

Zeitung vum 'natur musée' fir jonk Leit

# De Panewippchen

N°92 3/2010

DËI MËNSCHEN IESSEN  
AWER KOMESCH  
SAACHEN!!

De Panewippchen gëtt op chlorfräi gebleechte Pabeier gedréckt.



'natur musée' - 25, rue Münster -  
L-2160 Lëtzebuerg - Tel.: 462233 450  
[www.naturmusée.lu](http://www.naturmusée.lu)  
[www.panda-club.lu](http://www.panda-club.lu)

De Panewippchen gëtt ënnerstëtzt:  
Ministère de la Culture - Musée national d'histoire naturelle -  
Ministère de la Famille et de l'Intégration - Service National de la Jeunesse -  
Ministère du Développement durable et des Infrastructures -  
Administration de la Nature et des Forêts - Administration de l'Environnement -  
Ministère de la Santé -  
Ministère de l'Intérieur et à la Grande Région, Administration de la gestion de l'eau -  
Ministère de l'Education nationale et de la Formation professionnelle

# WUPP NEWS

## Impressum:

### Redaktionscomité:

S. Backes, C. Brochmann, J. de la Gardelle, S. Goerens, C. Greisen, M. Grosbusch, M. Hagen, S. Hagen, C. Heidt, M. Hoffmann, M. Kirsch, G. Kugener, S. Majerus, M. Reichard, F. Theisen, M. Ursone, Y. Wagener.

### Texter:

J. de la Gardelle, S. Goerens, S. Hagen, C. Heidt, M. Kirsch, C. Ries, V. Ries.

### Grafik an Illustratioun:

S. Goerens, S. Hagen.

### Fotoen:

J. de la Gardelle, ©'naturmusée'.

### Wëssenschaftleche Rot:

Gesondheitsministère.

## Bicher

Eng Serie vun 8 herrliche Bicher iwwert lessen an Drénken.

Les légumes  
Les céréales  
Le lait  
L'eau  
La viande

Les poissons  
Le sucre

Les légumes:  
ISBN 2-7372-0157-8



# OKTOBER-DEZEMBER

## am 'natur musée'

### Affaire de goût Geschmackssache

am 'natur musée'  
vum 24. September 2010 bis den 13. Februar 2011

Du mengs, mat de Geschmaacher séiss, sauer, batter a salzeg wier et gedoen? An och nach datt Jiddereen dat selwecht dorënner versteef?

Dann hues Du dech iewer ferm an d'Zong gebass, well bis elo huet d'Wëssenschaft schonns 6 Goûten erausfonnt déi a ville Nuancë virkommen an all Mënsch schmaacht si liicht anescht.

Komm mat Kollegen a Famill deng Papillen testen, mir hunn eng 40 interaktiv Geschmackssache-Experimenter opbegaut, dat Ganzt op zwou Zongen (pardon: Sproochen), Däitsch a Franséisch.

Just eent muss ee matbréngen: Zäit! Net well eis Ausstellung laang wier, mä well si Spaass mécht, well een direkt iwwer dat Erleefen an d'Gespréich kënnt. Deng kleng Geschwëster (bis 6 Joer) kënnen nieft der Expo op der Maartplaz spillen, beim Bäcker, um Geméisstand, beim Metzler, um Fëschstand. An där Zäit kanns Du Dir eis Expo esou richtig op der Zong zergoe loossen.



## Schockelasatelier mat der asbl. Transfair

Alles iwwert de Kakao an iwwert Transfair.

Fir Kanner vun 9-10 Joer.

De 7. an den 9. Dezember Nomëttes am 'natur musée'.

Info um 46 22 33 450



## PW online

<http://www.panda-club.lu/mag/panewippchen>

DE PANEWIPPCHEN ASS ONLINE. DU KANNS DIR ELO D'ZEITUNG VUM 'NATUR MUSÉE' UM NETZ UKUCKEN, DUERCHBLIEDEREN AN ERAUSDRECKEN.



Reif mam Fanger hei driwwer

Wat ricks du?  
Leift der d'Waasser am Mond zesummen?

Opléisung Säit 7

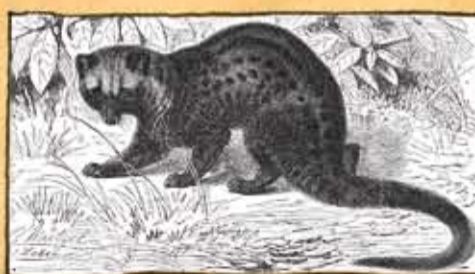
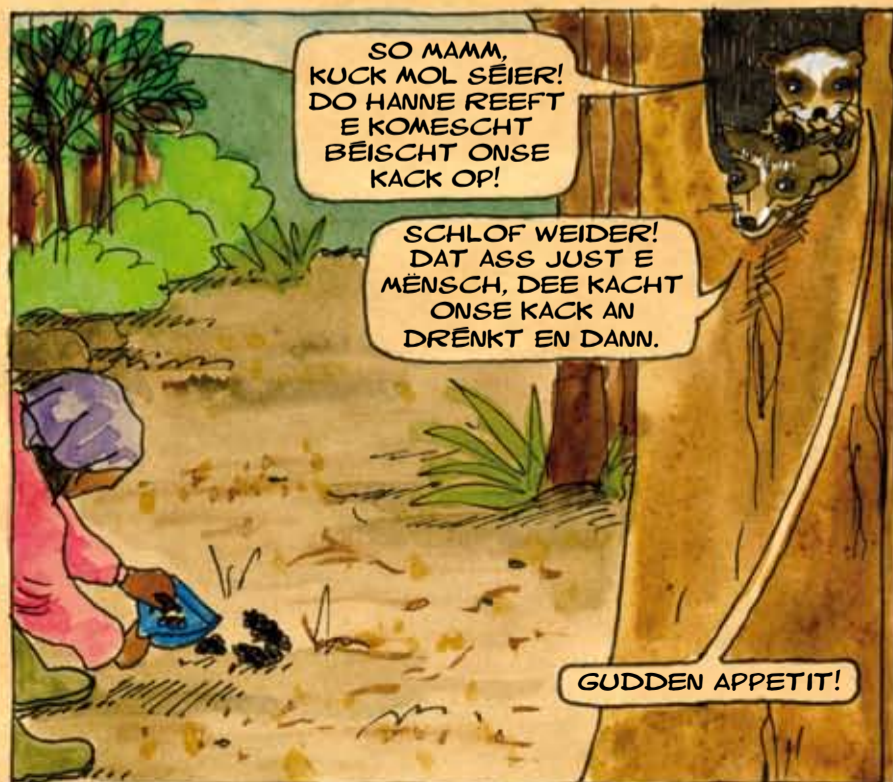


2

Text: Sabine Goerens, Sylvie Hagen, C. Ries

De Panewippchen 3/2009

# KOPI LUWAK?



Flecken-Musangen (och nach Musang Luwak genannt) gehéieren zu der Famill vun de Kazen a sinn an der Nuecht aktiv. Am Dag schlofe si a Bamlächer oder och mol an Haiser.

