

50 Jahre Ernährungsempfehlungen

Die Ernährung im Wandel der Zeit

- ▷ Was der Mensch isst, wie er es zubereitet, wie er es zu sich nimmt, aber auch welche Nahrungsmittel er nicht isst, ist stark von seinem Umfeld und seiner Kultur abhängig. So gibt es eine Vielzahl von Theorien, Ansichten und Lehren für DIE richtige Ernährung. Seit 50 Jahren ist es Aufgabe der SGE, zu relativieren, zu mässigen und komplizierte wissenschaftliche Erkenntnisse in eine verständliche Sprache zu übersetzen.

Die Wissenschaft lebt davon, immer voranzuschreiten, Hypothesen aufzustellen, sie zu bestätigen oder zu verwerfen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. So schreitet auch die Ernährungswissenschaft stetig voran, und für den essenden Bürger ist es schwierig zu begreifen, dass nicht jede Ernährungsinformation den aktuellen Wissensstand widerspiegelt, sondern von Ideologien, finanziellen Interessen oder Fehlinterpretationen wissenschaftlicher Literatur geprägt sein kann. Es ist deshalb nötig, dass es neben der Fülle von Ernährungsempfehlungen von Lebensmittelproduzenten, Pharmafirmen und selbst ernannten Gesundheitsaposteln auch Informationsangebote von unabhängigen Institutionen gibt. Auch wenn die Diskussion um die unterschiedlichsten Ernährungsempfehlungen während der vergangenen 50 Jahre teils heftig waren, haben sich die grundlegenden Empfehlungen für ein ausgewogenes Essen kaum geändert. Da dies aber so schrecklich unspektakulär ist, werden wissenschaftliche Hypothesen teilweise bereits als Fakten präsentiert, geben Grossverteiler und Produzenten fleissig Schriften über gesundes Essen heraus und erfreuen sich Ernährungscoaches verschiedenster Provenienz mit Kursen, Vorträgen und Büchern zu Paleo-, Vegan-, Low-Carb- und Wie-sie-alleheissen-Diäten grosser Beliebtheit.

Es war einmal vor 50 Jahren

Vor 50 Jahren gab es bereits viele gesundheitlich aufgeklärte Menschen. Die Frauen nahmen ihre Rolle als Hausfrau ernst und waren daran interessiert, ihre Familien richtig und gesund zu



ernähren. Aus der Zeit der Nahrungsknappheit hatten sie gelernt, quasi aus dem Nichts eine schmackhafte Mahlzeit zu zaubern. Die Kochkompetenz war damals, im Gegensatz zu heute, sehr hoch. Mehrere Organisationen in der Schweiz beschäftigten sich mit Ernährungsfragen: die Eidgenössische Ernährungskommission als beratendes Organ des Eidgenössischen Gesundheitsamtes, die Gesellschaft für Präventivmedizin und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, die 1953 gegründet wurde und sich 2004 mit der 1965 gegründeten Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) zur Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zusammenschloss (siehe S. 21).

Die Ernährungsaufklärung allerdings wurde in der Schweiz zu dieser Zeit durch die Alkoholverwaltung sichergestellt. Bereits in den 1950er-Jahren gab es Kampagnen zur Förderung des

Obst- und Kartoffelkonsums. Doch die Hauptsorge der Alkoholverwaltung war, dass diese Ackerfrüchte nicht der Schnapsbrennung zugeführt wurden. So betonte die Alkoholverwaltung stets die Bedeutung der gesunden Ernährung zur Bekämpfung des weit verbreiteten Alkoholismus. Aufklärungsmassnahmen wurden mit Vorträgen, Schriften, Filmen und Ausstellungen wahrgenommen. Die Kampagne «Schlank sein beginnt mit einem Apfel» erfreute sich grosser Beliebtheit, und auch die Aktion «Pausenapfel» kannte jedes Schulkind.

