

# L

LEBEN

## Ernährung

### Schon einmal vom Bruderhahn gehört?

von **Franco Jenal**  
Foodscout bei buyfresh,  
Maiefeld



Der Begriff Bruderhahn ist in letzter Zeit hin und wieder in den Medien aufgetaucht. Bruderhahn nennt man den Bruder einer Legehähne. Wer als Bruderhahn auf die Welt kommt, hat Pech gehabt. Mindestens war das bisher so.

Warum? Sein Problem ist, dass er keine Eier legen kann und sich auch nicht für die Pouletmast eignet. Darum wird er kurz nach der Geburt getötet, meistens vergast. In der Schweiz sind es jährlich 2,4 Millionen. Mein mulmiges Gefühl gegenüber dem Geflügelfleisch wird nun nochmals verstärkt. Bisher war es primär begründet durch die regelmässigen Schlagzeilen über die vielen Antibiotika im Geflügelfleisch und über die Massentierhaltung. Jetzt also auch noch das.

#### Elegante Lösung oder Verhaltensänderung

Trotzdem ist Geflügel in. Wir Schweizer haben im vergangenen Jahr erstmals über 100 000 Tonnen davon gegessen. Klar, es ist relativ günstig, einfach zuzubereiten, schmackhaft und wird erst noch als gesünder wahrgenommen als anderes Fleisch. Stellen Sie sich einmal vor, wie viele Tiere auf die Welt gebracht, werden müssen, wenn man nur die Hälfte davon wirklich brauchen kann. Nun scheint es eine elegante Lösung für dieses Problem zu geben. Man kann die DNA durch ein kleines Loch in der Eierschale analysieren und die männlichen Embryonen aussortieren, noch bevor das Küken geschlüpft ist. Elegant, nicht? Nun aber mal ehrlich kann es das wirklich sein? Ich denke, es muss doch auch anders gehen. Wir Konsumenten müssen an unserem Verhalten arbeiten, nicht an der DNA der Hühner.

#### Verantwortungsbewusste Konsumenten

Roman Clavadetscher hat mir von der Initiative «Bruderhähne» erzählt. Er züchtet in Malans Hühner in Bio-Qualität, gibt den Tieren gesundes Futter und viel Auslauf. Das Ergebnis ist Geflügelfleisch von erstklassiger Qualität. Das Töten der Bruderhähne ist auch ihm seit Jahren ein Dorn im Auge. Darum unterstützt er die Initiative, die männlichen Tiere nicht zu töten, sondern aufzuziehen und genauso zu verwerten wie die Hennen. Wenn da nur die Problematik der mangelnden Wirtschaftlichkeit nicht wäre. Es geht nämlich etwas länger, bis ein Bruderhahn schlachtreif ist und vielleicht ist sein Fleisch einen Tick weniger geschmeidig als das eines intensiv gemästeten Poulets. Wie kann man da den Preis verlangen, den man eigentlich haben müsste? Hier kommen wir Konsumenten ins Spiel. Wir müssen mithelfen, solche Initiativen zum Erfolg zu führen. Es ist schliesslich keine Frage der Qualität, sondern des Portemonnaies. Machen wir es doch so, wie alle behaupten, es schon längst zu tun. Essen wir einmal weniger Fleisch, dafür gute Qualität aus einheimischer Produktion und eben hin und wieder auch einen Bruderhahn.

#### Auf dem Laufenden bleiben

Über die Kanäle der Südostschweiz sind Sie stets gut informiert.



Online  
suedostschweiz.ch



Facebook  
Zeitung Südostschweiz



Twitter  
@suedostschweiz



Instagram  
so\_bildredaktion

# Südländisch essen – dem Herz zuliebe

Wissenschaftler haben 15 000 Menschen in 39 Ländern mehr als dreieinhalb Jahre lang beobachtet und untersucht. Das Ergebnis: Mediterrane Kost beugt Herzkrankheiten vor. Ist diese Diät auch fern vom Mittelmeer überhaupt möglich? Die Antwort: Ja.

von **Heinz Krieger**

Ein Bikinimädchen läuft an einem Palmenstrand auf den Betrachter zu. Es kommt immer näher und wird dabei immer schlanker. Die Werbung kann das. Die Mittelmeerdiet dagegen nicht. Die «Dieta Mediterranea» oder Mittelmeerdiet wird oft als Mittel zum Abnehmen verstanden. Sie hilft dabei auch – wie jede gesunde Ernährung. Aber sie ist keine dieser Wunderdiäten, mit deren Hilfe man in vier Wochen eine Bikinifigur oder einen Waschbrettbauch bekommen soll. Sie sollte auch nicht «Diät» heissen, sondern Mittelmeerernährung. Der spanische Begriff Dieta bedeutet korrekt übersetzt nichts weiter als Ernährungsweise.

