tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
_n°4/2012_CHF 8.50

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Anzeige

2013: ENDLICH NICHTRAUCHER ...UND TROTZDEM SCHLANK!

Rauchstopp – ohne Gewichtsprobleme
Broschüre, Format A5, 32 Seiten, 2. Auflage 2012
Mindestbestellmenge: 5 Exemplare
Preis SGE-Mitglieder: CHF 1.60*
Preis Nichtmitglieder: CHF 2.–*
*Die Preise verstehen sich jeweils ohne Versandkosten.

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

EDITORIAL

Ein dieses Jahr von der SGE herausgegebener Bericht zeigte es auf: Für eine Mehrheit der Konsumentinnen und Konsumenten in der Schweiz stellt die Herkunft der Lebensmittel ein wichtiges Kaufkriterium dar. Sei es die Hoffnung auf eine bessere Qualität, eine gerechtere Tierhaltung, weniger Transportemissionen oder schlichtweg patriotische Gefühle: Die Gründe dafür, weshalb wir die Verpackung nach dem Schweizer Kreuz absuchen, können dabei fast so zahlreich sein wie die damit verzierten Produkte. So weit so gut, doch verfolgt man die politische Diskussion zum Thema «Swissness» der letzten Tage und Monate, so wird einem schnell klar, dass die Definition, was genau ein «Schweizer» Produkt sein soll, in unserer globalisierten Welt äusserst komplex ist. Dabei bleibt zu hoffen, dass die Debatte die Schweizer Konsumenten zwar kritischer macht, dass das Vertrauen in die Marke «Schweiz» dabei aber nicht nachhaltig auf der Strecke bleibt. Und auch im Ausland übt das Prädikat «Made in Switzerland» auf viele Konsumenten eine bisweilen fast schon magische Anziehungskraft aus. Doch mit dem Erfolg kamen in den letzten Jahren immer mehr auch irreführend deklarierte Produkte auf, welche das Qualitätsversprechen der Schweizer Ware zu verwässern drohen. Auch um gegen diese Trittbrettfahrer vorgehen zu können, ist ein auf breiter Front abgestützter Konsens zur Frage, was denn nun ein Schweizer Lebensmittel ausmacht, dringend nötig. Alles Wissenswerte zur Gretchenfrage «schweizerisch» oder «nicht schweizerisch» finden Sie im Report ab Seite 4.

Während vermeintlich typische Schweizer Produkte in Tat und Wahrheit manchmal von überall herkommen, geht es beim Safran auch umgekehrt: Die beste Qualität des exotischen Gewürzes soll nach Expertenmeinung aus der Walliser Gemeinde Mund kommen. Mehr dazu sowie die spannende Geschichte und die erstaunlichen gesundheitlichen Nutzen des edlen Fadens finden Sie ab Seite 16.

Auch in der Rubrik «Aus dem Leben von ...» ab Seite 10 geht es um Schweizer Lebensmittel: Seit fast 30 Jahren fängt der Berufsfischer Fabrice Christinat auf dem Genfer See Egli. Wir haben ihn einen Tag lang bei seinem idyllischen, aber auch äusserst harten Beruf begleitet.

THOMAS LANGENEGGER / SGE
Chefredaktor Tabula

04_REPORT
Die Marke «Schweiz»
Was einfach klingt, ist bei genauerem Hinschauen plötzlich nicht mehr so klar: Was genau ist nun «Swiss Made»? Je nach Interessengruppe sieht die Antwort darauf etwas anders aus. Unser Report bringt Licht ins Dunkle.

16_UNTER DER LUPE
Safran
Er gilt als teuerstes Gewürz der Welt, und das nicht ohne Grund: Neben dem unverwechselbaren Geschmack und der einzigartigen Farbe, welche er in die Gerichte zaubert, werden dem Safran auch verschiedene gesundheitliche Vorteile nachgesagt. Die beste Qualität soll dabei aus dem Wallis stammen.

10_AUS DEM LEBEN VON...

