

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 1 | 2007

Wirkt Wunder: Dunkles, süsses Gold. | Wichtige Begleiterin: Folsäure. | Weisses Glück: Milch unter der Lupe.



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Bei uns bedeutet der Winter für die Natur wie den Menschen Pause und Regeneration – wie vor Urzeiten. Damals musste der Mensch von dem Leben, was er sammeln und einlagern konnte.

Das beste «Lager» war jedoch der Körper. Und so ass man sich jeweils einen «Vorrat» an, um der rauhen Jahreszeit so gut wie möglich begegnen zu können. Denn sobald die Nahrungszufuhr gering wird, stellt der Körper auf Notzeit und geht sparsam mit Fettreserven um. Entsprechend müssen im Frühling «die Systeme» wieder angekurbelt werden – in der Natur wie auch beim Menschen.

Heute fehlt es uns im Winter nicht an Nahrung. Aber der Körper hat das noch nicht wirklich mitbekommen, denn unsere Zellen «denken» immer noch wie vor 10'000 Jahren. Darum ist auch heute noch nach dem Winter das «Wecken und Beleben» angesagt. Und das gelingt ganz wunderbar mit Kakao!

Frühlingshaften Schub gibt auch die Folsäure. Sie ist verantwortlich für Wachstum, Reparatur und Ersatz der Körperzellen. Schön, dass die Spargel zu den folsäurereichsten Gemüsen gehört. So können wir schlemmen und uns gleichzeitig etwas Gutes tun.

Mit belebenden Frühlingsgrüssen

Ihre Christine Zweifel



CHOCOSUISSE, Verband Schweizer Schokoladefabrikanten, www.chocosuisse.ch

Die andere Seite der Schokolade.

Schokolade: begehrt an Ostern, geliebt an Weihnachten und einfach gut an Geburtstagen. Schokolade: Trösterin, Aphrodisiakum, «Glücksbringerin». Was sie unserer Figur antut, daran wollen wir nicht denken ... oder doch? Wussten Sie, dass dunkle Schokolade nicht nur belebend wirkt, sondern auch die Essgelüste zwischen den Mahlzeiten beruhigt? | zusammengestellt von Christine Zweifel

«Theobroma Cacao L.» – so lautet der botanische Name des Kakaos. «Theobroma» bedeutet «Götterspeise». Schon die Tolteken, Mayas und Azteken betrachteten den Kakao – sie nannten ihn «cacauatl» – als «Speise der Fürsten und Reichen». Im Jahr 600 n. Chr. legten die Mayas in Mittelamerika die ersten uns bekannten Plantagen an. Aus den Kakaobohnen bereiteten sie ein nahrhaftes, rassiges Getränk, das sie «Xocolatl» nannten. Kakaobohnen – rar und kostbar – wurden lange auch als Zahlungsmittel benutzt.

Im 16. Jh. brachten spanische Eroberer die Kakaobohnen nach Europa. In der gehobenen Gesellschaft fanden sie in Form eines scharfen,

konzentrierten Getränks rasch grossen Anklang. Da Zucker rar und teuer war, süsste man mit Honig und verdünnte mit Wasser, Milch, Wein oder gar Bier. Manchmal würzte man das Getränk auch mit Pfeffer ...! Dank der französischen Aristokratie verbreitete sich das Getränk schnell in der europäischen High Society.

Schweizer Schokolade-Pioniere

Über Italien kam das Handwerk mit der Kakaobohne, die Kunst der Confiseure und Cioccolatieri, in die Schweiz. François-Louis Cailler gründete 1819 als einer der ersten in Corsier bei Vevey eine Schokolade-Manufaktur.





Philippe Suchard eröffnete 1825 in Neuchâtel eine Konditorei und 1826 eine Schokoladefabrik in Serrières. Weitere Schokoladepioniere aus der Zeit von 1790 bis 1919 sind Jacques Foulquier, Charles-Amédée Kohler, Rudolf Sprüngli-Ammann, Aquilino Maestrani, Daniel Peter, Johann Georg Munz, Rodolphe Lindt und Jean Tobler. Sein Sohn Theodor entwickelte bereits 1908 eine Milkschokolade mit Honig- und Mandel-Nougat: die *Tablerone*.

