

Die Zitrone gehört zum panierten Schnitzel wie Senf zu Wienerli oder Kümmel zum Sauerkraut. Hinter solchen traditionellen Lebensmittelpaaren verbirgt sich mehr als nur eine besondere Harmonie des Geschmacks.

Jürg Lendenmann

# Top-Paare

## Perfekt kombinierte Lebensmittel

Viele Lebensmittel gehören einfach zusammen – Spinat, Spiegelei und Kartoffeln beispielsweise, Fisch und Weisswein oder Bohnen und Bohnenkraut. Gelungene Kombinationen wie diese werden von Generationen zu Generation weitergereicht – nicht nur, weil sie vorzüglich munden: Als Paar vermögen die einzelnen Nahrungsmittel mehr zu leisten, als sie als Single könnten.

Es gibt Lebensmittelpaare, bei denen der eine Teil von vielen Personen schwer verdaut wird, sei es allein, sei in Kombination mit einem andern Lebensmittel. Einem geschickt gewählten Partner fehlen entweder die kritischen Substanzen oder er bringt verdauungsfördernde ätherische Öle in die kulinarische Ehe mit.

Bei anderen Paaren enthält das eine Nahrungsmittel zwar wertvolle Inhaltsstoffe – jedoch in schlecht löslicher Form. Gesellt sich dazu aber als Problemlöser ein geeigneter Partner wie z.B. Fett, können die wertvollen Baustoffe vom Körper problemlos aufgenommen und verwertet werden.

Weitere Paarungen sind unter dem Stichwort biologische Wertigkeit (BW) einzuordnen. Die biologische Wertigkeit ist ein Mass dafür, wie viel Eiweiss der Körper aus 100g Nahrungseiweiss aufbauen kann. Der BW ist umso höher, je ausgewogener die Zahl der Eiweissbausteine (Aminosäuren) ist. Präziser: Je ähnlicher das Nahrungsprotein dem Körperprotein in seiner Aminosäuren-

zusammensetzung ist, desto weniger Nahrungseiweiss pro kg Körpergewicht wird benötigt, um ein Eiweissgleichgewicht (Eiweissbilanz = 0, Eiweissynthese = Eiweissabbau) zu erreichen.

Als Referenzwert gilt der BW des Hühnerreis (100). Indem Partner mit sich ergänzenden Proteinen gewählt werden, kann ein Duo dem Körper wertvolleres Eiweiss liefern, als es die Teile alleine vermögen. Im Extremfall kann eine Kombination sogar die BW des Hühnerreis übertreffen.

### Gschwellti mit Quark

Da die tierischen Proteine des Quarks die pflanzlichen der Kartoffel ideal ergänzen, schafft es diese Kombination auf einen BW von 130. Übrigens: Auch Veganer können mit geschicktem Kombinieren pflanzlicher Nahrungsmittel hohe BW-Werte erzielen: Hirse + Soja (100), Bohnen + Mais (99).

### Spinat mit Spiegelei und Kartoffeln

Spinat ist ein guter Eisenlieferant, auch wenn er nicht mit den legendär hohen Werten aufwarten kann, die ihm aufgrund falscher Laborwerte einst zugeschrieben wurden. Die Krux aller pflanzlichen Eisenlieferanten: Das Mineral kann vom Körper viel schlechter aufgenommen werden als aus tierischen Quellen – was bei strikt vegetarischer Ernährung (Veganer) zu Eisenmangel führen kann. Vitamin C, das in dieser Kombination

die Kartoffeln beisteuern, hilft dem Körper, pflanzliches Eisen zu verwerten. Ebenso hilft das Eiweiss des Eies – genauer: Methionin und Cystein – bei der Eisenaufnahme.

Ei und Kartoffeln bringen es auf einen rekordträchtigen BW-Wert von 136!

### Schnitzel mit Zitrone

Was für den Spinat gilt, hat auch für ein paniertes Schnitzel Gültigkeit: Mit dem hohen Vitamin-C-Gehalt der Zitrone kann das Eisen aus Fleisch noch besser aufgenommen werden. Wer Zitrone nicht mag, kann sich Vitamin C beispielsweise in Form eines Orangensaftes zuführen.