Wissensstand vor 1965

Die Alkoholverwaltung wollte aber nicht einfach nur amateurhaft vorgehen und stützte sich auf die damals vorhandenen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse. Dafür stand sie seit 1959 mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Kontakt. Die Vitamine waren entdeckt und das Wissen vorhanden, dass gewisse Nahrungsmittel, allen voran Obst und Gemüse für die Gesunderhaltung des Menschen regelmässig auf dem Speiseplan sein sollten. Die Ernährungsforschung war in den USA bereits fortgeschritten und es gab die entsprechenden Fachzeitschriften wie etwa das «American Journal of Clinical Nutrition». Allerdings waren solche Publikationen in dieser Zeit nur einem erlauchten Kreis von Experten zugänglich, und diese konnten die Resultate der Forschungsarbeiten interpretieren, selektionieren und für die Zwecke ihrer Auftraggeber, meist Nahrungsmittelproduzenten oder Pharmafirmen, geschickt formulieren, bevor sie an die Konsumenten, die Presse und andere Multiplikatoren weitergegeben wurden. Der damalige Wissensstand war geprägt von der Euphorie, Vitaminbedarfswahlen eruieren zu können, die Rachitis, die Pellagra und andere Mangelkrankungen überwunden zu haben und den Herz-Kreislauf-Erkrankungen mittels cholesterin-senkenden Massnahmen entgegenzutreten. Resultate von Studien an Labortieren wurden durchaus ohne Überprüfung der Situation beim Menschen für Ernährungsempfehlungen verwendet. Andererseits fehlten langfristige Beobachtungsstudien von grossen Personengruppen damals komplett, und erst nach und nach wurden solche Erhebungen in den Fachzeitschriften veröffentlicht. So erteil-

te die Alkoholverwaltung auch Forschungs- und Untersuchungsaufträge und unterstützte diese mit finanziellen Beiträgen.

Die Gründung der SVE

Immer mehr kam das Bedürfnis auf, auch in der Schweiz eine Institution zu haben, die mit den Zielsetzungen arbeitete, einerseits die Bevölkerung unabhängig über ausgewogene Ernährung aufzuklären, und andererseits für eine engere Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft und Praxis zu sorgen. So wurde analog dem deutschen Vorbild die Bildung einer schweizerischen Institution angeregt und an der Gründungssitzung am 8. Oktober 1965 die Schweizerische Vereinigung für Ernährung aus der Taufe gehoben. Neben dem Präsidenten Prof. G. Fanconi amtierte der in Ernährungsfachkreisen legendäre ungarische Direktor des damaligen Gottlieb Duttweiler Instituts für Ernährungsforschung Professor J.C. Somogyi als Vizepräsident. Der Statistiker der Alkoholverwaltung, Dr. F. Welti übernahm die Leitung des Sekretariats, für dessen finanziellen Aufwand die Alkoholverwaltung aufkam. Nun gab es erstmalig in der Schweiz eine Institution, welche sich nicht nur in den höheren Sphären der Wissenschaft bewegte, sondern sowohl für Ernährungsforscher und Ärzte wie auch für Lehrpersonen, Köche und den essenden «Normalbürger» eine Plattform für Information und Austausch bot. Die steile Kurve des Mitgliederzuwachses zeigte, wie gross das Interesse an ausgewogener Ernährung in der Bevölkerung zu jener Zeit schon war. Waren es 1965 nur 53 Einzelmitglieder und 17 Kollektivmitglieder, stieg die Zahl nach zehn Jahren auf 4000 Einzel- und 112 Kollektivmitglieder, darunter auch eine beachtliche Anzahl aus dem Ausland.

