

Wolfgang Brandstetter

## Lebensmittel als Medizin

(eine Ausstellungssammlung in 14 Kapiteln)



In den nächsten Heften werden Sie als Leser der „Agrarphilatelie“ ein Exponat kennenlernen, das sich mit Lebensmittel als Medizin befaßt. Insgesamt sind es 14 Kapitel, für die der Autor, Herr Brandstetter, Überschriften wählte, die Sie neugierig machen sollen.

Wild versus Zucht  
Artischocken: Schenk mir Dein Herz  
Was Oma schon wußte  
Oliven und Olivenöl  
Popeye wußte es schon immer!  
Paradeiser aus dem Paradies?  
Kartoffeln und Pommes  
Niemandem einen Bären aufbinden  
Ich habe Kohldampf  
Sei ein Korinthenkacker!  
„Du stinkst“ – Zwiebel und Knoblauch  
Bist Du sauer?  
Kirschen rot, Spargel tot!  
Vergiß mein nicht!

Das Exponat umfaßt insgesamt 15 Blatt, wobei jedes der vorstehenden Themen jeweils ein Blatt umfaßt. Die „Agrarphilatelie“ ist als Zeitschrift nicht an diese Anzahl gebunden; deshalb sind bei einigen Themen zusätzliche Belege eingefügt worden.

## Kann man vom Essen krank werden?

Die Frage kann man getrost mit Ja beantworten. Da dem so ist, muß es auch Wege geben, sich gesund zu essen und Lebensmittel als Medizin zu verwenden. Man emp fiehlt heute gerne Nahrungsergänzungsmittel – wenn wir uns mit **Lebensmitteln** ernähren, dürfen diese teuren Pülverchen und Tröpfchen getrost weglassen. Hier ist eine Anleitung (Quelle: Jo Robinson 2019: Lebensmittel als Medizin).

Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755–1826), Richter am französischen Kassationshof, der lieber Arzt denn Koch geworden worden wäre, unterschied 1826 in seiner „Physiologie des Geschmacks“, einem Buch über Theorien zu Tafelfreuden, Friands (Feinschmecker), Gourmets (ursprünglich Weineinkäufer und -verkoster in französischen Häfen) und Gourmands

(vielfressende Schlemmer) sowie Sybariten (verweichelichte Schlemmer aus Unteritalien). Außerdem gibt es noch den „Goulu“, den gierigen Esser, und den „Goinfre“, den Vielfraß. Und manches kann zusammengefaßt werden zur Gastrimargie, zur Schlemmerei bis zur Völlerei.





Unsere Vorfahren bauten Lebensmittel vor ihrer Haustüre an – die Industrialisierung der Lebensmittel bedingt den externen Anbau, daher müssen sie oft über weite Strecken transportiert werden, was ihrer Qualität nicht zugute kommt. **Frachtbrief vom 23. Frimaire 5 (französischer Revolutionskalender) = 13. Dezember 1796**



Rumänien 1959

## Wild versus Zucht

Der Mensch erfand Werkzeuge, begann vor 18.000 Jahren mit Ackerbau, wurde seßhaft und irgendwann betrieb er einfache Landwirtschaft, indem er Wildpflanzen kultivierte und zu seinem Vorteil durch Zucht veränderte.



Die Zucht verfolgt heute andere Ziele: Farbe und Form (der Kunde kauft mit dem Auge), Haltbarkeit (wichtig für den Handel), Konsistenz (wichtig für den Transport). **Absenderfreistempel**



50. Jahrestag  
der Entdeckung  
der DNS-Struktur:  
Doppelhelix  
Monaco 2003

Groß, klein, hart, weich, gelb, rot – fast alles läßt sich heute mit Gentechnik verändern. Die Technik heißt CRISPR-cas9 = Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats.

Meist wurde bei der Zucht nicht auf die Verbesserung der Inhaltsstoffe Wert gelegt.



**Perfin (Perforated Initials):** A. Le Coq & Co., Darmstadt. Forst- und Landwirtschaftliche Samen-Großhandlung. Die Lochung erfolgte präventiv gegen Entnahme aus der Portokasse.

Zucker, Stärke, Öl waren Maßstab unserer Vorfahren; bittere und faserige Lebensmittel kamen nicht in ihre Zuchtwahl. Doch die nützlichsten sekundären Pflanzennährstoffe schmecken adstringierend, sauer oder bitter und gingen im Zuchtverlauf „absichtlich“ verloren.

Selbst Spritzmittel-Toleranz wird heute in Pflanzen hineingezüchtet (Maniok ernährt etwa eine halbe Million Menschen).



**Dienstbrief vom 19.10.1920** des aus einer Bauernfamilie stammenden Agrarökonom, Landwirtschaftslehrers und Professors für Landwirtschaft-Betriebslehre Wilhelm Seedorf (1881–1984) an seine Gattin Sophie.



Volksrepublik Kongo 1981  
Kampf gegen die Maniok-  
laus

# Was Oma schon wußte

Oma würde sich mit der heutigen Vielfalt an Gemüsen und Früchten nicht mehr zurechtfinden. So gibt es Zucchini erst seit den 1970er-Jahren in Deutschland. Sternfrucht (Carambola), Avocado oder Papaya waren der Oma nicht bekannt.



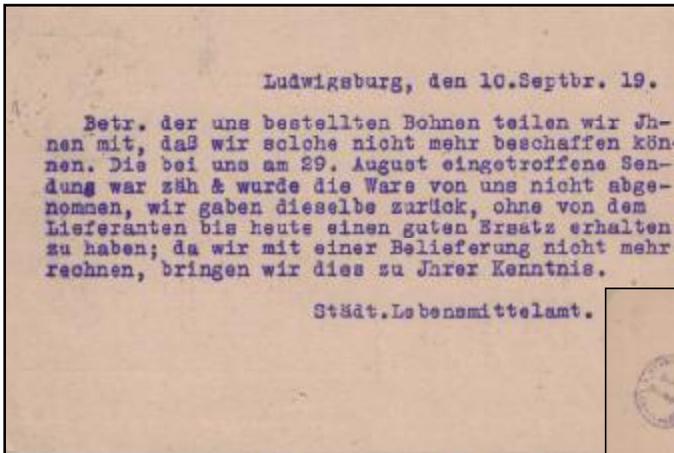
Avocado  
Tunesien 2000



Papaya  
Antigua & Barbuda 1983



Zucchini  
Mazedonien 2017



Grüne Bohnen und Erbsen gehören zu den nährstoffärmsten Gemüsen. Hülsenfrüchte sind proteinreich, enthalten aber kein Methionin, das aber Getreide beisteuern kann. Deshalb stets beide Lebensmittel gemeinsam essen (bei Oma gab es Bohnen mit Brösel).

Dienstpost Ganzsache

Als Dünger verwendete Oma  
Hühner-Kacke –  
alles wuchs und gedieh zu ihrer Freude.





T-Zellen sind Teil unseres Immunsystems; sie erkennen körperfremde Strukturen auf körpereigenen Zellen (z.B. Bestandteile von Viren oder Bakterien) oder veränderte körpereigene Zellen (z.B. Krebszellen). Nach der Erkennung regulieren sie die Reaktion des Immun-

systems, aktivieren weitere Immunzellen und töten die krankhaften Zellen ab. Sie spielen bei Allergien und Autoimmunkrankheiten eine Rolle. mit „T“ gestempelt: Taxé = Nachgebühr

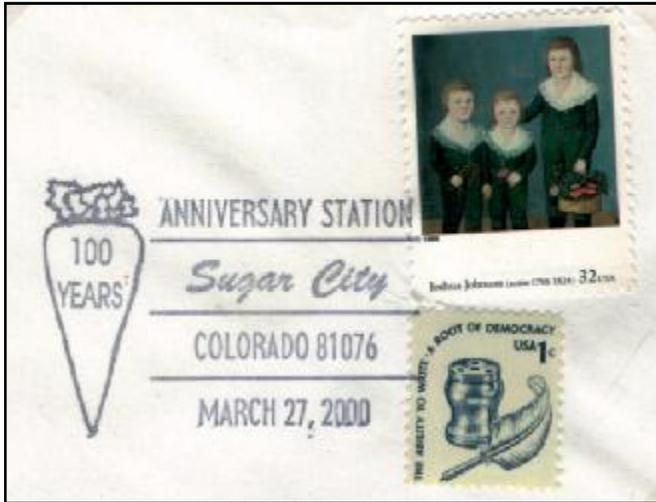


Kali als Dünger war Oma zu teuer.

Francotyp A



Werbe-  
Postkarte der  
Deutschen  
Ammoniak  
Verkaufs-  
vereinigung für  
Kalimagnesia  
(um 1914)



Alles, was Oma machte, hatte Wert.