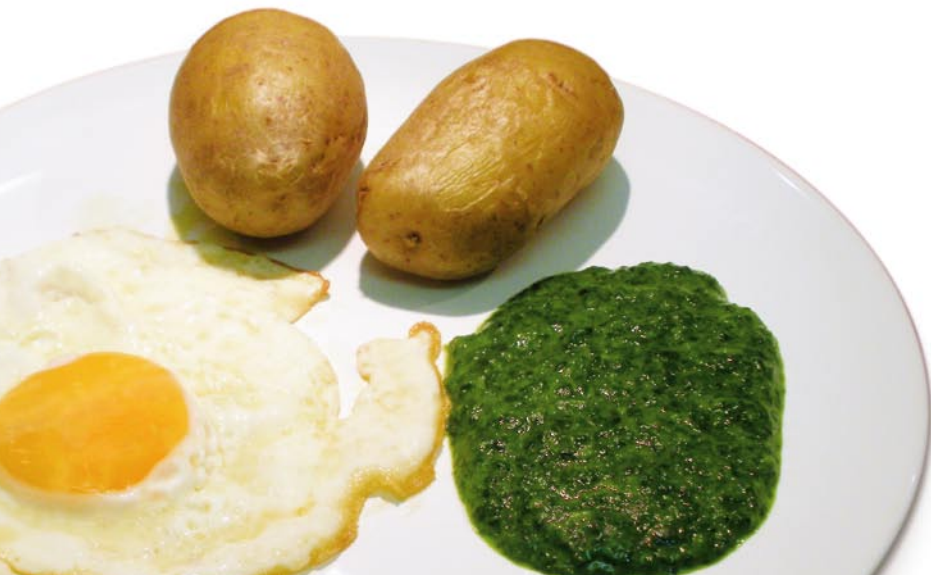
### Austern mit Zitrone

Zitrone gibt Austern nicht nur eine besonders feine säuerliche Note. Zum einen zeigt ein Zucken des Schliessmuskels der Muschel beim Darüberträufeln von Zitronensaft an, dass diese noch frisch ist. Zum andern hilft das Vitamin C der Zitrusfrucht dem Körper, das in Austern (und auch Fischen) reichlich vorkommende Zink gut aufzunehmen. Das Spurenelement ist wichtig für das Immunsystem und den Stoffwechsel.

### Rüebli mit Butter

Rüebli (Karotten) enthalten viel fettlösliches Betakarotin – eine Vorstufe von Vitamin A, das u.a. wichtig für gutes Sehen ist. Damit Betakarotin optimal vom





Körper aufgenommen werden kann, geben Sie zu den Rüebl Fett, z.B. in Form von wenig Butter oder Öl, oder essen Sie das Gemüse zusammen mit etwas Fett-haltigem wie Käse, Quark oder Joghurt.

#### **Birchermüsli mit Obst**

Die Fachgesellschaften für Ernährung in Deutschland, Österreich und der Schweiz empfehlen, mindestens 30g Ballaststoffe täglich mit der Nahrung aufzunehmen. Ideal ist die Kombination von wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen – wie sie das Duo Birchermüsli+Obst liefert. Denn die wasserunlöslichen Ballaststoffe von Getreide- und Getreideprodukten regen die Darmtätigkeit an und wirken sättigend, während die wasserlöslichen Ballaststoffe aus Obst Magensäure binden und den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen.

#### **Fisch mit Weisswein**

Darf zu Fisch wirklich nur Weisswein, nicht aber Rotwein getrunken werden? Empfehlenswert ist diese alte Regel bei Gerichten mit fettem Fisch. Denn die Gerbsäuren des Rotweins vertragen sich nicht mit dem hohen Fettgehalt. Bei mageren Fischen können Sie sich dagegen auch ein Gläschen Rotwein gönnen.

#### **Sauerkraut mit Kümmel**

Wie andere Krautgerichte auch, verursacht Sauerkraut wegen seines hohen

Ballaststoffgehalts bei vielen Menschen Blähungen. Um diese unangenehmen Nebenerscheinungen zu vermeiden, wird dem Gericht beim Kochen Kümmel beigegeben. Die ätherischen Öle dieses Gewürzes fördern die Verdauung, beugen Magenkrämpfen vor und regen den Appetit an.

Ähnlich wie Kümmel, der auch gerne für Brot oder Butterrösti verwendet wird, wirken Wacholderbeeren, Fenchel, Koriander und Bohnenkraut.

#### **Würstchen und Senf**

Mag die St.Galler Bratwurst eine Ausnahme bilden: In der Regel wird zu fettreichen Würsten Senf gereicht. Wie wissenschaftliche Untersuchungen ergeben haben, werden durch dieses Gewürz fettreiche Speisen viel schneller und gründlicher verdaut und passieren auch den Magen schneller. Senf regt auch die Bildung von Speichel an, fördert den Appetit und entlastet bei Senioren während der Verdauung den Kreislauf merklich.

Seinen Senf dazugeben kann sich lohnen ... zumindest bei Würsten.