D'Leit sammelen de Musangs-Dreck an, fir d'Kaffisbounen erauszehuelen. D'Musange kënnen just d'Kaffisfruucht, mä net d'Boun verdauen.

Déi Boune gi gewäsch an da geréischert an duerno gëtt domat Kaffi (Kopi an Indonesien genannt) gemaach. De Kaffi «Kopi Luwak» huet e spezielle Goût an ass immens deier.



# De Goût

mir ënnerscheede 6 verschidde Geschmaacher

## Schaarf

ass kee Goût mä de Wéi, deen duerch de Capsaicin (am Chili) ausgeléist gëtt. Dat fillt sech u wéi eng Verbrennung.

Dat selwecht

## frësch

gëllt fir dat ass och kee Goût, mä einfach en Ëmfannen. Beim Frëschen, sou wéi Menthol, gi Keeltrezeptoren aktivéiert, d'selwecht wéi wa mir géifen e Stéck Äis an de Mond huelen.

## Fettes:

Zevill fettgett lessen ass ongesond fier eise Kierper. E bësse Fett brauch hien awer fir Energi ze späicheren. Fett kann een aus Planzen- oder vun Déiereprodukter hierstellen, wéi zum Beispill Botter aus Mëllech oder Olivenueleg aus Oliven.

## Séiss:

Dat Wuert «séiss» kënt aus dem Laténgeschen an heescht «agreabel am Geschmaach». De séisse Goût kënt vum Zocker. Séisst lessen huet vill Kuelenhydraten a gëtt dem Kierper Energi. Wa mer Uebst oder Nuddelen iessen oder Uebstjus drénken, kréie mer Energi.

## salzeg:

Eise Kierper brauch Salz fir d'Waasser am Kierper ze behalen a fir datt d'Nerve funktionnéieren. Eis Zelle brauchen och Salz. Zevill Salz ass awer net gutt fir eis.

De Goût ass ganz perséinlech. Et huet keen dee selwechte Goût. Wat fir deen ee gutt schmaacht, huet een anere vläicht guer net gäer.

## Batter:

Battert lesse wéi pure Cacao kënt eis desagreabel fir, dowéinst vermeide Liewensmëttelhersteller de battere Geschmaach ze gebrauchen. Am Fong hëlleft de battere

Geschmaach gëfteg Planzen ze erkennen an net ze jessen.

Och Friichte wéi Pampelmusse si batter awer trotzdem gesond.

## Umami:

Ass a fleescheg-häerzhaften Iesssaache wéi Kéis, Mëllech, Fleisch, Fësch a Sojabounen. Umami ass 1908 vun engem japanesche Professer entdeckt an zu engem Gewierz veraarbecht ginn. Jee méi Umami an engem Iessen dran ass, ëmsou méi staark ass de Geschmaach.

## Sauer:

Natierlech sauer Liewensmëttel si Friichten, wéi zum Beispill Zitrounen, Orangen oder Drauwen. De sauer Geschmaach warnt eis awer och viru gëftege Planzen oder verfaultem Iessen. Mëllech, déi net méi gutt ass, schmaacht sauer.

# kënnen Déiere schmaachen?

## Méck

Mécke schmaache mat de Féiss. Praktesch, wa si op eppes landen wat schmaacht, kënnen si direkt iessen. Mécke schmaache ganz ähnlech wéi mir Mënschen.



Foto: © Haldimann

Selbstverständlech kënnen Déiere schmaachen. Mee net all Déier schmaacht d'nämlecht. D'Zong vum Mënsch huet 10.000 Schmaachknospen. Verschidden Déieren hunn der vill méi, anerer manner.

## Lori

De Lori an d'Bamspätzmaus am malaysesche Reebësch huele gär e Patt: si suckelen all Nuecht den Nektar vun der Bertam Palm. Deen Nektar huet grad souvill Alkohol wéi de Béier. Alt 2-3 mol komme si an der Nuecht an drénken dobäi souvill Alkohol wéi an 9 Béier sinn - Prost! Wéi et schéngt verdroe si nawell vill Alkohol ier si voll sinn a si bestäuben dobäi och nach d'Palm.



## Kou

D'Kou huet 25.000 Schmaachknospen - souvill Knospen an dobäi frësst si nëmme Gras! Well an hirem planzleschen lessen nëmme wéineg Natrium (e chemescht Element, dat am Salz virkënt) ass, ass d'Kou ganz benzeg op Salzeges.



Kaze sinn net déi grouss Feinschmecker: si hunn am léifsten Fett an Umami (kuck S.4), Geschmaacher, déi am Fleesch sinn. Kaze kënnen näischt Séisses schmaachen a kréien Duerchfall dovun. Ähnlech bei Hënn: fir si ass eng vun den Zutate vum Schokela géfteg.

## Kaz



Meesen iessen normalerweis Insekten. 1929 awer hunn di englesch Meesen een anere Goût entwéckelt: fir geklaute Ram. Moies fréi, wann d'Mëllechfläschen op der Dir bei den Haiser ofgesat goufen, hu si d'Aluminiums-Stépp op de Mëllechfläschen duerchgepickt fir un d'Ram ze kommen, déi op der Mëllech schwëmmt.

An den 20 Joer dono si si ëmmer méi benzeg op d'Ram ginn, an hu sech suguer iwwert de Mëllechcamion hirmgemaach. Dat war eréischt eriwwer, wou d'Mëllech anescht verpaakt gouf, an de Meesen hire Schniewel net méi derduerch gang ass.

## Mees



De Kea, en neuseelännesche Kusine vum Papagei, pickt ganz gär de Gummi vun de Wischeren, suguer op Autoen, déi fueren. Dee schmaacht him awer net, hee spillt just domat. Hien ass awer benzeg no Schockela a mécht sech dowéinst iwwert den Touristen hir Rucksäck hier.

## Kea



Foto: Joshin Yamada 2007

De Wels (Kazefësch) huet 250.000 Schmaachknospen, heen ass sou eppes wéi eng Zong, déi schwëmmt.

Um ganze Kierper baussen a bannen huet hee Knospen. Stell der vir, du misst eng Drëps Cola an enger olympescher Piscine erausschmaachen - de Wels kann dat.

## Wels



Foto: Wikimedia Commons

Text: Sylvie Hagen

## Schwäin

D'Schwäin huet 15.000 Schmaachknospen, d'halschent méi wéi de Mënsch. Dat erkläert, fir wat hatt sech just dat aus sengem Friessen erauspickt, wat him schmaacht. Réi Enne kënnen Schwäin guer net ausstoen.





experimentéieren



bastelen



kachen a brachen



# Kñiwwe!

## Zauberen ouni Zauberstab

Du brauchst e Glas, dat hallef mat Zitrounejus an hallef mat Waasser gefüllt ass. Lee der e Stéck Zocker niewendru prett. Huel elo eng Schlupp aus dem Glas a looss der se gutt duerch de Mond goen. Maach wéi déi grouss Wäischmaacherten ... an dréin dee Jus ronderëm deng Zong.

Lo huel d'Stéck Zocker a looss et op der Zong zergoen a schléck et of. Spull kuerz däi Mond mat Waasser aus an huel nach eng Kéier eng Schlupp Zitrounejus.