Das beschäftigte die Schweiz

Zwanzig Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs hatte der Hunger seinen Schrecken verloren. In der Schweiz beschäftigten sich nun die entsprechenden Gremien mit anderen Ernährungsfragen. Nachdem in den 1950-Jahren ein praktischer Arzt aus Zweisimmen über Schädigungen der Bevölkerung durch Fehlernährung berichtet hatte, beschloss der Bundesrat eine Untersuchung über den Ernährungszustand der Schweizer Bergbevölkerung. So wurden in der Schweiz erstmals Felduntersuchungen durchgeführt, welche bestätigten, «dass man zum Teil in den Bergregionen sehr einseitig

ass», wie im umfangreichen Bericht nachzulesen ist. Die Wanderausstellung «Gsundi Choscht» wurde deshalb vor allem in den Gebirgsgegenden präsentiert. Schulärzte und Zahnärzte monierten, dass es unabdingbar nötig sei, «gegen die überhandnehmende Schleckwarensucht der Kinder anzukämpfen, die sich in einem beängstigend verschlechterten Zustand der Zähne auswirke». So wurden in der ersten Sitzung des Vorstandes der SVE vom 10. Februar 1966 folgende Aktivitäten diskutiert:

TRAKTANDENLISTE :

- Teilnahme an der Ausstellung „Gsundi Choscht“.
- Organisation einer Tagung mit drei Vorträgen: „Zielsetzungen und Aufgaben der Vereinigung“ von Professor Somogyi, „Ernährungsprobleme in unterentwickelten Ländern“ durch Professor Fanconi, und „Möglichkeiten & Wege der Ernährungsaufklärung und -erziehung“ durch Frl. Ryser.
- Flugblätter zur Zahnkaries.
- Informationsschreiben zuhanden der Tages- und Fachpresse zu Themen wie „Frittierfett“, „Hygiene bei Speiseeis“ und „Fettgehalt der Würste“.
- Aufbau eines Vortragsdienstes, allenfalls Bilderdienst, Filmdienst und Presseedienst.
- Regelmässige Schriften für die Mitglieder.

In dieser ersten Sitzung wurde auch die Ausleihe von Schulungsfilmen vom Unilever-Konzern angeregt, worauf der Vorsitzende Prof. Fanconi zu grösster Vorsicht mahnte, «da vielfach verkappte Reklame in diesen Filmen liegt».

In diesem Spannungsfeld befindet sich die SGE auch heute noch: Sie finanziert sich über Mitgliederbeiträge, Dienstleistungen, Publikationen und Projekte, die teilweise von öffentlichen Geldern mitfinanziert werden. Die Finanzierungsquellen sind sehr heterogen und breit abgestützt. Alle Aktivitäten der SGE richten sich nach strengen und transparenten Kriterien. Damit ist garantiert, dass die SGE unabhängig und glaubwürdig bleibt. Die Grundlage dazu bildet die Schweizer Lebensmittelpyramide (siehe S. 12). Gleichzeitig ist die SGE auf die Finanzierung durch private Organisationen angewiesen, denn die öffentlichen Gelder für Prä-

vention und Gesundheitsförderung sind rückläufig und im von der OECD angestellten Länder-Vergleich unterdurchschnittlich.

Essen im Spital

Die eigentliche Ernährungslehre lag in den 1960er-Jahren in den Händen der biochemischen und physiologischen Institute und medizinischen Kliniken. In den Kliniken war es üblich, dass eine «Diätchwester» der Diätküche vorstand. An den Kantons-spitälern Genf und Zürich gab es seit den 1930er-Jahren eine Diätausbildung für Krankenschwestern. Oft waren es Diakonissen oder Nonnen, und diese hatten in ihrem Reich eine nicht zu unterschätzende Macht. Der leitende Klinikarzt oder Professor erklärte seine Vorstellungen von einer speziellen Diätvorschrift, und die Diätchwester bastelten daraus die abendteuerlichsten Lebensmittellisten mit zwei Spalten: «Verboten» und «Erlaubt». Mit der Einführung der Diätassistentinnen ging die Ära der Diätchwester langsam zu Ende. 1967 professionalisierte das Zürcher und 1976 das Genfer Universitätsspital die Ausbildung, indem eigene Schulen gegründet wurden. Ab 1972 war auch am Berner Inselspital die Ausbildung zur Diätassistentin möglich. Der Bedarf der Schweizer Kliniken konnte aber nicht mit Schweizer Ausbildungsabgängerinnen gedeckt werden, sodass oft Diätassistentinnen aus Holland engagiert wurden. Bei der damaligen Ausbildung führte die schwierige Beschaffung von Fachliteratur und der fehlende Konsens unter den ärztlichen Spezialisten dazu, dass jede der drei Schulen jeweils die Ideen der Fachspezialisten der eigenen Klinik lehrte. Besonders auffallend war dies bei der Diabetesdiät.

