

REZEPT

Zucchini-Tomaten-Quiche

Diese Wähe mit Zucchini, Tomaten, Crème fraîche und Gruyère sieht nicht nur optisch schön aus, sondern ist sehr schmackhaft und kann auch kalt gegessen werden. Kuchenblech 28–30 cm Ø, **Zutaten für 8 Stück:** 1 rund ausgewallter Blätterteig, **Guss:** 200 g Crème fraîche oder Quark; 1 EL Senf; 120 g geriebener Gruyère AOP; 1 Ei oder als Alternative kann statt Ei 1 EL Stärke verwendet werden; Salz; Pfeffer; **Belag:** 2–3 Tomaten, in dünnen Scheiben; 1–2 Zucchini, in dünnen Scheiben. **Zubereitung:** 1. Ofen auf 180°C Heissluft vorheizen (200°C Ober-/Unterhitze). 2. Teig samt Backpapier aufs Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. 3. **Guss:** Crème fraîche oder Quark mit Senf, Käse und Ei mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Teig streichen. 4. Gemüsescheiben lamellenförmig einschichten. 5. Auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. 1 Stück enthält: Energie: 1403 kJ/335 kcal, Fett: 27 g, Kohlenhydrate: 14 g, Eiweiss: 8 g. *mg*

Das Rezept stammt aus einer Kooperation von Swissmilk mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV).



MEHR REZEPTE

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Auf swissmilk.ch/rezpte finden Sie über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.



SCHÖNHEITSWAHN: Wie soziale Medien die Körperwahrnehmung beeinflussen

Das perfekte Leben der anderen

Das Thema Ernährung ist in den sozialen Medien sehr präsent. Influencer werben mit Ernährungsformen für den perfekten Körper. Und setzen so problematische Trends, die Jugendliche beeinflussen können.

SUSANNE KÜNSCH

Die Welt wäre nur von schönen, schlanken, muskulösen, erfolgreichen und gesunden Menschen bevölkert, würde man bloss den Worten und Produktempfehlungen von Influencern (vom Englischen «to influence»: Einfluss nehmen) glauben. Da wird das Blaue vom Himmel versprochen, Wunderdiäten werden empfohlen, Nahrungsmittelergänzungsmittel vorgestellt und Ernährungstipps gegeben, und dies alles wird höchst medienwirksam von mit Photoshopped aufpolierten Traumkörpern präsentiert.

Bearbeitete Bilderflut

Da sich Jugendliche und Kinder fast nur noch über die sozialen Medien informieren, liegt es auf der Hand, dass die perfekte Snapchat-, Instagram- oder Tik-Tok-Welt eine Scheinwelt vorgaukelt, der es partout nachzueifern gilt. Die so gesetzten Trends beeinflussen Jugendliche und können zu einem ungesunden Körperbewusstsein führen, Essstörungen und Fitnesswahn sind die Folgen. Denn gerade in der heiklen Phase des Erwachsenwerdens suchen Teenies Identität, Anerkennung und Sicherheit.

In einem Signal Report des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (EDI) wird bestätigt, dass solche Beiträge in den sozialen Netzwerken zur Entstehung von Trends führen können, die von vielen weiterverbreitet und nachgeahmt werden und so Essgewohnheiten beeinflussen, die der Gesundheit von NutzerInnen schaden können. Interessant ist dabei die Feststellung, dass die meisten dieser Ratschläge von Personen stammen, die nicht dazu qualifiziert sind, in Sachen Ernährung zu beraten oder für Lebensmittelprodukte zu werben. Die Omnipräsenz



Die schöne Scheinwelt in den Sozialen Medien setzt Jugendliche unter Druck. (Bilder: pixabay)



Brigitte Rychen ist Fachstellenleiterin PEP. (Bild: zvg)

bearbeiteter und künstlich erzeugter Bilder in den sozialen Medien beeinflusst das Selbstbild der Jugendlichen. Der eigene Körper wird mit den Bildern im Netz verglichen, was zu einem negativen Selbstbild führen kann.