Exotisch: Montezuma-Cocktail

70 g dunkle Schokolade
 5 dl Milch
 2 El. Honig
 abgeriebene Schale einer ½ Zitrone
 ½ Gläschen Rum
 ½ Gläschen Arrak (Branntwein, gewonnen aus Rohzuckermelasse oder Palmenzuckersaft und Reis; erhältlich im Fachhandel)
 je 1 Messerspitze Piment und Ingwer

Schokolade in der Milch auf kleiner Hitze auflösen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Im Mixer/Shaker Honig, Zitronenschale, Rum, Arrak, Piment und Ingwer mit der kalten Flüssigkeit mischen.

Auch *Chocolat Frey, Villars, Felchlin, Stella, Camille Bloch* u.v.m. gehören zu den alteingesessenen Schokoladeproduzenten. Erstaunlich ist dies vor allem, wenn man bedenkt, dass die Kakaobohne vorwiegend in Zentral- und Südamerika sowie Afrika und Südostasien beheimatet ist. Als Urheimat des Kakaos gelten Mexiko, Venezuela und Ecuador.

Hart, säuerlich und sandig

Ursprünglich schmeckte Schokolade leicht säuerlich, ein bisschen wie Sand und war ziemlich hart. Maschinell verarbeitet ergaben die Kakaobohnen eine zähe Masse, die mit Handballen und Ellbogen in Formen gepresst und geklopft werden musste. Unzufrieden mit seinem Produkt entwickelte Rodolphe Lindt 1879 die «Conche», eine Walzenreibmaschine, in der die Grundmasse 72 Stunden lang bewegt wurde. Resultat: eine hocharomatische, zartschmelzende Schokolademasse.

Noch heute wird für hochstehende Schokoladespezialitäten die Couverture (Grundprodukt; wird in Blöcken an Confiseure und Konditoren geliefert) nach dem Concheprinzip von Rodolphe Lindt hergestellt.

Kakao: das braune Gold

Der Kakaobaum wächst in tropisch-feuchtwarmen Zonen, meist im Schatten von Kokospalmen oder Bananenstauden. Er kann gleichzeitig Blüten, heranwachsende und ausgereifte Früchte tragen. Diese sitzen meist direkt am Stamm. Pro Jahr hat ein Baum rund 50 000 bis 100 000 Blüten, aber nur 20 bis 50, etwa 500 Gramm schwere Früchte können geerntet werden.

Im Innern der Frucht liegen – eingebettet in süß-säuerlichem Mus – eiförmige Samen: die Kakaobohnen. Sie werden samt Mus aus der Schale gekratzt und in Körbe oder Holzkisten gefüllt, wo die Fermentation bzw. Gärung beginnt. Nach zwei bis sechs Tagen wird der fermentierte Rohkacao an der Sonne getrocknet und in Jutesäcke verpackt.

Die Mischung macht's.

Je nach Endprodukt werden vor dem Rösten Kakaosorten gemischt. *Forastero* ist z.B. eine robuste Sorte, die 85 % der Welternte ausmacht. *Criollo* (span.: die Einheimische) ist ein sehr empfindlicher Edelkacao (Marktanteil ca. 5 %) und wird, wie die Sorten *Maracaibo* oder *Tritinario*, zu exklusiven Schokoladespezialitäten verarbeitet. Ähnlich dem Kaffee beeinflusst das Rösten auch hier die Geschmacksentwicklung.

Süsse Überraschung

Auf die ersten zehn Besteller/-innen wartet eine **feine Auswahl Trinkschokoladen**. Geniessen Sie neben der Bitter-Classic- oder Zimt-Nougat-Variante auch «e heissi Schoggi» im wahrsten Sinne des Wortes: gewürzt mit Chili.



Trinken Sie noch Kaffee ...?

Die dunkle Schokolade – und nur die dunkle! – wirkt belebend dank ihres natürlichen Gehalts an Theobromin. Zudem beruhigt sie, erzeugt Glücksgefühle, unterstützt die geistige Konzentration, erspart den «Hungerast» beim Sport, liefert Energie und gibt Ausdauer.