UUUUUaaahh! Duerch de starke séiss-sauer Kontrast hues du de selwechte Jus lo bannent Sekonne méi sauer gezaubert!

## Hal deng Nues zou an du schmaachs nâischt...

Hal der deng Nues zou an huel e wéineg Moschter an de Mond. Looss dir en op der Zong zergoen! Du kanns de Moschter sou duerch de ganze Mond goe loossen. Matt der zouener Nues schmaachs du dat pickegt vum Moschter net. Maach elo deng Nues op!!

De ganze scharfe Goût vum Moschter kënnt elo an enger Kéier direkt an deng Nues. Du mengs deng Nues géif der grouss opgoen ... Du kanns dat selwecht Experiment och mat e bésse Wasabi (japanesche Rettich) oder mat Fenchel maachen.

## Kann e Faarf schmaachen?

Mësch an enger Karaff Waasser mat duerchsichtigem Peffermënzsirop. Schétt dese Mix elo an zwee Glierer.

An eent vun de Glierer gëss du e puer Drëpse gréng Liewensmëttelfaarf. Schmaach elo noeneen déi zwou Mixturen. Spull awer dertëscht däi Mond mat einfachem Waasser. Wéi e Sirup ass da méi parfüméiert?

Déi meescht vun eis soen, datt dee gréng Mix vill méi no Peffermënz schmaacht, wéi deen duerchsichtigen. Dat ass, well mir beim Schmaachen dat gréngt Glas gesinn. Dës visuell Informatioun verstärkt de Goût vum Peffermënz. Du kanns jo och eng Kéier den Test mat verbonnenen Aen probéieren.



# Säit 2

## Bento

Bei de Japaner heeschen d'Schmierekëschtchen «Bento» (kuck PW2/2009 S.12). Bei hinne

gëtt dës Këscht mat ganze Molzechte vollgepaakt. Dat gesäit net nëmme gutt aus, mä et schmaacht och nach super an ass praktesch fir ennerwee. Hei e puer japanesch Rezepten.

Eng Vinaigrette déi sech de ganzen Dag laang hält, ouni d'Zalot platt ze maachen:  
2 Zoppeläffel Waasser mat

1/2 Kaffisläffel Agar Agar (oder 1/2 Blatt Gelatine) 2 Minutte laang kachen a gutt réieren. 4 Zoppeläffel Esseg a 4 Zoppeläffel Olivenueleg drënner réieren a gutt wierzen. An Äiswierfelforme schëdden an am Frigo haart gi loossen. (hält sech 2 Woche laang an engem zouenen Dëppchen am Frigo)

(hält sech 2 Woche laang an engem zouenen Dëppchen am Frigo.)

Pampelmussejus als Gelli kriss du, wann s du de Jus vun enger Pampelmuss mat 1 Kaffisläffel Agar Agar (oder 1 Blatt Gelatine) vermëscht an a Formen am Frigo kal gi léiss. Dat schmaacht och super gutt an enger Zalot.

Wuerzelsalot mat Vinaigrette



Paprika-Sträifen  
Mini-Tomat

Kéisspiessercher

Grompere-Courgette-Wuerzelshäerzercher méchs du sou: dräi geschielte Gromperen, Wuerzelen an eng halef Courgette graff rappen. Zweek Eeër a 60 gr Miel draréieren. Kleng Kichelcher e puer Minutten an der Pan mat e bëssen Olivenueleg broden. Dës Kichelcher kanns du mat flotte Formen erausschneiden.

Pampelmussejus als Gelli

Lee e puer Ananasstécker an Äiswierfelformen. Schëtt Ananasjus, deen s du mat Agar Agar oder Gelatine opgekacht hues, driwwer a looss dat eng Nuecht am Frigo haart ginn.



Uebst

Geschielte Wuerzelen

Pampelmussegelli

Fir eng Quiche ouni Deeg mëscht du 3 Eeër mat 500 ml Mëllech, 100 gr gerappte Kéis an 200 gr Ham a Stéckercher. A Muffinformen bei 180°C 20-25 Minutten am Schäffche baken. Bei méi kleng Formen nëmme 10 Minutte baken. Du kanns dëst Rezept och mat Crevette maachen oder Geméis (Courgette, Wuerzel, ...) oder ... looss deng Fantasi spillen.

## Fann déi 7 Feeler!

D'Opléisung ass op der Säit 2



# Schmaachen

Hues du dech net schonns emol gefrot,  
wéi mir schmaachen?

Mir schmaache mat den An: eist An gesäit  
eppes a gëtt déi Info un eist Gehir virun.  
Mir schmaache mat der Nues: eis Nues  
richt eppes an am Gehir kënnt d'Info vum  
Geroch dobäi.

Mir knaen an dobäi geet de Geroch vum  
lessen hannen duerch den Hals erop an  
d'Nues an dann erëm weider un  
d'Gehir.

De Geschmaach op der Zong  
eleng geet also net duer,  
datt mir «schmaachen»!

● de Gerochszentrum am Gehir  
erkennt an uerdnet déi verschidde  
Gerécher.

● De Séinerv gëtt d'Informatioun vun  
deem, wat mir gesinn un d'Gehir  
virun.

An eisem Gehir ginn all d'Informatiounen, déi  
vun den An, déi vun der Nues an déi vun der  
Zong zesummegeat. An eraus kënnt:  
**de Geschmaach  
vum lessen!**

KUCKEN

+ RICHEN

+ SCHMAACHEN

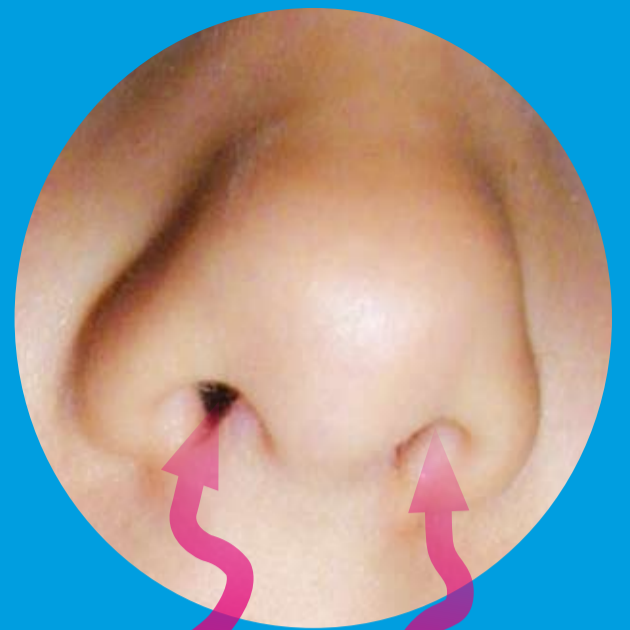
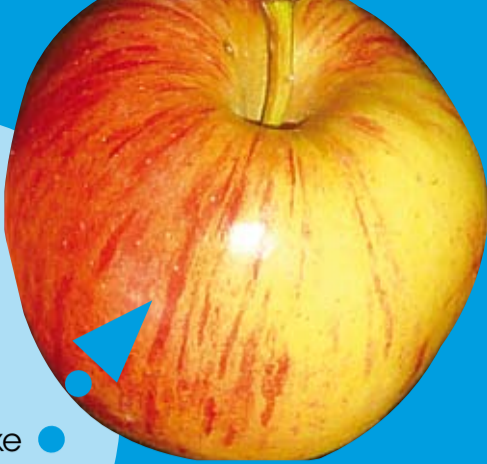
● Beim Knae vun den lesssaachen  
gi Gerécher fräi, déi duerch de  
Mond an d'Nues kommen, a vun  
do aus ginn d'Informatiounen vum  
Geroch weider un d'Gehir.