12_REZEPT

14_WISSEN, WAS ESSEN

20_BÜCHER

22_DIE SGE

24_AGENDA / PREVIEW N°1/2013

Impressum:
tabula: Offizielles Publikumsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE_**ERSCHEINUNG:** Vierteljährlich _**HERAUSGEBERIN:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern, Tel. +41 31 385 00 00 SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch_**CHEFREDAKTOR:** Thomas Langenegger_**REDAKTIONSKOMMISSION:** Marianne Botta Diener / Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Françoise Michel / Gabriella Pagano / Nadia Schwestermann_**LAYOUT:** Thomas Langenegger_**DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn_**TITELBILD:** truc g+k, Jörg Kühni

Die Marke «Schweiz»
Ist die Schweizer Schoggi in Gefahr?

▷ Seit 2006 wird über die Marke «Schweiz» debattiert, lobbyiert und polarisiert. Viele sehen das Image der Schweiz im Ausland gefährdet, Inlandkonsumenten fühlen sich mehr und mehr verunsichert. Die Politik, wiederholt gefordert, brachte in der Herbstsession 2012 die Swissness-Vorlage erneut im Ständerat zur Debatte – ohne grosse Fortschritte. Die Entscheide wurden auf die soeben beendete Wintersession verschoben. Worum es geht: hier die Fakten und Hintergründe.

Jedes Kind weiss es: In der Schweiz wächst kein Kakao und trotzdem ist die Schweizer Schokolade die beste der Welt. Und nicht nur in der Schweiz: Im Januar 2011 besuchte ich Madhu, meine Freundin in Indien. Sie bat mich, für sich und ihren zwölfjährigen Sohn Schokolade aus der Schweiz mitzubringen. Ein nicht ganz einfaches Unterfangen, mit Schokolade durch Indiens Hitze zu reisen, aber «Swissness» motiviert. Jedenfalls bis ich im Supermarkt des Dorfes meiner Freundin eine fachgerecht gekühlte Toblerone in Originalverpackung erblickte. «Madhu, warum habe ich denn unsere Schokolade auf dem beschwerlichen Weg aus der Schweiz nach Indien den tropischen Klimaschwankungen aussetzen müssen? Hier kann ich ja gleich um die Ecke, schön gekühlt, genau dieselbe Schweizer-Schokolade kaufen», meinte ich. «Nein», sagte sie, «mein Kind bekommt keine Schummel-Schokolade zu essen.» Sie habe gelesen, dass in Indien angebotene Schweizer Schokolade in China hergestellt werde und möglicherweise giftige Substanzen enthalte. Sie wolle nur echte Schweizer Nahrungsmittel. Das Misstrauen sitzt tief, deshalb scheut Madhu's Lebenspartner Ravi, der beruflich weit in der Welt herumkommt, keinen Aufwand und macht bei einem Stopover in Genf oder Zürich regelmässig einen Abstecher in die Migros, um seine Familie mit garantiert echtem Schweizer Müesli und garantiert echter Schweizer Schokolade einzudecken.

Was mich betrifft, selbstverständlich werde ich ihr bei meinem nächsten Besuch wieder Schweizer Toblerone aus Bern mitbringen. Doch wie viel Schweiz steckt denn nun wirklich in den Schweizer Müeslis oder eben in der Toblerone? Nimmt man Letztere etwas genauer unter die Lupe, stellt man fest: Hergestellt wird sie durch Kraft Foods (resp. Mondelez International), einem amerikanischen Lebensmittelkonzern in Bern-Brünnen. Kakao und Kakaobutter werden aus der Elfenbeinküste, Ghana und Brasilien importiert. Das Milchpulver sowie der Zucker stammen aus der Schweiz. Das Honig-Mandel-Nougat wiederum wird aus mexikanischen und kalifornischen Produkten hergestellt. Selbst bei einer typisch schweizerischen Toblerone, seit 1903 in Bern produziert, ist also der Fall nicht ganz so klar, wie es auf den ersten Blick scheint.