Mit Trinkschokolade sind übrigens nicht die im Handel erhältlichen Schokogetränke gemeint, sondern die reinen Kakaogetränke. Durch das Abpressen der Kakaobutter aus der Kakao-masse (sie enthält rund 50 % Fett) entsteht – quasi als Nebenprodukt – Kakaopulver, das nur noch 10 bis 20 % Fett enthält.

Kakao: die Fülle der Natur.

«Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle an wertvollsten Nährstoffen auf so kleinem Raum zusammengedrängt wie bei der Kakaobohne», sagte der Naturforscher Alexander von Humboldt (1769–1859). Noch heute lassen wir uns dieses Geschenk der Natur mit seinen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen gerne auf der Zunge zergehen, nicht in rauen Mengen, sondern Schluck um Schluck, Stückchen um Stückchen.

www.chocoloco-shop.ch, www.zotter.at,
www.xocolatl-basel.ch

Schokolade-Weltmeister

Im Schokoladehandwerk sind wir Weltspitze: An Europa- und Weltmeisterschaften belegen wir seit mehreren Jahren Spitzenplätze. Und der Pâtissier Fabian Rimann ist derzeit amtierender Europameister und Vizeweltmeister. Er startet im Mai mit dem Swiss National Culinary Team in Chicago zu den American Culinary Classic's 2007.

Folsäure: eine vielseitige Begleiterin

Folsäure ist ein Vitamin. Es ist besonders wichtig für werdende Mütter sowie ältere Menschen, da es zum einen auch zuständig ist für die Produktion von Antikörpern, die Infektionen bekämpfen helfen. Zum andern steuert es das Wachstum der Haare und Nägel. Leider ist Folsäure das Vitamin, das in unserer Ernährung am meisten fehlt. Kaum bekannt ist, dass auch intensive Sonneneinstrahlung auf die Haut die Folsäure im Körper reduziert. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK

Folsäure ist verantwortlich für Wachstum, Reparatur und Ersatz unserer rund 70 Billionen Körperzellen. Sie ist auch am Nervstoffwechsel und Bau der roten Blutkörperchen beteiligt.

Wir finden dieses Vitamin praktisch in allen Blattgemüsen, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten wie auch in Leber oder dem Eigelb. Fleisch, Fisch und Obst sind eher folsäurearm. Grundsätzlich wird das Vitamin besser aus tierischen Nahrungsmitteln resorbiert als aus pflanzlichen. Die Folsäure hat einen Zwilling, nämlich das Vitamin B¹². Wo das eine fehlt, tut sich auch das andere schwer. Die jeweiligen Stoffwechselfunktionen können dann nur mangelhaft erfüllt werden. Deshalb treten bei einem Mangel an Folsäure praktisch dieselben Symptome auf wie bei dem Mangel an Vitamin B¹².

Der wissenschaftliche Blick

Erwiesen ist, dass ein Folsäure-Mangel während der Schwangerschaft das Risiko schwerer Missbildungen erhöht. Es kann zum Erbdefekt «Spina bifida» (offener Rücken) kommen oder auch zu einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte, auch Hasenscharte genannt.

Neuere Studien weisen jedoch auch darauf hin, dass Folsäure den Beginn von Alterskrankheiten wie Schwerhörigkeit oder Vergesslichkeit



verlangsamen kann. Und erforscht wird immer noch, ob eine gute Versorgung mit Folsäure zu einer Verminderung von Hirnschlägen, Herzinfarkten bzw. Darm- und Brustkrebs beiträgt.

So viel Folsäure ist nötig.

Der empfohlene Tagesbedarf für Erwachsene liegt bei 300 µg (Mikrogramm). Dieser könnte mit 220 g Vollkornbrot oder 90 g Hülsenfrüchten oder 270 g Broccoli gedeckt werden. Schwangere benötigen rund 600 µg und Kinder 450 µg. Frauen mit Kinderwunsch tun gut daran, bereits vier Wochen vor und bis vier Wochen nach der Empfängnis ein Folsäurepräparat einzunehmen; dies unterstützt eine richtige Zellteilung.