Diabetes: Berner anders als Zürcher

Die Berner Schule lehrte die Diabetesdiät nach Teuscher, die Zürcher Schule diejenige nach Konstam, und die Genfer richteten sich nach französischen Vorbildern. So kam es, dass die Zürcher andere Wertetabellen lernten als die Berner und die Diabetiker im Welschland sogar völlig andere Kohlenhydratmengen pro Werteinheit hatten. Die Diabetesdiät wurde in dieser Zeit akkurat abgewogen, und es galt, alle Kohlenhydratgehalte und die entsprechenden Gewichte der Lebensmittel auswendig zu lernen. Die welschen Diabetiker durften zuckerhaltige Nahrungsmittel essen, die Deutschschweizer hingegen nicht. Bis 1973 war die Diabetesdiät streng kohlenhydratarm ausgestaltet. In den 1980er-Jahren wur-



△ Mit der Pausenapfelaktion in den 1950er-Jahren wollte die Eidg. Alkoholverwaltung «nicht nur den Kindern von heute ein gesundes Nahrungsmittel näherbringen, sondern auch die Mütter von morgen ans Apfelessen gewöhnen».

de dies gelockert, die Diabetesdiät wurde kohlenhydratreich mit hohem Ballaststoffgehalt, und es mussten drei Hauptmahlzeiten und drei Zwischenmahlzeiten eingenommen werden. Das wiederum führte dazu, dass manch übergewichtiger Diabetiker bei den vorgeschriebenen Zwischenmahlzeiten masslos überbordete. In den 1990er-Jahren kamen die Begriffe glykämischer Index und glykämische Last ins Spiel. Heute sind wir so weit, dass mit neuen Medikamenten, neuen Insulinformen und den Insulinpumpen eine Liberalisierung der diätetischen Behandlung möglich ist. Es gibt auch für die Deutschschweizer Diabetiker keine verbotenen Nahrungsmittel mehr. Für die Betroffenen mit Sicherheit eine grosse Erleichterung.

Fett auf der Anklagebank

Die Sache mit dem Fett war ein anderer Schauplatz mit heftigen und mannigfachen Kleinkriegen. Der Milchverband focht mit den Margarineproduzenten. Die Fehde gipfelte in einer vielbeachteten Anzeige vom Milchverband in der «Medizinischen Wochenschrift der Schweizer Ärzte» vom 27. August 1985. In grossen Lettern stand da: «Butter gegen Margarine» und darüber ein grosser roter Stempel: «Die Ankla-

ge ist erledigt!» Die Pharma mit ihren Lipidsenkern erfreute sich daran, die ach so schlimmen Gefahren des Cholesterins ins Gewissen des einfachen Konsumenten einzubrennen. In meiner Ausbildung zur Diätassistentin am Inselspital lernte ich dann, was es mit dem Cholesterin auf sich hat: «Nahrungsmittelcholesterin wird im Darm nur zu ca. 60 % resorbiert, (...) wird zur Leber transportiert und hemmt dort die endogene (körpereigene) Cholesterinsynthese», steht in meinem Skript von 1981. Also, wir haben es ja gewusst! Trotzdem ist mir noch 34 Jahre später nicht klar, warum mir trotz dem vorhandenen Grundlagenwissen eingebläut wurde, dass die Ernährung zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen maximal 300 mg Cholesterin täglich enthalten dürfe. Wir lernten sogar noch die strengere Variante mit höchstens 250 mg pro Tag! Als hochwertiges Öl wurde damals nur Sonnenblumenöl und Distelöl genannt, denn die darin enthaltene Linolsäure senkt bei hohem Konsum nachweislich das Blutcholesterin. Alle anderen Öle, inklusive Oliven- und Rapsöl, waren nicht empfehlenswert. Mitte 1980er-Jahre rückte dann das Olivenöl zum erlauchten Kreis der hochwertigen Öle auf: Endlich war die Kunde der 7-Länder-Studie, welche schon 1970

