



Eine lässige Bühne für ein Zweierlei im Lindenschatten ist das Seerestaurant Engelberg.

FOTO: ABEL

**SOMMERFRISCH**  
VON WOLFGANG ABEL

Man kann den Engelberg leicht übersehen. Das Seerestaurant liegt etwas unterhalb der westlichen Uferstraße, auf halber Strecke von Biel nach Twann. Zunächst fällt einem nur der verglaste Restaurantpavillon über der Schiffsanlegestelle von Wingreis auf. Seinen Charme erhält der Platz aber erst durch die

ungewöhnliche Verbindung von bewirteter Seeterrasse und anschließender Badwiese. Eine lässige Bühne also: für ein spätes Frühstück oder ein frühes Zweierli im Lindenschatten. Von der Terrasse führt eine herrschaftlich breite Jurastertreppe zur vermoosten Boccia-bahn, anschließend die gepflegte, frei zugängliche Badwiese, Picknickplätze am Ufer, ab und zu legt ein Dampfer an. Ein Platz, an dem ein Tagespro-

gramm leicht durcheinander geraten kann. Macht nichts, die meisten Dinge werden am Wasser ja ohnehin leichter. Und falls noch etwas Zeit bleibt: Zum vergnügten Ausflug am Bieler See passt ein Abstecher hoch ins Weindorf Schernelz. Oben wartet dann die rustikale Einkehr Aux Trois Amis, und deren Terrasse unter den Platanen liegt im Wortsinne hervorragend. Mehr Panorama ist selten.

**RESTAURANT ENGELBERG**, Wingreis/Twann (Schweiz), Telefon 00 41 / 32 / 3 15 11 25, [www.restaurant-engelberg.ch](http://www.restaurant-engelberg.ch), im Sommer kein Ruhetag. Aux Trois Amis, Schernelz (Schweiz), Telefon 00 41 / 32 / 3 15 11 44 (möglichst reservieren), Ruhetage: Donnerstag, Freitagmittag, Sonntagabend. Anfahrt: Abzweigung von der N 5 bei Ligerz. Ein dichtes und gepflegtes Radwegenetz führt rund um den Bieler See.

**NACHSCHLAG**

**BLÜTENKÜCHE**

**Veilchencreme und Rosensirup**

Leben allein genügt nicht“, ließ Hans Christian Andersen den Schmetterling sagen, „Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume muss man auch haben.“ Eine solche kleine Blume kann tatsächlich



zum Schlüsselblumen-Carpaccio reichen die mehr als 60 appetitlichen Rezepte. Detaillierte und schön bebilderte Pflanzenporträts helfen, die Blüten auf der Wiese auch zu erkennen und geben Einblick in Geschich-

manches retten: Ein mit Gänseblümchen dekoriertes Salat wird zum „Frühlingstraum“, ein mit Veilchen garniertes Eis zur „Sommerfantase“. Dass die seit einigen Jahren schwer angesagte Blütenküche weit mehr ist und kann, zeigt Ursel Bühring, Leiterin der Freiburger Heilpflanzenerschule, in ihrem neuen Büchlein in einer durchaus blumigen Sprache („Blüten träumen in Getränken, sind bereit, im Gaumen zu erwachen“).

te, Legendenbildung und Heilwirkung. Hinzu kommt eine Fülle an praktischen Tipps zum Suchen, Finden und Aufbewahren der Blüten. So fällt es leicht, über die etwas stillbrüchigen „Smart“-Smileys, die jede Seite zieren, hinwegzusehen, und man bekommt Lust, sich auf die Suche zu machen nach der einen oder anderen kleinen Blume.

**BLÜTENKÜCHE** – farbenfroh, dekorativ, lecker von Ursel Bühring, Ulmer-Verlag, 7,90 Euro

**Food Culture in Straßburg**



**BEIM FOOD FESTIVAL IN STRASSBURG**, das jetzt zum zweiten Mal stattfindet, trifft sich alles, vom Koch bis zum Psychiater, vom Dessertspezialisten bis zum Historiker, um über Europas kulinarische Identität(-en) zu debattieren. Die Gastländer Luxemburg, Polen und Rumänien stellen ihre Spezialitäten vor, ein Gallisches Bankett huldigt dem Wildschwein und Slow Food eröffnet ein Atelier des Geschmacks. Am 11. und 12. Juli endet die Sause: Zwischen Münster und Kléberplatz wird getafelt, die Topgastroonomie kocht für jedermann. 2008 konnte man Spitzenkoch Emile Jung (Foto) antreffen, serviert wurden Sauerkraut Zigeuner Art und frisch gebräutes Bier. FOTO: PC