Es herrscht Wildwuchs

Die Vorteile und das Vertrauen der Konsumenten in die Marke «Schweiz» verleiten einzelne Unternehmen im In- und Ausland dazu, diese Marke zu missbrauchen. Umso mehr, als verschiedene Studien zeigen, dass Konsumentinnen und Konsumenten insbesondere im Ausland bereit sind, für Produkte bis zu 20 % mehr zu bezahlen, wenn das Produkt Schweizer Herkunft aufweist. Gab es in der Schweiz 2006, als die Postulate Hutter (SVP) und Fetz (SP) zur Aufwertung und Sicherung der Marke «Schweiz» eingereicht wurden, nur Missbrauchsfälle im tiefen zweistelligen Bereich, so sind es bis zum Sommer 2012 Fälle im hohen dreistelligen Bereich, wie das Eidgenössische Institut für geistiges Eigentum auf Nachfrage mitteilt.

Wöchentlich kommen zurzeit weitere Produkte auf den Markt, auf denen in unerlaubter, aber tolerierter Weise das Schweizer Kreuz prangt. Bevor die Legislative Nägel mit Köpfen macht, wollen alle Hersteller als Trittbrettfahrer noch schnell auf den Zug aufspringen. Dumm, wer es nicht tut, denn rechtliche Konsequenzen sind keine zu erwarten. Die kantonalen Vollzugsbehörden warten auf die Entscheide der Politik, bevor sie aktiv werden. Und die Politik kann sich ob der vielen Interessenskon-

flikte nur schwer zu einer Lösung durchringen. So werden die Kreuz-gezierten Produkte mit jedem Tag mehr und der Wert des Schweizer Kreuzes kleiner.

Das grosse Seilziehen um die Swissness

Von links bis rechts haben Volksvertreter ein grosses Interesse am Festigen und Vermarkten der Marke «Schweiz». Das belegen die beiden 2006 eingereichten Postulate vom Lager der SP wie auch aus den Reihen der SVP. Der Bundesrat reagierte 2007 mit einem neuen Gesetzesentwurf auf diese beiden Eingaben: Damit ein Produkt die Herkunftsbezeichnung «Schweiz» tragen darf, müssen 60 % der Herstellungskosten und der wesentliche Verarbeitungsschritt in der Schweiz anfallen. Doch bereits in der Vernehmlassung ging ein Aufschrei durch die Reihen der Lebensmittelbranche, der Landwirte, und der Konsumentenschützer. Der allgemeine Tenor lautete: «Nein, das kann nicht für Lebensmittel gelten!» Letztere beide argumentierten, dass der Kunde im In- und Ausland von einem Lebensmittel nicht nur Schweizer Know-how erwartet, sondern auch, dass Schweiz drin ist, wenn Schweiz draufsteht.

Der Bundesrat ging aufgrund der Vernehmlassungsantworten von der Fial (Foederation der Schweizerischen Lebensmittel-Industrien), des Konsumentenschutzes und der Bauernvertreter zur Frage der Swissness bei Lebensmitteln erneut über die Bücher und erarbeitete den erweiterten «Artikel 48b» speziell für Lebensmittel (siehe Kästchen auf Seite 6). Darin wollte der Bundesrat festlegen, dass bei Lebensmitteln künftig mindestens 80 % des Gewichts der Rohstoffe aus der Schweiz stammen sollen, wenn sie als Schweizer Produkt ausgelobt werden. Zusätzlich muss auch der wesentliche Verarbeitungsprozess in der Schweiz stattgefunden haben (z.B. die Verarbeitung der Milch zu Käse). Viel wichtiger als diese 80 %-Bestimmung ist aber die Konkretisierung der vielen Ausnahmen, die der Bundesrat definieren wollte. Wie haben Landwirte, Konsumentenschützer und Lebensmittelbranche auf diesen Vorschlag reagiert? Alle waren erfreut: Die Fial veröffentlichte gleichentags ein Pressecommuniqué, worin sie den Grundsatzentscheid des Bundesrates begrüsste. Im Fial-Letter vom April 2009 wird dies nochmals explizit dargelegt. Doch die eitle Freude dauerte nur kurz. Fast möchte

Wer bekommt den Schweizer Pass?

