

einblicke

Dezember 2010 | 19. Jahrgang
ISSN 1029-9823

Zeitschrift des Verbandes der
Ernährungswissenschaftler Österreichs

04/10

Veranstaltungsbericht „Prinzessinnen- oder Prinzenrolle?“

Bericht ab Seite 3

Cheeeeeese!

Bericht ab Seite 5

VIP-Mitglieder.	Seite 7
Neue Mitglieder.	Seite 8
Berichte aus den Arbeitskreisen.	Seite 9
Netzwerk.	Seite 11
Buchtipps	Seite 12
Webtipps	Seite 14

► Veröffentlichung gem. § 25 (1) Mediengesetz

Medieninhaber, Herausgeber

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs

VEÖ Geschäftsstelle

Erdbergstraße 10/40, 1030 Wien

Tel.: +43 1 333 39 81

Fax: +43 1 333 39 81-9

E-Mail: veoe@veoe.org

ZVR-Zahl: 614746509

Geschäftsführerin: Mag. Katharina Phillipp

VEÖ-Vorstand 2009 – 2012

Vorsitzende: Mag. Helga Cviťkovich-Steiner, Dr. Karin Schindler

Schriftführerinnen: Dr. Petra Burger, Mag. Ursula Umfahrer-Pirker

KassierInnen: Univ.-Ass. Dr. Petra Rust, Mag. Andreas Schmözler

Kooperiertes Mitglied: Mag. Dr. Alexandra Wolf

Grundlegende Richtung

Informationsweitergabe über Ernährung. Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sie transportieren ausschließlich die Meinung der VerfasserInnen.

In dieser Publikation wurde für die wesentlichsten Personenbezeichnungen die geläufige Form der geschlechtergerechten Schreibung (mit „Binnen-I“) angewendet. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde jedoch in einigen Fällen nur die männliche Form verwendet, die selbstverständlich gleichwertig für Frauen und Männer gilt.

LeserInnenbriefe an: veoe@veoe.org

► Impressum

Redaktionsleitung und Anzeigenannahme: Mag. Katharina Phillipp

Layout/Grafik: Mag. Alexandra Wolfschütz

Korrektur: Conny Vrbicky

Grafik/Design: Susan Tadayyon-Gilani

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:

Dr. Eva Derndorfer

Mag. Jasmina Kavka

Maria Luger, Bakk.

Dipl. oec. troph. Britta Macho

Kathrin Mittl

Mag. Angela Mörixbauer

Mag. Katharina Phillipp

Mag. Martin Schiller

Mag. Susanne Schneglberger



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir alle kennen Unterschiede im Ernährungsverhalten und in der Lebensmittelauswahl von Männern und Frauen. „Gemüseauflauf“ versus „Rib-Eye-Steak“, „fettarm und leicht“ versus „deftig und kräftig gewürzt“, „Kaffeekränzchen“ versus „Stammtischrunden“. Diese und noch viel mehr geschlechtsspezifische Aspekte im Ernährungs- und Gesundheitsverhalten wurden am 12. November 2010 im Rahmen der VEÖ-MultiplikatorInnenveranstaltung „Prinzessinnen- oder Prinzenrolle? Gender-Aspekte der Ernährung“ mit namhaften Experten diskutiert. Lesen Sie mehr über typische Klischees, über die Rolle der Frau als Ernährerin, über genetische und biologische Unterschiede oder über Gesundheitskommunikation mit Buben und Mädchen und Männern und Frauen im Veranstaltungsbericht auf den Seiten 3 bis 4.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und die kalte Jahreszeit ist da. Gerade jetzt – vor allem aber zur Festtagszeit – steht das Lebensmittel Käse oft im Mittelpunkt des Speiseplans. Käseplatten, Raclette und Käsefondue kommen häufiger auf unserem Tische als sonst. Doch wissen Sie auch, wie man Käse richtig lagert, was dazu passt und wie die ideale Käseplatte ausschauen soll? Holen Sie sich Tipps und Anregungen zu diesem wohlschmeckenden und wertvollem Lebensmittel auf den Seiten 5 bis 6.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Familie und einen erfolgreichen Start ins neue Jahr!

Herzliche Grüße

Mag. Katharina Phillipp
Geschäftsführerin des VEÖ
veoe@veoe.org

Bleib einmal stehn und haste nicht und schau das kleine stille Licht.

Hab einmal Zeit für dich allein zum reinen unbekümmert sein.

Lass deine Sinne einmal ruhn und hab den Mut zum gar nichts tun.

Lass diese wilde Welt sich drehn und hab das Herz, sie nicht zu sehn.

Sei wieder Mensch und wieder Kind und spür, wie Kinder glücklich sind.

Dann bist von aller Hast getrennt, du auf dem Weg hin zum Advent.