Fehlender Selbstwert

«Vor allem Jugendliche mit einem tiefen Selbstwertgefühl sind empfänglich für diese Botschaften und Bilder», sagt Brigitte Rychen, Fachstellenleiterin beim Verein PEP (Prävention, Essstörungen, praxisnah). Das Problem sei der Vergleich mit Objekten, die über dem eigenen



Jugendliche mit einem tiefen Selbstwert sind empfänglicher für die Botschaften und Bilder in den Sozialen Medien.

Körperempfinden stehen und so den eigenen Körper abwerten würden. Sie hält aber auch fest, dass viele Jugendliche mittlerweile gut mit den Botschaften auf Social Media umgehen könnten und weniger gefährdet seien.

Faktor Unzufriedenheit

«Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist ein latenter Risikofaktor für Essstörungen und Fitnesssucht. Wir beobachten, dass Essstörungen und Fitnesssucht oft zusammen auftreten», sagt Rychen weiter. So werde über die Ernährung versucht, Körperfett abzubauen und Mus-

keln aufzubauen. Tendenziell sieht die Fachberaterin eine Zunahme von allgemeinen Essstörungen, präzisiert aber: «Viele Leute nehmen gar nicht mehr wahr, dass sie ein gestörtes Essverhalten haben, weil ja heute alle ständig auf irgendwelchen Diäten zur Gewichtskontrolle sind.» So sieht sie die Schuld nicht nur bei den sozialen Medien. Es seien viele verschiedene Faktoren, die als Auslöser in Frage kämen, das ganze soziale Umfeld spiele hier eine Rolle.

Wie reagieren?

Wie äussern sich Essstörungen und Fitnesssucht im Alltag, und wie sollen Eltern damit umgehen? Eindeutige Zeichen eines gestörten Essverhaltens sind laut Brigitte Rychen etwa Gewichtsverlust, Erbrechen nach dem Essen oder Spuren desselben, sozialer Rückzug, einseitiges Fokussieren auf Fitnessstraining und proteinorientierte Ernährung, sprich Poulet, Broccoli, Reis sieben Tage die Woche. Bei Magersucht ist stetes Frieren ein Thema oder wenn Nahrungsmittel verschwinden.

In einem ersten Schritt rät die Fachberaterin betroffenen Eltern, das Gespräch zu suchen, aber nicht schuldzuweisend, sondern Ich-Botschaften zu vermitteln: «Mir ist aufgefallen, dass du so abgenommen hast, ich mache mir Sorgen, ich wünsche mir, dass wir zusammen zum Arzt gehen.»

«Manche Jugendliche sind froh, endlich darüber reden und ihre Gefühle äussern zu können, andere reagieren zu erst mit Abwehr», weiss Rychen und rät, sich dadurch nicht von einer Hilfestellung abbringen zu lassen.

ANLAUFSTELLEN

Der Verein PEP ist eine Fachstelle zur Prävention und Früherkennung von Essverhaltensstörungen, Adipositas, Fitness- und Muskelsucht. PEP unterstützt Betroffene und deren Umfeld und entwickelt gesundheitsfördernde Angebote zu positivem Körper- und Selbstbild, ausgewogenem Essverhalten, emotionaler Kompetenz und Resilienz im Kanton Bern. pepinfo.ch. Weitere Anlaufstellen: Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen Zürich AES; aes.ch. Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen SGES; sges-ssta-ssda.ch. *suk*

KOLUMNE

Ein Tag auf unserer Farm

Um 7 Uhr summt der Motor in der Stube: Unser Sohn Micky (5) ist aufgestanden und mit seinem Spielzeugdrescher fleissig am Dreschen. Zeit, für meinen Mann Ben und mich aufzustehen. Wir drei frühstücken, während Poppy (5) noch weiterdöst. Micky geht fünf Tage die Woche zur Schule, Poppy drei Tage in den Kindergarten. Heute sind beide Kinder weg, also Lunchbox mal zwei vorbereiten und Micky auffordern, seine Schuluniform anzuziehen. Um 7.50 Uhr geht es für Micky los. Am Ende unserer Hofeinfahrt hält der Schulbus, der ihn mitnimmt.

