weizenkonsum unter Beschwerden leiden. Diese Zahlen beziehen sich allerdings nur auf das sogenannte Gluten. Gluten ist ein Eiweiss, das den Teig klebrig macht. Im Verdacht, Allergien auszulösen, sind weitere Proteine. Beispielsweise das sogenannte ATI-Protein, das einen natürlichen Schutz der Pflanze gegen Insekten bildet. Oder das Lipid-Transfer-Protein, das ebenfalls zum Abwehrsystem der Pflanze gehört, aber auch Profilin. Es dient der Informationsübertragung zwischen den Weizenzellen. Neu in den Fokus geraten die sogenannten FODMAPs, die Auslöser von Sensitivität sein könnten. Dabei

handelt es sich um eine Gruppe von Kohlenhydraten, die nicht nur in Weizen vorkommen.

Die zunehmende industrielle Produktion von Nahrungsmitteln und ihre Verarbeitung zu Fertigprodukten ist ein weiterer Faktor, der zu Unverträglichkeit führen kann. Stéphanie Hochstrasser, Projektmitarbeiterin bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, sagt: «Der Verarbeitungsgrad vieler Lebensmittel ist heute höher. Der Warenkorb hat sich in den letzten 30 Jahren dramatisch verändert.» So können Konsumenten beispielsweise auf die Tomaten einer Fertigpizza allergisch sein oder – bedingt durch Laktoseintoleranz – auf den Käse. Auch

Die zunehmende industrielle Produktion von Nahrungsmitteln und ihre Verarbeitung zu Fertigprodukten ist ein weiterer Faktor, der zu Unverträglichkeit führen kann. Stéphanie Hochstrasser, Projektmitarbeiterin bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, sagt: «Der Verarbeitungsgrad vieler Lebensmittel ist heute höher. Der Warenkorb hat sich in den letzten 30 Jahren dramatisch verändert.» So können Konsumenten beispielsweise auf die Tomaten einer Fertigpizza allergisch sein oder – bedingt durch Laktoseintoleranz – auf den Käse. Auch



Geschmacksverstärker können Beschwerden und gesundheitliche Probleme verursachen.

VIELE URSACHEN. Ein anderer Faktor, der zu Unverträglichkeiten führen könnte, ist die immer stärkere Züchtung von Pflanzen und Tieren hin zu ertragsstarken und resistenten Sorten und Rassen. So sind beispielsweise alte Sorten für Apfelallergiker deutlich verträglicher. Eine wichtige Rolle spielen dabei die für viele unverträglichen Polyphenole, die in neue Sorten stärker hineingezüchtet wurden. Sie bewirken farbige, aromatische Äpfel. Und die landen beim Einkaufen besonders schnell in der Tasche.

Auch alte Getreidesorten wie Emmer, Einkorn oder Dinkel verursachen weniger Unverträglichkeiten, weil sie auch geringere Mengen Gluten aufweisen. Doch das trifft nicht auf alle alten Sorten zu und oft ist Gluten eben nicht der einzige Grund für Unverträglichkeit. Django Hegglin, Berater für Getreide an der Forschungsstelle für biologischen Landbau (FiBL): «Es ist möglich, dass die Zucht zu Resistenzen auch zu Ergebnissen führen kann, welche schlechter verträglich sind. Andererseits kann mit resistenteren Pflanzen beispielsweise auf chemische Spritzmittel gegen Pilze verzichtet werden. Deshalb fokussieren wir uns beim biologischen Landbau bei der Zucht eher auf Resistenzen als auf Ertragssteigerung.»

GLUTENARME SORTEN. Einst hatte die Quantitätssteigerung beim Getreide aber ihre Berechtigung. Nach schweren Hungersnöten in Indien und Afrika in den 1950er- und 1960er-Jahren postulierte die Welternährungsorganisation FAO die sogenannte Grüne Revolution. Vor allem in den asiatischen Ländern wurden die Reiserträge massiv gesteigert – nicht zu-

letzt dank intensiver Grundlagenforschung am Reiskorn selber (siehe auch Artikel Seite 50). Wie beim Reis wurde auch beim Weizen in der Zucht auf hohe Erträge, einen hohen Eiweissgehalt und Resistenzen geachtet. Erst in jüngster Zeit wurde der Fokus auch vermehrt auf die Qualität der Inhaltsstoffe gelegt.