(anonymus)

Mag. Martin Schiller
martin.schiller@chello.at

Veranstaltungsbericht „Prinzessinnen- oder Prinzenrolle? Gender-Aspekte der Ernährung

Immer wieder wird in Untersuchungen ein unterschiedliches Essverhalten von Frauen und Männern festgestellt. Aus der Nationalen Verzehrsstudie in Deutschland ging zum Beispiel hervor, dass Männer etwa das doppelt so viel Fleisch, Fleischwaren und Wurstzeugnissen konsumieren wie Frauen. Frauen essen dafür um rund 50 Gramm Obst mehr am Tag. Obwohl man über diese Unterschiede Bescheid weiß, ist es bisher nicht ausreichend gelungen, Ernährungs- und Gesundheitsaspekte geschlechtsspezifisch zu kommunizieren und Alternativen zu bestehenden Stereotypen auszuarbeiten. Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs hat sich am 12. November 2010 im Haus des Sports in Wien dem Thema „Ernährung und Gender“ gewidmet und konnte den ZuhörerInnen neben bekannten Tatsachen auch einige neue und überraschende Erkenntnisse bieten.

Gender ist mehr als nur Geschlecht



Prof. Dr. Julia Lademann erläuterte zu Beginn der Veranstaltung den Begriff „Gender“. Darunter versteht man keineswegs nur die englische Übersetzung für „Geschlecht“, vielmehr geht es um das soziokulturelle Geschlecht, das verwendet wird, um die Ausprägung von Geschlechterrollen zu beschreiben. Dem steht der Begriff „Sex“ gegenüber, das auf biologischen Merkmalen wie Chromosomen, Hormonen

und Geschlechtsorganen basiert. Lademann sprach sich für mehrdimensionale Geschlechterkonzepte aus, d.h. es gibt im Verhalten einer Person nicht ausschließlich männlich oder ausschließlich weiblich, sondern einmal tritt man je nach Situation eher männlich auf, ein anderes Mal vielleicht eher weiblich.

Essen und Klischees

Wie stark die Symbolkraft des Essens sein kann, hat **PD Dr. Elisabeth Meyer-Renschhausen** in ihrem Vortrag gezeigt. So zum Beispiel demonstrierte man früher bei Hofe die Macht auch gerade durch üppige Menüs und deftige Braten. Interessant auch die Rolle des Kochens in der gutbürgerlichen Küche.



Das Bürgertum wandte sich ab dem 18. Jahrhundert gegen übertriebenen Luxus und untätiges Wohleben. Aufgabe der Frau des Hauses als Köchin war es, dies zu unterstreichen und den Gästen (in dem Fall kulinarische) Kultur auch ohne aristokratische Aspekte zu bieten. Die erste Feminisierung der Ernährung findet man bei Maximilian Bircher-Benner, der den Menschen weniger Fleisch empfahl. Übrigens war in den älteren Gesellschaften das Zubereiten von Speisen gewöhnlich Sache der Frauen. Der „männliche Koch“ tritt erst in Überflussgesellschaften auf.

Frauen verbessern die Ernährungslage



Die Rolle der Frau als Ernährerin wurde von **Mag. Erika Lasser-Ginstl** aufgearbeitet. Frauen leisten weltweit einen intensiven Beitrag zur Ernährungssicherheit. In den westlichen Industrieländern sind trotz des langsamen Aufbrechens der Geschlechterrollen zu 90 % Frauen für die Haushaltseinkäufe zuständig und sie verbringen pro Tag über eine Stunde mit Verkostungstätigkeiten. Frauen sind auch für Gesundheitsfragen empfänglicher als Männer. Die hohe Fähigkeit der

Frau, non-verbale Gefühlsäußerungen gut zu interpretieren, wurde genauso wie ihre Empathie wissenschaftlich bewiesen. Dieses Potenzial könnte man nützen, wenn man Frauen vermehrt als Gesundheitsmediatorinnen einsetzt. Lasser-Ginstl sprach in ihrem Vortrag auch das Problem an, dass die Leistungen der Frau rund ums Essen immer noch wenig gewürdigt würden. Zu hoffen sei, dass der Wandel der Zeit bald die notwendige Anerkennung bringe.

Erwartungshaltung bedingt unterschiedliches Essverhalten

Dass Frauen und Männer unterschiedlich essen, ist ja durch Beobachtung im Alltag leicht feststellbar. So ganz naturgegeben



und ausschließlich genetisch bedingt sind die unterschiedlichen Verhaltensweisen allerdings nicht, wie **Dr. Jana Rückert-John** ausführte. Oftmals werden bestimmte Gerichte und Lebensmittel einem Geschlecht zugeordnet; dies führt zu der Erwartungshaltung, dass Personen dieses Geschlechts vermehrt auf die entsprechenden Lebensmittel zurückgreifen. Das beste Beispiel ist Fleisch, das in kulturwissenschaftlichen

Studien als Symbol von Macht und Stärke identifiziert wurde. Demnach wird es als typisch männliches Lebensmittel angesehen. Eine kleinere Fleischportion im Restaurant wird oftmals auch als „Lady-Steak“ tituliert. Dies zeigt, wie sehr wir in unseren Breitengraden eine kulinarische Taxonomie betreiben und wie groß die Geschlechterrollenerwartung ist.

Unterschiedliche Folgen für Frau und Mann



Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky brachte in ihrem Vortrag die Notwendigkeit geschlechtergerechter Präventions- und Therapieprogramme zum Ausdruck. Am Beispiel Adipositas erläuterte sie, dass auch biologische Unterschiede (neben Lebensstil und psychosozialen Faktoren) großen Einfluss auf die Entstehung und Progression von Krankheiten haben. Außerdem sei bei Frauen das

Risiko für Stoffwechselerkrankungen besonders eng mit einer Gewichtszunahme verbunden. In weiterer Folge kommt es dann zur Zunahme von Mikro-Entzündungsprozessen im Körper. Bei Frauen ist im Alter auch Adipositas ein größeres Problem als bei Männern, weil sie sich in höherem Alter weniger bewegen.

