

ER EXPERTENRAT

MONICA RECHSTEINER



Schokolade ranken sich viele... Sie soll Glücksgefühle... lösen und gesund sein, ander... aber auch süchtig und dick ma... Was dahintersteckt, weiss... Monica Rechsteiner, Ernährungs... terin am Stadtspital Wald.

hoggi sollte nur... Genussmittel sein

Wirkung von Schokolade ist in der Tat... tlig. Fangen wir mal bei den po... n Aspekten an: Die in der Schokola... thaltene Kohlenhydrate und Fette... stützen die Synthetisierung der Ami... ure Tryptophan. Beim Essen gelangt... pphan über das Blut ins Hirn und... dort in den Botenstoff Serotonin um... ndelt. Dieser löst gute Laune oder... lücksgefühle aus. Kakao unterstützt... ben Herz und Kreislauf und wirkt... idiativ. Ausserdem kommen im Ka... flavononide vor, die eine positive Wir... auf die Blutgerinnung haben. Dabel... e höher der Kakaoanteil, desto hö... er Anteil der Flavonoide. Schwarze... kolade hat mehr als Milchschokola... d weisse Schokolade praktisch kei... a sie kaum Kakao enthält. In diese... mmenhang muss ich erwähnen, ... Früchte und Gemüse ebenfalls Flav... e und sogar in grösserer Menge... eisen. Weiter gibt es eine Studie, die... gt, dass Schokolade wegen des dar... thaltene Theobromin Hustenreiz... nt. Und zu guter letzt hat es eine an... de Wirkung, jedoch nicht so stark... offein.

n zu den negativen Eigenschaften:... kolade kann wegen dem hohen Zu... und Fettanteil und der Wirkung des... onins tatsächlich süchtig machen... lings nicht so stark wie Nikotin oder... ol. Und es ist ein Dickmacher. Auf... ramm Schokolade kommen 500 Ka... . Zum Vergleich: Der Tagesbedarf... Frau von 60 Kilogramm liegt bei rund... Kalorien. Davon abgesehen ist Scho... e schlecht für die Zähne. 100 Gramm... hen zu über 50 Prozent aus Zucker... Schokolade gut oder schlecht ist... eine Frage der Menge. Sie sollte... Genussmittel sein, für spezielle

Er konserviert die reine Natur

SIRUPIER Roman Treichler hat sich ganz dem Biologischen verschrieben und produziert in seiner Haltbarmacherei erlesene Sirups und Konfitüren.



Von Cassis bis Zimt: Roman Treichler experimentiert mit allen Geschmücken.



Natur in eingemachter Form: Die Sirups der «Haltbarmacherei». Bilder: Rainer Kamm

VON JAN STROBEL

«Wer mit seinen eigenen Händen ein Produkt erschafft», sagt Roman Treichler, «der weiss, was Leidenschaft und Qualität bedeuten.» Die Essenzen dieser Leidenschaft sind für den 32-jährigen seine Sirups und Konfitüren, die er seit zwei Jahren produziert und unter dem Namen Haltbarmacherei in Quartierläden und mittwochs am Spezialitätenmarkt im Hauptbahnhof vertreibt. Das Natürliche, Authentische, ein bewusster Blick auf Lebensmittel – es sind die Maximen des Zeitgeists, der Biowelle, die gerade in den Städten Urständ feiert.

Treichler allerdings reicht es nicht, einfach mal im Supermarkt zum Bio-saft zu greifen. Denn oft, sagt er, gebe es in diesen Produkten Zusätze, die das Natürliche eben ein wenig verfälschten. Er ist ein Purist, und deshalb gibt es in seinen Sirups zum Beispiel auch keine Zitronensäure,

«überhaupt nichts Industrialisiertes». Er nimmt das, was ihm die Natur saisonal anzubieten hat. Die meisten Früchte für seine Kreationen stammen von Bauern aus dem Zürcher Oberland und dem Säuliamt. Manchmal macht er sich mit seinem grossen Weidenkorb selbst auf den Weg durch Wälder und Hügel, um zum Beispiel Holunder zu pflücken. Achtzehn Geschmacksrichtungen finden sich derzeit im Angebot. Im Winter besonders gefragt sind der Zimtsirup oder der Ingwersirup.

Die Inspiration für seine Produkte nahm Treichler aus der eigenen Familie. Die Grossmutter schrieb ihre Rezepte für alles, was sie irgendwie haltbar machen konnte, in einem eigenen Buch auf. Nach ihrem Tod erbe es der Enkel. Das alte Handwerk der Haltbarmacherei – Treichler wollte es weiterführen, auf seine eigene Art interpretiert. Nach der Banklehre reiste er mit seinem Bus quer durch Europa, erkundete die

kulinarischen Eigenheiten jeder Region. Er sammelte Erfahrung als Koch, stieg beim Glacehersteller Sorbetto ein. «Hier lernte ich, jedes Aroma unverfälscht auf den Punkt zu bringen.» Schliesslich fand er in Männerdorf eine Küche, in der er seine Sirups und Konfitüren zubereiten konnte. Mittlerweile wächst die Nachfrage. Gerade erstellt Treichler sogar eine eigene Rezeptsammlung, die bald online verfügbar sein wird. «Mit Sirup kann man unglaubliche Gerichte zaubern.» Momentan allerdings treibt ihn ein Problem um: «Ich brauche einen Raum in der Stadt, in dem ich eine richtige Produktionsstätte aufbauen kann.» ■

Weitere Verkaufsstellen sind unter anderem Berg und Tal in der Markthalle im Viadukt, L'Ultimo Baclo an der Nordstrasse 227 oder die Filialen der Bäckerei Steiner.

@ www.haltbarmacherei.ch

Kinder lernen Zürichs Vögel und ihren Lebensraum kennen

Zum fünften Mal führt die Jugendgruppe Natrix Zürich einen Einführungskurs in die spannende Welt der Vögel durch. Der Kurs richtet sich explizit an Kinder. Wie der Jugendgrup-

pen Tieren haben. Auf fünf Exkursionen in die Lebensräume See, Wald, Siedlung, Kulturland und Ried erfahren Kinder auf spielerische Art und Weise Spannendes über die einheimi-