Ist die Zuchtspolitik der Vergangenheit also der Grund für die zunehmende Zahl an Weizen-Sensitivität? In einem im «Journal of Cereal Science» 2014 veröffentlichten Artikel über die Verträglichkeit von Weizen, Mais, Reis, Gerste und Hafer fällt auf, dass mehr Menschen Probleme bei der Verdauung von Weizen haben als bei den anderen Grundnahrungsmitteln. Die meisten Menschen konsumieren heute eine glutenreiche Nahrung. Eine wachsende Zahl will dies aus verschiedenen Gründen aber nicht mehr. Geforscht wird deshalb auch an glutenarmen Getreidesorten. Am Institut für Saatgutforschung in Salem am Bodensee beschäftigt sich Udo Hennenkämper mit den Ursachen für die Gesundheitsprobleme bei der modernen Ernährung. Seine These: «Unsere modernen Kulturpflanzen wurden der mineralischen Stickstoffdüngung angepasst. Dies führt beim Weizen zu Eiweisszusammensetzungen, die sich von früheren Pflanzen unterscheiden. Im biologisch-dynamischen Landbau fördern wir die Robustheit, nicht die Resistenz der Pflanze.» Ernährungsforscher vertreten zudem die Ansicht, dass die in Weizen immer häufiger hineingezüchtete Resistenzzeiweise gegen Pilzkrankheiten und Insekten auch bei Menschen Reaktionen hervorrufen und wiederum zu (neuen) Allergien führen können.

Die Zahl der Weizensensitiven wird hierzulande wie in Grossbritannien oder den USA zunehmen. Das liegt aber nicht ausschliesslich an den Pflanzensorten, son-

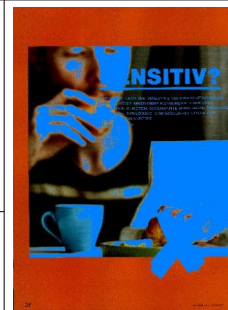
Datum: 01.07.2015

annemarie wildeisen's KOCHEN

Beilage A4

Kochen / Annemarie Wildeisen
5001 Aarau
058/ 200 56 20
www.wildeisen.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 83'328
Erscheinungsweise: unregelmässig



Themen-Nr.: 738.004
Abo-Nr.: 1051328
Seite: 28
Fläche: 113'397 mm²

dern auch am Krankheitsbild, das ins Bewusstsein von Konsumenten und Ärzten gerückt ist und an der besseren Diagnostik. Kein Wunder also, nimmt das Angebot und die Nachfrage nach glutenreduzierten Produkten zu. Laut einer Studie wächst der Markt für glutenfreie Produkte jährlich um 25 bis 30 Prozent. Das macht das Leben und Einkaufen mancher zwar einfacher, führt bei anderen aber zu Verunsicherungen. Was ist überhaupt noch gesund? Was kann/soll/darf ich essen? Wer sich das Leben als Konsument nicht zusätzlich schwer machen will, greift deshalb möglichst nach natürlichen und unverarbeiteten Produkten: Dann sind unangenehme Überraschungen im Kleingedruckten kaum zu erwarten. ♦

Was ist überhaupt noch gesund? Was kann/soll/darf ich essen?

Gute Backeigenschaften

Die Weizenfamilie zählt ein Dutzend Arten. Drei davon, nämlich Brotweizen, Hartweizen und Dinkel, sind bei uns gebräuchlich. Jede Art hat Hunderte von Sorten, die im Laufe von Tausenden von Jahren gezüchtet wurden. Neue Sorten sollen ihrem Standort angepasst sein, stabile Erträge liefern und bessere Backeigenschaften haben. Wegen diesen besseren Backeigenschaften verfügen viele Weizensorten heute über einen höheren Glutenanteil als noch vor 20 oder 30 Jahren. Das hat einerseits mit den Bedürfnissen der Industrie und des Gewerbes, andererseits auch mit dem Konsumverhalten zu tun. Gluten macht den Teig elastisch und dehnbar. Das bestätigt auch Vanessa Graf, verantwortlich für Qualitätsmanagement bei der Bäckerei Hiestand: «Gluten gibt Volumen. Es hilft, dass der Teig aufgeht und stabil bleibt, also nicht wieder zusammensackt. Es bringt Gashaltvermögen mit. Das heisst, es schliesst Luftbläschen ein und sorgt für ein luftiges Brot.»

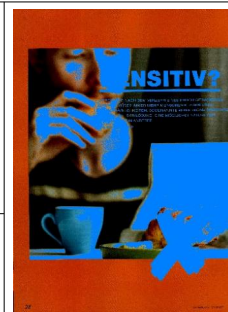
Datum: 01.07.2015

annemarie wildeisen's KOCHEN

Beilage A4

Kochen / Annemarie Wildeisen
5001 Aarau
058/ 200 56 20
www.wildeisen.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 83'328
Erscheinungsweise: unregelmässig



Themen-Nr.: 738.004
Abo-Nr.: 1051328
Seite: 28
Fläche: 113'397 mm²

Gewinnen Sie



einen von 10 köstlichen Probierkörben mit den feinen und glutenfreien Produkten von **Semper** und dem dazu passenden Kochbuch «Glutenfrei kochen und backen» aus dem AT Verlag.

So nehmen Sie am Wettbewerb teil:
mit unten stehendem Talon oder gratis
per E-Mail an info@hero.ch mit dem Betreff
«Semper-Wettbewerb».

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Talon einsenden an:

Hero AG, Semper-Wettbewerb,
Karl-Roth-Strasse 8, 5600 Lenzburg
Einsendeschluss für den Wettbewerb
ist der 31. Juli 2015.