#### Ein Schutzschild für das Herz

Eine Wunderdiät ist sie dennoch. Das geht aus der Langzeitbeobachtung von 15 828 Frauen und Männern über 60 Jahren in 39 Ländern hervor, die von der Oxford University Press kürzlich im Fachblatt «European Heart Journal» veröffentlicht worden ist. Die Mittelmeerkost schützt das Herz vor Erkrankungen bis hin zum Infarkt oder zum Schlaganfall. Das gilt auch für Patienten mit Vorschädigungen.

Die Autoren – Kardiologen aus Neuseeland, Schweden, Dänemark, den USA, Frankreich und Kanada – kamen zu einer für Nicht-Fachleute erstaunlichen Empfehlung: Es ist wichtiger, gesunde Nahrungsmittel in ausreichender Menge zu sich zu nehmen, als sich Gesundheitsvorteile davon zu erhoffen, dass man die «schlechten» vermeidet, die von Fachleuten WDS (Western Diet Score) genannt wird. Im Klartext: «Du sollst», statt «Du darfst nicht». Der Verzehr der industriell gefertigten Nahrungsmittel, sogar Chips, süsse Cola-Getränke und ähnliches, steigert die Anfälligkeit des Herzens nicht, solange man es mengenmässig damit nicht übertreibt.

#### Mit Mittelmeerkost lebt man länger

Für die Untersuchung und Beobachtung wurden die Personen mit einem Durchschnittsalter von 67 Jahren je nach Ernährungsweise in Gruppen aufgeteilt. Der Anteil von Bestandteilen der typischen Mittelmeerkost wurde mit einem Fragebogen erfasst und die Gruppen dann mit einem Punktsystem eingestuft. Erfasst wurde, wie oft pro Woche Fleisch, Fisch,



Gesunde Ernährungsgewohnheiten: Wie die Nachbarn im Süden – Griechenland oder Spanien – sollte man sich mit gesunden Nahrungsmitteln und mehrgängigen Menüs verpflegen.

Bild Fotolia

Es ist wichtiger, gesunde Nahrungsmittel in ausreichender Menge zu sich zu nehmen, als sich Gesundheitsvorteile davon zu erhoffen, indem man die «schlechten» vermeidet

Milchprodukte, Vollkornprodukte, Weissbrot, Gemüse, Früchte, Desserts, Süswaren, zuckerhaltige Getränke, Frittiertes und Alkohol konsumiert wurden. Der Verbrauch der gesunden Nahrung – MDS oder Mediterranean Diet Score – wurde auf einer Skala von 0 bis 24 festgehalten.

1588 der Teilnehmer erlitten in den drei Jahren und sieben Monaten der Untersuchung kardiovaskuläre Beeinträchtigungen, also des Herzens und der Gefässe – Herzinfarkte, Gehirnblutungen oder Tod. Die Gruppe mit 15 Punkten der Mittelmeerskala war zu sieben Prozent betroffen, die zwischen zwölf und 14

Punkten zu 10,5 Prozent, die mit weniger als zwölf Punkten zu 10,8 Prozent. Bemerkenswert: Diese Ergebnisse waren in allen 39 Ländern in unterschiedlichsten Regionen der Erde dieselben – von Europa über die USA, Kanada, Argentinien, Südafrika, Australien und Neuseeland bis nach Asien.

