



## Ernährung aktuell: Dezember 2003

### Täglich eine warme Mahlzeit



**In der kalten Jahreszeit ist das Bedürfnis nach einer warmen Mahlzeit besonders gross. Aber eine warme Mahlzeit bedeutet nicht nur ‚warmes Essen‘, sondern auch ein ‚wärmendes‘ Zusammensein in gemütlicher Runde, eine entspannte Atmosphäre.**

Ist die warme Mahlzeit ‚gesünder‘ als die kalte? Die reine Temperatur der Nahrung - ob warm oder kalt - ist für den Verdauungsvorgang zunächst nicht entscheidend. Denn die warme Nahrung kühlt bereits im Mund ab, und hat, wenn sie in den Magen gelangt, annähernd die gleiche Temperatur erreicht wie kalte Nahrung, die in Mund und Magen erwärmt wird. Wie schnell die Nahrung verdaut wird, hängt vielmehr von

der Energiedichte als der Temperatur ab. Die Energiedichte kann bei einer kalten Mahlzeit genauso hoch sein wie bei einer warmen. Die alte Weisheit, dass der Mensch eine warme Mahlzeit am Tag benötigt, hat einen anderen Hintergrund: Viele Nahrungsmittel kann man roh gar nicht verzehren, zum Beispiel Kartoffeln, Reis oder Bohnen. Warmes Essen trägt daher zu einem vielseitigen und nährstoffreichen Speiseplan bei. Warmes Essen riecht und schmeckt auch besser, da sich Aroma- und Duftstoffe beim Kochen besonders gut entfalten.

### Vorsicht vor eiskaltem Essen

Der eilige Griff in den Kühlschrank und von dort direkt in den Mund ist nicht empfehlenswert. Die Temperatur dieser Nahrung liegt deutlich unter der Raumtemperatur. Für ihre Erwärmung benötigt der Magen-Darm-Trakt mehr Zeit und solange wird die Nahrung mehr oder weniger unverdaut im Magen deponiert. Denn Verdauungsenzyme haben ihr ‚Temperaturoptimum‘, das heisst sie benötigen eine bestimmte Temperatur, um die Nahrung überhaupt aufspalten zu können.

### **Kalte und warme Mahlzeiten ergänzen sich – auch im Winter**

Kalte und warme Mahlzeiten zeigen unterschiedliche Schwerpunkte und ergänzen sich – das ganze Jahr über. Das Frühstück sowie das Abend- oder Mittagessen (je nach familiärer Gewohnheit) sind meistens kalte Mahlzeiten. Hauptbestandteile hier sind Brot, Getreideprodukte und Milch. Dazu kommen Rohkost aus Gemüse und/oder Obst, Butter, Käse und mageres Fleisch. Kalte Mahlzeiten sind wichtig zur Versorgung mit Kohlenhydraten und Eiweiss, Kalzium, Vitaminen und Nahrungsfasern. Die warme Mahlzeit, z.B. das Mittag- oder Abendessen, besteht aus stärkehaltigen Produkten (Kartoffeln, Reis, Nudeln), dazu kommt Gemüse oder Salat und zwei bis drei Mal pro Woche eine Fleisch- oder Fischbeilage. Eine solche Nahrung liefert neben Eiweiss und Kohlenhydraten besonders gut nutzbares Eisen und Zink aus Fleisch, Jod aus Fisch sowie Vitamine und Nahrungsfasern.

### **Warm und kalorienarm: Milch und Milchprodukte**

Im Winter ist der Wunsch nach etwas Warmem besonders gross. Warme Milchgetränke als Zwischenmahlzeit sind sättigend, wohltuend und lösen keine unangenehmen Völlegefühle aus. Als warme und leichte Milchmahlzeit eignen sich Gschwellti mit Quark oder Hüttenkäse. Auch Reisbrei oder Griesbrei mit Zimt und Apfelkompott sind leicht und schmecken fein. Zu vielen Warmspeisen lässt sich auch Käse kombinieren, zum Beispiel zu Teigwaren, Risotto oder einer frischen Winterminestrone.

Folgende Broschüren und Kochbücher können mit Informationen und Tipps weiterhelfen:

- Ratgeber Ernährung. Ohne Milch geht's nicht (gratis)
- Ratgeber Ernährung: Stress und Ernährung (gratis)
- Milch-Mixereien (gratis)
- Familientisch. 89 frische Kochideen für jeden Tag (29.- CHF plus Versandkosten)

Bezugsquelle:

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28  
Telefax 031 359 58 55  
bestellwesen@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

Weitere Auskünfte: Nicole Huwyler, dipl. Ernährungsberaterin, Telefon: 031 359 57 58  
Nicole.huwyler@swissmilk.ch