Was soll ein Schweizer Produkt definieren? Zählt Herkunft, Produktion oder Know-How? Im Folgenden der Vorschlag des Bundesrates:

1 Die Herkunft eines verarbeiteten Naturprodukts entspricht dem Ort, wo mindestens 80 Prozent des Gewichts der Rohstoffe, aus denen sich das Produkt zusammensetzt, herkommen.

Das tönt einfach und logisch, doch viele Lebensmittelproduzenten schlagen die Hände über dem Kopf zusammen: «Wo kämen wir hin? Schweizer Schoggi, Basler Läckerli, Willisauer Ringli, Bündner Fleisch, Mostbröckli, alle diese Produkte und noch viele mehr dürften das stolze Schweizer Kreuz nicht mehr tragen!» Hier kommt Abs. 2–4 ins Spiel:

2 Von der Berechnung nach Absatz 1 sind ausgeschlossen:
a. Naturprodukte, die wegen natürlichen Gegebenheiten nicht am Herkunftsort produziert werden können.

Das heisst, bei den 80 % nicht berücksichtigt werden Naturprodukte, die in der Schweiz nicht existieren (z.B. Kakao, Kaffee, aber auch Mango, Ananas, Avocado, Mandeln etc.). Die Schweizer Schokolade war damit nie in Gefahr.

b. Naturprodukte, die temporär am Herkunftsort nicht in genügender Menge verfügbar sind.

Damit können weitere Naturprodukte von der Berechnung ausgenommen werden: z.B. weil es im Produktionsjahr wegen Unwetter in der Zeit der Kirschblüte keine Kirschen gegeben hat, die Konsumenten aber trotzdem Schweizer Kirschenjoghurt essen wollen etc. Für diese Ausnahmen müssen anerkannte Berichte vorgelegt werden, beispielsweise der Wetterbericht während der Kirschblütenzeit.

3 Von der Berechnung nach Absatz 1 ausgeschlossen sind auch Rohstoffe, die gemäss einer Verordnung nach Artikel 50 Absatz 2 aus objektiven Gründen am Herkunftsort nicht in genügender Menge verfügbar sind.

Diese Bestimmung umfasst, dass sämtliche Rohstoffe, welche in der Schweiz in genügender Menge produziert werden, zu mindestens 80 % aus der Schweiz stammen müssen. Ist die Produktionsmenge gering, müssen nur 40 % angerechnet werden und ist der Selbstversorgungsgrad unter 20 % muss der Rohstoff gar nicht berücksichtigt werden. Dies ist beispielsweise bei Fischen, Pilzen, Nüssen, Hafer und Sultaninen der Fall. Die letzten drei Beispiele zeigen, dass auf einer zuckerfreien Müeslimischung das Schweizer Kreuz prangen darf, auch wenn kein einziger Bestandteil aus der Schweiz stammt.

Art. 50 Besondere Bestimmungen
2 Er kann, insbesondere auf Antrag und Vorentwurf einer Branche, die Voraussetzungen näher umschreiben, unter denen eine schweizerische Herkunftsangabe für bestimmte Waren oder Dienstleistungen gebraucht werden darf.

Unter diesen Passus fallen nun all die kleinen und grossen Sorgen der einzelnen Lebensmittelbranchen. Diese würden alle sorgfältig geprüft und bei genügender Begründung könnte für jeden dieser Fälle eine Ausnahmeregelung genehmigt werden. So für den Honig, den die Schweizer Imker nicht in genügend grossen Industriegebinden und in der benötigten Konsistenz liefern können, oder den Weisswein, der für ein Fertigfondue infolge der unpassenden Säure nun eben einfach nicht aus der Schweiz stammen kann.

Sogar das Bündnerfleisch, welches eigentlich aus Argentinien stammt, darf nach dem Bundesratsvorschlag weiterhin das Schweizer Kreuz tragen. Wie ist das zu erklären? Nun, einerseits hat Bündnerfleisch bereits seit dem Jahr 2000 die Geschützte Geografische Angabe IGP. Alle Produkte, welche vor der Annahme der Swissness-Vorlage ein AOC oder IGP hatten, erlangen automatisch die Swissness-Kriterien ohne weitere Prüfung. Andererseits kommt für Bündnerfleisch nur Fleisch vom Stotzen eines sechsjährigen Rindes infrage und davon haben wir in der Schweiz nicht genug. Seit die robusten Zweinutzungsrassen, wie etwa die Simmentaler, den modernen Hochleistungskühen weichen mussten, ist es vorbei mit sechsjährigem Rinderstotzen. Denn ein Schweizer Fleischrind darf heutzutage nur während maximal zwei Jahren die saftigen Weiden geniessen, bevor es zum Metzger muss. Und Milchkühe eignen sich bei abnehmender Milchleistung höchstens noch für die Wursterei.