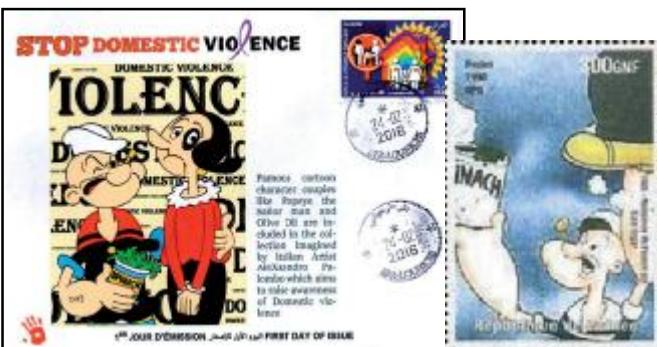
Liechtenstein 1961

Oma kannte aus dem Kochbuch die Runkelrübe, wir nennen sie heute Steck-, Futter- oder Zuckerrübe. Rüben enthalten Bor, das für die Testosteron-Ausschüttung sorgt – somit die sexuelle Lust fördert. Das Kraut nennen wir Mangold. Rote Rüben haben ihre Färbung vom Phytonährstoff Betalaine, der die Vermehrung von Tumorzellen stoppen kann (bei Oma gab es oft Rote-Rüben-Salate).

Sonderstempel von Sugar Beet, benannt nach der National Sugar Beet Company

## Popeye wußte es schon immer!

Spinat ist Inbegriff von Leistungssteigerung – man sagt schon den Kindern:iß Spinat und du wirst stark. Er enthält viel Lutein, ein Phyto-Nährstoff, der Augen schützt und Entzündungen hemmt. Sie können Spinat blanchieren oder dünsten. Kochen? Ja. Wieder aufwärmen? Ja, aber ... Spinat enthält Nitrat, das sich zu Nitrit wandelt.



Links: Algerien 2016, Mitte: Guinea 1998, rechts: USA 1995: Popeye – mit und ohne Spinatdose.



Selbst das US-Militär hat die Figur des Popeye in ihr Programm aufgenommen.

Militär-Schiffspost US Navy



Freie Universität (FU) Berlin: Ecdysteron bewirkt Kraftzuwachs bei Sportlern. Der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) wurde vom Institut für Pharmazie an der FU Berlin empfohlen, diese Substanz auf die Doping-Liste zu setzen.

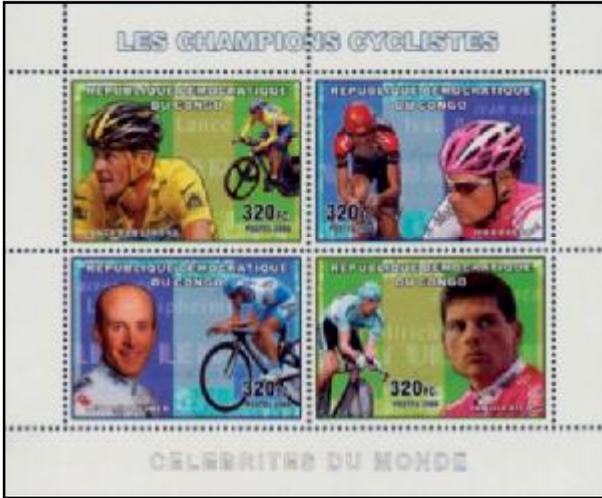
Absenderfreistempel der Nationalen Anti-Doping-Agentur Deutschland



Im VEB Arzneimittelwerk Dresden wurden die Doping-Mittel für DDR-Leistungssportler hergestellt – war darin Ecdysteron enthalten?

ZKD-Brief 1956

Die Tour de France, auch Grande Boucle (Große Schleife) genannt, ist das bekannteste und bedeutendste Straßenradrennen der Welt. Seit 1903 wird die Tour de France alljährlich im Juli ausgetragen und führt dabei in wechselnder Streckenführung quer durch Frankreich und ins Ausland. Die Tour de France ist wohl untrennbar mit Doping verbunden. Man erinnere sich nur an Lance Armstrong und Jan Ullrich.



Links oben:  
Lance Armstrong  
rechts oben:  
Ivan Basso  
links unten:  
Levi Leipheimer  
rechts unten:  
Jan Ullrich  
Alle vier Radsportler sind wegen Dopings zeitweise gesperrt worden!  
Kongo (Brazzaville) 2006



Nach unbestätigten Gerüchten sollen manche, viele, alle Fußballspieler vor einem Spiel Antischmerzmittel nehmen, um die bei einem Foul verursachten Schmerzen abzumildern. Wäre das auch Doping?

Im nächsten Heft sprechen wir über Kartoffeln. Das ist erfreulicher.

**Anmerkung von K.H.:**

Das Logo auf der ersten Seite dieses Artikels, rechts oben, spielt auf den Spruch „An apple a day, keep the doctor away“ an, der den regelmäßigen gesundheitsfördernden Konsum von Obst anspricht. Herr Brandstetter meint dazu: „A garlic all days, takes all doctors and friends away“. Das ist auch richtig, macht aber sehr einsam.

# Kartoffel und Pommes

Der Tiroler liebt seine derben Sprüche, und mit Pommes meint er die Deutschen, so wie der Engländer von Fritz oder Krauts spricht. Die Westösterreicher nennen die Deutschen auch Marmeladinger, was ja noch zu den Früchten paßt, während „Bockwürscht“ in einigen Schweizer Gegenden angeblich auch die Deutschen meint. Franzosen haben diesbezüglich ein Wort, das aber nicht zum Gemüse paßt.

Anbau und Ernte der Kartoffeln erfolgten früher beschwerlich von Hand – heute ist der Anbau nur mehr mechanisch rentabel.



Deutsches Reich 1904  
„Kartoffelernte“  
(Postkarte)

Bezüglich der Inhaltsstoffe gilt grundsätzlich: Iß die Schale und wirf die Kartoffel weg! Die Knollen müssen unter der Erde bleiben (denn sie heißen ja Erdäpfel!), da durch Sonnenlicht in ihnen giftiges Solanin produziert wird, was man an den grünen Stellen erkennen kann.

Die Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs; sie ist roh wegen des Inhaltsstoffs Solanin giftig. Es schützt die Frucht vor Freßfeinden.

So sieht er aus: der arg schlimme Feind – der Kartoffelkäfer

Links: Schottland

Bernera Islands 2002;  
rechts Österreich 1967



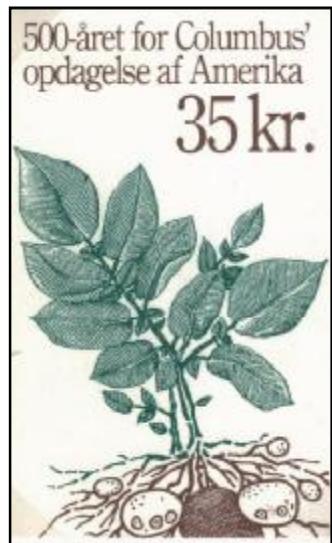


Luxemburg 1940



Gut zu wissen

Dagegen hilft auch kein Solanin: *Phytophthora infestans* (Mont.) De Bary ist eine Art der Eipilze. Der Kartoffelmehltau befällt eine Reihe von Nachtschattengewächsen wie Kartoffeln, Tomaten und Petunien. *Synchytrium endobioticum* (Schilb.) Percival ist ein den Kartoffelkrebs verursachender Töpfchenpilz. Er kann auch andere Nachtschattengewächse befallen, die Kartoffel ist jedoch die einzige infizierbare Kulturpflanze. *Sclerotinia sclerotiorum* ist eine pilzliche Erkrankung, die an einer Vielzahl von Gemüse-, Gewürz- und Zierpflanzenkulturen auftritt.



Das grüne Kraut ist der Leckerbissen. Dänemark 1992 Markenheft S64

Je dunkler die Farbe der Kartoffel ist (Violett, Rot), desto mehr **Anthocyane** sind in der Schale – der Kartoffelkäfer hingegen begnügt sich meist mit dem Kraut.

**Gut zu wissen**

Anthocyane oder Anthozyane (von griechisch *ánthos* „Blüte, Blume“ und *κυανός* *kyanós* „dunkelblau, schwarzblau, dunkelfarbig“) sind wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, die im Zellsaft nahezu aller höheren Pflanzen vorkommen und Blüten und Früchten eine intensive rote, violette oder blaue Färbung verleihen.



