



Informationen

Nummer 81 (September 2010)

Kulinarischer und Kultureller

Herbstanfang

Liebe LeserInnen, lassen Sie sich zu einem kulinarischen Hochgenuss des Herbstes entführen und die Gaumenfreuden hier in Ihrer Phantasie und zuhause auf ihrem Teller genießen:

Für den Magen:

- H** Haselnüsse, Hasenbraten, Himbeeren, Holunderbeeren, Hülsenfrüchte, Heidehonig, Heidelbeeren, Hauszwetschge, Herbstbowle, Hagebuttenmarmelade, Hutzelbrot, Hokkaidokürbis
- E** Esskastanien, Erbseneintopf, Endiviensalat, Entenbrust, Essiggurken, Erntedankbrot, Eintopf
- R** Rosenkohl, Rotwein, Rotkohl, Rehglasch, Rosinen, Reneklode, Rote Beete, Rüben, rote Grütze, Rumtopf, Riesen Kürbis, Rührei mit Pilzen, Rotkohlrouladen
- B** Birnen, Blaukraut, Blaubeeren, Brombeeren, Bremser, Bohnensuppe, Beerenobst, Bratäpfel, Butternuss- Kürbis, blaue Trauben, Bamberger Hörnle, Beerenwein
- S** Spaghettikürbis, Spitzkraut, Suppen, Spinat, Schwarzwurzeln, Selleriesalat, Silvaner, süßsauer Eingelegtes, Steinpilze, Scheiterhaufen, Sauerkraut, Sonnenblumenkernbrot, Steckrüben-eintopf
- T** Trauben, Traubengelee, Trockenobst, Tee, Truthahn, Trüffelomelett

- A** Äpfel, Apfelwein, Apfelsaft, Apfelmarmelade, angemachter Käse
- N** Nüsse, Nürnberger mit Sauerkraut, Nusslikör, Nusseis, neue Kartoffeln, neue Walnüsse, Nougat-Pflaumen-Waffeln
- F** Federweißer, Feigen, Feldsalat, Fruchtbrot, Fruchtmarmelade mit Zwetschgen
- A** Apfelchips, Apfelbrei, Äpfel im Schlafrock, Aufläufe mit Lauch und Kartoffeln
- N** Nussbrot, Nuss Hörnchen, Nudeln mit Lachs-Meerrettich-Soße, Nutella-Zwetschgen-Muffins
- G** Grünkohl, Gänsekeule, Griebenschmalz, Gewürzkuchen, Gartenkürbis, grüne Trauben, gelbe Grütze, Gratin mit Kartoffeln, Gulaschsuppe, Gemüsestrudel, Gelee mit Quitten, grüne Nudeln mit Pfifferlingssoße

Und nun was für 's Hirn:

- H** Heuernte - Ein Bett im Kornfeld
- E** Erntedankfest - Danke Herr für die reiche Ernte
- R** Regenschirm nicht vergessen!
- B** Blätter - färben sich und fallen
- S** Schulbeginn - alles geht wieder seinen geregelten Gang
- A** Äpfel - rotbackig und lecker
- N** Nebelfelder - die Natur verhüllt sich
- F** Fallobst - Apfelbrei will gekocht werden
- A** Apfelsaft - frisch gepresst - lecker!
- N** Nüsse - Nervennahrung
- G** Gänse - nehmt euch in Acht!

Genießen Sie die goldenen Herbsttage! Gott behütet, Ihre

Bianca Tröge

Mitglied im AEH-Vorstand

Nanotechnologie im Fokus

Die Nanotechnologie scheint allgegenwärtig. Viele Alltagsprodukte wie Reinigungsmittel, Textilien oder kosmetische Mittel werden mit entsprechenden Hinweisen beworben. Vereinzelt finden sich bereits „nano“ – Lebensmittel auf dem Markt, insbesondere im Nahrungsmittelergänzungsbereich. Dabei ist nicht immer klar, ob die Nanotechnologie in diesen Produkten tatsächlich Anwendung gefunden hat. Nach einer Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) stehen die deutschen Verbraucher den Entwicklungen der Nanotechnologie positiv gegenüber. Sie räumen ihr mehr Nutzen als Risiken ein – vor allem auf dem Energiesektor und im medizinischen Bereich. Ihren Einsatz in Lebensmitteln bewerten sie jedoch eher kritisch. Es ist Aufgabe des gesundheitlichen Verbraucherschutzes, mögliche Risiken für die menschliche Gesundheit zu erkennen und die notwendigen Vermeidungsstrategien zu entwickeln.