Poppy ist mittlerweile am Frühstück. Zurück beim Haus, lasse ich unsere vier Hunde frei und mische das Milchpulver an für unser Kalb. Sobald Poppy angezogen und für den Kindergarten bereit ist, gehen wir die Ziegen füttern



Poppy und unser neues Kalb. (Bild: Chiara Segat)

und unser Kälbchen tränken. Um 8.45 Uhr ist es Zeit, Poppy in den Kindergarten zu bringen. Bis ins 6 km entfernte Dorf Methven fahren wir mit dem Auto, das letzte Stück fährt Poppy mit dem Fahrrad und ich zu Fuss. Ben ist mittlerweile in der Werkstatt, um die Walze zu schmieren und die Sämaschine für die Gerste einzustellen. Zurück aus

Methven, ist es für mich Zeit, auf den Traktor zu hüpfen und die 15 ha Klee, den Ben gestern gesät hat, zu walzen. Ben ist heute beschäftigt mit dem Säen der Gerste. Unser letztes Gerstenfeld von 54 ha wird ihn heute eine Weile in Beschlag nehmen. Um 11 Uhr bin ich mit Walzen fertig. Zeit, um Wäsche aufzuhängen. Anschliessend Lunch für mich

und Ben vorbereiten, er isst heute auf dem Traktor. Nach dem Mittag stehen die Schafe auf dem Programm. Wir haben 15 neue Lämmer, und diese werden heute kastriert und deren Schwänze geringelt. Die Elterntiere werden entwurmt. Unsere Schafe sind fast das ganze Jahr beim Nachbarn, weil sie für ihn das Gras rund um seine Gebäude kurz halten und er sie als Diebstahlschutz mag. Seiner Meinung nach wird nichts gestohlen, wenn auf der Hofeinfahrt Schafe sind. Falls mal etwas von irgendeinem Hof wegkommt, sind es meistens Motorräder, Quads, Motorsägen oder Diesel. Auf dem Rückweg vom Nachbarn lade ich noch 20 Leinsamenballen auf unsern Pick-up, um diese nach Methven zu liefern. Leinsamen sowie auch Erbsenstroh werden von Neuseeländern gerne im Garten

benutzt, um den Unkrautdruck in den Blumenbeeten und Gemüsegärten zu verringern. Jedes Jahr pressen wir um die 3500 Kleinballen für diesen Zweck. Sobald diese geladen sind, ist es schon fast 15 Uhr und Zeit, Poppy im Kindergarten abzuholen. Dort muss ich sie ausloggen, um sie mitnehmen zu können. Aus Sicherheitsgründen darf nur wer ein persönliches, hinterlegtes Passwort hat, die Kinder bringen oder abholen. Nach dem Ballenliefern sind wir rechtzeitig zurück, um Micky vom Bus abzuholen.

Zu Hause wird Zvieri gegessen, und die Kinder spielen draussen, bis sie Ben mit dem Traktor nach Hause kommen hören, dann sind sie damit beschäftigt, alles über seinen Tag herauszufinden. Während dessen füttere ich meine Tiere und bereite das Abendessen vor. Um 18 Uhr sitzen wir am Tisch und

um 19 Uhr gehen die Kinder ins Bett. Noch die Küche aufräumen und den morgigen Tag planen, die Hunde füttern und das Hühnerhaus schliessen. Dann noch die Brotmaschine füllen, damit am Morgen pünktlich um 7 Uhr das frisch gebackene Brot bereit ist. Gutes Brot ist hier schwer zu finden, und Toastbrot ist mir verleidet.

Chiara Segat

ZUR AUTORIN



Chiara Segat wanderte vor mehr als zehn Jahren nach Neuseeland aus. Mit ihrem Mann Ben und den Kindern Micky und Poppy bewirtschaftet sie auf der Südsinsel 300 Hektaren Ackerland. *suk*