Belgien 2011  
Vitelotte und Topinambur

Die Vitelotte (auch *Négresse*, *Truffe de Chine*, *Vitelotte Noire*, blaue französische Trüffelkartoffel, in Deutschland auch als „Blaue Kartoffel“ im Handel) ist eine sehr alte Ur-Kartoffelsorte. Sie bildet langovale, dunkelviolette Knollen mit tiefen Augen. Ihre Knollen sind mittelgroß bis klein mit dicker Schale. Sie hat lila-blaues Fleisch mit weißer Marmorierung.



Das Bild (1859) zeigt auf einem abgeernteten Kartoffelacker Bäuerin und Bauer in Gebetshaltung, in ihrer Mitte ein Kartoffelkorb; in einer zeitgenössischen Karikatur heißt es: „Lasset uns beten, liebe Mitbrüder, für die kranken Kartoffeln.“

Jordanien 1974  
Jean François Millet: „Angelusläuten“ (auch: „Abendläuten“)



Vincent van Gogh (1853–1890), malte im April 1885 die „Kartoffelesser“. Dann macht er eine (anfänglich unverkäufliche) Lithographie.

Die „Kartoffelesser“ zeigen, so die späteren Interpreten des Bildes, das Leben voller Mühsal, Plackerei und Ergebenheit in das Schicksal.



Niederländische Antillen 2002

# Ich habe Kohldampf

Dieser Begriff ist zweideutig: einerseits meinen wir damit ein Hungergefühl, andererseits kann man ableiten, daß man Kohl dämpft. Kohlköpfe halten sich besonders lange frisch, Rosenkohl ist am gesündesten.



Deutsches Reich November 1938/39  
Der Deutsche liebt seine Eintöpfe.  
Auf der Rückseite dieser Ganzsache für das Winterhilfswerk wird der Antrag auf eine Geburtsurkunde gestellt. Vermutlich, um den sog. Arier-nachweis zu erbringen.



Am 13. September 1933 verpflichtete die NS-Regierung alle deutschen Familien und Restaurants, jeweils am ersten Sonntag der Monate Oktober bis März nur ein Eintopfgericht zu verzehren bzw. anzubieten. Der Preis sollte bei 50 Pfennig (pro Kopf) liegen – die Differenz zum üblichen Essenspreis sollte dem „Winterhilfswerk“ zugute kommen. Die Aktion wurde mit großem Aufwand propagiert; Bilder und Wochenschaun zeigten die NS-Führung beim öffentlichen Eintopfessen.

Kohl enthält viele **Antioxidantien**, aber auch **Glukosinolate**; diese schmecken bitter, je mehr, desto bitterer und gesünder. Brokkoli kann man auch roh essen, allerdings nach einer Woche Lagerung verbleiben nur noch 20 Prozent seiner Wirkstoffe. Deshalb soll man Kohl und Co. am besten frisch vom Feld holen.

## Gut zu wissen

**Antioxidanzien** sind chemische Verbindungen, die eine Oxidation anderer Substanzen verlangsamen oder gänzlich verhindern. Sie haben eine große physiologische Bedeutung durch ihre Wirkung als Radikalfänger. Sie inaktivieren im Organismus reaktive Sauerstoffspezies, deren übermäßiges Vorkommen zu oxidativem Stress führt, der in Zusammen-

hang mit dem Altern und der Entstehung einer Reihe von Krankheiten gebracht wird.

**Glukosinolate** gehören zur Stoffgruppe der Glycoside. Senfölglykoside sind schwefel- und stickstoffhaltige chemische Verbindungen, die aus Aminosäuren gebildet werden. Diese sekundären Pflanzenstoffe geben Rettich, Meerrettich, Senf, Kresse und Kohl den etwas scharfen und bitteren Geschmack.



Lichtenstein 1986  
 Ackerfrüchte:  
 links Blaukraut, nördlich der Mainlinie auch  
 als Rotkohl bekannt, unten: Weißkraut



Jersey 2001  
 Farmprodukte  
 Blumenkohl und Brokkoli  
 (oder sind's Radieschen?)



Kohl aus dem eigenen Garten, vom Bauern auf dem Markt oder vom Gärtner hat  
 beste Wirkstoffe gegen Krebszellen. Absenderfreistempel

Kohl roh als Salat ist gesund oder schmeckt gedämpft nicht bitter. Selbst Sauerkraut zählt  
 zu den Vitaminlieferanten (A, B, C); Sauerkraut entsteht durch die Milchsäuregärung von  
 Weißkraut.

Frischer Weißkohlsaft  
 wird in der Volksheil-  
 kunde bei Magen-  
 und Zwölffingerdarm-  
 geschwüren  
 ein-  
 gesetzt. Sauerkraut-  
 saft kann bei Ver-  
 dauungsbeschwerden  
 angewendet werden.  
 Die im Weißkohl  
 enthaltenen Gluco-  
 sinolate hemmen die  
 Jodid-Aufnahme (für  
 die Schilddrüse).



Nachnahme-Karte der Sauerkrautfabrik Balsiger-Streit, Bern (Dezember 1902)



Frankreich 2006



Der Entdeckungsreisende James Cook (1728–1779) nahm auf seiner Reise in die Südsee neben Sauerkraut, einer „portable soup“, einem Malzgetränk und Zitronen auch Kartoffeln zur Verpflegung der Mannschaft an Bord; nur wenige Männer seines Schiffes „Resolution“ starben an Skorbut – in einer Zeit, in der hundert Skorbut-Tote auf einem Ostindien-Segler keine Seltenheit waren. Für die Verpflegung der Mannschaft mit Sauerkraut mit dessen gegorenen vegetabilischen Säure erhielt Cook eine Goldmedaille der Londoner „Royal Society“. Neben etwa siebenzig Fässern mit Frischwasser lagerte eine ebenso große Anzahl Fässer mit Sauerkraut.

## „Du stinkst“ – Zwiebel und Knoblauch

„Ich mag dich nicht mehr riechen“ kann in einer Partnerschaft zur Scheidung führen. Dabei sollen manche Gerüche sexuell stimulieren – etwa der Schweiß von Männern. Ähnlich könnte es mit Allium-Arten sein.



Auf die Zubereitung kommt es an: 10 Minuten zu warten, ist keine Zauberei. Publibel = Ganzsache der Agence Publicité de Belge Postale No. 2148



Polen 2019



Weinberg-Lauch gehört zu den Zwiebelgewächsen, die schon in der Geschichte des Odysseus (10. Gesang Verse 302–307) eine Rolle spielten.

Frankierungskontrolle der Niederländischen Post

Rohr Knoblauch enthält die Bestandteile von **Allicin**, aber kein Alliin. Es entsteht, wenn die Stoffe Alliin (Aminosäure) und das hitzeempfindliche Enzym Alliinase in Kontakt kommen. Somit gilt: Schneiden, Pressen oder Quetschen – dann 10 Minuten ruhen lassen.



Bulgarien 1958

#### Gut zu wissen

Alliin ist das Umsetzungsprodukt der in Knoblauch vorkommenden nicht-proteinogenen Aminosäure Alliin; dieses kommt in recht hoher Konzentration in Knoblauch vor. Da Alliin nicht stabil ist, wandelt es sich zum Teil spontan in Di- und Trisulfide, im Öl auch in Vinylthiine sowie Ajoen um. Erst diese Verbindungen sind für den typischen Knoblauchgeruch verantwortlich. Alliin selbst ist geruchlos, jedoch verursachen u.a. Diallylsulfide und Vinylthiine den Knoblauch-typischen Geruch.

Im nächsten Heft lesen Sie über Kirschen und Spargel.

# Kirschen rot, Spargel tot!

Der Mensch sammelt seit ewigen Zeiten wilden Spargel. In Europa gibt es neben der kultivierten Art *Asparagus officinalis* einige wildwachsende Arten. Die bekannteste ist der Spitzblättrige Spargel *Asparagus acutifolius*, ein immergrüner, nur im Mittelmeerraum vorkommender Halbstrauch. Besonders in Italien ist es im Frühjahr ein beliebter Zeitvertreib. Mittags oder abends werden die Phyto-Nährstoffe dann bei einem guten Glas Wein verpeist.

## Gut zu wissen

Wilder Spargel, auch Waldspargel genannt, ist die würzigere Version von grünem Zuchtspargel. Der wild wachsende Spargel kommt vor allem im Mittelmeerraum vor, zum Beispiel in Kroatien, Süditalien oder Griechenland. Wilder Spargel ähnelt in seinem Aussehen dem grünen Zuchtspargel, schmeckt jedoch viel aromatischer und würziger. Der Geschmack ist intensiv und leicht bitter.