veröffentlicht worden war, auch in der schweizerischen Ernährungswelt angekommen. Als im Jahr 2000 auch die Schweiz die Omega-3-Fettsäuren in ihre Empfehlungen aufnahm, dauerte es noch einige Jahre, bis die Landwirte ihre Chance wahrnahmen und die Werbetrommel für das Rapsöl so richtig in Schwung brachten. Nun waren Rapsöl und Olivenöl hochwertig. Dem Sonnenblumen- und Distelöl wurde die Hochwertigkeit abgesprochen. Gerade bei den sich wandelnden Ölempfehlungen tut wohl eine Rückbesinnung auf Paracelsus Worte gut: «Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.»

Leider befassen sich Studenten der heutigen Fachhochschulen für Ernährung und Diätetik selten mit der geschichtlichen Entwicklung von solchen Empfehlungen. Das ist schade, denn nur aus der geschichtlichen Entwicklung lernt man, aktuelle Ernährungsempfehlungen kritisch zu hinterfragen. Die heutigen Studierenden der Ernährungswissenschaften haben nämlich einen unschätzbaren Vorteil gegenüber der Ausbildung vor 50 Jahren: Heute kann jeder, ob Fachspezialist oder Laie, über Medline unter www.pubmed.org die medizinischen und ernährungswissenschaftlichen Studien lesen und die aktuellen Empfehlungen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen. Zurzeit befinden wir uns wiederum in einer Phase, in der einige Experten die schlechten Eigenschaften der Kohlenhydrate hochstilisieren. Diese Ansicht hatte bereits in den 1980er-Jahren einen Boom erlebt: Schon damals wurden ketogene Diäten auch von bekannten Schweizer Spitälern wie dem CHUV Lausanne oder dem Kantonsspital Basel zur Gewichtsreduktion propagiert.

Eigentlich ist alles ganz einfach

Gerade für kranke Personen sind Ernährungsempfehlungen von grösstem Wert. In den vergangenen 50 Jahren wurden diesbezüglich in der Ernährungswissenschaft grosse Fortschritte erzielt. Und wenn es um schwere Stoffwechselstörungen geht, sind auch heute noch Lebensmittellisten mit konkreten Anweisungen nötig. Für die Erhaltung der Gesundheit und in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht gelten aber die gleichen Regeln wie vor 2300 oder 50 Jahren. Also gehen wir 2300 Jahre zurück und zitieren Aristoteles: «Und ebenso zerstören Speise und Trank, wenn man sie im Übermass oder in zu geringem Masse zu sich nimmt, die Gesundheit.» Obwohl es so einfach

klingt, ist es in unserer Zeit des Überflusses doch so schwierig, diese Regel zu befolgen. Um die Balance von Mass und Vernunft wurde vor einem halben Jahrhundert genauso gerungen wie heute. In einem Artikel, erschienen 1962 im renommierten «Journal of Clinical Nutrition» von L.E. Holt, einem bekannten Aminosäurenforscher der Universität New York, stand: «Im Privathaushalt, insbesondere bei den Informationen für die haushaltsführende Person gibt es Handlungsbedarf: Es ist nicht Bedarf an Werbung und Information zu einzelnen Nährstoffen, sondern genau das Gegenteil. Man muss sie (die Hausfrau, Anm. d. Red.) immunisieren gegen Informationen der Nahrungsproduzenten. Sie muss die Fakten des Lebens kennen – dass sie und ihre Familie genauso gesund sein werden, wenn sie nie das Wort Vitamin gehört hätte (...) sie soll wissen, dass es nur ein Verkaufsargument ist. Sie muss wissen, dass der natürliche Appetit eine exzellente Leitlinie für die Gesundheit ist. Jemand muss ihr diese Dinge sagen.» Und heute? Ganz im Sinne von Holt vor 50 Jahren empfiehlt die SGE mit ihrer Schweizer Lebensmittelpyramide keine Nährstoffe, sondern Lebensmittel mit praktischen und alltagstauglichen Empfehlungen. Die Lebensmittelpyramide wird zusammen mit dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen herausgegeben und ist die einzige offizielle Lebensmittelpyramide der Schweiz, garantiert ohne kommerzielle Interessen. In diesem Sinne sorgt die SGE tagtäglich mit ihrem Informationsdienst *nutrinfo*[®], mit den regelmässig stattfindenden Tagungen, mit der Zeitschrift *tabula* und ihren weiteren Aktivitäten für gemässigte unabhängige Ernährungsinformationen. Ich wünsche ihr zum runden Geburtstag alles Gute und viel Erfolg für die nächsten 50 Jahre Ernährungsinformation im Dienste der Schweizer Bevölkerung.