Fehlende Begriffsdefinition

Bislang ist nicht definiert, was ein Lebensmittel zu einem nano-Produkt macht. Grundsätzlich muss zwischen **Nanopartikeln** und **nanotechnologischen Verfahren** unterschieden werden. Es ist auch zu berücksichtigen, dass Lebensmittel auch natürlicherweise nanopartikuläre Strukturen enthalten können wie z.B. homogenisierte Milch oder Räucherwaren – aber um Nano-Lebensmittel handelt es sich deshalb nicht. Die Festlegung einer einvernehmlichen Begriffsdefinition ist äußerst schwierig, aber dringend erforderlich.

Als **mögliche Einsatzgebiete** nano-technologischer Verfahren oder Strukturen ist die Verbesserung der Bioverfügbarkeit von Nährstoffen. Diese Anwendung könnte insbesondere für Stoffe interessant werden, die schlecht vom Körper aufgenommen werden können oder für Personen, die an Absorptionsstörungen leiden. Weitere Verwendungsmöglichkeiten könnten in der Beeinflussung optischer Eigenschaften oder die Nutzung der Nanopartikel als Trägerstoff für andere Substanzen liegen. Denkbar ist auch die Nanotechnologie zur Verbesserung der Lebensmittelsicherheit anzuwenden, so könnten z.B. Verpackungsmaterialien mit Nanobeschichtungen möglicherweise Mikroorganismen irreversibel binden und damit die Mindesthaltbarkeit erhöhen.

Bisher ist allerdings das Gefährdungspotenzial nanotechnologischer Verfahren unzureichend untersucht. Denn durch nanopartikuläre Strukturen treten z.T. vollkommen neue Stoffeigenschaften auf. So führten z.B. Nanokupferteilchen im Tierversuch zu Leber- und Nierenschäden, was bei größeren Kupferteilchen nicht der Fall ist. Bei einer verbesserten Bioverfügbarkeit von Nährstoffen durch nanotechnologische Verfahren muss das Risiko einer Überdosierung bedacht werden und Beachtung finden. Generell fehlen standardisierte Methoden, mit deren Hilfe nanotechnologische Verfahren in Lebensmitteln überhaupt verlässlich nachzuweisen sind. Einen Einsatz von Nanopartikeln in Lebensmitteln gebe es in Deutschland bislang nicht, versicherte Prof. Dr. Matthias Horst vom Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde (BLL).

Für den Lebensmittelbereich gewährleisten das generelle Verkehrsverbot unsicherer Lebensmittel und die Novel-Food-Verordnung den gesundheitlichen Verbraucherschutz. Umwelt- und Verbraucherschutzverbände fordern trotzdem eine Kennzeichnungspflicht nanotechnologischer Anwendungen.

Aus Wissenschaft & Praxis 9-04/09 S. 151

Beerenobst selbst pflücken in freier Natur oder Plantagen

In den Sommermonaten ist die Auswahl an Beerenfrüchten besonders groß. Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren und Brombeeren sind jetzt reif und können im Garten, Obstplantagen geerntet werden. Frisch gepflückt haben die Beeren den höchsten Vitamin C- und Fruchtsäuregehalt. In freier Natur finden Sie jetzt auch Himbeeren und Brombeeren. Ernten Sie diese jedoch nur abseits stark befahrener Straßen und pflücken Sie nur Beeren über Kniehöhe um einer Infizierung mit den Eiern des Fuchsbandwurmes vorzubeugen. Durch Füchse, streunende Hunde und Katzen werden die Eier des Fuchsbandwurmes verbreitet, die im menschlichen Körper eine schwere Lebererkrankung auslösen können. Hitze über 60 Grad Celsius tötet den Erreger ab. Das Einlegen in Alkohol oder Tiefgefrieren sind dagegen wirkungslos.

Lydia Klein

Wir raten zu heimischen Himbeeren

Himbeeren schmecken am besten frisch aus dem Garten oder aus der Plantage in Ihrer Nähe. Tagelange Transporte über weite Strecken schaden dem Aroma der empfindlichen

Früchte und belasten unnötig die Umwelt. Um Aroma und Konsistenz zu erhalten, genießt der Kenner Himbeeren ungewaschen. Verwendung für Nachtisch (mit Eis), Fruchtsoßen oder Cremes. Mit anderen Sommerfrüchten auch der „Roten Grütze“, in Fruchtmilch oder Fruchtojoghurt.

Probieren Sie doch auch mal Himbeeressig! Dieser verleiht frischen Blattsalaten eine fruchtige Note.