Das **Schrobenhausener Land** bei Ingolstadt bildet das Zentrum des Spargelanbaus in Bayern und ist eines der bekanntesten Spargelanbaugebiete in ganz Deutschland. „Schrobenhausener Spargel“ ist eine geschützte europäische Marke. Die Stadt Schrobenhausen beherbergt das Europäische Spargelmuseum. Angebaut wird der weiße Spargel (*Asparagus officinalis*), der jedoch weniger Phyto-Nährstoffe als grüner Spargel enthält. In derselben Region, Hallertau, ist auch das bayerische Zentrum für den Hopfenanbau. Erst kommt die Bückarbeit, dann die Reckarbeit.



In **Baden** ist der Spargel eine Spezialität der Frühjahrsmonate. So mancher hat einen klingenden Namen wie „Schwetzinger Meisterschuß“. Die Schwetzinger Marktiers haben es geschafft, den Spargel ihrer Region zu einem noblen Gericht hochzustilisieren. Spargel aus den Nachbarorten oder aus der angrenzenden Rheinland-Pfalz ist auch genießbar, aber kostengünstiger.



Sonderstempel zum Spargelfest

### Gut zu wissen

Phyto-Nährstoffe werden manchmal als sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet. Es handelt sich um natürliche bioaktive Substanzen, die nur in pflanzlicher Nahrung vorkommen und in unserem Körper antioxidativ, immunstimulierend und gerinnungshemmend zur Tat schreiten. Mit diesen Eigenschaften wirken sie den wichtigsten aller heutigen Todesursachen wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen.



Bundesrepublik Deutschland 2016



Kuba 1969

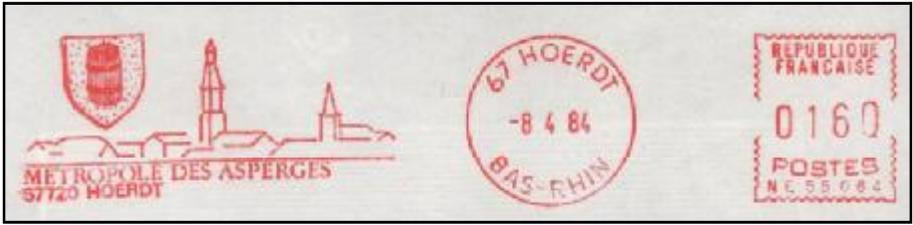
Im eigentlichen Sinne ist **Grüner Spargel** Bleichspargel. Die unterschiedliche Farbe resultiert aus dem Sonnenlicht, das der Weiße Spargel nicht bekommt. Wenn der Spargel nicht mit Erde bedeckt wird, dann bleibt er grün. Denn durch die einsetzende Photosynthese bildet sich der Farbstoff Chlorophyll, der ihm sein leuchtendes Grün verleiht. Gleichzeitig bildet Grüner Spargel, auch Gemüsespargel genannt, auf diese Weise mehr gesunde Inhaltsstoffe. Die Sorte besitzt mehr Provitamin A, mehr Vitamin C, mehr Folsäure und dreimal so viel Vitamin B.

**Leonhart Fuchs** (1501–1566) war u.a. Mediziner und Botaniker. Er zählt zu den Vätern der Botanik. Sein illustriertes und 1543 in Basel gedrucktes „New Kreüterbuch“ zeugt von humanistischer Gelehrsamkeit. Fuchs nennt den Spargel „Spargen“ (*Asparagi*) und beschreibt die Wirkung wie folgt: „Die jungen dolden gesotten und geessen / erweychen den bauch / und treiben den harn. Die wurtzel in wasser gesotten unnd getruncken ist gut denen so nit leichtlich harnen künden / denen auch so die geelsucht haben / reyniget die nieren / unn ist dienstlich denen so mit dem hüfftwee beladen seind. In wein aber gesotten / bekompt sie wol denen so vo den gi ffitigen thiern gebissen seind. So mans im mund / oder auff den zenen haltet / benimpts das zanwee. Der sam gesotten unn jngenomen / hat aller ding gleiche würckung. Die wurtzel und same / eröffnen die leber und niereu / darumb treiben sie auch den lenden stein. Bringen den frauen jahre blödigkeyt / und mehren den lust zu den weibern.“

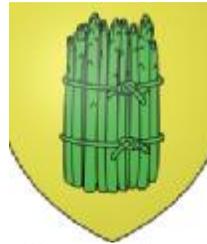


São Tomé et Príncipe 2008 (mit Druckfehler im Namen)

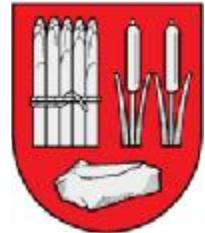




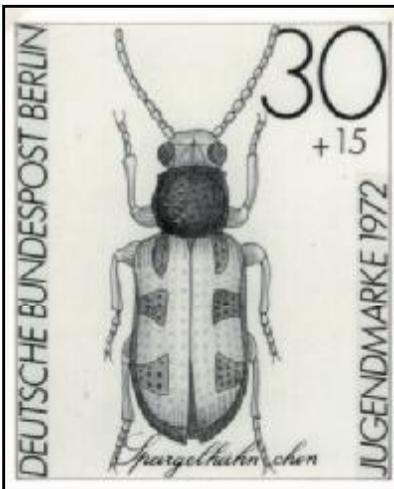
Unsere französischen Nachbarn lieben den Spargel so wie wir Deutschen. Die Ortschaft Hœrdt im Elsaß nennt sich „Hauptstadt des Spargels“ Ihr Stadtwappen zeigt auf einem Schild grünen Spargel. Die Gemeinde Klein-Nordende im Kreis Pinneberg, nördlich von Hamburg, zeigt ebenfalls Spargel im Wap-  
pen.



Wappen von Hœrdt



Wappen von Klein-Nordende



Nicht angenommene Vorlage ([Photo-Essay des Spargelhähnchens](#)): ein Konkurrent des Spargel-Gourmets aus der Familie der Blattkäfer (*Crioceus asparagi*) am Spargel.



Und so sehen ihn die Madegassen (1993)



Alles in der Natur beginnt mit Samen oder Blüte: hier wird eine Kirschblüte gezeigt. [Automatenmarke](#)

Sind die Kirschen rot, endet die Spargel-Saison. Es ist stets der Johannistag, 24. Juni, an dem die Buchdrucker den Erfinder der beweglichen Letter, Henne Gensfleisch zur Laden oder Johann Gutenberg, ehren. Mit dem Spargel verschwinden auch die deutschen Erdbeeren aus den Marktständen.

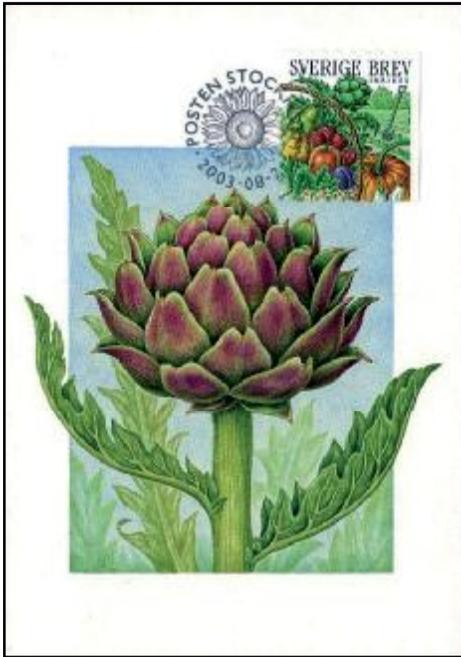


Amseln sind der Kirschen Tod.

Belgien 1989

## Artischocken: Schenk mir Dein Herz

Artischocken sind der Inbegriff der Antioxidantien-Bombe. *Silymarin* und *Cynarin* halten die Leber fit, *Inulin* fördert das Bakterien-Wachstum und der Ballaststoff-Anteil ist enorm. Sogar die Herzen aus dem Glas sind gesund. Die Artischocke (*Cynara cardunculus* subsp. *scolymus* L., Hegi) ist eine distelartige, kräftige Kulturpflanze aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Die Sortengruppe der Artischocken wird wegen ihrer essbaren Blütenstände angebaut und als Blütengemüse verzehrt.



Schweden 2003

Postkarte



Frankreich 2012

zeigt mit der „Gros Camus de Bretagne“ (*Cynara scolymus*) eine große Zierpflanze, die wie alle Artischockenarten zu Beginn ihrer Entwicklung große essbare Blütenstände abbildet.



Schweiz 2011

zeigt die Artischockenart *Cynara scolymus*



Perdere tempo, Zeit verlieren, sagt man in Sizilien, während man kleine Artischocken isst und den Tratsch im Ort nachvollzieht.

