

## KOCHEN

Die Rezepte stammen aus dem „Kochbuch für ländliche Haushalte“, Verlag avBuch



## Spargel mit zwei Saucen

**ZUTATEN:** 1 kg weißer Spargel, 2 TL Salz, 1/2 TL Kristallzucker, Zitronensaft, 20 g Butter, Salz, gehackte Mandeln; für die Mandelsauce: 1 Bd. Petersilie, 100 g Mandeln, 1/2 Knoblauchzehe, 125 g Ricotta, 10 ml Öl, 50 ml Milch, Salz, Pfeffer; für die Joghurtsauce: 1 Semmel, 125 g Joghurt, 5 EL Öl, 3 EL Weißweinessig, 1/2 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden; Wasser mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Butter zum Kochen bringen; Spargel bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen (die genaue Garzeit richtet sich nach der Stärke der Spargelstangen); Spargel aus dem Wasser herausnehmen und abtropfen lassen; Zubereitung der Mandelsauce: Petersilieblätter von den Stängeln zupfen, Blätter mit gehacktem Knoblauch, Mandeln und etwas Salz pürieren; 2-3 EL Wasser, Ricotta und Öl unterziehen und mit Milch sämig rühren; abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken; Zubereitung der Joghurtsauce: Semmel entrinden, grobwürfelig schneiden und in Essig einweichen; Knoblauch fein hacken; eingeweichte Semmelstücke gut ausdrücken und mit Knoblauch pürieren, dabei vorsichtig Öl und Joghurt unterrühren, bis die Sauce cremig ist. den gekochten Spargel auf Tellern anrichten und mit den beiden Saucen überziehen, eventuell mit gehackten Mandeln garniert servieren; dazu passen als Beilage gekochte Kartoffeln oder Salzkartoffel.

## AUFGELESEN

## Geistige Leistungsfähigkeit leidet bei Übergewicht

Dass es einen Zusammenhang zwischen der Lebenserwartung und maßvollem Hungern gibt, haben Wissenschaftler längst festgestellt. Demnach bleibt, wer im Alter weniger bzw. maßvoll isst, länger fit und wird statistisch gesehen auch älter als jemand, der sich mit Übergewicht plagt. Maßvolles Hungern heißt dabei, z. B. bei den einzelnen Mahlzeiten nicht bis zum Sattsein essen, sondern immer schon mit dem Essen aufzuhören, deutlich bevor sich Völlegefühl einstellt.

## Hungern im Alter soll auch schlau machen

Ob Hungern auch schlau macht, damit befasste sich jüngst eine Studie an der Universität Münster. Für Ratten war dies bereits bekannt, jetzt wurde erstmals auch für den Menschen ein Nachweis dieses Zusammenhangs erbracht.

Demnach führte eine Reduzierung der täglich aufgenommenen Kalorien um 30 Prozent

innerhalb von drei Monaten zu einer im Schnitt um 20 Prozent besseren Gedächtnisleistung. Dieser Effekt korrelierte mit dem Absinken des Blutspiegels von Insulin und C-reaktivem Protein, einem Entzündungsmarker.

Die Forscher vermuten, dass die durch das Fasten erhöhte Insulinsensitivität der Gehirnzellen und die offenbar verringerten entzündlichen Vorgänge im Körper zu einer höheren Beweglichkeit der Synapsen und einer Aktivierung der Neuronenbildung beitragen. Da insulinabhängige Stoffwechselwege wesentlich für die Stabilisierung des Langzeitgedächtnisses verantwortlich sind, gehen sie davon aus, dass Übergewicht und ein gesteigerter Blut-Insulinspiegel wesentliche Risikofaktoren für den Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter sind. Als nächstes wollen sich die Münsteraner mit den Mechanismen befassen, die ihren Ergebnissen zugrunde liegen.