Text

MONIKA MÜLLER

*ist diplomierte Ernährungsberaterin HF
und Journalistin.*

Illustrationen

TRUC KONZEPT&GESTALTUNG

LINKS ZUM THEMA

Die Eidg. Alkoholverwaltung im Laufe der Zeit

www.eav.admin.ch/dokumentation/00445/00583/index.html?lang=de

Perspectives in Nutrition:

Artikel von 1962 zur Zukunft von Ernährungsforschung und Ernährungsinformation

ajcn.nutrition.org/content/11/5/543.full.pdf

Essen vor 50 Jahren und heute

► Zeiten ändern sich, die Geschmäcker auch. Vor 50 Jahren herrschte Aufbruchstimmung für die Hausfrau. Mit den aufkommenden Fertigprodukten kamen Kultgerichte wie Toast Hawaii, Riz Casimir und Büchsenravioli auf. Endlich konnte man sich wieder Fleisch leisten, und das wurde auch richtig zelebriert. Die Tendenzen von damals haben sich unterschiedlich entwickelt: Fertigprodukte erleben gerade heute einen ununterbrochenen Boom. Der Fleischkonsum ist rückläufig, und es werden nur noch die guten Stücke vom Tier gegessen, der Rest muss anderer Verwertung zugeführt werden (siehe Artikel auf Seite 14). Gemüse und Obst werden vermehrt konsumiert, und trotzdem nimmt die Übergewichtsproblematik mangels Bewegung auch in unserem Land leicht zu.

1965:

Kartoffeln:

Bis Mitte der 60er-Jahre wurden nach der Anbauschlacht des Zweiten Weltkrieges immer noch 49 256 ha Kartoffeln in der Schweiz angebaut. Die Kartoffel kam in Schweizer Familien täglich auf den Tisch. 1 kg Kartoffeln kostete 57 Rappen. Bis 1985 hat sich der Kartoffelanbau auf 20 000 ha reduziert. Allerdings hat in dieser Zeit der Ertrag pro ha von 320 auf 440 Zentner zugenommen. Es gab noch ca. zehn geläufige Kartoffelsorten: Christa, Sirtema, Ostara, Nicola, Bintje, Palma, Stella, Urgenta, Désirée und Granola.

Gemüse und Obst:

7'856 ha Gemüse wurden 1964 in der Schweiz angebaut. Damit wurde nahezu der gesamte Gemüsebedarf der Schweizer Bevölkerung abgedeckt. Die Früchte schmeckten gut, waren aber nicht lange haltbar und nicht gut transportfähig. So waren für die Stadtfamilie ohne Garten Erdbeeren und Aprikosen echte Delikatessen, die man bei einem Sonntagsausflug mit dem VW-Käfer direkt beim Bauern auf dem Land holte.