Italien 2021  
präsentiert Gemüse „Dalla Terra Italiana“



Israel 1980  
zeigt die Syrische Artischocke (*Cynara syriaca*)  
Tabs sind Allongen der Marken Israels

#### Gut zu wissen

**Inulin** zählt zu den Fructanen und ist heutzutage oft Zutat in der Lebensmittelherstellung, beispielsweise in Joghurt als Fettersatz und um den Geschmack, die Textur und das Mundgefühl zu verbessern. *Inulin* gehört zu den präbiotischen Nahrungszusatzstoffen. Es dient weiterhin als Grundstoff zur Herstellung von Fructose.

**Silymarin** wird aus den Früchten der Mariendistel gewonnen. Der Wirkstoffkomplex macht bis zu 3 Prozent der getrockneten Droge aus. *Silymarin* wird in der Medizin vor allem bei toxischen und chronisch-entzündlichen Erkrankungen der Leber eingesetzt,

**Cynarin** ist ein Naturstoff, der in vielen Pflanzen vorkommt. Chemisch gesehen handelt es sich um eine *Caffeoylsäure* und einen Ester aus Chinasäure und zwei Kaffeesäuremolekülen. Cynarin ist ein Depsid und biologisch aktiver Bestandteil von Artischocken. Es wirkt unter anderem als Antioxidans und wird bei der Behandlung von Verdauungsstörungen eingesetzt.

(Wenn man im Internat nach diesen Ingredienzen sucht, kann man vom Hölzchen aufs Stöckchen kommen. kh)



Ligurien, eine Küstenregion in Nordwestitalien, grenzt im Westen an Frankreich, im Norden an die Region Piemont, im Osten an die Emilia-Romagna und die Toskana sowie im Süden an das Ligurische Meer, einen Teil des Mittelmeers. Hier ist es Brauch und Sitte, zu Artischocken Zitrone und Olivenöl zu reichen.

Italien 2016  
Albenga, eine Ortschaft mit rund 24.000 Einwohnern in der Provinz Savona in Ligurien.



Disteln sind die wilden Verwandten der Artischocken und sind die Nationalblume Schottlands

# Oliven und Olivenöl

Oliven und deren Öle gehören wohl zu den ältesten kultivierten Pflanzen der Menschheit. Neben dem Pressen mußten unsere Vorfahren Gefäße zum Aufbewahren herstellen und konnten so obendrein Kultur schaffen.



Süditalien ist bekannt für riesige Olivenhaine: keine Chemie und Ernte ohne Maschinen ist selten zu verwirklichen. [Postsache aus dem Süden Italiens mit Werbestempel für naturbelassenes Olivenöl.](#)

Olivenöl (*Oleum olivarum*) ist ein Pflanzenöl aus dem Fruchtfleisch und aus den Kernen von Oliven, das seit mindestens 8000 Jahren, ausgehend vom östlichen Mittelmeerraum, gewonnen wird. Die Farbtöne eines Olivenöls können von Grün-Bräunlich bis Hellgelb variieren, abhängig von den in den Oliven enthaltenen Substanzen und vom Reifezustand. Bei grünem Olivenöl herrscht das Chlorophyll vor, beim goldgelben Karotin. Die Farbe hat keinen Einfluß auf die Qualität eines Öls. Im ungefilterten Zustand kann das Öl auch trüb sein. Natives Olivenöl ist – anders als die meisten anderen Pflanzenöle, die durch Raffinierung hergestellt werden – ein reines Naturprodukt. Olivenöl setzt sich aus 77 Prozent einfach ungesättigten, 9 Prozent mehrfach ungesättigten und 14 Prozent gesättigten Fettsäuren zusammen. Das Verhältnis mehrfach ungesättigter zu gesättigten Fettsäuren (P/S-Quotient) liegt beim Olivenöl deutlich unter dem empfohlenen Wert von 1,0.

Kaltgepresstes Olivenöl galt bereits in der Antike als Heilmittel, etwa gegen allerlei Hauterkrankungen äußerlich, oder gegen Entzündungen innerlich. Auch als Mittel der Schönheitspflege rangierte es gleich neben Eselsmilch. Extra natives Olivenöl beinhaltet geringe Dosen eines natürlichen nicht-selektiven Cyclooxygenase-Hemmers namens *Oleocanthal*, der eine mit Ibuprofen vergleichbare entzündungshemmende Wirkung besitzt.

**Gut zu wissen**

*Oleocanthal* (Oleo – Öl, canth – Stich, al – Aldehyd) bezeichnet einen Wirkstoff, der erstmals in Olivenöl entdeckt wurde. Chemisch handelt es sich um einen aromatischen Ester mit zwei Aldehydgruppen. Im Labor wirkt es entzündungshemmend und antioxidativ. Untersuchungen zeigten, daß genau wie Ibuprofen oder beispielsweise Acetylsalicylsäure das Oleocanthal das Enzym Cyclooxygenase (COX) hemmt.

Jährlich werden über 3 Millionen Tonnen Olivenöl hergestellt. Die wichtigsten Produktionsländer sind Spanien, Italien, Griechenland, Tunesien, Marokko, Syrien und die Türkei. Die wichtigsten Verbrauchsländer sind Italien, Spanien, Griechenland, Libyen, Syrien und Portugal.

Olivenöl ist großen Schwindeleien ausgesetzt. Die ersten Mafiosi in Nordamerika verdienten ihr Geld mit Öl aus Sizilien.

Gedenkmärke aus Anlaß des 35.Jahrestags der Ermordung von Pio La Torre und Rosario Di Salvo durch die Mafia, den Sammelbegriff für italienische Verbrecherorganisationen. Neben der aus Sizilien stammenden Cosa Nostra gibt es als weitere Vereinigung die Camorra (Neapel und Kampanien) und die 'Ndrangheta in Kalabrien. Alle drei Organisationen operieren inzwischen weltweit



Italien 2017 (Selbstklebende Marke)

und neben kriminellen Machenschaften auch in legalen Geschäften, finanziert aus den illegalen Tätigkeiten. Der deutsche Journalist Dagobert Lindlau meinte (Anfang der 1980er-Jahre), die zutreffende Bezeichnung für bestehende Verbrecherorganisationen aller Art (z.B. Triaden in Asien) sei „Mob“.



Eine Olieria, ein Ölkännchen, ist ein traditionelles Werkzeug jedes Pizzaiolo, jedes Pizzabäckers, in Neapel; der Ausguß muß weit unten angebracht sein. Italien 1995



Das Olivenbaumsterben im Süden Italiens wird durch das Bakterium *Xylella fastidiosa* verursacht. Griechenland 2006



Griechisch-Zypern 2014



Tunesien 2004

Griechenland 1976



Olivenöl kann in dunklem Glas, in Blechdosen oder in Amphoren aufbewahrt werden – geschützt vor Luft und Licht – aber nicht im Kühlschrank! Azete ist eine „gepresste Substanz aus Oliven“, also Olivenöl, und eine Firmenbezeichnung. Portugal 2008

## Paradeiser aus dem Paradies

Die Tomate (*Solanum lycopersicum*), in Österreich sowie in Südtirol auch der Paradeiser bzw. die Paradeis genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Damit ist sie eng mit anderen Speisegewächsen wie der Kartoffel (*Solanum tuberosum*), der Paprika (*Capsicum*) und der Aubergine (*Solanum melongena*) verwandt, aber auch mit Pflanzen wie der Tollkriecher, der Alraune, der Engelstrome, der Petunie oder dem Tabak (*Nicotiana*). Lange wurde diese Pflanzenart als Liebesapfel, Paradiesapfel oder Goldapfel bezeichnet.

Erst im 19. Jahrhundert erhielt sie ihren heute gebräuchlichen Namen „Tomate“. Dieser leitet sich von *xītomatl* ab, dem Wort für diese Frucht in der Aztekensprache Nahuatl. Umgangssprachlich wird vor allem die als Gemüse verwendete rote Frucht, die eine Beere ist, als Tomate bezeichnet. Ehemalige botanische Namen und Synonyme: *Lycopersicon esculentum*, *Solanum esculentum* oder *Lycopersicon lycopersicum*. Hauptbestandteil der Tomate ist Wasser (etwa 95 Prozent); außerdem enthält sie Vitamin A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, E, *Niacin*, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe, besonders Kalium und 10 Spurenelemente. Neben den Vitaminen finden sich in der Tomate u.a. Biotin, Folsäure, Thiamin, Lignin, Lutein und **Lycopin**. Die Schale (Tomatenhaut) enthält neben Polysacchariden und Cutin unter anderem Kohlenwasserstoffe, Fettsäuren (Palmitin, Stearin, Öl-, Linol-, Linolensäure) sowie Triterpene und Sterine; in der Tomatenhaut befinden sich besonders viele Wirkstoffe (Flavonoide).