● Beim Knae ginn d'lesssaachen  
zerklengert. Duerch dat Zerknaen an  
dat Vermësche mam Spaut kommen  
d'Gerécher op d'Schmaachknospen  
vun der Zong. Vun dëse Papille gëtt  
de Geschmaachsmessage un d'Gehir  
weidergeleet.





D'An gesäit den Apel a mir wesse scho ganz genee wéi e schmaacht. Eist Gediechtnes weess, datt een Apel mat roude Bake séiss schmaacht, an e grasgréngen méi sauer ass.



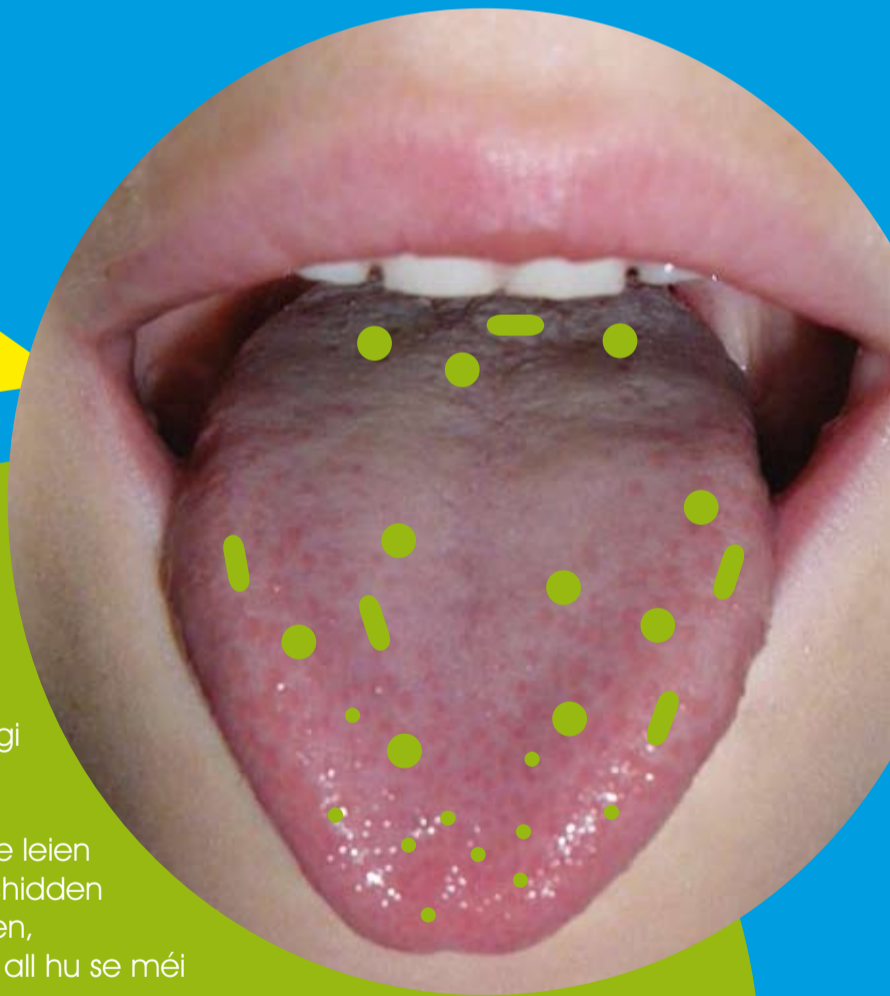
D'Nues hëlleft zu 80% mat, datt mir dat, wat mir iessen, och gutt schmaachen. Eis Nues erkennt de Geroch dee mir anootmen, zum Beispill de Geroch vum Apel, och wa mir en nach net geschmaacht hunn.



De Geroch gëtt duerch d'Nues ageotemt, an d'Gerécher, déi sech beim Knaen entwéckelen, kommen duerch den Hals och nach an d'Nues, wou se un d'Gehir virugeleed ginn. Huet een z.B. duerch e Schnapp seng Nues zou, kann ee just déi Haaptgeschmaacher erkennen: séiss, sauer, batter, salzeg an umami. Dee ganze Genoss ass awer nëmme méiglech, wann d'Nues an d'Zong (de Geroch an de Geschmaach) zesumme funktionnéieren.

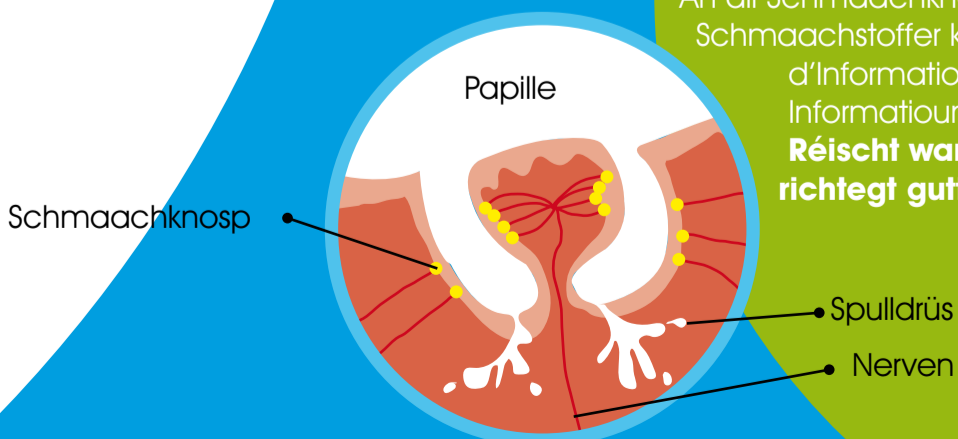


# GESCHMAACH!!



Eis Zong besteet aus lauter klenge «Knubbelen» déi heesche **Papillen**. Et gi grousser a klenger, si halen d'lesse beim Knaen zréck. Ënnert dëse Papille leien d'Schmaachknospen. Et gi verschidden Zorten: Bliederpapillen, Wallpapillen, Fuedempapillen a Pilzpapillen, an all hu se méi oder manner Schmaachknospen.

An all Schmaachknosp si 40-100 Schmaachzellen. Déi am Spaut geléiste Schmaachstoffer kommen duerch déi Knospen an d'Zellen. Vunn deenen Zelle ginn d'Informatiounen duerch d'Nerven an d'Gehir. An do verschafft eist Gehir dës Informatiounen zesumme mat deene vun den An an deene vun der Nues. **Réischt wann all déi Messagen zesumme kommen, huet een dat richtegt gutt Schmaacherliefnis.**



Dofir schmaacht e Peffermënzsirop vill méi no Peffermënz wann e gréng gefierft ass (kuck och d'Experiment op Säit 6). Wann de Gerochssënn ewech gelooss gëtt, z.B. wann s du verschnappt bass, da schmaachs du d'lesssaache vill manner gutt.

