Zur Lektüre empfohlen: E.U.L.E.n-Spiegeleien

Zum Abschluß des Heftes und des Jahres 1998 etwas angewandt Botanisches. Licht und Luft wirken bekanntlich euphorisch, die dunkle Jahreszeit macht depressiv. Kann der Freiland-Botaniker seiner Lieblingsbeschäftigung nicht mehr nachgehen, sucht er Ersatzbefriedigung: Er fährt in den Süden, gibt sich der euphorisierenden Wirkung des Kerzenlichtes hin, oder versucht sein Wohlbefinden durch Genußmittel wie Kaffee, Alkohol oder Süßwaren zu steigern. Dieses Verhalten ist vielleicht nicht rational, aber es ist naturwissenschaftlich zu erklären. Wer sich für die Hintergründe unserer Ernährungsgewohnheiten interessiert und mehr über die biochemische Ökologie von Nahrungsmitteln und die Praktiken der Lebensmittelindustrie wissen möchte, wer die oft fragwürdigen populären Kalorien-, Diät- und Vitaminideologien nicht unkritisch übernehmen will, dem können wir eine anregende wenn auch nicht ganz billige Lektüre empfehlen: Den E.U.L.E.n-Spiegel, den wissenschaftlichen Informationsdienst des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften. Er erscheint alle sechs Wochen und hat stets ein Schwerpunktthema.

Wie zum Beispiel Kaffee: Man erfährt aus Heft 8/97 zunächst eine Menge über die Kulturgeschichte des Kaffees. Die Auswertung "milliardenfachen Feldversuches" an Kaffeetrinkern ergibt, daß Kaffee weder Herzinfarkte noch Bluthochdruck oder Diabetes verursacht und wahrscheinlich auch nicht Krebs. Aber er kann Abhängigkeit und damit Entzugserscheinungen hervorrufen: Menschen, die im Büro viel Kaffee trinken, können am Wochenende leicht Kopfschmerzen bekommen, die sie dann oft mit freiverkäuflichen, coffeinhaltigen Schmerzmitteln bekämpfen. Erwiesen ist, daß Kaffee den Serotoninspiegel erhöht - Serotonin ist ein "Botenstoff" im Gehirn, der Wohlbefinden vermittelt. Das erklärt, warum in nördlichen Ländern sehr viel mehr Kaffee getrunken wird als im Süden, in Finnland 5x so viel wie in Griechenland: Lichtmangel deprimiert, und die euphorisierende Wirkung des Kaffees hilft, ihn zu kompensieren. Das klingt jetzt sehr salopp, so ist es auch geschrieben, aber: Es handelt stets um sorgfältig dokumentierte Referate einschlägiger Aufsätze aus Fachzeitschriften und um eine durchaus anspruchsvolle Lektüre.

Für den Botaniker interessant sind die bei E.U.L.E. entwickelten Überlegungen zur Vollwertkost. Es zeigt sich, daß es keineswegs gesund sein kann, alles roh zu essen. Da Pflanzen nicht weglaufen können, müssen sie sich etwas einfallen lassen, wenn sie nicht gefressen werden wollen. Das Ergebnis sind die sekundären Pflanzenstoffe - chemische Kampfmittel gegen gefräßige Tiere. Vor dem Hintergrund von Werken wie Harborne's "Introduction to biochemical ecology" erfährt man, was man roh essen kann (Haferflocken, Früchte), was man besser kocht (das meiste Gemüse) oder gar besser mikrobiologisch mit Hilfe von Hefe oder Sauerteig aufschließt (Weizen, Gerste, Roggen). In der Regel stützen biochemische Befunde die traditionellen Zubereitungsmethoden, die ja ebenfalls in einem jahrtausendelangem Feldversuch erprobt worden sind.

Der E.U.L.E.n-Spiegel erhält man als Fördermitglied des E.U.L.E.-Instituts kostenlos, aber die Mitgliedschaft kostet im Jahre die stolze Summe von DM 150. Dafür bekommt man aber nicht nur interessante Fakten zu aktuellen Ernährungsfragen frei Haus geliefert, sondern fördert auch ein unabhängiges kleines Institut, das den Ideologien der Lebensmittelbranche, den fragwürdigen Diätvorschlägen und den Übertölpelungsversuchen der food-designer mit Witz und hoher Fachkompetenz zu trotzen versucht. Bezugsquelle: Europäisches Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (E.U.L.E.) e.V., Amselweg 7, 65239 Hochheim. (Hans-Helmut Poppendieck)

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: Berichte des Botanischen Vereins zu Hamburg

Jahr/Year: 1998

Band/Volume: 18

Autor(en)/Author(s): Poppendieck Hans-Helmut

Artikel/Article: Zur Lektüre empfohlen: E.U.L.E.n-Spiegeleien 175