### Gut zu wissen

**Lycopin** gibt der Tomate die rote Farbe. Der Name ist von der lateinischen Bezeichnung der Tomate *Solanum lycopersicum* abgeleitet. Reife Tomaten haben einen Lycopinanteil von 4 bis 5,6 mg pro 100 g Frucht. Lycopin ist ein Carotinoid, das antioxidativ wirkt und so die Immunabwehr stärken und das Risiko bestimmter Krebserkrankungen senken soll. Der Brennwert der Tomate ist mit etwa 75 kJ pro 100 g relativ gering. Aus Tomaten wird in großen Mengen Tomatenmark hergestellt, ferner Tomatensaft und Tomatenketchup. Obwohl die Tomate ein Lebensmittel ist, sind das Kraut, der Stielansatz und der grüne Teil der Frucht durch das darin enthaltene Tomatidin (entspricht dem Solanin der Kartoffel) schwach giftig, das heißt unbedenklich. Der Verzehr des Krauts oder sehr unreifer Früchte kann Übelkeit und Erbrechen zur Folge haben. Es wird daher auch von einigen Quellen empfohlen, bei der Vorbereitung von Mahlzeiten grüne Teile und den Stielansatz zu entfernen.

Tomaten sind stets auf dem Speiseplan. Man beachte: Tomaten haben im Kühlschrank nichts verloren. Am besten schmecken reife Tomaten, doch am gesündesten sind sie in anderer Konsistenz. Überraschung!

Bulgarien 1958



Konzentriertes Tomatenmark ist unübertroffen – doch Vorsicht: Blechkonserven können innen mit **Bisphenol A** beschichtet sein!

Publibel – Ganzsache der Agence Publicité de Belge Postale Nr 195

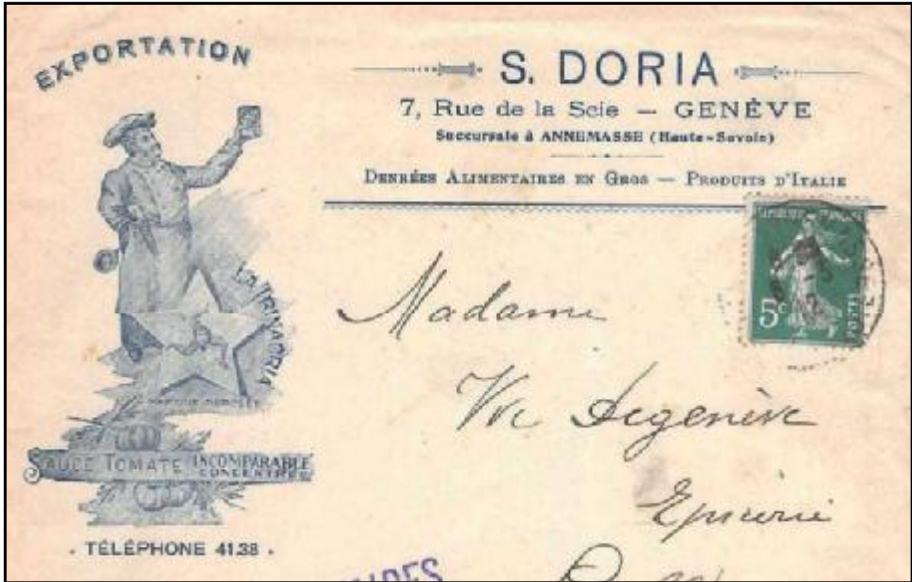


#### Gut zu wissen

**Bisphenol A (BPA)** ist eine chemische Verbindung, wird synthetisch hergestellt und ist Bestandteil vieler Produkte des täglichen Gebrauchs wie Plastikflaschen, Plastikspielzeug und der Auskleidung von Konservendosen. Die WHO kategorisiert BPA als endokrinen Disruptor, also einen Stoff mit hormonähnlicher Wirkung, und sieht es als erwiesen an, daß BPA beim Menschen bereits in kleinsten Mengen zur Entstehung von Krankheiten wie Diabetes mellitus und Fettleibigkeit führen kann.

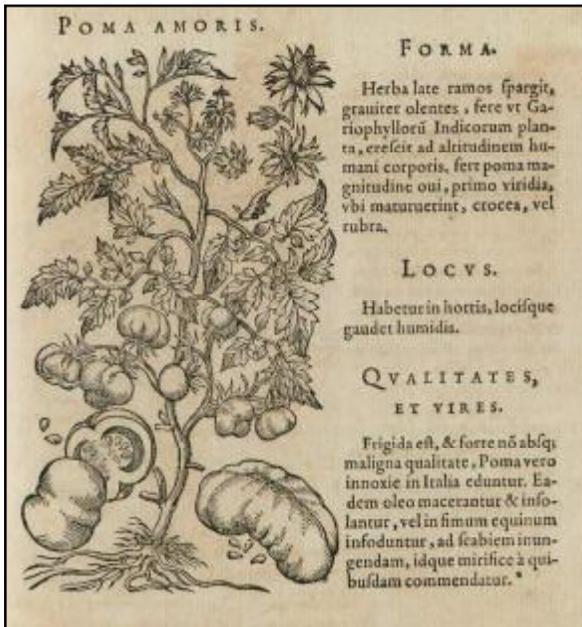


Je nach Kochtopf (Kupfer, Eisen, Stahl oder Aluminium) schmeckt Essen anders. Und kochen sollte man nur mit kaltgepressten Speiseöl-Sorten.



S. Doria in Genf  
 (Denrées Alimentaires en  
 Gros – Produits d'Italie)  
 wirbt für Tomatensoße aus  
 Italien: „Incomparable  
 concentrée“ (Unvergleich-  
 lich konzentriert).

Briefumschlag 1912



Der Liebesapfel „Poma  
 amoris“ im Kräuterbuch  
 von Pietro Andrea Mattioli:  
 „New Kreüterbuch: Mit den  
 allerschönsten vnd artlich-  
 sten Figuren aller Gewechß,  
 dergleichen vormals in kei-  
 ner sprach nie an tag kom-  
 men“, Prag 1563, gedruckt  
 von Georg Melantrich von  
 Auentin

### Gut zu wissen

Es gibt auch Tomatensorten, die von Natur aus außen grün sind – z.B. Green Zebra (grün gestreift auf leicht gelblichem Grund) oder Zebrino (dunkelgrün auf schwarzbraunem bzw. dunkelrotem Grund). Das soll daran liegen, daß diese Tomaten von innen nach außen reif werden und nicht, wie es von den roten Tomaten bekannt ist, von außen nach innen. Diese schwarzbraunen bis grünen Tomaten, angeblich aus einer Tomatensorte der Galápagos-Inseln gezüchtet, sollen also nicht mehr Solanin enthalten als die roten Tomaten.



Italien 2021

Hier ist es noch der Goldapfel

Pellegrino Artusi (1820–1911) war ein italienischer Kaufmann, Amateur-Literaturkritiker und Feinschmecker; er gilt als Begründer der italienischen Nationalküche. Durch sein Kochbuch „La scienza in cucina e l’arte di mangiar bene“, das in Italien auch als das „Evangelium der italienischen Küche“ bezeichnet wird, wurde er berühmt.

Italien 2020



Tomaten gibt es in vielen Farben und Formen.

Finnland 2015 Gartengemüse

Senegal 1976



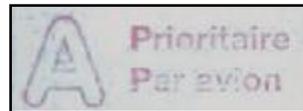


Oben: Quintessenz: die besten Tomaten kommen aus dem Glas oder Tetrapak.

Zahlungsabschnitt der Tetra Pak Ltd. Schweiz

Links: Rückseitige Gebühren-Frankatur PA Pully

Priorität sollten stets reife Tomaten haben!



### Gut zu wissen

Tetra Pak ist ein international tätiges Schweizer Unternehmen mit schwedischen Wurzeln, das Anlagen zur industriellen Lebensmittelverarbeitung und -verpackung sowie Verpackungen selbst herstellt und vertreibt. 1943 war es dem jungen Chemiker Erik Wallenberg, dem Ingenieur Harry Jarund und dem Verkaufsleiter Erik Torudd gelungen, eine völlig neue Verpackung für Milch zu entwickeln – eine Kartonverpackung in der Form eines Tetraeders. Tetra Pak ist in Deutschland ein Gattungsbegriff geworden. Das Unternehmen ist heute Teil der Tetra Laval Group und dessen größter Teilbereich. Der Hauptsitz der Tetra-Laval-Gruppe und des Unternehmens Tetra Pak International befindet sich in Pully bei Lausanne in der Schweiz.