# NET NĒMMEN ENG SAACH VU

Fir wat mer dat iessen, wat mer iessen

## UGEBUER AN UGEWINNT



Salzeg, séiss ..., déi meescht Leit hunn et gäre séiss. Oder wie bäisst scho gären „an e saueren Apel“ oder a Saachen, déi „batter wéi Gal“ sinn? Déi Virléift fir Séisses fënnt een op der ganzer Welt a scho Puppelcher hu léiwer Saachen, déi séiss schmaachen, dofir hu si d'Mammemëllech sou gären.

Déi meescht Mënsche schéngen also eng Virléift fir Séisses ze hunn – mee fir wat ass dat sou?



Meeschtens, an der Geschicht vun de Mënschen, gouf et net genuch oder grad genuch z'iessen. An dofir wor et gutt, wann ee gäre Saache giess huet, déi nahrhaft woren an net krank gemach hunn. Saache mat séissem Goût si meeschtens net géffeg a liwweren zimlech vill Energi, wéi z.B. Hunneg oder zeidegt Uebst. Saachen, déi e batteren Goût hunn, sinn dachs géffeg, wéi z.B. Battermandelen. Et wor also e Virdeel, Saachen, déi batter sinn net gären ze hunn an et wor e Virdeel, Saachen, déi séiss si gären ze hunn.

Ähnlech ass et mat sauerer Saachen, wéi Zitrounen, déi engem a grouse Quantitéiten net gutt bekommen. Dofir kënne mer „sauer“ zwar gären hunn, mä nĒmmen, wann de Goût net ze staark ass.



Virun allem léieren respektiv gewinne mer eis, verschidde Saachen z'iessen a gären ze hunn an anerer guer net.

Dofir iesse mer och no a no Saachen, déi sauer oder batter sinn, wéi Kaffi, Chicon, Spargelen, Pamplemoussen, Tonic .... Alles Saachen, déi bei eis um Menü stinn an un déi mer eis musse lues a lues gewinnen: eng Schlupp Kaffi an der Taass Mëllech, Chicon a Spargele mat enger Pouz Zocker gekacht, Zitrounejus mat Waasser an Zocker (=Limonade), Spinat a Ramzoss ... an dat alles fir de batteren oder sauerer Goût méi douce ze maachen. Wa mer eis dorunner gewinnt hunn, da verdroe mer mat der Zäit och ee méi intensiven, batteren oder sauerer Goût a kënne souguer léieren, sou ee Goût gären ze hunn, wéi z.B. batter Oliven, donkele Schokla, Rhubarb, Zitroun ...

Och wa mer eng warscheinlech ugebuere Virléift fir Séisses hunn, sou léiere mer an eisem Liewen ëmmer méi verschidde Saache mat ganz verschidde Geschmaacher gären ze hunn.



## MEGALECKER ...

Gutt schmaachen eis fir d'éischt mol déi Saachen, déi mer kennen. Dat sinn déi Saachen, mat deene mer opgewuess sinn: mir kennen hire Goût, hire Geroch, hier Konsistenz a mir wëssen, datt se eis gutt bekommen: Brout a Nuddelen, Kéis an Ham, Äppel an Orangen, Tomaten- a Ramzooss, Muerten a Paprika ...



## MMH! DAT ASS MÄI LIEBLINGSIESSEN!

Dachs schmaachen eis déi Saache gutt, déi mer a Situatiounen iessen, wou mer eis besonnesch wuel fillen: d'Paangecher mëttes bei der Bomi, d'Tut Fritten op der Fouer oder d'Lasagna an der Vakanz.

Dachs iesse mer och gären déi Saachen, déi mer oft mat de Leit zesummen iessen, déi mer gären hunn: d'Pizza mat de Kollegen, mat der Famill, dem Papp säin Chilli con Carne oder d'Spaghetti mat Tomatenzooss mat de Kollegen am Schoulrestaurant.



## ... A SUPEREEKELEG



### DOVUNNER ASS ET MER SCHLECHT GINN!

Gëtt et eis schlecht nodeems mer eppes giess hunn, da kann et sinn, dat mer déi Saachen eng Zäit net méi iesse kënnen, well mer se eekleg fannen. Do ass et dann och egal, op déi Liewensmëttel „schlecht“ woren oder ob et zoufällig dat Lescht wor, wat mer giess hunn, ier d'Mogripp eis erwëscht huet.

### ECH HU GENUGH DOVUNNER!

Wa mer „mat Tricken“ forcéiert ginn, eppes z'iesse wat eis net gutt schmaacht, wéi z.B. „less däi Geméis, do si vill Vitaminen dran déi s de braucht!“ oder „less de Fësch, deen ass gesond!“, da kann et passéieren, dat mer eis hidden eppes z'iesse, wat „gesond“ ass, well mer geléiert hunn, an onbewusst dovunner iwwerzeegt sinn, datt dat meeschtens eppes ass, wat eis net gutt schmaacht. Och Saachen, déi mer ze vill iesse, wëlle mer no enger bestëmmten Zäit net méi iesse, wann een z.B. all Dag nëmme Kuch esst, da kann een e meeschtens no kuerzer Zäit schon net méi gesinn an et huet ee Loscht op eppes Gehärztes, wéi eng Kéiseschmier oder eppes Frësches, wéi eng Uebstzalot. Dat ass e Schutzmechanismus vum Kierper, dee verhënnert, dat mer eis ze vill eesäitig ernähren an doduercher Mangelerscheinunge kënnent kréien.



## ECH HU KEEN APPETIT

Wie krank ass, deen huet meeschtens net vill Appetit. Dat läit dorunner, datt de Kierper all seng Energie brauch (Féiwer) fir eng Krankheet meeschter ze ginn, bei der Verdauung gëtt da mol als éischt gespuert: et huet ee keen Hunger. A wann d'Nues zou ass an den Hals wéi deet, hunn d'Saachen en anere Goût, an da schmaacht engem iwwerhaupt näischt sou richtig. (kuck Säit 6)



Ech hu mer den Ekel dra giess!

WAT DE BAUER NET KENNT, DAT ESST EN NET!

Sou léiere mer Saachen ze probéieren, déi mer nach net kennen.

Richen

Kucken

Taaschten



Probéieren de Goût an d'Konsistenz ze vergläiche mat eppes wat mer kennen. z.B. eng Kiwi schmaacht e bësse wéi eng Mëschung aus Äerdbier an Orange.

Wou kënn et hier? Wéi gëtt et gemaach?

All déi Etappe maachen, datt d'Liewensmëttel eis manner friem sinn, datt mer se kënnen léieren an eis trauen se ze probéieren. An wie weess, vläicht schmaache se eis jo och!