Lydia Klein

Lästige Krabbeltiere

Niemand gibt es gerne zu, doch fast jeder Haushalt hat schon mit den lästigen Eindringlingen in Küche und Vorratslager zu kämpfen gehabt. Gerade im Sommer vermehren sich bei feuchtwarmem Wetter Essigfliegen, Gespinste, Ameisen und andere Vorratsschädlinge. Beugen Sie rechtzeitig vor! Lagern Sie Vorräte möglichst kühl und trocken in gut schließenden Gefäßen aus Glas, Metall oder Plastik. Auch Sauberkeit und Hygiene helfen dabei, die Krabbeltiere fern zu halten. Angefaultes Obst sofort entfernen, den Abfallbehälter regelmäßig ausspülen und verschüttete Getränke sofort aufwischen.

Lydia Klein

Unerlaubte Telefonanrufe

Kennen Sie das? Ihr Telefon klingelt, und eine freundliche Stimme verspricht Ihnen Gewinne, Traumreise oder günstige Telefonatarife?

Im Grundsatz gilt: Unerbetene Telefonwerbung ist unzulässig und wettbewerbswidrig. Nur wenn Sie als Kunde Ihr Einverständnis zur Nutzung Ihrer Daten gegeben haben, dürfen Sie zu werbezwecken angerufen werden. Dieses Einverständnis kann ausdrücklich, mit einer bitte um telefonische Informationen, oder stillschweigend, z.B. für Nachfragen im Rahmen eines konkreten Vertrages erteilt werden.

Wenn Sie sich gegen unerwünschte Anrufe mit Bandansagen wehren wollen, können Sie sich an die Bundesnetzagentur wenden.

Nähere Informationen unter: www.bundesnetzagentur.de oder www.verbraucherzentrale-bayern.de

Lydia Klein

Internetabzocke

Besonders viele Beschwerden gingen über Kostenfallen im Internet ein. Tausende Verbraucher erhielten Rechnungen von Anwälten oder Inkassobüros für vermeintlich „kostenfreie“ Dienstleistungen. Auf unzähligen Internetseiten bieten dubiose Unternehmen ihre Dienste an. Die Informationen sind auf den ersten Blick scheinbar gratis. Dass Kosten entstehen, erfährt man nur an versteckter Stelle. Für Betroffene hält die Verbraucherzentrale Bayern Musterbriefe bereit, mit deren Hilfe Sie sich gegen die Abzocke zur Wehr setzen können.

Lydia Klein

Balsamico Zucchini

1 kg Zucchini

3 Knoblauchzehen

6 Stängel Thymian

100 ml weißer Aceto Balsamico

400 ml Olivenöl

Schw. Pfeffer, Meersalz

Zucchini vierteln auf einem Blech verteilen, mit gestiftelten Knoblauch, Aceto und Öl sowie Gewürzen beträufeln und bei 200 Grad Celsius 10 Minuten backen, dann mit dem Grill leicht bräunen.

Guten Appetit wünscht Lydia Klein

Fernsehtipp

Mittwoch 25.August 2010, 22.15 (ZDF)

Abenteuer Wissen

Die Kartoffelrevolution – Vom Siegeszug der Knolle

Die Kartoffel avanciert vom schnöden Sattmacher zum Hoffnungsträger – dank ihrer großen Anpassungsfähigkeit. Sie könnte es als einziges Grundnahrungsmittel schaffen, den Hunger der rasant wachsenden Weltbevölkerung zu stillen. Gigantische 325 Millionen Tonnen Kartoffeln werden bereits pro Jahr weltweit geerntet. Tendenz steigend. Doch welche Risiken birgt dieser sagenhafte Siegeszug der Knolle?

Heute werden weltweit fast doppelt so viele Kartoffeln geerntet wie vor 20 Jahren. Rekordverdächtig im Kartoffelanbau sind die Chinesen. Asien hat sich den zweiten Platz im Kartoffelanbau erkämpft. Doch warum setzen weltweit immer mehr Bauern auf die Knolle? Sie ist

ein wahrer Überlebenskünstler, wächst in Grönland wie in Indien. Sie ist pflegeleichter, vitamin- und nährstoffreicher als Getreide, Reis oder Mais. Außerdem gedeiht sie selbst in unwirtlichen, trockenen Gegenden. In Afrika fördern deshalb Regierungen den Kartoffelanbau auf breiter Front. Wenn Asien und Afrika ihre Anbauflächen weiter ausbauen, dann besteht eine realistische Chance, dass sie ihre rasant wachsende Bevölkerung ernähren können.