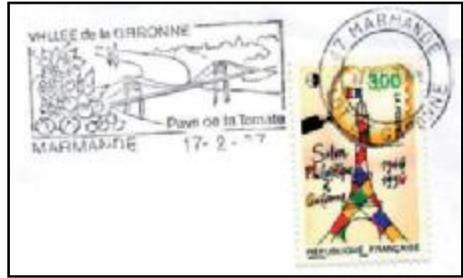
Schweiz 2012  
Blüte der Tomate

Island 1972  
Gewächshaus mit Tomaten



Mostra Regionale del Pomodoro  
Neben „Regionalausstellungen der  
Tomate“ werden auch nationale Aus-  
stellungen veranstaltet

Stempel mit Tomate aus Borgoricco (Italien)



Pays de la Tomate:

hier ist das Land der Tomate

Stempel aus Marmande, Vallée de la Garonne  
(Frankreich)

## Niemandem einen Beeren aufbinden

Heidelbeeren werden seit jeher gesammelt und gegessen. Ab 1910 wurden sie in den USA gezüchtet; der Farbstoff befindet sich nur noch in der Schale. Die Beere ist durch diese Züchtung weniger aromatisch und nicht so gesund, aber länger lagerfähig.



Karte mit fluoreszierenden Markierungen der Postanstalt (hier verborgen!). Frankreich 2007

Bundesrepublik Deutschland 2010  
Die Marke duftet nach Heidelbeere.



Die Heidelbeere (auch Blaubeere) (*Vaccinium myrtillus*) ist eine Art aus der Gattung der Heidelbeeren (*Vaccinium*) in der Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*). Die in der Heidelbeere enthaltenen Anthocyane färben beim Verzehr Mund und Zähne blau bis rot, sie sind darüber hinaus auch Antioxidantien. Die meisten Kulturheidelbeeren stammen von der Amerikanischen Heidelbeere (*Vaccinium corymbosum*) und anderen nordamerikanischen Arten.



Saft von Beeren – weder filtriert noch pasteurisiert – ist Lebensquell.

Ganzsache mit Zudruck einer Beerenweinkellerei in Lauffen

Als Heildroge dienen die getrockneten, reifen Früchte bzw. die frischen oder tiefgefrorenen Früchte sowie die getrockneten Blätter. Hauptwirkstoffe in den Beeren sind u.a. Catechingerbstoffe, dimere Proanthocyanidine, Anthocyanidine, Flavonoide, Calciumoxyd-säuren, Fruchtsäuren und **Pektine**. In den Blättern befinden sich außer Gerbstoffen Iridoide, Phenolcarbonsäuren, in geringer Menge Chinolizidialkoloide, Arbutin und Hydrochinon sowie ein relativ hoher Gehalt an Chrom und Mangan.

Die getrockneten Beeren sind aufgrund des Gerbstoffgehalts und der Pektine ein beliebtes Volksheilmittel gegen Durchfall, ebenso der mit Rotwein angesetzte Heidelbeerwein. Frische Früchte in größeren Mengen genossen, wirken abführend. Der verdünnte Saft oder 10-prozentige Abkochungen können als Gurgelmittel bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum angewendet werden. Die isolierten Anthocyanidine haben eine kapillarabdichtende Wirkung bei krankhafter Kapillarbrüchigkeit, z.B. bei Diabetes, und sie werden in Fertigpräparaten gegen Netzhauterkrankungen und Störungen des Nacht- und Dämmerungssehens, zur Epithelregeneration bei Magen- und Darmgeschwüren, äußerlich zur Vernarbung von Wunden eingesetzt. In der Volksmedizin gelten Heidelbeerblätter als blutzuckersenkend, ohne daß bisher eine antihyperglykämisch wirkende Substanz nachgewiesen werden konnte. Von der Anwendung von Zubereitungen aus Heidelbeerblättern wird wegen einer möglichen Vergiftung abgeraten.

Heidelbeeren stärken das Immunsystem, sollen gegen Demenz helfen, wirken antibakteriell, antiviral und antimykotisch und fördern die Wundheilung. Die enthaltenen Anthocyane (rotviolette Pflanzenfarbstoffe) wirken als Antioxidantien/**Radikalfänger**.

### Gut zu wissen

**Pektine** (griech.: πηκρός pektós = fest, geronnen) sind pflanzliche Polysaccharide (Vielfachzucker), die im Wesentlichen aus verknüpften D-Galacturonsäure-Einheiten bestehen. Ernährungsphysiologisch betrachtet sind Pektine für Menschen Nahrungsfasern. In der Industrie finden Pektine hauptsächlich Verwendung als Geliermittel. Pektine kommen in allen höheren Landpflanzen vor. Hier findet man Pektine in allen festeren Bestandteilen, beispielsweise den Stängeln, Blüten, Blättern usw. Die Pektine sind in den Mittellamellen und primären Zellwänden enthalten und übernehmen dort eine festigende und wasserregulierende Funktion. Die Pektinzusammensetzung ist nicht nur von Pflanze zu Pflanze unterschiedlich, sondern hängt ebenso vom Typ und Alter des Pflanzengewebes ab. Besonders pektinreich sind Pflanzenteile mit relativ zähen/harten Bestandteilen, z.B. Citrusfrüchte oder Fruchtsände von Sonnenblumen. Pektinarm hingegen sind weiche Früchte, z.B. Erdbeeren.

**Radikalfänger** sind Antioxidantien. Das sind natürliche Stoffe, die in der Nahrung, vor allem aber in Obst und Gemüse vorkommen, und die in der Lage sind, die Zellen zu schützen. Denn die so genannten freien Radikale sind die Ursache für eine Vielzahl von negativen Symptomen oder ausgewachsenen Gesundheitsproblemen. Sie entstehen durch falsche Ernährungsgewohnheiten, durch Rauchen, Stress und andere der Gesundheit abträgliche Gewohnheiten.

## Sei ein Korinthenkacker

Weintrauben sind die Ausgangsbasis für Wein, Weinbeeren, Korinthen, Sultaninen, Rosinen und Zibeben. Man beachte: je dunkler die Farbe, desto gesünder. Allerdings: gerade Weintrauben gehören zu den am häufigsten gespritzten Obstsorten.

Beim Kauf sollte man immer dunklen Trauben den Vorzug geben.

Weinrebe  
(*Vitis vinifera*)



Biber Privatpost  
Weiße und blaue  
Weintrauben





Adreßzettel I.G. Farbenindustrie-Aktiengesellschaft, heute u.a. Bayer AG, an den bedeutendsten und einflußreichsten Chirurgen Ferdinand Sauerbruch (1875–1951).

Im Trauben-Anbau verwendet man **Gibberellinsäure**, damit die Trauben größer werden und sie werden auch elliptischer. Um kernlose Beeren zu erhalten, werden **Auxine** eingesetzt.

**Gut zu wissen**

**Gibberellinsäure** fördert die Keimfähigkeit und Keimschnelligkeit, hat Einfluß auf das Längenwachstum und die Befruchtung der Gefäßpflanzen und hebt die Winterruhe auf.

Die **Auxine** sind eine Gruppe von natürlichen und synthetischen Wachstumsregulatoren mit multipler Wirkung auf Wachstums- und Differenzierungsprozesse bei Gefäßpflanzen und einer spezifischen Wirkung im Protonema der Laubmoose.



**Griechenland 1927**

In Korinth (Griechenland) wird die schwarze Traubensorte Korinthiaki angebaut. Die Briefmarke zeigt den Kanal von Korinth (kopf-stehender Überdruck).

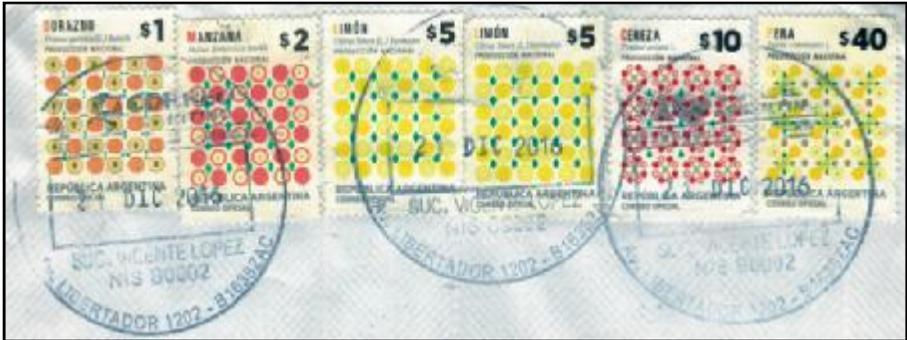
**Ganzsache 1959**



Alkeios von Lesbos: 'Ev oίνω ἀλήθεια – im Wein liegt Wahrheit, nicht jedoch in der „Prawda“ (deren „Wahrheit“ ist die der Kommunistischen Partei der Sowjetunion); die Zeitung ist nicht untergegangen!