Uns schmeckt, was wir essen – Untersuchungen mit Jugendlichen



Warum sind Leberkäsesemmeln und Eistee die Renner am Schulbuffet? Weil sie gut platziert werden und gesunde Alternativen oftmals fehlen! **Mag. Rosemarie Zehetgruber** hat Speisepläne, Buffetangebote und Gedanken Jugendlicher zur Schulverpflegung untersucht und überraschende Erkenntnisse präsentiert. In der Volksschule sind Obst und Gemüse sowohl bei Mädchen als auch bei Buben sehr beliebt. Erst danach ändern

sich vor allem bei den Burschen die Vorlieben, viele gehen einer gesunden Lebensweise damit verloren.

Gespräche mit Buffetbetreibern und Küchenleitungen zeigen, dass es ein sehr ausgeprägtes Klischeedenken gibt und Stereotype – wie zum Beispiel, dass Burschen täglich Fleisch brauchen – einfach weiter fortgeschrieben werden. Oftmals gibt es

zu Leberkäsesemmeln schlichtweg keine warme Alternative. Das heißt aber nicht, dass nicht auch Burschen für gesündere Imbisse zu begeistern wären. Auch Wünsche durften die Jugendlichen für ihr Buffet formulieren. Am wichtigsten wäre ihnen ein bisschen Mitbestimmung. Mädchen wollen außerdem weniger stark auf „das Gesunde“ festgelegt werden.

Geschlechtsspezifische Kommunikation in der Praxis

Mag. Eva Trettler vom Institut für Frauengesundheit (FEM Süd, Wien) und **Mag. Romeo Bissuti** vom Männergesundheitszentrum Wien stellten Projekte ihrer Institutionen vor. Trettler erklärte, dass man Frauen neue Wege im Erkennen der eigenen Wichtigkeit aufzeigen müsse, da sie in erster Linie gelernt haben, die Bedürfnisse anderer Menschen zu befriedigen. Bissuti stellte Möglichkeiten vor, wie man Männer mit Gesundheitsthemen erreichen kann. So zum Beispiel gab es ein Plakat „Fit durch Fußball“ auf dem Begriffe von A bis Z aus dieser Sportart mit gesundheitlichen Aspekten in Verbindung gebracht wurden.



Gender-Aspekte in der Werbung

Mag. Christof Sigel illustrierte, wie man Frauen und Männer in der Werbung gezielt ansprechen kann. Als Beispiel nannte er Coca Cola. Während Cola light fast ausschließlich ein Frauengetränk war, gelang es mit Cola Zero, auch die Männer für ein kalorienfreies Getränk zu begeistern. Ein No-Go in der Werbung ist das allzu starke Betonen von Klischees. Frauen fühlen sich laut Untersuchungen der Marktforschung nicht von Lebensmitteln angesprochen, die zu sehr im Hinblick auf „Beauty“ und Weiblichkeit aufgemacht sind.



weiterführende Informationen:

(1) MEYER-RENSCHHAUSEN, E.: Der Streit um den heißen Brei. Zu Ökologie und Geschlecht einer Kulturanthropologie der Ernährung. Centaurus Verlag, Herbolzheim 2002 Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht Teil 2: www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf

(2) Veranstaltungsband „Prinzessinnen- oder Prinzenrolle? Gender-Aspekte der Ernährung“, zu beziehen über die VEÖ-Geschäftsstelle, Erdbergstraße 10/40, 1030 Wien, Tel.: +43 1 333 39 81, Fax: +43 1 333 39 81-9, E-Mail: veoe@veoe.org

Alle Jahre wieder kommt das Festtagsessen ...

Weihnachten und Silvester ist die Haupt-Saison von Fondue, Raclette und Käseplatten. Aber auch andere vegetarische Weihnachtsgerichte räumen Käse einen entsprechenden Stellenwert ein: Stilton-Creme in Großbritannien, Senf-Käse-Cremesuppe aus Holland, spanische Zwiebelkarte mit ebenso spanischem Blauschimmelkäse namens Cabrales (1). Diese Liste ließe sich international fortsetzen. Wenn Fleisch und Fisch keinen Stellenwert haben, ist Käse ein Klassiker bei den besonderen Lebensmitteln.

Frankreich ist Käsereich

Dennoch ist der Stellenwert von Käse in verschiedenen europäischen Ländern unterschiedlich groß. Frankreich, das Käseland schlechthin, ist führend mit seiner Anzahl an Käsen mit EU-weit geschützter Ursprungsbezeichnung. Derzeit gibt es in Frankreich 45 Käsesorten mit AOP-Status (AOP = Appellation d'Origine Protégée). Zum Vergleich: in Österreich gibt es deren sechs. Bei Produkten mit geschützter Ursprungsbezeichnung erfolgen alle Erzeugungsschritte in einem bestimmten geografischen Gebiet nach einem anerkannten Verfahren, und das Produkt verdankt seine Eigenschaften überwiegend diesem Gebiet.