# KACHE MAT HIRSCHTFRICHTEN

Flott Rezepter fir nozemaachen  
an nozekachen

## Schléiwesirup

- 1 Kilo Schléiwen
- 350 Gramm Zocker
- 1 Messerspëtz Neelcheskäpp
- 1 Staang Kanéil
- 1 Liter Waasser

D'Schléiwe wäschen, an engem Dëppe grad esou vill Waasser driwwer schëdden, datt se just bedeckt sinn. 24 Stonne stoe loossen an dono ofkachen. De Jus duerch een Duch filteren. Dëse Jus mam Zocker an de Gewierzer 20 Minutte lues kache loossen. Zum Schluss nach eng Kéier 3 Minutte gutt opkachen an direkt a steril Fläschchen offellen an zoumaachen.



## Spackelterzopp

- 100 Gramm Spackelter wou d'Käeren eraus sinn.
- 1 Liter Waasser
- 1 lesslöffel Maizena
- 50 Gramm Zocker
- 125 Milliliter Schlagsahn

Lee deng gebotzte Spackelter iwver Nuecht an d'Waasser. Den nächsten Dag kachs du dat Ganz 20-30 Minutte laang. Déi méll Spackelter sträichs du duerch e Sifft. De Rescht Waasser veréiers du mam Maizena a kachs et eng Kéier op. Géff de Spackelterpürée dobäi. Mat engem Flapp Schlagsahn zervéieren (oder enger Bull Vanillsglace) mmmhhhhmmmm!  
schmacht super an ass nach ganz gesond dobäi.

## Hielännermüsli

- 250 Gramm Hielänner
- 200 Gramm gekachte Käschtchen (kritt ee fäerdeg am Supermarché)
- 150 Gramm Huewerflacken
- 100 Milliliter Ahornsirup

De Schäffchen op 100°C (Ëmloft) virhëtzen. Den Hielänner mat enger Forschette vun dem Stronk zupfen. Op engem Bakblech 2 Stonnen am Schäffchen dréchnen. Fir datt den Hielänner gutt dréchent, en zwéschenduerch virsichtig dréinen. D'Käschtchen a kleng Wierfele schneiden. D'Huewerflacken, d'Käschtchen, de gedréchten Hielänner mam Ahornsirup verméschen. Um Bakblech bei 130°C (Ëmloft) 1 1/2 Stonn réischteren. Ëmmer erëm dréinen. Dëse Müsli hält sech an enger Blechendous e puer Wochen.



## selwergemaachtent Vullefudder

- All déi Bieren, déi s du sammels an ëss, hunn d'Villercher och gäer. Sammel der ganz einfach e puer fir si matt. Einfach e puer Spackelter, Hielänner, Pæerdsbier, Wäissdar oder Schléiwe matplécken a bis de Wanter an den Tiefkühler leeën.
- Du kanns och Geseems vu Grieser, Pissblumen a Kletten hale bis an de Wanter. Dëse Som kanns du ganz gutt a klenge stofftene Säckelcher halen. Do si vill Eewässer a Fetter dran, dat ass e richtege Leckerli fir d'Vigel.



# Ronderëm d'Welt: net nëmmen eng Saach vu Goût

Op enger afrikanescher Menüskaart sti ganz aner Saache wi op enger asiatescher. Am Norde vun Europa ass den Teller anescht gefëllt wéi am Süden, déi Däitsch iessen anescht wéi d'Fransousen a souguer an esou engem klengen Land wéi Lëtzebuerg gëtt et regional Spezialitéiten, wéi z.B. d'Friture vun der Musel an d'Ardenner Ham aus dem Éislek.

Net nëmme wat giess gëtt ass ënnerschiddlech, mä och wéi giess gëtt a wat d'Leit gären hunn ännert sech vu Land zu Land a Regioun zu Regioun. An esouguer dat, wat et iwwerall op der Welt gëtt, wi den Hamburger vun de grouse Fastfood-Ketten gëtt an all Land un den jeeweilige Goût ugepasst. Dofir schmaacht den Hamburger zu Beijing a China anescht wéi den Hamburger zu Oslo an Norwegen, och wann e vun der selwechter Marque ass.

## Sou schmaacht d'Welt

Beim **LEILA** a Marokko gëtt vill gebrutschelt Geméis mat Kickeliebessen giess, dobäi selwer gebakend Fluedebrout oder Couscous, ganz sele Schoffleesch. D'Zoosse schmaachen intensiv no gedréchent Gewierzer, wie Kräizkümmel, Koriander, Curkuma, Cannéil oder Ingwer. Den Harissa, eng immens schaarf Zooss aus Chilien a Gewierzer dierf net feelen. D'Leila a seng Leit iesse mat de Fangeren: si falen e Stéck Brout, dat zappen se an d'lessen an dat gëtt sech dann an den Mond gestach, ouni ze sabbelen! Fir flësseg Saache benotze si e Löffel.



### Marokko

De **SOM** a Süd-Thailand ässt bal all Dag a Kokosnooszooss gekachtent Geméis, dobäi e bëssi Fësch oder Mieresfrüchten. Ëmmer gëtt et Râis a meeschtens och réit Geméis oder Uebst mat scharfen Dippen aus Limettejus, Zocker a Fëschzoss[1]. An all lesse gëtt et frësch Kraider, wéi Koriander oder Thaibasilikum. De Som a seng Leit iesse mat Löffel a Forschette, ausser d'Nuddelszoppen, déi iesse si mat Stäbecher.



### Thailand

De **MASSIMO** ass aus Süd-Italien, ässt grad am Summer all Dag frësch Geméis, wi Zucchini, Auberginnen, Tomaten. Am léifsten huet hien di Tomatenzooss vu senger Mamm, dobäi Nuddelen, verschidde Schofskéisen an Oliven. Mol gëtt et Fësch, méi sele Flesch. An d'lesse kënn vill Knuewelek, dacks Anchois (salzeg Fëschelcher), a Kraider, wéi Basilikum a Rosmarin. De Massimo a seng Leit iesse mat Messer, Forschette a Löffel.



### Italien

Beim **IDHA** aus dem Rajasthan (Nord-Indien) gëtt et all Dag Fluedebrout mat gekachte Lënsen, di lecker gewierzt gi mat Kümmel, Curcuma oder Ingwer. Dobäi kal Zoossen aus agemaachtem Uebst a Geméis, di immens schaarf kënne sinn. Frësch Uebst a Geméis gëtt et bal ni, well bei hinnen ass et ëmmer dréchen an dofir wiest wéineg op hire Felder. A well bei hinnen d'Waasser schon ëmmer knapp wor, gëtt traditionell och net mat Waasser, mä mat Mëllech gekacht oder d'Saache ginn a Fett gebroden. Di Gewierzer, di si benotzen, sinn Ingwer, Kräizkümmel, Curcuma, Kardamon an nach vill aner. Si iesse mat de Fangeren, nëmme mat der rietser Hand.



### Indien

### China



Den **CHEN** kënn aus der Provenz Szechuan an Zentralchina. Hier Kichen ass a ganz China bekannt fir hier Schäerft. Si iesse Geméis a Flesch (virun allem Poulet, Int a Schwäin) dat gëtt mat Sojaszooss, ganz vill Knuewelek a ville Chilien am Wok[2] gebroden. Dobäi gëtt et Râis. Als Gewierzer benotze si virun allem Chilien an eng speziell Zort Pfeffer, déi e bësse saierzech schmaacht: de Szechuanpfeffer (Zanthoxylum piperitum). Si iesse mat Stäbecher, d'Zopp mam Löffel. E Messer kënn ni op den Dësch, dofir gëtt alles schonn an der Kichen a mondgerecht Stécker geschnidden.