4 Die Herkunftsangabe muss ausserdem dem Ort entsprechen, wo das Produkt mit der Verarbeitung seine wesentlichen Eigenschaften erhält.

Hier wird definiert, dass der wesentliche Verarbeitungsschritt in der Schweiz zu erfolgen hat. Das heisst aber nicht, dass auch alle seine Unterkomponenten in der Schweiz hergestellt sein müssen. Die Lindt-Goldhasen, in Deutschland hergestellt, dürften gemäss diesem Artikel nicht mit der Marke «Schweiz» werben, die Toblerone, seit ihrer Erfindung und bis zum heutigen Tag in Bern hergestellt, selbstverständlich schon.

Fazit

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass der bundesrätliche Vorschlag durch verschiedenste Einschränkungen sehr moderat ausfällt. Je mehr Zutaten in einem Lebensmittel verarbeitet werden, umso einfacher ist es, auf den benötigten Schweizer Rohstoffanteil zu kommen (siehe dazu auch Kästchen rechts).

man den Zauberlehrling zitieren: «Die Geister, die ich rief, die werd ich nun nicht los.»

Sind die Regeln zu streng?

Obwohl die Grundidee zur Bemessung des Rohstoffgewichts ursprünglich von der Fial ausdrücklich begrüsst wurde, kämpft diese nämlich heute mit allen Mitteln gegen den bundesrätlichen Vorschlag der Swissness-Vorlage. Die erläuterten Vorschriften seien eindeutig zu streng und würden den Handelsplatz Schweiz schwächen. «Kein anderes Land hat derart strikte Vorgaben, wie sie in der Schweiz gefordert werden. Mit dieser Gesetzesvorlage würde die Landwirtschaft übermässige Macht über die Lebensmittelproduktion in der Schweiz gewinnen», sagt Werner Hug, Fial-Vizepräsident und Verwaltungsratspräsident der Backwaren-Gruppe Hug in Malters, die auch das Familia-Müesli vertreibt: «Zum Beispiel ist in der Schweiz aus klimatischen Gründen ein mengenmässig und qualitativ ausreichender Haferanbau nicht möglich. Familia bezieht ihn deshalb für ihre Schweizer Müesli-Mischungen zum grössten Teil aus dem Ausland. Mit diesem Gesetz könnte Familia gezwungen werden, qualitativ minderwertigen Hafer verwenden zu müssen, um die Schweizer Herkunft des Müeslis ausloben zu dürfen.» Laut Hug gibt es noch viele weitere solcher Beispiele und er sieht grosse bürokratische Umtriebe auf die Schweizer Lebensmittelproduzenten zukommen, wenn für jeden einzelnen dieser Fälle über eine Sondergenehmigung verhandelt werden muss. Tatsächlich ist die 80 %-Regelung des Bundesratsvorschlages ambitioniert und erfordert, wie im Kasten auf Seite 6 beschrieben, umfangreiche Ausnahmeregelungen. Dies generiert gezwungenermassen administrativen Aufwand.

Aus diesen Gründen wollte der Nationalrat das Gesetz vereinfachen und erarbeitete einen Gegen-

WIE VIEL SCHWEIZ STECKT IN EINEM BASLER LÄCKERLI?

Der Fial- und der bundesrätliche Vorschlag im Vergleich: Anhand von Mutters Rezept für Basler Läckerli[1] zeigen wir auf, wieviel der Produkte je nach Vorschlag aus der Schweiz stammen müsste, um die Guetzli noch «schweizerisch» nennen zu dürfen – basierend auf dem Selbstversorgungsgrad des jeweiligen Produktes in der Schweiz.

