

Die neue Vielfalt bei Tisch

Die Reisewellen während des Wirtschaftswunders veränderten die Restaurantszene in Deutschland. Den ersten Pizzerien und Eissalons folgten griechische und jugoslawische Restaurants. Chinesische Restaurants brachten noch mehr Exotik. Doch es waren nicht nur die Reiseerfahrungen, die sich in Deutschland niederschlugen. Den italienischen Gastarbeitern folgten ihre Gemüsehändler. Auberginen, Zucchini und andere Gemüsesorten sowie manche Salate und Obst waren im Angebot schlichtweg nicht vorhanden.

Auch Türken und Araber brachten in den vergangenen Jahrzehnten ihre Essgewohnheiten ins Angebot ein. Türkische und sogar asiatische Supermärkte sind heute aus Frankfurt nicht mehr wegzudenken. In der mediterranen Küche wird viel frisches Gemüse verwendet. Kräuter und Gewürze geben ein besonderes Aroma. Legendär ist zum Beispiel die frische Vorspeisenvielfalt der Meze. Gemüse wird vielfältig angerichtet,

in Olivenöl angebraten, gedünstet, mariniert, gekocht oder mit Hackfleisch oder Reis gefüllt. Kartoffeln gibt es dagegen weniger, dafür dominiert Fladenbrot.

Muslimen unterliegen Speisevorschriften, die Lebensmittel und Herstellungsverfahren nach erlaubt, „halal“, und nicht erlaubt, „haram“, einteilen. So muss das Fleisch von Pflanzenfressern (Huhn, Rind, Schaf) wie auch bei den Juden geschächtet werden, was in Deutsch-

Auch indische Küche gibt es in Frankfurt.



Foto: Oeser

land nur mit Kurzbetäubung erlaubt ist. Der Verzehr von Schwein, auch von Produkten mit der aus Schwein hergestellten Gelatine sowie von Alkohol und bluthaltigen Lebensmitteln ist verboten.

Halal und kosher im Seniorenheim

Im interkulturellen Altenhilfezentrum des Frankfurter Verbandes, dem Victor-Gollancz-Haus, gibt es neben der klassischen deutschen Küche und einem vegetarischen Menü ein tägliches Halal-Angebot. Es wird von 30 bis 40 Bewohnern und Besuchern genutzt. Die Zutaten dazu beziehen die Köche vom örtlichen türkischen Supermarkt ihres Vertrauens.

In der Seniorenwohnanlage für Menschen jüdischen und nichtjüdischen Glaubens, dem Henry und Emma Budge Haus, werden die Speisen für etwa 40 Personen in den beiden nach Fleischigem und Milchigem getrennten koscheren Küchen neben der Hauptküche zubereitet. Das Fleisch wird aus Berlin und München geliefert. wil

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zu mehr Gemüse und Obst

In Wirtschaftswunderzeiten ging der Anteil von Gemüse und Obst an den Mahlzeiten in Deutsch-

land zugunsten von Fleisch zurück. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) brachte deshalb 1956 zehn Regeln für gesundes Essen heraus und warb nach ernährungswissenschaftlichen Kriterien für eine möglichst große Vielfalt an Lebensmitteln: vor allem für viel Gemüse und Obst, für die Bevorzugung von Vollkornprodukten sowie für ausreichend Milchprodukte und Fisch, aber Fleisch nur 300 bis 600 Gramm pro Woche. Ihre Kampagne zur allgemeinen Gesundheitsverbesserung „5 am Tag“ empfiehlt täglich drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Obst zu verzehren. Handvoll ist dabei individuell zu sehen, da Kleine

weniger als Große verzehren. Mit einem Glas Saft und einem Apfel hätte man zum Beispiel schon zwei Handvoll Obst zu sich genommen.

Die zehn Regeln der DGE:

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

wil