**FOOD CULTURE**, kulinarisches Festival vom 2. bis 12. Juli in Straßburg, Informationen im Internet unter [www.culture-food.eu](http://www.culture-food.eu)

# Rot für die Ampel

Die viel gepriesene **AMPELKENNZEICHNUNG** für Lebensmittel ist kein Allheilmittel

Die Verbraucherinitiative Foodwatch kämpft dafür, dass Lebensmittel in Deutschland mit einer Ampel gekennzeichnet werden. Rot, Gelb und Grün sollen auf viel oder wenig Fett, Zucker und Salz hinweisen. Das mag übersichtlich sein, ist jedoch kein Leitfaden für gesunde Ernährung.

KATHRIN GANTER

Es war ein Marketing-Coup, als der Tiefkühlkost-Hersteller Frosta vor einigen Wochen ankündigte, ab August die Ampelkennzeichnung einzuführen. Die Verbraucherzentralen und Foodwatch jubelten, und der Name Frosta wurde tausende Male in den Medien, in Internetforen und Blogs genannt. Was im kollektiven Jubelgeschrei weitgehend unterging, war die Tatsache, dass Frosta die Ampel auf nur vier ihrer rund 50 Produkte druckt – probeweise.

Diese kleine Episode ist ein Symbol dafür, wie die Diskussion um die Ampelkennzeichnung in Deutschland läuft. Offenbar ist der Verbraucher dumm und muss gegen die böse Lebensmittelindustrie geschützt werden: damit, dass auf alle Lebensmittelverpackungen geruckt wird, wie viel gesättigte und ungesättigte Fette, Zucker und Salz das Produkt pro 100 Gramm/100 Milliliter enthält. Je nach dem, wie hoch dieser Gehalt ist, sollen vier grüne, gelbe oder rote Punkte signalisieren: ist gut, ist gerade noch okay und wenn, dann nur in kleinen Mengen. Foodwatch stellt diese Kennzeichnung als tödliches Schwert gegen die böse Lebensmittelindustrie dar, die

uns mit verstecktem Zucker und Fetten in eine adipöse Zukunft treiben will. In England gibt es diese Kennzeichnung auf freiwilliger Basis bereits. Dort ist laut Foodwatch der Konsum von Produkten mit viel Zucker, Fett und Salz zurückgegangen. Foodwatch sei eine gute und wichtige Organisation, aber in diesem Fall hätte sie sich das falsche Projekt ausgesucht, sagt die Ernährungswissenschaftlerin und Autorin Ulrike Gonder: „Damit machen sie die Leute völlig kirre. Es gibt keinen Beweis, dass essen nach der Ampel gesünder ist.“ Eine entsprechende Studie habe es nie gegeben, ledig-

lich eine Verbraucherumfrage, ob die Ampel verständlich sei. Und es gebe auch keine Informationen darüber, ob sich die Engländer nun tatsächlich gesünder ernährten.

Ulrike Gonder vermisst vieles bei der Ampel: etwa Punkte für Geschmacksverstärker. Zum Beispiel Glutamat. Es ist in zahlreichen Lebensmitteln natürlich vorhanden, wird aber auch als Geschmacksverstärker zugegeben. Es steht im Verdacht, bei überhöhter Dosierung den Nervenzellen zu schaden. Es gibt keinen Beweis, aber zahlreiche Verdachtsmomente, dass Glutamat den Appetit steigert – und somit das Risiko erhöht, dick zu werden.

Ulrike Gonder fragt sich auch, weshalb bei den Kohlenhydraten nur der Zucker, nicht aber die Stärke gekennzeichnet wird. Oder warum Produkte mit vielen künstlichen Zusatzstoffen, etwa Diät-Cola, bei der Ampel mit vier grünen Punkten bestens wegkommen. Orangensaft hingegen bekommt einen roten Punkt für viel Zucker. Ein anderer Kritikpunkt ist, dass Fett bei der Ampel grundsätzlich verteuert wird. Zwar wird differenziert in gesättigt oder ungesättigt – doch von Transfetten etwa findet sich keine Spur. Auch Verbraucherministerin Ilse Aigner hat sich darum bislang gegen die Ampelkennzeichnung ausgesprochen.