Rezept (ca. 80 Stk.)	**Selbstversorgungsgrad**	**Forderung Fial**	**Forderung Bundesrat**
500 g flüssiger Honig	40 %	0[2]	40 % / 200 g
300 g Zucker / 150 g Zucker für Glasur	80 %	60 % / 270 g	80 % / 360 g
2 EL Zimt	0	0	0
2 Prisen Gewürznelkenpulver	0	0	0
½ TL Muskatnuss	0	0	0
100 g Mandeln	0	0	0
100 g Haselnüsse	<20 %	0	0
100 g Orangeat	0	0	0
100 g Zitronat	0	0	0
1 Zitrone	0	0	0
1,5 dl Kirsch	80 %	60 % / 90 g	80 % / 120 g
700 g Mehl	80 %	0[3]	80 % / 560 g
2250 g Total		**16 % / 360 g**	**55 % / 1240 g**

[1] Das Rezept stammt von meiner Mutter, einer Heimwehbaslerin aus Riehen.

[2] Kann laut Vorschlag von Fial von der Berechnung ausgenommen werden, da Schweizer Honig nur in Kleingebinden hergestellt wird und Industriehonig nicht im Schweizermarkt produziert wird.

[3] Kann laut Fial allenfalls auch von der Berechnung ausgenommen werden, falls spezielles Bisquitmehl verwendet wird. Der inländische Biskuitweizenanbau vermag die Nachfrage nicht zu decken, erklärt Olivier Schnyder, Direktor des Dachverbandes Schweizerischer Müller (DSM). Für die Produktion von Biskuitmehl seien spezielle Weizensorten mit spezifischen Eigenschaften nötig.

Erläuterungen:
Würde meine Mutter ihre Basler Läckerli industriell herstellen und mit einem Schweizer Kreuz ausloben wollen, müssten laut Vorschlag Fial 16 % und nach der strengeren Bundesratsvorgabe 55 % des Rohstoffgewichtes aus Schweizer Produktion stammen. Dabei wäre ihr bei beiden Vorschlägen keineswegs vorgeschrieben, dass sie z.B. genau 90 g resp. 120 g Schweizer Kirsch verwenden müsste. Interessanterweise müssen nun laut Gesetz nur die Totalprozentzahlen (16 % bei Fial, 55 % beim Bundesratsvorschlag) stimmen. Meine Mutter müsste daher auch bei der strengeren Varianten keinesfalls den teuren Schweizer Honig berücksichtigen, da sie mit Mehl, Zucker und Kirsch locker auf die geforderten Gesamtprozente kommt.

vorschlag: keine komplizierte Berücksichtigung des Selbstversorgungsgrades, stattdessen eine Unterscheidung von stark und schwach verarbeiteten Lebensmitteln. Schwach verarbeitete Produkte hätten weiterhin eine 80 %-Erfordernis, stark verarbeitete eine Erfordernis von nur 60 %. Ob das allerdings weniger kompliziert sei, ist fraglich. Es gäbe damit so groteske Unterscheidungen wie Erdbeerjoghurt = schwach verarbeitet und Rhabarberjoghurt = stark verarbeitet, weil die Rhabarbern gekocht werden müssen …

Da sich Bundesrat, kleine und grosse Kammer die immer heisser werdende Vorlage unablässig hin und her schoben, hat auch die Fial einen eigenen Vorschlag erarbeitet. Einig mit den beiden vorangegangenen Vorschlägen ist die Fial mit der Regelung für schwach verarbeitete Lebensmittel, ansonsten erachtet sie einen 60 % Rohstoffanteil, allerdings nur von Produkten die einen Selbstversorgungsgrad von über 50 % aufweisen, adäquat für die Auslobung als Schweizer Produkt. Zudem soll die Qualität der Rohstoffe als Kriterium zugelassen sein. Wenn ein Rohstoff in der Schweiz nicht in der geforderten Qualität verfügbar ist, soll die Rohstoffvorgabe nicht berücksichtigt werden müssen, und zwar ohne dass dazu zuvor noch Konsumentenschutzorganisationen und weitere interessierte Berufs-und Wirtschaftsverbände angefragt werden müssen, so wie das vom Bundesrat eigentlich vorgesehen wäre. In der Praxis könnte damit wohl jeder Produzent ziemlich tun und lassen, was ihm gerade beliebt.

