

Machen Sie das Beste aus I

Der Gesundheitstipp liess Ernährungsberaterinnen ausgewogene Rezepte austüfteln und die Gerichte

Die meisten Rezepte enthielten zwar genügend Gemüse – doch oft viele Kalorien. Originell war kaum eines. Zu diesem Schluss kam die Gesundheitstipp-Jury.

Ausgewogenes Essen kann Ihrem Leben wieder zu Schwung und Vitalität verhelfen.» Und: «Meine Beratung beruht auf Vollwerternährung.» Das schreibt Ernährungsberaterin Mireille Bühlmann aus Holzhausen ZG auf ihrer Website. Doch darauf können sich ihre Kunden offenbar nicht verlassen. Aus den Grundzutaten Kartoffeln, Eier und Zwiebeln kam ihr kein anderes Rezept in den Sinn als Ofenkartoffeln mit Mascarpone, Rahm und Weisswein – weit weg von einer gesunden Vollwerternährung.

Auch andere Ernährungsberaterinnen schlugen Rezepte vor, die wenig überzeugten. Der Gesundheitstipp liess sie Gerichte mit Kartoffeln, Eiern und Zwiebeln austüfteln. Diese Zutaten sind vor allem in schweren Gerichten vertreten wie Omeletten oder gar einem «Buurezmorge». Sonst waren die Ernährungsberaterinnen frei: Sie konnten Kräuter und Gemüse begeben, so viel sie wollten. Das Ziel: Die Menüs sollten ausgewogen sein. Eine ausgewogene Portion sollte nach neusten Erkenntnissen zur Hälfte aus Gemüse, zu einem Viertel aus Reis oder Kartoffeln und einem Viertel aus Fisch, Tofu oder Fleisch bestehen. Das Menü sollte zudem nicht mehr Kilokalorien enthalten als 650 (Gesundheitstipp 10/2019).

Drei Fachleute beurteilten die Rezepte: Die Ernährungsberaterin Beatrice Fischer aus Kehrsatz BE, Ernährungsexperte Jürg Hösli aus

Winterthur ZH und Ernährungsberaterin Maria Imfeld aus Zürich. Von den acht Teilnehmerinnen haben zwei eine Fachhochschule oder eine höhere Fachschule für Ernährung und Diätik besucht und sind deshalb vom Verband der Ernährungsberater anerkannt.

Die meisten Gerichte enthielten genug Gemüse

Das Resultat des Vergleichs: Nur 3 von 10 Rezepten beurteilten die Experten als gut. Zu den zwei besten Rezepten gehörte das Rezept von Natalie Dettwiler aus Dagmersellen LU: «Gemüse mit Kartoffeln und Hüttenkäse». Fachfrau Beatrice Fischer: «Die Kombination mit Hüttenkäse ist eine gute gesunde Alternative.» Auch das Rezept von Daniela Schenk aus Bern, «Kürbis-Zucchini-Tortilla», überzeugte die Experten. Jurymitglied Maria Imfeld: «Das Rezept ist überraschend. Das Gewürz Thymian macht das Gericht besonders schmackhaft.» Rang drei belegt das Rezept «Blechgemüse mit Spiegeleiern» von Erika Baumann aus Arni AG. Beatrice Fischer: «Das Rezept enthält verschiedenfarbiges Gemüse. Für Abwechslung sorgt der Ingwer.» Auch Experte Jürg Hösli ist überzeugt: «Das Gericht schmeckt fein.»

Viele der Rezepte waren ausgewogen, 7 von 8 Rezepten enthielten genügend Gemüse. Fast alle

Weiter auf Seite 10



Aus deftig mach gesund: Kartoffeln, Eier und Zwiebeln sind sonst eher in währschaften Gerichten anzutreffen

Kartoffeln, Eier und Zwiebeln mussten re

Rezept	Gemüse mit Kartoffeln und Hüttenkäse	Kürbis-Zucchini-Tortilla
Autorin	Natalie Dettwiler	Daniela Schenk
Ort	Dagmersellen LU	Bern
Vom Verband* anerkannter Abschluss	Nein	Nein
Weitere Zutaten	Broccoli, Fenchel, Rübli, Hüttenkäse, Gewürze	Kürbis, Zucchini, und Gewürze
Kalorien (pro Portion)	40% ¹ 370 (10)	379 (10 Punkte)
Gemüseanteil	20% 10	9
Nährstoffe	20% 5	6
Originalität	10% 7	7
Einfach nachzukochen	10% 9	9
Gesamtnote	8,6	8,6
Gesamturteil	Gut	Gut

Bewertungsskala: 9 bis 10 = sehr gut 7 bis 8,9 = gut 5 bis 6,9 = genügend 3 bis 4, * Schweizerischer Verband der Ernährungsberaterinnen SVDE ¹ Gewichtung für das Gesam

Kartoffel, Ei und Zwiebel!