Dass die Franzosen zudem den größten Pro-Kopf-Verbrauch an Käse weltweit haben, liegt aber nicht zuletzt an ihrer langen Tradition. Hartkäse wie der Cantal sind seit mehr als 2000 Jahren bekannt, und das Herstellungsverfahren von Roquefortkäse ist bereits seit 1411 gesetzlich geschützt (2).

Die „ideale“ Käseplatte

Wenngleich Fondue und Raclette gut geeignet sind, um Gäste unkompliziert zu bewirten: Wer Käsevielfalt schmecken will, sollte einmal auf Raclette et al. verzichten, und es mit einer selbst zusammengestellten Käseplatte inklusive Beigaben und Getränken probieren. Eine gute Käseauswahl inkludiert nicht nur Käse aus Kuhmilch, sondern auch aus der Milch anderer Tiere (Ziegen-, Schaf- und/oder Büffelmilchkäse) und umspannt das sensorische Spektrum von milden bis sehr kräftigen Käsen. Ist der Käse die Hauptspeise, so rechnet man mit 200 bis 250 g pro Person, bei Desserts mit entsprechend weniger.

Die Käse-Auswahl kann sich im Sinne einer „Themenparty“ auf ein Land beschränken (d.h. Verkostung verschiedener Käsetypen aus demselben Land), oder es können ähnliche Käse aus unterschiedlichen Regionen verglichen werden (etwa Hartkäse aus verschiedenen Ländern). Die dritte und vielfältigste Variante ist eine Mischung sehr unterschiedlicher Käsetypen aus

unterschiedlichen Ländern. Diese Vielfalt garantiert, dass für jeden etwas dabei ist, vorausgesetzt man isst überhaupt Käse. Ich stelle Ihnen in diesem Artikel daher unterschiedliche Käsesorten verschiedener europäischer Länder vor.

Mit Ausnahme von Frischkäse sollte Käse den Kühlschrank mindestens (!) eine Stunde vor Verzehr verlassen haben, idealerweise ist er raumtemperiert. Eine sinnvolle Verkostung beginnt mit den milderen Käsen und endet bei den kräftigsten Sorten.

Food Pairing – Beigaben und Getränke zu Käse

Guten Käse verkostet man zuerst einmal pur. Ausreichend Brot soll aber selbstverständlich dazu gereicht werden, um zwischen den Käsen den Gaumen zu neutralisieren.

Käsesorten enthalten unterschiedliche Mengen Salz, Säuren (v.a. Milchsäure), Bitterstoffe (v.a. bei diversen Edelschimmelkäsen und bei Räucherkäse), Fett und zahlreiche Aromen.

Wird Käse mit Brot, Honig, Früchten oder einem Glas Wein kombiniert, treffen zahlreiche Aromastoffe, Geschmacksrichtungen, Texturen, mitunter auch Temperaturen aufeinander. Inhaltsstoffe können sich verstärken oder abschwächen, maskieren oder synergistisch wirken. Wenn sie harmonisieren, sind Beigaben zu Käse eine Bereicherung. Die französische Tradition, Ziegenkäse mit Honig zu verzehren, lässt sich auch auf zahlreiche anderen Käse übertragen. Bei Früchten sind süße, säurearme Früchte von Vorteil: Birne ist besser als Apfel, gut geeignet sind auch frische Feigen oder manche getrocknete Früchte.

Birnsaft ist eines der besten alkoholfreien Getränke zu Käse. Bei Wein ist Weißwein eher ein empfehlenswerter Käsepartner als Rotwein, vor allem Weine mit Restsüße passen in vielen Fällen. In diesem Sinne – Prost Neujahr!

Käseauswahl aus Europa

Weichkäse

► **Sainte-Maure de Touraine (FRA):** eine längliche Ziegenmilch-Käserolle, die in Asche gewendet wird, bis zu einem Monat reift und einen blaugrauen Edelschimmel aufweist. Vom Charakter her ist der Käse ähnlich wie Frischkäse, doch da er kurz reift, zählt er zu den Weichkäsen. In der Mitte befindet sich ein Strohhalme, der die Käserolle zugleich belüftet und stabilisiert.

► **Chaource (FRA):** Der Käse aus Kuhmilch mit weißem Edelschimmel stammt aus der Champagne. Er hat einen leicht topfigen Kern und passt gut zum Festtagsgetränk aus



derselben Region, dem Champagner.

- ▶ **Camembert de Normandie (FRA):** ein Kuhrohmlach-Klassiker mit weißem Edelschimmel. Durch Andrücken erkennt man, ob der Käse reif ist, er soll am oberen Rand weich und in der Mitte sehr weich sein! Der Unterschied zwischen zu jungem und am Punkt gereiftem Camembert ist enorm.
- ▶ **Vacherin Mont d'Or Suisse (CH):** ein Kuhmilchkäse, der nur von September bis April produziert wird, und somit ein echter Winterkäse ist. Er ist sehr cremig.
- ▶ **Taleggio (ITA):** ein Rohmilchkäse aus der Lombardei, wird aus Kuhmilch hergestellt und hat eine Rotkulturrinde mit leichten, blaugrauen Schimmeleinschlüssen. Spannend nicht nur fürs Auge!