Was will der Konsument?

Schweizer Konsumenten bevorzugen Schweizer Obst und sind bereit, dafür mehr zu bezahlen. Doch wie wichtig ist es den Konsumenten, dass Zucker und Milchpulver einer Schweizer Schokolade hierzulande produziert wurden, wenn die Kakaobohnen doch eh importiert werden? Wir wissen es nicht. Unabhängige Studien sowie Befragungen der einzelnen Interessensvertreter kommen zu unterschiedlichen Resultaten. Doch Umfrageresultate hin oder her, wichtig ist nur, dass unsere Volksvertreter zu einem Konsens kommen. Denn je länger die Diskussion noch dauert, umso mehr wird der Konsument mit all den Schweizer Kreuzen, die ihm beim Einkauf in immer grösserer Zahl entgegenleuchten, verwirrt. In der Zwischenzeit ist eine Orientierungshilfe für die Konsumenten bei den Lebensmitteln zum Glück einfach zu finden. Schon lange gibt es ein Label für Nahrungsmittel, das dem Konsumenten garantiert, dass wirklich Schweiz drin ist – dann nämlich, wenn Suisse Garantie draufsteht. Suisse Garantie ist eine Garantiemarke und darf nur von zertifizierten, nutzungsberechtigten Betrieben verwendet werden. Sie kennzeichnet Produkte, die aus Schweizer Rohstoffen bestehen und in der Schweiz verarbeitet worden sind. Die Produkte enthalten keine gentechnisch veränderten Organismen, und die Produzenten müssen den ökologischen Leistungsnachweis erfüllen.

Allerdings ist «Suisse Garantie» ein Label der Schweizer Landwirtschaft. Die Swissness-Vorlage ist aber viel mehr. Sie ist weder ein Landwirtschaftsgesetz noch ein Uhren- oder Schokoladengesetz. Die Swissness-Vorlage will die Grundlage dafür schaffen, dass der Mehrwert «Schweiz» als Zugpferd für alle in der Schweiz hergestellten Produkte und Dienstleistungen langfristig und nachhaltig gesichert ist.

Ihre Meinung interessiert uns. Wie viel Schweiz muss in einem Schweizer Lebensmittel enthalten sein? Schreiben Sie uns an info@tabula.ch!

Text
MONIKA MÜLLER
ist Journalistin und dipl. Ernährungsberaterin HF

Illustrationen
JÖRG KÜHNI, TRUC

LINKS ZUM THEMA

Eidg. Institut für geistiges Eigentum – Swissness
www.ige.ch/*juristische-infos/rechtsgebiete/swissness.html*

Medienmitteilung der Fial zur Swissness
www.fial.ch/*files/messages/de/medienmitteilung_swissness_mehr_als_rohstoff_d.pdf*

Glosse zur Swissness
www.derbund.ch/*wirtschaft/konjunktur/Sinnentleerte-Swissness/story/18905108*

Agrarbericht 2012 des Bundesamtes für Landwirtschaft
www.blw.admin.ch/*dokumentation/00018/00498/index.html?lang=de*

Statistik Nahrungsmittelverbrauch in der Schweiz
www.bfs.admin.ch/*bfs/portal/de/index/themen/07/03/blank/data/01/04.html*

Auf www.tabula.ch finden Sie im PDF der aktuellen Ausgabe die elektronischen Links zum Anklicken.

Wie souverän isst die Schweiz?

Der Konsum von Schweizer Landwirtschaftsprodukten wird vom Bund mit diversen Mitteln (Direktzahlungen, Absatzförderungsgelder) gefördert. Ökobilanz und gesundheitliche Auswirkungen auf die Bevölkerung werden dabei bisher aber nur am Rande mit einbezogen.