Ausgewogene Ernährung reicht oft nicht.

Leider ist es oft so, dass auch eine ausgewogene Ernährung den Folsäurebedarf kaum deckt, weil nur 30 bis 50 Prozent des Vitamins den Weg in die Zellen schafft. Zudem ist Folsäure recht empfindlich: Hitze, Licht sowie langes Wässern oder Lagern bei Zimmertemperatur zerstören sie teilweise. Aber auch Alkohol, Medikamente (vor allem die Pille), Mittel gegen Krebs, Antibiotika und Anti-Malariamittel dezimieren das Vitamin. Und dann kann auch eine eiweissreiche Ernährung (viel Fleisch) zu einem Folsäureabfall führen, wie auch Krankheiten der Leber, Vitamin C- und Vitamin B¹²-Mangel sowie häufiges Sonnenbaden.

Zusätzliche Unterstützung

Wenn Sie also nicht täglich Vollkornprodukte, viel Salat (Nüsslisalat, Rucola, Eisbiersalat), Kohlarten wie Rosenkohl, Kohlrabi, Chinakohl und Broccoli, dunkelgrünes Gemüse (Spinat) und Hülsenfrüchte essen, sind Sie kaum genügend mit Folsäure versorgt. Bierhefe und Weizenkeime sind hier wertvolle Zusatzstoffe. Von den Früchten, obwohl die eher wenig Folsäure enthalten, haben Honigmelonen, Orangen und Trauben die höchsten Folsäureanteile.

Übrigens wird in zahlreichen Ländern Folsäure bereits gewissen Nahrungsmitteln zugesetzt;



so zum Beispiel dem Brot in den USA, Kanada, Ungarn und Chile. In der Schweiz versucht die Stiftung «Folsäure-Offensive» seit Jahren, unter dem Patronat von Maria Walliser (Ex-Skirennfahrerin), die Anreicherung von Mehl mit Folsäure durchzusetzen. Bis jetzt allerdings ohne Erfolg.

Eine Kundin erzählt

Nach der Geburt des zweiten Kindes war ich beim Stillen stets sehr erschöpft und erholte mich nur schlecht. So begann ich Cellagon aurum zu trinken und spürte bereits nach einer Woche ging es mir deutlich besser. Das überzeugte mich so sehr, dass ich es seither immer nehme.

Auch während meiner dritten Schwangerschaft trank ich bis zu dreimal täglich Cellagon aurum, das ich – trotz Übelkeit – immer gerne trank und auch gut vertrug. Ich benötigte auch keine anderen Präparate, wie z.B. Eisentabletten.

Ursula Péreira, Mettmenstetten

Macht Milch wirklich munter?

Die meisten von uns sind gross geworden mit Sätzen wie «Ein Kind braucht Milch.», «Wer keine Milch trinkt, hat zu wenig Kalzium.» oder schlicht: «Milch ist gesund.» Und die Lebensmittelpyramide rät zu täglich drei Portionen Milch und Milchprodukten. – Doch was, wenn Milch nicht vertragen wird? Sie zu Blähungen, Bauchweh und Durchfall führt, zu Hautausschlägen oder gar Asthma? In der Schweiz hat etwa jede sechste Person eine Laktose-Intoleranz, d. h. Milchzuckerunverträglichkeit. Milch: Ein Thema, das heute sehr kontrovers betrachtet wird. | zusammengestellt von Christine Zweifel/gcl

Mensch und Säugetier haben etwas gemeinsam: Beide nähren den Nachwuchs mit der eigenen Milch. Elefantenmütter z. B. säugen ihre Jungen fast zwei Jahre, Affen sogar bis zu vier Jahren. Das Säugen versorgt das «Kind» mit allen Nährstoffen, die es braucht, da Muttermilch perfekt auf seine Bedürfnisse abgestimmt ist.

Die Kuh: «Mutter» des Menschen?