### Mexiko



Beim **GONZALO** a Mexiko gëtt et all Dag Torillas, dat ass e Fluedebrout aus Maismiel. Dobäi gëtt et Geméis, virun allem Tomaten[3] a frësche Kabes, dobäi gebroden Flesch (Poulet, Rand a Schwäin) a gehäerzten Zoossen aus Bounen a verschidden Zorte Chilien[4]. Hie wunnt an engem Duerf beim Mier, dofir gëtt et ëmmer Ceviche, wa säi grouse Brudder fësche wor, dat ass réie Fësch, dee mat Zitroun marinéiert gëtt. Hier Gewierzer si Koriander, Limettejus a vill scharfe Chili. Si iesse mat Messer, Forschette a Löffel.



[1] Fëschzooss ass eng hellbrong wässereg Zooss, di staark salzeg a feschës schmaacht. A Südostasiën benotzen d'Leit di Zooss amplaz vu Salz.

[2] De Wok ass eng speziell Pan an deeër a ganz Asien gebrode gëtt.

[3] a [4] D'Tomaten an d'Chilien kommen ursprénglech vun hei, a si mat de spueneschen Eroberer an Europa komm.

## Fir wat schmaacht et de Leit iwwerall ronderëm d'Welt aneschters?

### Wat do ass, gëtt giess.

Op den Teller kënn virun allem dat, wat op der Plaz u Liewensmëttel produzéiert gëtt a wat een do ze kafe kritt.

#### Tropen



An den Tropen am fichtwarme Klima gëtt et dat ganz Joer iwwer frëscht an zeidegt Uebst a Geméis, wéi Mango, Papaya oder Banannen an all méiglech Zorte gréngt Geméis. Béischten, d' solle Fleesch liwweren, wéi Schaf, Schwäin oder Ranner verdroen dat Klima net sou guut, et gëtt och bal keng Weeden fir se ze halen. Fleesch vun deenen Déieren wor an ass dofir net dacks um Menü. Amplaz gëtt virun allem frëscht Uebst a Geméis opgedëscht, Lënsen a Bounen; vu Fleesch éischter Poulet an wann d'Mier no ass, Fësch. Dofir ginn an deeër Regioun vill waarm Plaën mat Geméis a mat Uebst giess: Curry[5], Zaloten, ganz dacks Räis, vill Bounen wéi a ganz Mettelamerika, an och souguer bestëmmten Zorte Blummen, wéi an el Salvador.



#### Insekten

Insekte gëtt et am Iwwerfluss an op ville Plazen zécken d'Leit net, fir se z'essen. A munegen Deeler vun der Welt gëlle si als Delikatessen an et kritt ee se am Supermarché ze kafen oder frësch zoubereed op Stroosstänn: krupseg gegrillten Heespränger wéi an Thailand, Mexiko oder China oder Larven am Sirup, wéi a Korea a Japan.



#### Norden

Am héigen Norden, a Grönland, Alaska a Sibirien hunn d'Leit sou guut wéi guer keen Uebst a Geméis um Menü, well dat wiest do net a muss och haut nach ageflu ginn an ass entsprechend seelen an deier. Do gëtt traditionnel vill Fleesch giess, virun allem vu Rendéieren, mä och Robbfleesch a vill Fësch. Fleesch a Fësch gi réi, gekacht oder awer och gedréchent giess. D'Leit a sou Regiounen haten an hunn net vill Auswiel bei deem, wat op den Dësch kënn. D'selwecht ass et an onzougängleche Regiounen, wéi z.B. am Himalaya, do ass d'Haaptliewensmëttel Tsampa, dat ass Miel mat waarem gesalzte Bottertéi.



## Ob eis dat géif «schmaachen»?

### Dat iesse mer net!



Iwwerall gëtt et Saachen, di aus reliéisen oder moralesche Grënn net dierfe giess ginn - och bei eis.

En Hindu esset ni Rëndfleesch, well Kéi sinn him helleg. An hie gif och kee Schwäin iessen, genee wi Muslimen a Judden, well hier Relioun hinnen dat verbitt. Am komplizéiertsten ass et fir strengleeweg Judden, di „koscher“ iessen: si dierfen ni Fleesch mat Mëllechprodukter mëschen oder zesummen iessen, si iesse keng Déieren aus dem Waasser ouni Schuppen (z.B. Crevetten, Kriipsen...), kee Wëld...

Bei de Katholiken ass fréier, haut méi seelen, aus reliéise Grënn Freides an zu bestëmmte Feierdeeg kee Fleesch op den Dësch komm.

Mee net nëmmen aus reliéise Grënn komme Saachen net op den Teller. An Europa iesse mer déi Déieren, déi mer als Hausdéieren halen net a fannen d'Virstellung Mupp oder Kaz z'essen zimlech ekeleg. An anere Länner huet ee manner Problemer domadder, wéi z.B. a China a Korea. Do gëtt, wann och ganz seelen, Hondsfleesch giess. D'Leit iesse natierlech net hier Hausdéieren, mä Déieren, di extra dofir gezillt ginn, fir geschluecht ze ginn, net anescht, wéi mir et hei mat de Béischte maachen. Oder Mierschwéngercher, déi am Peru an Equador vill giess ginn.

# Nëmmen dat Besch!

D'lessgewunnechten ännere sech och am Laf vun der Zäit. Wann d'Leit méi z'essen hunn, da gëllen op eemol bestëmmte Saachen als „Aarmelets-essen“ a komme manner op den Dësch. Z.B. ass a China, do wou d'Leit e gewësse Wuelstand hunn, de Fleesch- oder Fëschplatt den Hauptplatt, Râis ësst een nëmmen nach a kleng Quantitéiten, well dat ass lo d'lesse vun den aarme Leit.



Bei eis ass eppes Ähnlech passéiert, mat den Ënnereie vun de Béischten. Bis an d'Mëtt vum leschte Joerhonnert, woren di „gutt“ Stécker Fleesch, wéi Bifdeck, Kotletten

oder Filet am Verglach mat anere Liewensmëttel deier a koumen dofir bei ville Leit nëmme seelen op den Dësch. Di „schlecht“ Stécker, Ënnereien, wi z.B. Träipen, Hiren, Kuddelfleck oder Nieren wore méi bëlleg, an



dat eenzegt Fleesch, wat arem Leit sech konnte leeschten.

Wéi d'Fleesch mi bëlleg ginn ass an d'Leit an de 60er a 70er Joeren zu méi Wuelstand komm sinn, hu si éischer di „gutt“ an deier Stécker Fleesch kaaft, d'Ënnereie sinn ëmmer manner op den Dësch komm. Vill Leit iessen haut net gären Ënnereien oder eekle sech virdrun – dat läit also virun allem dorun, datt mer se kaum nach kennen, a wat de Bauer net kennt, dat ësst e jo



Planzen z'essen: Bifdecker, Pouletsstrëmpelen, Ham, Fëschfileten, Uebst a Geméis ouni eng gestousse Plaz, kal gepressten Ueleg, ... Mee et ass nach net laang hier, do hunn d'Leit misse kucken, datt se genuch op den Teller kritt hunn, vun deem wat hei gewuess ass.