Schnittkäse

- ▶ **Reblochon (FRA):** ein Rohmilchkäse aus Kuhmilch. Er hat eine unterhaltsame Entstehungsgeschichte, die gemeinsam mit dem Käse zum Besten gegeben werden kann: Bauern mussten im 14. Jahrhundert ihre Pacht in Käse bezahlen, wobei die zu bezahlende Menge von der Milchmenge abhing. An Wiegetagen molken sie daher nur einen Teil der Milch, und erst nach Abfahrt des Kontrolleurs wurde der fette Rest gemolken und zu cremigem Reblochon gekäst.
- ▶ **Asiago (ITA):** ein Schnittkäse aus Venetien, der aus roher Kuhmilch hergestellt wird. Es gibt zwei Typen: den milden „Pressato“ mit einer kurzen Reifezeit und den würzigen „d'Alveo“ mit langer Reifezeit.
- ▶ **Murcia al Vino (ESP):** Der Ziegenmilchkäse aus Murcia wird mit Rotwein eingerieben.



Hartkäse

- ▶ **Montasio (ITA):** ein Kuh-Rohmilchkäse aus Friaul, den es in drei Reifestufen gibt. Dementsprechend schmeckt er mild bis würzig.
- ▶ **Pecorino (ITA):** Der Käsename weist auf das Tier hin – „pecora“ heißt übersetzt Schaf. Pecorinos werden in unterschiedlichen italienischen Regionen produziert und haben demgemäß unterschiedliche Charakteristika und Fettgehalte. Pecorino Sardo wird aus Rohmilch hergestellt, die länger gereifte Variante wird leicht geräuchert. Pecorino Romano wird aus thermisierter Milch produziert. Pecorino Toscano wird aus pasteurisierter Schafmilch erzeugt, er ist der einzige Pecorino, der nicht zu den Hartkäsen, sondern zu Weich- oder Schnittkäse zählt. Eine Vergleichsverkostung mehrerer Pecorinos ist immer lohnend!

- ▶ **Emmentaler Switzerland (CH):** Emmentalerkäse kann überall hergestellt werden, der AOC-Käse „Emmentaler Switzerland“ jedoch ausschließlich im Emmental. Aus Kuh-Rohmilch hergestellt reift er unterschiedlich lange, die Mindestvariante dauert über vier Monate. „Höhlenemmentaler“ reift mindestens 12 Monate, davon mindestens sechs Monate in Felsenkellern.
- ▶ **Tiroler Felsenkeller Käse (AUT):** Auch er reift in Felsenkellern – und zwar mindestens sechs Monate – und hat einen sehr intensiven Geschmack.
- ▶ **Vorarlberger Bergkäse (AUT):** einer der sechs österreichischen Käse mit geschützter Ursprungsbezeichnung, ein Rohmilchkäse aus Kuhmilch.
- ▶ **Asmonte (AUT):** eine steirische Alternative zu Parmesankäse. Er ist wie Parmesan nicht so leicht in schöne Stücke zu schneiden, ein Parmesanstecher ist geeignet. Asmonte ist ein Kuhmilchkäse.

Blauschimmelkäse

- ▶ **Roquefort (FRA):** ein Rohmilchkäse aus Schafmilch, der aus dem französischen Zentralmassiv stammt. Er muss mindestens drei Monate in den Höhlen von Combalou reifen, denn im Höhlenklima können sich die Sporen von *Penicillium roqueforti* gut entwickeln.
- ▶ **Gorgonzola (ITA):** basiert auf pasteurisierter Kuhmilch und wird im Piemont und der Lombardei hergestellt. Es gibt zwei Varianten: „dolce“ reift 60 Tage, „piccante“ 90 bis 100 Tage.
- ▶ **Blue Stilton PDO (GBR):** wird aus pasteurisierter Kuhmilch hergestellt. Er passt ausgezeichnet zu Portwein oder Madeira und wird mit letzteren auch öfter in Verbindung gebracht.
- ▶ **Gamaloost (NOR):** bedeutet übersetzt „Gammelkäse“ – ein norwegischer Blauschimmelkäse aus Ziegenmilch, der äußerst fettarm ist!

Andere Käse

- ▶ **Sig (AUT):** ein süßer Käse aus Molke mit karamelligem Geschmack, ein richtiges Dessert zum Abschluss.

Literaturverzeichnis

- (1) Kügler-Anger H. Vegetarisches fürs Fest. Weihnachtliche Rezepte aus aller Welt. Pala Verlag 2009.
- (2) Finstermann E. Käseland Frankreich. WIFI Skriptum, 2. Auflage März 2010.

Wir begrüßen die folgenden neuen VEÖ-Mitglieder:

Martina Birnstingl
Eva Ballhaus
Bianca Eberwein
Nicole Emsenhuber
Christine Fahrngruber
Karin Geider
Christina Hartmann
Jasmin Hoschopf
Marie Klenzer

Marlies Kohler
Stephanie Legenstein
Letizia Nemeth
Ellisabeth Pichler
Mag. Margit Prohaska
Helga Quirgst
Birgit Steinmaurer
Ellisabeth Wunderer