... von einer Jury bewerten



Rezept von Natalie Dettwiler: Gemüse mit Kartoffeln und Hüttenkäse

Für 2 Portionen

- ▶ 4 Kartoffeln, geviertelt
- ▶ 2 Zwiebeln, klein geschnitten
2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- ▶ 2 Rüebli, geviertelt
- ▶ 100 g Broccoli, kleine Röschen geschnitten
- ▶ 1 Fenchel, in kleine Stücke geschnitten
- ▶ 5 dl Bouillon
- ▶ 6 EL Hüttenkäse
- ▶ ½ Bund Schnittlauch, klein geschnitten
- ▶ 2 TL Salz
- ▶ etwas Paprika
- ▶ 2 Eier, hart gekocht, in schmale Ringe geschnitten oder geviertelt

Kartoffeln in einen Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen. Zwiebeln und Knoblauch kurz andämpfen. Das restliche Gemüse begeben. Nach rund 5 Minuten mit der Bouillon ablöschen. Gemüse 10 bis 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Hüttenkäse, Schnittlauch, Salz und Paprika in eine kleine Schüssel geben, alles miteinander mischen und abschmecken. Sobald die Kartoffeln gar sind, Wasser abgiessen und Kartoffeln auf dem Teller anrichten. Gemüse dazugeben und mit dem Ei dekorieren. Den Hüttenkäse ebenfalls auf den Teller geben.

... das haben die Profis vorgeschlagen

Blechgemüse mit Spiegeleiern	Tortilla aus Gschwollenen und Bohnen	Spanische Omelette mit Salat	Tortilla Paisana	Krautstiel-Kartoffeln und pochiertes Ei	Ofenkartoffeln mit Mascarpone
Erika Baumann	Sonja Erni	Corina Brugger	Wilma Schmid	Michaela Davatz	Mireille Bühlmann
Arni AG	Burgdorf BE	Steinen SZ	Luzern	Niedermuhlern BE	Holzhäusern ZG
Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Nein
Blumenkohl, Kürbis, Peperoni, Randen, Gewürze	Baumnüsse, Bohnen, Eichblattsalat, Feige, Gewürze	Blattsalat, Halbrahm, Kräuter und Gewürze	Bohnen, Chorizo-Wurst, Erbsen, Schinken, Gewürze	Krautstiele, Kräuter und Gewürze	Mascarpone, Rebloch-Käse, Rahm, Zucchetti, Weisswein
406 (8)	516 (6)	595 (6)	400 (8)	680 (4)	961 (0)
10	10	6	5	10	3
6	5	7	3	4	1
8	7	6	7	9	8
9	8	10	6	5	6
8,1	6,9	6,6	6,1	5,8	2,2
Gut	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Schlecht

Genügend 1 bis 2,9 = schlecht; Gewichtung für das Gesamturteil: 300–399 = 10 400–499 = 8 500–599 = 6 600–699 = 4 700–799 = 2 800–899 = 0

Gerichte sind einfach nachzukochen. Bei einigen fehlen jedoch Angaben im Rezept. Im Rezept «Krautstiel-Kartoffeln mit pochierem Ei» erklärt Michaela Davatz aus Niedermuhlern BE nicht, wie man das pochierte Ei zubereiten soll. Jurymitglied Maria Imfeld: «Für Kochungeübte ist das pochierte Ei eine Herausforderung. Aber die Kurkuma gibt dem Rezept eine originelle Note.»

Ernüchternd: 3 von 8 Rezepten enthielten zu wenig oder zu viel Nährstoffe wie Eiweisse, Ballaststoffe und Fett. Ein Beispiel für ein solches Rezept: «Tortilla Paisana», der Vorschlag von Wilma Schmid aus Luzern. Die Tortilla besteht aus Kartoffeln, Eiern, grünen Bohnen, Erbsen, Schinken, Chorizo und Zwiebeln – zu wenig Kohlenhydra-

te und zu viel Eiweiss für die Experten.

Hinzu kommt: Viele Rezepte sind wenig originell. Vier Ernährungsberaterinnen schlugen eine Tortilla vor. Zum Vergleich: Mit den drei Zutaten gibt es eine Fülle von feinen und gesunden Rezepten – unterschiedlichste Salate mit Ei und Kartoffeln, eine Eierpfanne oder Frittata mit Limetten-Tomaten, Kartoffel-Piccata mit Tomatensauce oder ein Kartoffel-Ei-Gratin mit Gemüse. Diese sowie die ausführlichen Rezepte der Ernährungsberaterinnen findet man auf dem Rezeptblatt, die der Gesundheitstipp für seine Leser und Leserinnen zusammengestellt hat (siehe rechts).

Mireille Bühlmann räumt dem Gesundheitstipp gegenüber ein, dass ihr Vorschlag viel Fett enthalte.

«Ich mache mit meiner Ernährung bei Patienten gute Erfahrungen.» Michaela Davatz schreibt, auf die Anleitung fürs pochierte Ei habe sie verzichtet, da diese im Internet und in Kochbüchern gut zu finden sei.

Wilma Schmid schreibt, den Anteil an Kohlenhydraten und Fleisch könne man nach Bedarf und Vorliebe anpassen.

Tatjana Jaun

Gratis-Merkblatt:

«Rezepte mit Kartoffel, Ei und Zwiebel»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei:

Gesundheitstipp, «Drei Zutaten», Postfach, 8024 Zürich.

Essen und trinken mit Genuss



Buchtipp

Tipps zum Einkaufen und Lagern, Anregungen zu gesundem Genuss und alles über E-Nummern finden Sie im Ratgeber **Essen und trinken mit Genuss** (1. Auflage, 168 Seiten). Bestellen Sie das Buch mit dem Talon auf Seite 34 oder auf www.gesundheitstipp.ch.