

Leckerbissen mit Gesundheitsvorsorge

Ernährung / Experten beleuchteten an einem Forum Aspekte zur zukünftigen Ernährung.

KONSTANZ ■ Am 17. Juni fand in Konstanz (D) das öffentliche Forum «Lebensmittel von morgen» statt. Im Fokus standen die Veränderung der Essgewohnheiten und wie die Ernährung in Zukunft aussehen könnte. Vor Beginn der Veranstaltung hatten die Besucher die Möglichkeit, einige solcher innovativer Produkte zu degustieren.

Amarant, eine Alternative zu tierischem Eiweiss

Friederike Feil von UltraSports GbR äusserte sich in ihrem Referat zum Thema Eiweissversorgung. Die Firma stellt Produkte in Form von Drinks und Riegeln für die Sporternährung her. Feil, selbst Hochleistungssportlerin, erklärte: «Eiweisse sind die Bausteine unseres Körpers und deshalb absolut lebensnotwendig. Angesichts des starken Bevölkerungswachstums ist der Konsum von tierischen Eiweissen aber problematisch.» UltraSports GbR konzentriert sich deshalb auf pflanzliche Eiweissquellen. Feil präsentierte verschiedene Produkte, die aus Amarant hergestellt werden. «Amarant ist biologisch sehr hochwertig, enthält viele Aminosäuren und wirkt entzündungshemmend für den Körper»,

meinte sie zu den Stärken der Pflanze.

Spezielle Tomaten zur Verminderung des Krebsrisikos

Ralph Bötsch aus Salmsach TG war mit seiner Licorossa-Tomate vor Ort. Er informierte die Interessierten an seinem Degustationsstand, dass sich die Tomate für den Rohverzehr, zur Garnierung von Speisen oder in Suppen und Saucen eignet.

Die tiefrote Tomate setzt mit dem hohen Lycopingehalt neue Massstäbe, was Jürg Eichhorn, Allgemeine Innere Medizin FMH in Herisau AR, in seinem Referat thematisierte. Licorossa enthalten mehr Lycopin als herkömmliche Tomaten. Lycopin ist ein starkes Antioxidationsmittel, das den Körper gegen freie Radikale, ein giftiges Abfallprodukt der Zellatmung, schützt. Freie Radikale gelten als Verursacher verschiedener Krebserkrankungen. Eichhorn sagte, er könne anhand praktischer Erfahrungen mit seinen Patienten bestätigen, dass mit dem regelmässigen Konsum dieser Tomate das Krebsrisiko gesenkt werden kann: «Lycopin kann die Radikale unschädlich machen und deshalb die Vorbeugung von Krebs unterstützen.»

Stefanie Vögele



Am Degustationsstand von Ralph Bötsch gab es Informationen zur Licorossa-Tomate.

(Bild Stefanie Vögele)