Eis Grousselteren hätte sech als Kanner bestëmmt net virstelle kënnen, réie Fësch mat

Geméis a kalem Râis agerullt an engem geréischerten Algeblat z'essen. Haut ass dat normal, mir iesse Sushi an hunn e gären. Mee kënne mir eis haut nach virstellen moies Miel a kachend Waasser ze réieren, bis et en décke Bräi gëtt aus dem ee Kniddele mécht fir se mat Ram a gebrodenem Speck z'essen? Virun iwwer 50 Joer woren des Stärzelen en normaalt Moiesiessen.



bekanntlech net. An anere Länner, wi z.B. a China awer och a Frankräich, do ass dat net esou, do gëllen Ënnereien als Delikatess!

Haut müssen di meescht Leit hei bei eis net kucken, datt se genuch z'essen hunn, am Géigendeel, di meescht vun eis liewen am Iwwerfluss. Dofir hu mer eis och ugewinnt, nëmmen „dat Besch“ vun den Déieren an de

## Hei fir auszeprobéieren ...

### Stärzelen



Rezept fir 2 hongereg Leit:

250 g graff ausgemuellent Buchweizenmehl (Wëllkarmiel, kritt een an de Biosbuttiker)  
60 g moere Speck a kleng Stécker geschnidden  
4 Löffel Ram  
Salz a Pfeffer.



0,5 l Waasser mat enger Pouz Salz un d'Kache bréngen, di 250 g Miel lues a lues ënnert stännegem Réieren an d'kachent Waasser maachen, oppassen datt et keng Knäpp gëtt.



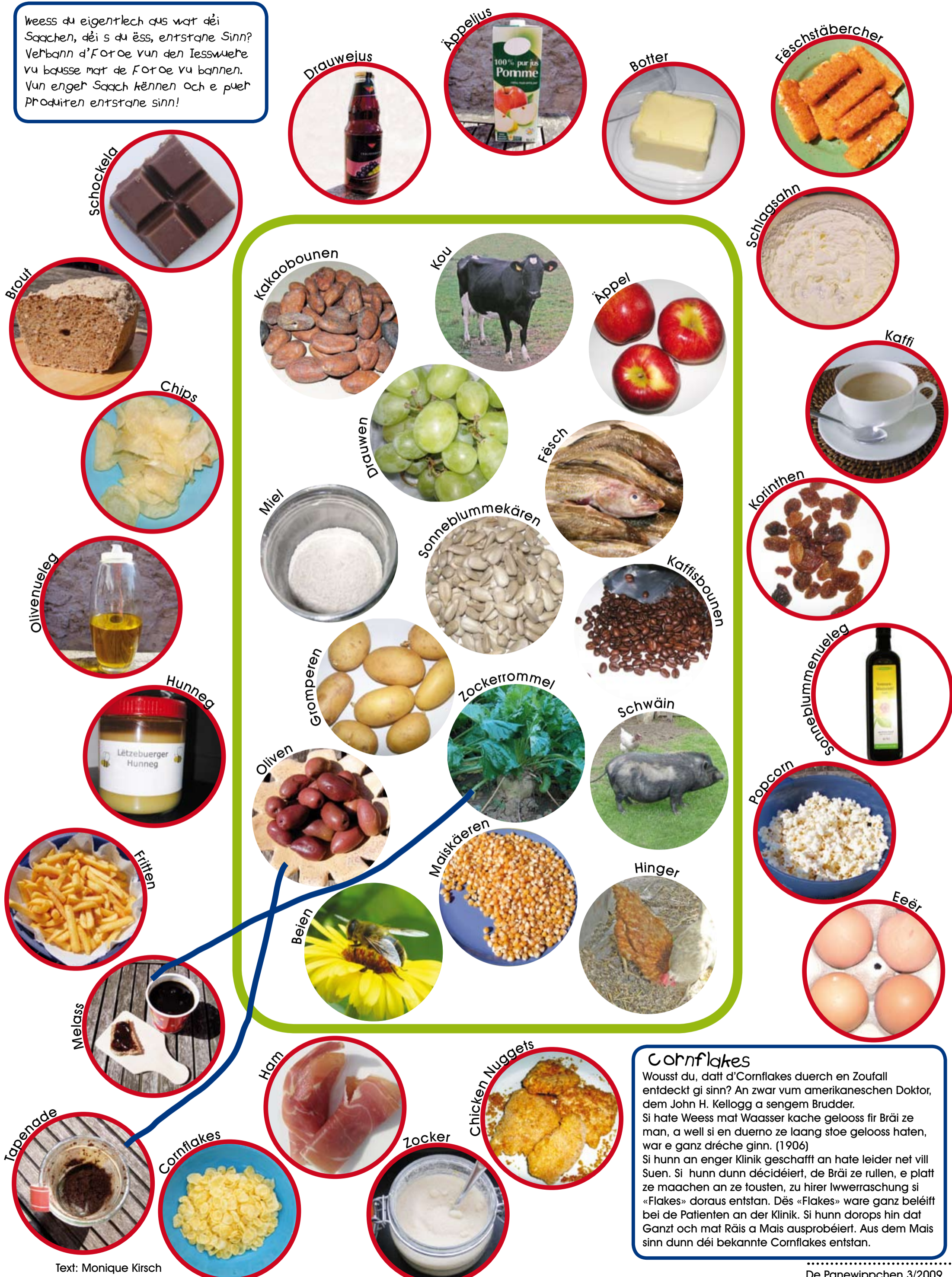
Aus dem Wëllkarbräi mat 2 Löffel Kéipercher formen, a Schossele maachen, uewendrop d'Gréiwen an d'Ram verdeelen, direkt iessen.

De Bräi op d'Säit stellen. An enger Pan de Speck brode bis e krupseg ass.



# Woraus gëtt onst Iesse gemaach?

Weess du eigentlech aus wat déi Saachen, déi s du ëss, entstanen sinn? Verbannt d'Fotoe vun den Iessweiere vu bausse mat de Fotoe vu bannen. Vun enger Saach kënnen och e puer Produiten entstanen sinn!



**Cornflakes**  
 Wusst du, datt d'Cornflakes duerch en Zoufall entdeckt gi sinn? An zwar vum amerikaneschen Doktor, dem John H. Kellogg a sengem Brudder. Si hate Weess mat Waasser kache gelooss fir Bräi ze man, a well si en duerno ze laang stoe gelooss haten, war e ganz dréche ginn. (1906)  
 Si hunn an enger Klinik geschafft an hate leider net vill Suen. Si hunn dunn décidéiert, de Bräi ze rullen, e platt ze maachen an ze tousten, zu hiner Iwwerraschung si «Flakes» doraus entstan. Dës «Flakes» ware ganz beléift bei de Patienten an der Klinik. Si hunn dorops hin dat Ganz och mat Räs an Mais ausprobéiert. Aus dem Mais sinn dunn déi bekannte Cornflakes entstan.