Die Original-Produkte in Österreich ... bei Laktoseintoleranz



**Unser MinusL-Partner in Österreich:
Fa. Milchpeter Handels GmbH, Wien • www.milchpeter.com**

Arbeitskreis Mitgliederservice

Leitung: Mag. Jasmina Kavka

Mitarbeiterinnen: Parisa Bayaty, Mag. Sonja Brandlhofer, Mag. Tamara Haider, Eva Luger, Maria Luger, Mag. Katharina Philipp, Stefanie Pichler, Elisabeth Pilz, Mag. Johanna Sommer

Unsere neue Mitarbeiterin – Eva Luger:

Seit kurzem unterstützt uns die Master-Studentin Eva Luger als Arbeitskreismitarbeiterin. Eva hat in den vergangenen Jahren durch diverse Praktika schon einige Erfahrung im klinischen Bereich sammeln können und arbeitet derzeit neben dem Studium am AKH als wissenschaftliche Mitarbeiterin. Wir heißen sie recht herzlich willkommen und freuen uns auf unsere gemeinsamen Projekte.

Produktentwicklung, Masterschwerpunkte oder TCM? So vielseitig ist der Schnittpunkt.

Auch im Jahr 2010 haben wir uns für unsere Mitglieder und Interessierte wieder spannende Themen für die Schnittpunkte ausgesucht.

Vor der Sommerpause stand das Thema Produktentwicklung auf dem Programm. Mag. Olivia Marosi von der Mona Naturprodukte GmbH und Mag. Barbara Wind von Sodexo gaben allen Anwesenden spannende Einblicke in ihre vielseitigen Aufgaben.

Zu Semesterbeginn widmeten wir uns dem Thema „Masterstudium – Welches Pflichtmodul passt zu mir?“, das speziell auf EW-StudentInnen im Baccalaureat zugeschnitten war. Ass.-Prof. Mag. Dr. Petra Rust vom Institut für Ernährungswissenschaften stellte die verschiedenen Schwerpunkte vor und beantwortete alle Fragen zur richtigen Wahl des Schwerpunkts. Der Schnittpunkt war sehr gut besucht, und es freut uns, dass damit auch Nicht-Mitglieder Gelegenheit hatten, den VEÖ näher kennen zu lernen.

Den Abschluss der Schnittpunktreihe für dieses Jahr bildete das Themenfeld der TCM. Im essen:z Kochstudio von Dr. Claudia Nichterl erzählten sie und Mag. Veronika Macek-Strokosch von ihren Erfahrungen auf diesem spannenden Gebiet. Da die Veranstaltung schnell ausgebucht war und wir auf Grund des Platzangebots die Teilnehmerzahl leider beschränken mussten, wird es 2011 bei entsprechendem Interesse einen weiteren Schnittpunkt zu diesem Thema geben. An dieser Stelle noch einmal, vielen Dank an unsere engagierten ReferentInnen.

Zum Abschluss:

Wir freuen uns über Anregungen oder Verbesserungsvorschläge, Kritik oder Lob! Bitte wenden Sie sich damit direkt an die Geschäftsstelle (veoe@veoe.org), die Ihre Informationen direkt an uns weiter leitet. Vielen Dank!

Verbringen Sie einen schönen Jahresausklang und starten Sie mit viel Schwung ins neue Jahr!

Wünschen Ihnen Mag. Jasmina Kavka und alle AK-Mitarbeiterinnen.



Mag. Jasmina Kavka

jasminka.kavka@ymail.com

EMPFEHLEN SIE DIESEN TEST WEITER!



Nur jeder 8. Europäer glaubt, er sei für kardiovaskuläre Erkrankungen gefährdet. Tatsächlich erkrankt aber jeder 2. daran. Motivieren Sie Ihre Patienten, den ersten Schritt in ein gesundes Leben zu tun!
Der Becel-Herzalter-Test führt dem Nutzer sein ganz persönliches Risiko eindrucksvoll vor Augen.

- WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT**
 Der Herzalter-Test basiert auf dem aktuellen Framingham-Risk-Score*.
- EINFACH ZU VERSTEHEN**
 Der Herzalter-Test macht das Thema Herzgesundheit persönlich greifbar und relevant.
- SCHNELL, EFFEKTIV UND GRATIS**
 Der Test dauert 1-2 Minuten und ist für jeden im Internet unter www.herzalter.at abrufbar.
- MOTIVIEREND UND ERMUTIGEND**
 Risikoinformation motiviert Patienten nachweislich zu einem gesünderen Lebensstil.
- MASSGESCHNEIDERT UND INDIVIDUELL**
 Ein 12-wöchiger „Herz-Gesundheits-Plan“ gibt zahlreiche praxisrelevante Tipps zur schrittweisen Umstellung auf einen gesunden Lebensstil.