## BUCH DER WOCHE

## Ernährung

Wie das Immunsystem, speziell bei Kindern, funktioniert, sich im Wachstum verändert, und wie es durch die richtige Ernährung gestärkt werden kann, wie man Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten erkennt und vermeidet, diese und viele weitere Fragen beantwortet die erfahrene Ernährungsberaterin und TCM-Expertin Claudia Nichterl in ihrem neuen Buch.

Dazu gibt es von der begeisterten Hobbyköchin viele Tipps und kindgerechte Rezepte mit frischen, saisonalen



Zutaten für einfache, schnelle Gerichte für alle Lebensphasen.

„Das starke Kind. Die besten Rezepte für ein starkes Immunsystem“, 128 Seiten, ist unter der ISBN: 978-3-7040-2334-6 im Verlag avBuch erschienen und zum Preis von 19,90 Euro erhältlich.

## Schüler forschen: Wenn Wohlstand krank macht

**SCHULPROJEKT** - Unter die Forscher haben sich Schüler in Salzburg begeben, dabei ging es um das Thema Ursachen von Zivilisationskrankheiten.

Ob der Grundstein für Wohlstandserkrankungen schon in der Jugend gelegt wird, wollten Schülerinnen und Schüler der HLFS Ursprung genau wissen. Sie haben dafür die Ernährungs- und Gesundheitsdaten von 325 Mitschülern erhoben und statistisch ausgewertet.

Fertigpizza, Packerlsuppen, Chips, Knabbergebäck, Kekse mit Instant-Kaffee – für viele Menschen sind Convenience-Produkte längst zur bequemen Gewohnheit geworden. Es fehlt an der Zeit und Lust selbst Gesundes zu kochen und sich sportlich zu betätigen. Die gefährlichen Folgen dieses Lebenswandels: Übergewicht, hoher Blutdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall sowie ein erhöhtes Risiko für verschiedene Krebserkrankungen. Mehr als die Hälfte aller Todesfälle in der westlichen Welt ist bereits auf Wohlstands-Erkrankungen zurückzuführen.

## Bewusstsein schaffen und gegensteuern

Die Schülerinnen und Schüler der HLFS Ursprung wollten, ob man bereits bei jungen Menschen Anzeichen für „Life-Style-Erkrankungen“ feststellen kann. In Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus Oberndorf organisierten sie einen Rundum-Check für die gesamte Schule. 95 Prozent der MitschülerInnen nahmen daran teil.

An drei Tagen wurden mit fachlicher Unterstützung Blutproben und Körpermaße genommen sowie ein Ultraschall der Leber durchgeführt. Mittels Fragebögen wurden die Ernährungsgewohnheiten erhoben. Insgesamt sammelten und verwalteten die jungen Forscher 55.250 Einzeldaten. Besondere Aufmerksamkeit schenkte man dabei Werten, denen bei Gesundheits-Checks



Die SchülerInnen haben wichtige Vorarbeiten für weitere Untersuchungen geleistet.

FOTO: HLFS URSPRUNG

sonst kein großes Gewicht beigemessen wird, etwa den Spurenelementen Eisen und Kupfer. – Die Ergebnisse der statistischen Auswertung sind aufrüttelnd.

„Ein eindeutiger Trend zur Entwicklung von Wohlstandserkrankungen ist bereits bei den scheinbar gesunden Jugendlichen erkennbar“, sagt Dr. Elmar Aigner vom KH Oberndorf. Auch wenn bei jungen Menschen noch keine spürbaren gesundheitlichen Beschwerden bestehen, müsse man diese Entwicklungen

ernst nehmen. „Der Weg zum erhöhten Risiko für Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall nimmt schon in jungen Jahren seinen Lauf“, so der Arzt.

Bei den Jugendlichen konnte erstmals ein Zusammenhang zwischen den Spurenelementen Eisen und Kupfer mit Risikofaktoren wie Blutfetten oder Bauchumfang gezeigt werden. Diese Spurenelemente könnten eine besondere Rolle in der Entstehung von Wohlstandserkrankungen spielen, die noch weiter zu untersuchen sein wird.