Auf der Homepage von Foodwatch werden „85 Gründe für die Ampel“ aufgeführt. Bei genauerem Hinschauen werden allerdings nur 85 Produkte mit einer Ampel versehen. Beispielsweise Ketchup, der mit 16,3 Gramm Zucker und 2,5 Gramm Salz pro 100 Gramm zwei rote Punkte be-

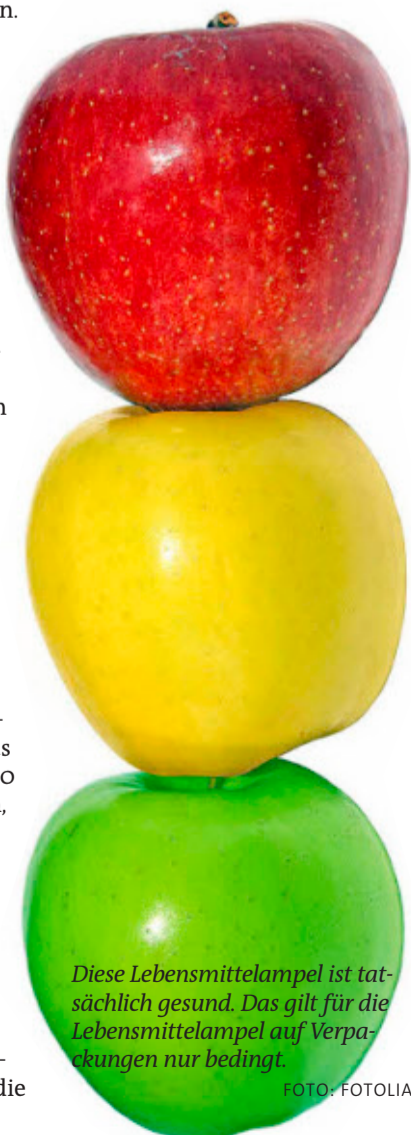
kommt. Aber wer isst schon 100 Gramm Ketchup? Hier sieht sich die Lebensmittelindustrie mit ihrem „Guideline Daily Amount“ (GDA) im Vorteil. Diese Kennzeichnung richtet sich nach einem Durchschnittsnährwert und zeigt an, wie viel dieses Nährwerts eine Portion des Produktes erreicht. Die angegebenen Portionsgrößen sind aber zum Teil recht absurd – wer wird von 30 Gramm Müsli satt? Und vor allem: Wer ist schon ein solcher Durchschnittsmensch, dass er die Nährwerte braucht, die von der Industrie als Richtwert angegeben werden? Genau das ist der springende

Punkt: Ernährung ist eine individuelle Angelegenheit. „Es gibt kein System, was alles abdeckt“, sagt Ulrike Gonder. Sie plädiert dafür, den Platz für GDA oder Ampel dafür zu verwenden, die Zutaten und Inhaltsstoffe pro 100 Gramm deutlich aufzulisten. Wenn dann beim Joghurt der Zucker an zweiter Stelle kommt, müsste eigentlich jedem klar sein, dass auf die Portion umgerechnet viel Zucker enthalten ist. „So viel Intellekt muss man haben“, sagt Ulrike Gonder. Die Gesundheit sollte es jedem wert sein, sich ein bisschen mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Wem das zu viel ist, dem sind wahrscheinlich auch ein paar rote oder grüne Punkte auf der Schachtel seiner Fertigpizza egal.

Den Vogel in Bezug auf die Lebensmittelampel hat bislang allerdings die Firma Bracco abgeschossen. Sie bietet eine Software an, mit der man mit dem Handy den Barcode auf dem Produkt scannen und sich dann auf dem Display die passende Ampel anzeigen lassen kann. In dieser Zeit hat jeder halbwegs klardenkende Mensch auch die Zutatenliste analysiert.

*„Es gibt keinen Beweis, dass essen nach der Ampel gesünder ist.“*

Ulrike Gonder, Ernährungswissenschaftlerin



Diese Lebensmittelampel ist tatsächlich gesund. Das gilt für die Lebensmittelampel auf Verpackungen nur bedingt.

FOTO: FOTOLIA



Der Klick zum Küchenglück [www.kuechenhaus-herb.de](http://www.kuechenhaus-herb.de) Maulburg, Köchlinstr. 10 ☎ 07622-6739483

**WEIN IM GARTEN**

04.07.2009  
Im Museumsgarten „Alte Schule“  
Efringen-Kirchen  
17.00 - 24.00 Uhr

100 WEINE VON WÄRTZERN AUS EFRINGEN-KIRCHEN

Wirtshaus Aast  
Brotfabrik  
Metzgermeister eG  
Weingut Brunnstein  
Weingut Huck-Wagner  
Clos-Weingut Keurmann  
Weingut Kollwerk Iselin  
Weingut Schöllgut Iselin  
Weingut Simub  
Weingut Zarnisen  
Gasthaus Rebstock Efringen