Doch es ist nicht ungefährlich, wenn die ganze Welt auf die Knolle setzt. Was passiert, wenn Schädlinge zuschlagen? Ein historischer Rückblick in die Mitte des 19. Jahrhunderts erinnert daran, wie die Kartoffelfäule in Irland unzählige Todesopfer forderte: Millionen verhungerten oder flohen nach Amerika. Ein globaler Ernteausfall wäre heutzutage eine verheerende Katastrophe. Wissenschaftler wollen das verhindern. Thilo Hammanns Forschungsobjekt ist der Kartoffelkiller Nummer eins, die so genannte Kraut- und Knollenfäule. Ein Pilz, der die Pflanzen angreift. Hammann arbeitet an einer Kreuzung der modernen aber anfälligen Hochleistungssorten mit pilzresistenten aber ertragsarmen "Wildtypen".

Aber wo kommen solche Wildkartoffeln her? Die Antwort finden Wissenschaftler in Peru, dem Heimatland der Knolle. Im Reich der Inkas war die Kartoffel so bedeutend, dass sogar Fläche und Zeit nach ihr bemessen wurde. "Abenteuer Wissen" reist in die Anden, in eine karge, bis 5000 Meter hoch liegende Landschaft. Peruanische Bauern versuchen dort die natürliche Vielfalt vor dem Aussterben zu bewahren. Über 700 Kartoffelsorten, manche mit ungeahnter Kraft als Heilmittel oder zum Wollfärben. Nicht weit entfernt, im internationalen Kartoffelzentrum, lagern die Schätze der Bauern in der größten Kartoffel-Saatgutbank der Welt.

Alberto Salas wird auch der Kartoffeljäger genannt. Weltweit spürt er immer wieder unbekannte Sorten auf und rettet sie für die Nachwelt. Oft bewegt er sich tagelang auf unwegsamen Pfaden durch die Anden. Neben den Krankheiten und Fressfeinden bereitet dem Kartoffeljäger vor allem der Klimawandel Kopfzerbrechen, denn schon jetzt sterben Arten aus, bevor sie entdeckt und kultiviert wurden.

Im Ringen um die Welternährung gehen manche Forscher deshalb sogar noch einen Schritt weiter und züchten

Kartoffeln gleich ganz ohne Erde. Eine Nährstofflösung versorgt die Pflanzen. Die Kartoffeln baumeln freihängend und sauber herunter, nur geschützt durch eine lichtundurchlässige Folie. Die Methode verspricht eine erstaunliche Ertragssteigerung. Genial oder pervers, jedenfalls noch lange nicht das Ende der Forscherpläne: Das Ziel der Stärkeindustrie ist die Optimierung durch gezielte Eingriffe ins Erbgut. Denn jede dritte Knolle endet als Rohstoff für chemische Produkte wie Klebstoff. Am Fraunhofer Institut in Aachen haben es Forscher mit Hilfe eines neuartigen Verfahrens namens "Tilling" geschafft, eine Kartoffel zu züchten, die nur noch die gewünschte Substanz Amylopektin produziert. Die Branche jubelt – Kritiker der Gentechnik gehen auf die Barrikaden.

Für Entwicklungsländer eignen sich solche High-Tech-Methoden nicht besonders, obwohl gerade dort ein vermehrter Kartoffelanbau Leben retten kann. Der deutsche Wissenschaftler Jürgen Kroschel versucht am Internationalen Kartoffelinstitut in Peru mit den Waffen der Natur Schädlinge zu bannen. Würmer, Käfer, Larven und Pilze – ein ganzes Arsenal biologischer Helfer soll der gesunden Knolle zum weltweiten Siegeszug verhelfen.

Veranstaltungshinweis

AEH-Seminar

**Amflora, Linda, Sieglinde, Marbella...
Erdäpfel – neu entdeckt!**

**25.-27. Oktober 2010 in der Evangelischen
Landvolkshochschule Pappenheim**

(siehe beiliegende Einladung)

Impressum:

Hrsg.:

Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte
des Deutschen Evangelischen Frauenbundes e.V.,
Förderkreis in Bayern (AEH)
Kufsteiner Platz 1
81679 München
Telefon 089/98 105 788, Fax. 089/98 105 789
E-Mail info@def-bayern.de,
Homepage www.evangelischer-frauenbund.de

Bankverbindung

Evangelische Kreditgenossenschaft eG
Konto 3 508 0 56, BLZ 520 604 10

Redaktion

Lydia Klein (verantw.), Renate Jachmann, Kathrin Geiger
Redaktionsadresse siehe oben

Redaktionsschluss: 1. November 2010