„Die Schülerinnen und Schüler haben eine wichtige Vorarbeit geleistet für weitere wissenschaftliche Untersuchungen. Darauf bin ich sehr stolz“, meint Projektleiter Prof. Konrad Steiner von der HLFS Ursprung. So gehts weiter: Eine Innsbrucker Medizinstudentin will die Problematik in ihrer Dissertation beleuchten, Fachpublikationen in Wissenschaftsjournalen werden angestrebt und das Projekt wird beim Bewerb „Jugend innovativ“ teilnehmen.

„Wir möchten unsere Mitschülerinnen und Mitschüler auf ihre Gesundheit aufmerksam machen. Viele haben beschlossen, ihre Ernährung umzustellen“, sagt Bianca Roßmann. „Viele Erwachsene glauben, wir Jungen kümmern uns nicht um unsere Gesundheit. Wir wollen das Gegenteil beweisen. Wir haben sogar einen Kochkurs besucht und selbst gesundes Knabbergebäck entwickelt, das übrigens reißenden Absatz findet“, betont die Schülerin. BS



Kleinere und regelmäßige, selbst zubereitete Mahlzeiten sind gesünder als unregelmäßiges Essen mit Convenience Produkten.

## PFLANZEN &amp; GARTEN

## Licht und Schatten: Stauden gibt es für alle Gartenecken

Stauden erfreuen sich in unseren Gärten immer größerer Beliebtheit. Ob tiefster Schatten oder pralle Sonne, vom Teichrand bis zum Steingarten gibt es kaum ein Platz, für den man keine geeigneten Stauden findet.

**ERSTE ARBEITEN IM FRÜHLING:** Noch vor dem Austrieb sollten alle abgestorbenen Pflanzenteile entfernt werden. Nach den kalten Monaten haben sie jetzt ihre Funktion als Winterschutz erfüllt. Dabei muss man aufpassen, dass man die kleinen frischen Triebe, die sichtbar sind, nicht verletzt. Polsterstauden ziehen meist nicht ganz ein, trotzdem sollten sie im Frühjahr zurückgeschnitten werden. Ältere Pflanzen verkahlen sonst von innen heraus und setzen dann nur noch an den Triebspitzen Blüten an, so zum Beispiel Schleifenblume, Steinkraut, Blaukissen oder Gänsekresse.

**AUS EINS MACH MEHR – STAUDEN TEILEN:** Der Frühling ist auch die ideale Zeit zur Vermehrung von Stauden. Dazu sticht man am besten mit einem scharfen Spaten vorsichtig

die ganze Pflanze aus und teilt den Wurzelstock. Danach können die geteilten Pflanzen wieder am vorgesehenen Standort eingesetzt werden. Auf diese Art können zum Beispiel Sonnenhut, Astilben, hoher Phlox, Astern, Margeriten, Kokardenblume, Taglilien, Gämswurz, Pfingstrosen und Schwertlilien leicht vermehrt werden.

**DIE BESTE ZEIT ZUM DÜNGEN:** Das Frühjahr ist die richtige Zeit, um Kompost oder Dünger einzuarbeiten. Im Austrieb brauchen die Pflanzen viel Kraft, darum müssen sie optimal mit Nährstoffen versorgt werden. Bei Frühjahrsblüher ist eine Düngung nach der Blüte empfehlenswert. Die Pflanze muss schließlich nach der Blüte wieder Kräfte sammeln, um auch gut über den nächsten Winter zu kommen, damit sie dann auch im Folgejahr Jahr wieder üppig blühen kann. Steingartenstauden haben keinen allzu hohen Nährstoffbedarf, düngen Sie diese auf keinen Fall mit schnell wirkenden Mineraldüngern. Ideal sind dagegen Hornspäne und andere organische Düngestoffe.

Gartentipps von Johannes Käfer, Gärtnermeister



FOTO: BZ