## Bist Du sauer?

Spontane Mutationen in der Vorzeit und zufällige – allerdings künstlich induzierte – Veränderungen lassen aus der bitteren Zitronat-Zitrone zahlreiche neue Arten entstehen. Mandarinen und Orangen erfreuen unseren Gaumen.



Die Vielfalt der Früchte ist enorm – hier sind 72 Zitronen neben Steinobst (132) und Kernobst (72) abgebildet.

Einheimische Früchte **Argentinien 2018**

(Man sehe sich den im Katalog angegebenen Preis für den Satz an)

Anthocyane (nicht Lycopin) färben Orangen rot und schützen den Körper vor oxidativem Streß. Am gesündesten ist die weiße schwammige Schicht (Exokarp – Albedo)



**Franz.-Polynesien 1992**

zum Weltgesundheitstag  
(mit Zierallonge)

Neue Varianten sind durch Propfen der Äste oder radioaktive Bestrahlung der Kerne entstanden.

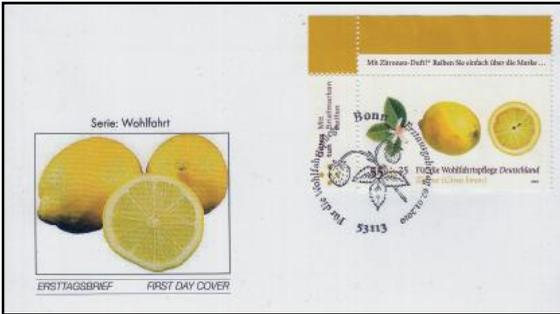


**Zypern 1977**

Grapefruits, Orangen, Limonen



Bundesrepublik Deutschland 2010  
Blüte und kernlose Frucht der Zitrone



Andorra (franz.) 1995  
*Natura Papallona Melaniaga*  
Nur wer genau schaut, findet vollreife Orangen.  
Der Schmetterling heißt Melanargia galathea (Schach- oder Damenbrett)



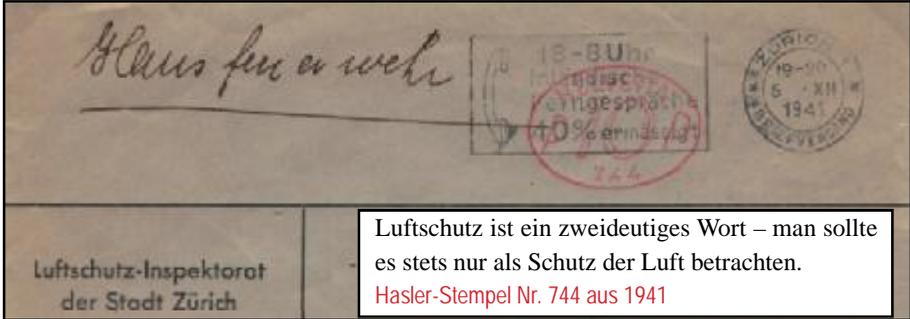
Zitrusfrüchte stammen ursprünglich aus Südost-Asien. Nach und nach wurden sie bis Südeuropa verbreitet. Kolumbus nahm auf seine Reise nach „Indien“ einen Beutel Orangenkerne mit.



Vorphilbrief Kuba  
Von Matanzas nach Colón (= spanischer Name für den Amerika-Entdecker)

# Vergiß mein nicht!

Gewisse Lebensmittel sollte man nicht vergessen – täglich 2 Liter Wasser sind eigentlich ein Muß für jeden. Es gibt jedoch noch weitere kostengünstige Lebensmittel – Mittel zum Leben: frische Luft, sprich Sauerstoff.



Die Spatzen pfeifen es von den Dächern: es gibt Firmen, die das Lebensmittel Wasser privatisieren wollen. Wasser soll dann nicht mehr Allgemeingut der Bürger sein. (Das Logo von Nestlé, ursprünglich mit drei Jungvögeln, zeigt keine Spatzen im Nest.) Freistempel

Wasser ist Leben – halten wir es sauber!

## Gut zu wissen

Der Mineralwasserverbrauch pro Kopf betrug 2016 in Deutschland 148,2 Liter, in Österreich 91,6 Liter und in der Schweiz 114 Liter (Quelle: wikipedia)

Zu Nestlé gehören die Wassermarken Aqua Panna, Vittel, Contrex und San Pellegrino. Danone vertreibt Wasser aus Evian. Gerolsteiner ist der größte Mineralwasser-Exporteur Deutschlands. Nicht vergessen sollte man die Hersteller von weiteren Getränken, die auf Wasser basieren – zum Beispiel Coca-Cola, die außerdem Apollinaris vertreiben.



Das war's mit dem Exponat Lebensmittel als Medizin.

## Vor fast 50 Jahren gegründet.

1975 trafen sich ein paar Sammlerfreunde aus der Bundesrepublik, um eine Motivgruppe über landwirtschaftliche Themen zu gründen. Heute sind wir als Arbeitsgemeinschaft unter „Bund Deutscher Philatelisten“ ein eingetragener Verein.

## „Agrarphilatelie“

Ein Mittelpunkt der Arbeit in der ArGe ist das vierteljährlich zu Quartalsbeginn erscheinende Mitteilungsheft „Agrarphilatelie“. Aus der Redaktion heraus entsteht damit wertvolle philatelistische Literatur, die sich in Handbüchern, Katalogen und Aufsätzen widerspiegelt. Nicht zu vergessen sind auch die regelmäßigen Mitgliedertreffen, die zumeist im Zusammenhang mit einer großen Briefmarkenmesse oder -ausstellung stattfinden. Durch solche Treffen sind vielfach auch über das Sammeln von Briefmarken hinausreichende Kontakte entstanden. Wer thematische Fragen hat, erhält daher schnell eine Antwort. Dazu dienen alle bisher erschienenen Hefte der „Agrarphilatelie“, die als PDF-Dateien auf unserer Webseite [www.agrarphilatelie.de](http://www.agrarphilatelie.de) nachzulesen sind. Hilfreich ist die jedes Vierteljahr aktualisierte Liste mit „Unseren Themen“. Das erleichtert einen Einstieg in ein neues Sammelgebiet.

## Heutige Ausstellungsthemen.

Um heute eine Motivsammlung ausstellungsreif zu gestalten, kann man nicht eine Sammlung Wein, Landwirtschaft oder Forstwirtschaft generell aufbauen. So sind es heute spezielle Themen, die von unseren Mitgliedern gesammelt und ausgestellt werden. Eine kleine Auswahl von Ausstellungsthemen der letzten Jahre zeigt die Vielfalt der Interessen: „Auch du brauchst Rindviecher“, „Milch macht müde Männer munter“, „Von der Rebe zum Wein“, „Die Weinbauregion Württemberg“, „Giftpilze und Pilzleckereien“, „Die geheimnisvolle Welt der Mykologie“, „Es gibt nur eine Erde“, „Abfall und Schmutz“, „Geschichte der Kartoffel“, „Heilpflanzen“, „Hirsche – Könige des Waldes“, „Holz und Holzverarbeitung“, „Kork für Kork“ oder „Die geschichtliche Entwicklung des Pfluges“. Bei uns sind auch Mitglieder, die ihre Sammlungen nicht ausstellen wollen; auch diese sind uns willkommen.

## Sie können Verbindung zu mehr als 80 Mitgliedern haben.

Gut 80 Sammlerfreunde haben sich unserer Motivgruppe angeschlossen. Die Mitglieder in acht Ländern und die nunmehr in mehr als 40 Jahren geknüpften Verbindungen garantieren ein interessantes Angebot philatelistischer Tätigkeit.

### Der Mitgliedsbeitrag.

Mit dem Eintritt in die Motivgruppe und der Zahlung des ersten Mitgliedsbeitrags erhält jedes Mitglied eine Mitgliederliste, in der Adressen und Sammelgebiete der Mitglieder enthalten sind. Das hilft, Kontakte herstellen zu können.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich:

Für BDPH- und FIP-Mitglieder	25,- / 30,- Euro
Für Mitglieder, die nicht dem BDPH oder der FIP angehören	45,- / 50,- Euro
Für Jugendliche	10,- Euro

### Kontakt.

Anja Stähler, Rietburgstraße 3, 67360 Lingenfeld, Tel.: 06344-969 75 15,  
E-Mail: janssenan@web.de (1. Vorsitzende)

Roger Thill, 8A, rue du Baerendall, L-8212 Mamer, Tel.: 00352-31 38 72,  
E-Mail: roger@pt.lu (2. Vorsitzender)

Horst Kaczmarczyk, Mallack 29 D, D-42281 Wuppertal,  
Tel. + Fax: 0202-5 28 87 89, E-Mail: evhokaczy@t-online.de (Geschäftsführung)