Fertigprodukte:

Die Konservendosen erlebten einen regelrechten Boom. Eingedoste Erbsli und Rüeblli wurden zum Standardgemüse der städtischen Hausfrau, Fruchtsalat gab es fast nur aus der Dose, er wurde mit ein bisschen Glück noch mit Bananen und etwas Frischobst angereichert. Maggi-bouillon hielt Einzug in den Küchen. Und mit Thomy Mayonnaise wurde garniert, was das Zeug hielt. Nicht zu vergessen die legendäre Pastetlifüllung aus der Dose, die als Festessen galt und gar an Weihnachten auf den Tisch kam. Viele Familien hatten aber noch einen Schrebergarten, doch der machte viel Arbeit, und weil Nahrung in den Jahren des Wirtschaftswachstums verglichen mit dem Einkommen immer günstiger wurde, verschwand die Schrebergartenkultur.

Fleisch: Laut dem 1. Ernährungsbericht aus dem Jahr 1975 wurden 1965 knapp 52 kg Fleisch pro Person verbraucht. Nach der Rationierung im Krieg wurde wieder mehr Fleisch gegessen. Der Fleischkonsum hatte seinen Höhepunkt Anfang der 1980er-Jahre mit über 80 kg pro Person.

2015:

KARTOFFELN:

Seit 1985 wurde die Produktion nochmals um die Hälfte reduziert und liegt heute bei 11 000 ha. Zu den geläufigsten Sorten von damals sind wieder mehrere dazu gekommen, denn die Konsumenten essen zwar markant weniger Kartoffeln, wünschen aber mehr Abwechslung. So werden in der Schweiz nun etwas über 20 Sorten angeboten, darunter auch sehr alte Sorten, welche blau sind. Häufig wird nicht mehr der Name der Sorte deklariert, sondern nur noch ob festkochend oder mehligkochend. Heute kostet 1 kg Kartoffeln 1,5 bis 3 Franken. Spezialsorten auch erheblich mehr.

GEMÜSE UND OBST:

Der Pro-Kopf-Verbrauch liegt heute mit über 100 kg Gemüse und 120 kg Obst pro Jahr erheblich höher als vor 50 Jahren. Die Gemüseanbaufläche beträgt 10 000 Hektare und durch den gestiegenen Ertragswert pro ha hat die Erntemenge massiv zugenommen. Trotzdem deckt die Inlandsproduktion nur noch 55 Prozent des Bedarfes ab. Der Rest wird importiert. Die beliebtesten Gemüse sind so das ganze Jahr über erhältlich. Italienische Gemüsesorten haben die Schweiz erobert: Broccoli, Romanesco, Rucola waren vor 50 Jahren unbekannt. Und auch exotische Früchte wie Kiwi, Papaya, Mango oder Avocado sind erst später dazugekommen.

* FERTIGPRODUKTE: *

Heute sehen wir es als selbstverständlich an, dass Lebensmittel bequem zuzubereiten sind, lange halten und auch noch gut schmecken. Fertigprodukte werden als Homemade betrachtet. Bouillonwürfel, Fertigteige, Pasta, Saucen, geschnittenes Gemüse, gerüsteter Salat ... Wir kaufen uns damit Zeit: Zeit, die in der Küche fehlt, weil die Vollzeitfrau eine aussterbende Spezies ist, die sich niemand mehr leisten kann und will. Unsere Kinder lernen teilweise bereits im Kochunterricht das Zubereiten von Fertigprodukten. Kochkompetenz wird erst bei entsprechendem Interesse in den späteren Lebensjahren erworben, und der Bezug zur Entstehung eines Lebensmittels ist verloren gegangen. Die Sehnsucht nach Authentizität nimmt aber wieder zu: Immer mehr Stadtbewohner sehnen sich nach einem Schrebergarten.

FLEISCH:

Wir sind heute wieder bei einem ähnlichen Fleischverbrauch wie vor 50 Jahren angelangt. Allerdings essen wir nur noch wenige Teile vom Tier, eigentlich fast ausschliesslich fettarmes Muskelfleisch. Milchkühe und Legehennen werden nach getaner Arbeit zu Biogas, Dünger, Pharmaprodukten oder Tierfutter verwertet. Das hat einen immer grösseren Kreis von Kritikern wachgerüttelt, nach dem Bioboom der Nullerjahre ist nun veganes Essen im Trend.