„Der Framingham-Risk-Score ist für mich eine seriöse wissenschaftliche Basis zur Einschätzung des individuellen Herz-Kreislauftrisikos. Der etwas abstrakte Wert des absoluten 10-Jahresrisikos wurde durch die Einführung des Begriffes „Herzalter“ in der aktuellsten Version der Framingham-Formel wesentlich anschaulicher gemacht. Ich sehe darin eine große Chance, mehr Menschen dazu motivieren zu können, ihr erhöhtes Risiko zu erkennen und durch gezielte Veränderung der Risikofaktoren zu verringern.“

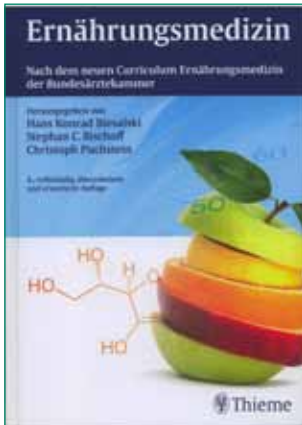


OA Univ.-Doz.
 Dr. Bernhard Paulweber
 Univ.-Klinik für Innere Medizin I,
 Gastroenterologie und
 Stoffwechselerkrankungen,
 LKH Salzburg



Testen Sie den Test! Er unterstützt sicher auch Ihren Beratungsalltag!
www.herzalter.at

* D'Agostino RB, Vasan RS, Pencina MJ et al.: General cardiovascular risk profile for use in primary care: The Framingham Heart Study. *Circulation* 2008; 117(6):743-753



Ernährungsmedizin

Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der deutschen Bundesärztekammer

Herausgegeben von Biesalski H-K., Bischoff S., Puchstein C.

1132 Seiten, zahlreiche mehrfarbige Abbildungen und Tabellen, 4. Auflage, Georg Thieme Verlag, 2010, ISBN 978-3-13-100294-5, EUR 89,85 (D).

Der Klassiker „Ernährungsmedizin“ ist völlig überarbeitet in der 4. Auflage neu erschienen. Am Anfang jeden Kapitels wird „Das Wichtigste in Kürze“ beschrieben – gut geeignet für den schnellen Überblick. Weiters ermöglichen Key Words einen raschen Einblick in die einzelnen Kapitel. Jedes Kapitel kann durch die farblich Abstimmung sofort zugeordnet werden. Neu hinzugekommen sind Kapitel wie Ernährung im Alter – in der Reha, Malnutrition und Ethik, künstliche Ernährung und Intensivmedizin. Ergänzt wurden praktische Tipps für die Ernährungsberatung. Da sich das Werk als Klassiker unter den Medizinern etabliert hat, sind auch Kapitel wie Patientenführung, Organisation und Scores vorhanden.

Fazit: ein ausführliches Nachschlagewerk, für die Fachbibliothek bestens geeignet.



Ernährung im Vorschulalter

Jaquet M., Laimbacher J.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (Hrsg.)

96 Seiten, farbige Abbildungen und Tabellen, 2. vollständig überarbeitete Auflage, 2010, CHF 24,00.

Zu bestellen über: www.sge-ssn.ch/shop/das-angebot-im-ueberblick.html

In dieser Broschüre wird das Thema „Kinderernährung im Vorschulalter“ präzise abgehandelt. Tipps und Tricks lockern den manchmal etwas zeigefingermäßigen Stil auf und tragen zur Praxisrelevanz bei. Anhand der schweizerischen Ernährungsscheibe werden die einzelnen Themen gut abgehandelt, einmal ein etwas anderer Zugang als über die Pyramide – die natürlich am Ende des Buches nicht fehlen darf. Wenn man sich kurz mit der Grafik der Ernährungsscheibe befasst, findet man in den Kapiteln an Hand der Symbole die dazupassenden Themen.

Fazit: informativ und für Laien gut geeignet.



Food Change

7 Leitlinien für eine neue Esskultur

Rützler H., Reiter W.

176 Seiten, Krenn Verlag, 2010, ISBN 978-3-99005-031-6, EUR 19,95.

Ein Fachbuch, das sich spannend wie ein Roman liest und den Weg somit auch aufs Nachtkastl findet? Mit Food Change ist dies den beiden Autoren gelungen. Anhand von 7 Leitideen werden 7 Zukunftsmenüs als Empfehlungen komponiert. „Was Sie davon umsetzen, bleibt selbstverständlich Ihnen überlassen. Dieses Buch übernimmt es nur, Ihnen den Mund wässrig zu machen ...“, schreiben die beiden Autoren im Vorwort. Der Bogen umfasst folgende Themen wie: „Besser statt mehr“, „Regional und saisonal“, „Gemeinsam genießen“ mit dem interessanten Aspekt des kooperativen Menüs, „Global“, „Convenience und die Sinne“ und „Genuss“.

Fazit: leicht, spannend und „trotzdem“ informativ zu lesen.

Dipl. oec. troph. Britta Macho
Mag. Angela Mörixbauer
Kathrin Mittl

seitenweise aufgeblättert



Vom Essen und älter werden

Für alle ab 50

Cremer M., Kressig R.W.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (Hrsg.)

96 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen und Tabellen, 2010, CHF 24.00.

Zu bestellen über: www.sge-ssn.ch/shop/das-angebot-im-ueberblick.html

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Ernährungsbedürfnisse – dem wird in dieser Broschüre Rechnung getragen. Aufgebaut ist sie thematisch nach der Lebensmittelpyramide, aufgepeppt durch die Rubriken: Mehr Wissenshunger, Praxistipps und Experteninterviews. Auch die Kapitel Bewegung und Genuss in der Praxis kommen nicht zu kurz.

Fazit: informativ und für Laien gut geeignet.