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das die Milch einer anderen Spezies trinkt. Eine Entwicklung, die etwa vor 10000 Jahren mit der Einführung der Viehhaltung begann. Interessant in diesem Zusammenhang: Weltweit fehlt rund 90% der Erwachsenen das Enzym Laktase, das für die Verdauung von Milchzucker (Laktose) nötig ist.

Milchunverträglichkeit

Um Milchzucker verdauen zu können, ist das im Dünndarm vorkommende Enzym Laktase nötig. Bei allen gesunden Säuglingen ist es vorhanden, verliert sich aber meist im Kleinkindalter. Deshalb können im Erwachsenenalter Beschwerden auftreten. Symptome von Milchunverträglichkeit sind u. a. Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit, Asthma, Hautausschläge (können auch Hinweis auf Milchproteinallergie sein), chronische Nasen- und Stirnhöhlenbeschwerden, Hyperaktivität, Migräne.

Kalziumlieferant Mineralwasser

Immer noch gilt Milch als eine der wichtigsten Quellen für Kalzium, obwohl festgestellt wurde,

dass ihr hoher Proteingehalt zu Kalziumabbau in den Knochen führt, d. h. Osteoporose verursacht statt verhindert. Mitte letzten Jahres ergab nun ein Labortest in den USA, dass kalziumreiches Mineralwasser die Milch gut ersetzen kann. Der Körper nehme das Kalzium aus dem Wasser ebenso gut bzw. sogar noch besser auf.

Joghurt, Quark und versteckter Milchzucker

In Joghurt und Quark bleibt der Milchzuckeranteil fast gleich. Praktisch laktosefrei sind Halbhart- und Hartkäse. Im Handel gibt es immer mehr laktosefreie Milch- und Joghurtsorten. Sauer Milchprodukte enthalten zwar Milchzucker, die enthaltenen Milchsäurebakterien erleichtern aber die Verdaubarkeit. Vorsicht bei Fertigprodukten: Sie enthalten Milchzucker als Hilfsstoff.

Milch: Gut. Nicht gut. Gut. Nicht gut.

Wer das Stichwort «Milch» im Internet googelt, wird nach dem Lesen der Ernährungshinweise rund um das «weisse Gold» verwirrt zurückbleiben. Von «Milch macht auch das Hirn munter» bis hin zu «Milch ist schädlich» findet sich alles. Woran sich also halten? Wem glauben? Am besten beobachtet man sich selbst und probiert aus, wie es um die Milchverträglichkeit steht. Bereits zwei, drei Wochen auf Milchprodukte verzichten, kann entscheidende Hinweise liefern.

Milch macht ... schön!

Warum es also nicht Kleopatra und Nofretete nachmachen und in Milch baden? Sie regt die Durchblutung und Zellregeneration an, reguliert den Feuchtigkeitsgehalt der Haut, macht sie zart und schützt deren keimabwehrenden Säuremantel. Und als natürlicher Konservierungsstoff dient die Milchsäure, die gleichzeitig wie ein sanftes Peeling wirkt. So wird die Haut nicht nur optimal gepflegt, sondern auch porentief gereinigt.

Buchtip Maria Rollinger: «Milch besser nicht», ISBN 3-00-013125-6, www.milchbessernicht.de

Quellen www.gesundheit.ch/news/milch, www.zalp.ch, www.swissmilk.ch, www.vegetarismus.ch, www.8ung.at/milch



Zwei Vitalstoffgetränke: ein Team.



Cellagon Vertrieb Schweiz
Christine Zweifel
Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
Fon 052 316 21 84
Fax 052 316 20 39
cellagon.schweiz@bluewin.ch
www.cellagon.de

Hersteller
H.-G. Berner GmbH
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz

Milch-Honig-Bad

1 Tasse Honig
1 Liter Milch
500 Gramm Kochsalz.

Milch leicht erwärmen, Honig darin auflösen. Kochsalz in die leere Badewanne schütten, Wanne mit heissem Wasser füllen. Milch-Honig-Mix hineingiessen. Bad besonders geeignet für empfindliche und trockene Haut.

Variante: Milch und Olivenöl kombinieren oder Buttermilch statt Milch verwenden.