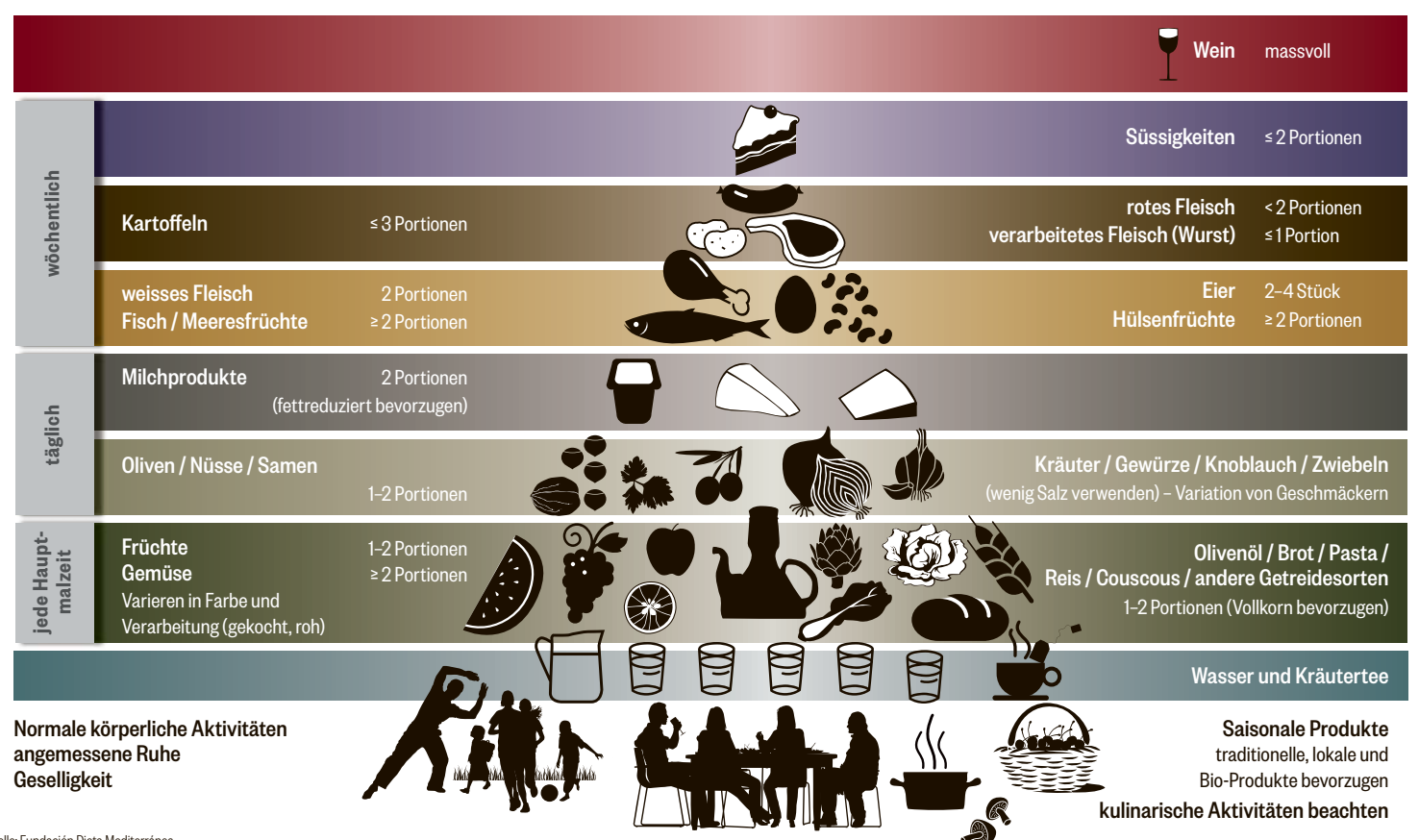
#### Spanisch essen

Kann man die Mittelmeerdiet auch in nördlichen Breiten durchhalten? Die Antwort ist ein klares Ja, vor allem, weil man ja auf die «westlichen» Lebensmittel nicht verzichten muss, sie aber besser einschränkt.

Die wichtigste Erkenntnis aus der Praxis eines in Spanien lebenden Deutschen: Anpassen an die spanische Küche, die nicht alles auf einen Teller lädt. Man isst traditionell mehrgängig: Zunächst einen Salat «mit allem», erster Gang ist dann Gemüse. Immer. Der zweite Gang ist Fleisch, in für aus nördlichen Gegenden stammenden Personen lächerlich kleinen Portionen oder Fisch, aber der zum satt essen. Als «Postre» (Nachtisch) gibt es für die Schlanken was Süsses und für die Dicken Obst. Was trinkt man? Rotwein, was sonst? Mässig genossen ist er sogar gesund. Das weiss man, auch ohne Studien.

## Mediterrane Diät-Pyramide

Portionsgrösse basierend auf Durchschnittswerten und lokalen Gewohnheiten



Quelle: Fundación Dieta Mediterránea