Erfolgreich im Training! Praxishandbuch

Sabine Prohaska

108 Seiten, Books on Demand GmbH, 2010, ISBN 978-3-8391-1355-4, EUR 14,90.

„Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen.“ Getreu diesem Motto gibt die Autorin – selbst Wirtschaftspsychologin und seit 1994 erfolgreiche Trainerin – verständliche, motivierende und direkt umsetzbare Tipps für den TrainerInnenalltag. Wie plane ich ein Seminar? Wie verankere ich Lerninhalte? Wie gehe ich mit Widerstand um? Auch Gender Mainstreaming und Selbstmarketing werden thematisiert. Eine klare Struktur und viele weiterführende Buch- und Linktipps komplettieren den Ratgeber.

Fazit: sehr empfehlenswert für alle KollegInnen, die Seminare und Workshops halten!



Mythos Süßstoff – Die ganze Wahrheit über künstlichen und natürlichen Zuckerersatz

Sven-David Müller

128 Seiten, Kneipp-Verlag, 2010, ISBN 978-3-7088-0496-5, EUR 17,95.

Aspartam ist krebserregend. Süßstoffe wirken appetitanregend und werden in der Schweinemast eingesetzt. Stevia ist der neue Heilsbringer. ... –KollegInnen, die in der Ernährungsberatung tätig sind, können ein Lied von derartigen Glaubenssätzen rund um Süßstoffe singen. Der deutsche Autor, Medizinjournalist, Diätassistent und Diabetesberater Sven-David Müller klärt sachlich und für Laien gut verständlich so manchen Süßstoffmythos auf.

Fazit: ein ordentlich recherchierter Ratgeber, der für Laien eine empfehlenswerte Orientierung im Süßstoff-Dschungel darstellt.

Maria Luger, Bakk.

neues von links
screenshots & urls

www.food-monitor.de/2010/10/neue-studie-zeigt-verzicht-auf-mittagspause-foerdert-burnout/themenfelder/ernaehrung-gesundheit

Gegenwärtig ist das Thema „Burnout-Syndrom“ wieder sehr stark in den Medien vertreten. Dieser Bericht bezieht sich auf eine kürzlich durchgeführte Studie, welche eindeutig zeigt, wie wichtig nicht nur regelmäßige Pausen, sondern auch eine ausgewogene Ernährung für die Stressbewältigung sind.

www.zentrum-der-gesundheit.de/light-produkte.html

Mittlerweile findet man nicht nur unter Frauen, z.B. sondern auch unter Männern einen hohen Konsum von Light-Produkten. Jedoch gibt es über mögliche Gesundheitsgefahren, bei der Verwendung von Aspartam, kontroverse Meinungen. Dieser Artikel zeigt die interessanten Ergebnisse einer Studie, welche sich mit den Auswirkungen von Light-Limonaden auf die Nierenfunktion beschäftigt.

www.zusatzstoffe-online.de/home/691.doku.html

In dieser Datenbank der Berliner Verbraucher Initiative kann entweder nach dem Namen eines Lebensmittelzusatzstoffes oder nach der E-Nummer gesucht werden. Das Suchergebnis liefert nicht nur eine ausführliche Erläuterung der Substanz, sondern auch Informationen zu Herstellung und Sicherheit.

www.medica.de/cipp/md_medica/custom/pub/content,oid,30748/lang,1/ticket,g_u_e_s_t/~Thema_des_Monats_August_Von_Magen_und_Darm.html

Auf der Homepage der Medica ist eines der zahlreichen Monatsthemen „Magen und Darm“. Es finden sich nicht nur interessante Interviews mit namhaften Spezialisten zum Thema Moderne Ernährung oder Darmpflege, sondern außerdem ein kurzes Video über Zusatzstoffe und ein Bericht über neue Therapiekonzepte bei entzündlichen Darmerkrankungen.

www.rezeptesammlung.net/vollwertindex.htm

Weihnachtszeit ist Kekszeit! In dieser Sammlung findet man unter dem Menü-Punkt „Kekse, Süßigkeiten“ über 60 Vollwertkost-Rezepte, welche es bedingt ermöglichen, auch den weihnachtlichen Genuss in eine ausgewogene Ernährung einzubauen.

<http://web.worldbank.org/WEBSITE/EXTERNAL/TOPICS/EXTHEALTHNUTRITION-ANDPOPULATION/EXTNUTRITION/0,,menuPK:282580~pagePK:149018~piPK:149093~theSitePK:282575,00.html>

Unter obigem Link findet man einen umfassenden Einblick der Worldbank zum Thema Ernährung in Entwicklungsländern. Neben einer Zusammenfassung der diesjährigen Frühjahrstagung steht auch ein Bericht über eine sinnvolle Finanzierung zum Download bereit.

http://clinicaltrials.ifpma.org/clinicaltrials/no_cache/de/meinportal/index.htm

Dieses Webportal der IFPMA bietet Informationen und Ergebnisse zu laufenden sowie abgeschlossenen klinischen Studien. Die Seite kann mit diversen Suchkriterien in fünf Sprachen aufwarten, und im Glossar finden sich zusätzlich nützliche Informationen.

www.laktobase.at

Diese sehr abwechslungsreich gestaltete Homepage bietet umfassende Informationen für laktoseintolerante Menschen. Es findet sich eine Datenbank aller Gastronomiebetriebe, welche laktosefreie Kost anbieten, weiters aller Medikamente und deren Laktosegehalte und darüber hinaus eine Unmenge an Tipps und Tricks, die das alltägliche Leben erkrankter Personen sicherlich erleichtern.