

# TAGBLATT

27. Juni 2015, 02:50 Uhr

## Chicorée fördert Darmbakterien

**Am Deutsch-Schweizer Bürgerforum «Lebensmittel von morgen» stand die gesunde Ernährung sowie die Verpackung der Lebensmittel im Zentrum.**

CLAUDIA SCHUMM

KREUZLINGEN. Am grenzüberschreitenden Bürgerforum gaben Wissenschaftler und Unternehmer Einblicke in die Ernährung der Zukunft. Rund 150 Interessierte folgten der Einladung der Netzwerke BioLAGO und Bioaktive Pflanzliche Lebensmittel sowie des Kompetenznetzwerkes Ernährungswirtschaft Schweiz.

### **Aktuelles aus der Forschung**

Im ersten Vortrag stellte Hartmut Welck vom Steinbeis-Europa-Zentrum das Enterprise Europe Netzwerk vor, das Innovationen durch Vernetzung fördert. Sibille Bernert von der Firma FB Food GmbH referierte zu Reis und erklärte den Anwesenden, dass Reiskleie die Energieversorgung im Gehirn stärkt und damit den Nerven austausch verbessert.

Markus Egert, Professor an der Hochschule Furtwangen, informierte über Präbiotika: «Die schwerverdaulichen Kohlenhydrate, die beispielsweise in Chicorée enthalten sind, fördern die guten Bakterien im Darm.» Bemerkenswert ist die Anzahl der verschiedenen Arten von Bakterien, die den Menschen besiedeln. Laut Egert sind es zwischen fünfundzwanzig- und dreissigtausend.

### **Sichere Verpackungen**

Peggy Schuhmann, Leiterin der zur Migros-Gruppe gehörenden Prüforganisation Swiss Quality Testing Services, berichtete über die drei wichtigsten Anforderungen, welche an moderne Lebensmittelverpackungen gestellt werden. «Zu berücksichtigen sind die ökologischen Aspekte, die Sicherheit sowie die demographische Entwicklung der Bevölkerung.» Laut Schuhmann müssen die Verpackungen in Zukunft noch besser an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst werden. Bezüglich der Sicherheit der Verpackungen betonte sie die Wichtigkeit funktionierender Barrieren, damit keine unerwünschten Substanzen aus der Verpackung in die Lebensmittel gelangen können.

### **Schokolade liegt drin**

In der abschliessenden Podiumsdiskussion ging es um das optimale Lebensmittel. Für Stephan W. Barth vom deutschen Bundesforschungs-Institut für Ernährung und Lebensmittel steht eine insgesamt gesunde Ernährung und nicht ein einzelnes Lebensmittel im Vordergrund. So sieht es auch Annina Erb, Leiterin Ernährung

und Gesundheit beim Migros-Genossenschafts-Bund: «Entscheidend ist die Gesamternährung. Auch Schokolade liegt durchaus drin, es ist immer eine Frage des Masses.»

Nahrungsergänzungsmittel halten Erb wie auch Barth vor allem für Menschen sinnvoll, die ein Nährstoffdefizit aufweisen oder für eine gewisse Zeit einen erhöhten Bedarf an Vitaminen haben, wie beispielsweise schwangere Frauen.

**Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:**

<http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/thurgau/kantonthurgau/tz-tg/Chicoree-foerdert-Darmbakterien;art123841,4273475>

---

COPYRIGHT © ST.GALLER TAGBLATT AG

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. EINE WEITERVERARBEITUNG,  
WIEDERVERÖFFENTLICHUNG ODER DAUERHAFTE SPEICHERUNG ZU  
GEWERBLICHEN ODER ANDEREN ZWECKEN OHNE VORHERIGE AUSDRÜCKLICHE  
ERLAUBNIS VON ST.GALLER TAGBLATT ONLINE IST NICHT GESTATTET.