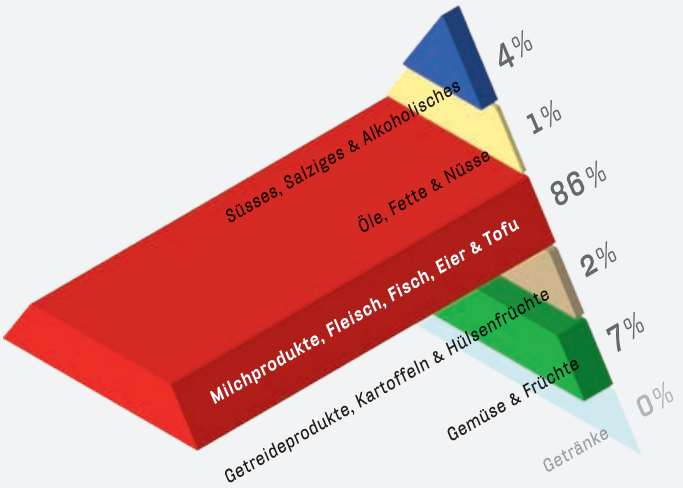
Die Schweiz ist bezüglich Nahrungsmittel ein stark importorientiertes Land. Laut dem jährlichen Agrarbericht des Bundes stieg der Selbstversorgungsgrad in den letzten Jahren aber leicht an und liegt 2009 bei 56 % netto. Das Schwergewicht der Schweizer Landwirtschaft liegt auf der tierischen Produktion, was auch den in diesem Gebiet extrem hohen Selbstversorgungsgrad von 95,2 % brutto erklärt. Diese für ein kleines Land wie die Schweiz stolze Zahl konnte in den letzten Jahren trotz des Verlustes an Kulturland in den Tallagen durch die Überbauung und trotz der rasanten Vergandung (d.h. Verwilderung und Zunahme von Wald) der Weiden in den Berggebieten sowie der ständig wachsenden Bevölkerung dank einer erhöhten Produktivität gehalten werden.

Im «Schweizer Fleisch» steckt nicht nur Schweiz

Damit unsere Landwirtschaft überhaupt Nahrungsmittel produzieren kann, müssen Produkte und Dienstleistungen importiert werden. Für die Fleischproduktion haben sich die Importe von pflanzlichen Futtermitteln vom Jahr 1990 von 308 000 Tonnen auf 1 188 000 Tonnen im Jahr 2010 fast vervierfacht, während in derselben Zeit die landeseigene Produktion von Futtermitteln um 6 % abnahm (34 024 000 versus 32 093 000 Tonnen). Die Anbaufläche für Futtergetreide sei in dieser Zeit sogar um 40 % gesunken, da das finanzielle Anreizsystem der Direktzahlungen für Ökoausgleichsflächen ungleich grösser sei als für den Futtergetreideanbau, erklärt Rudolf Marti, Geschäftsführer der Vereinigung Schweizerischer Futtermittelfabrikanten. Werden die Subventionen für die Schweizer Bauern diesbezüglich nicht neu geregelt, wird das «Schweizer Fleisch», insbesondere die Schweine und das Geflügel, auch zukünftig jährlich weniger Schweizer Futter fressen, und die Betriebe werden immer abhängiger von der Futtermittelsituation auf dem Weltmarkt. Unter diesem Aspekt relativiert sich denn auch der erwähnte enorm hohe Selbstversorgungsgrad bei den tierischen Produkten: Im Agrarbericht 2011 wird er nach der Einberechnung importierter Futtermittel auch nur noch mit 73 % netto angegeben. Mit der Agrarreform 2014–2017 sollen unter anderem die Tierbeiträge neu geregelt und damit die falschen Anreize zu intensiver Tierhaltung korrigiert werden. Somit besteht Hoffnung, dass zukünftig auch die gute Ökobilanz von pflanzlichen Lebensmitteln für die Mittelzuteilung berücksichtigt wird. Ebenfalls soll der Begriff der «Ernährungssouveränität» für die Schweiz im Gesetz verankert werden, um dem Willen Nachdruck zu verleihen, trotz des hohen Drucks auf das Kulturland für die Schweiz einen möglichst hohen Selbstversorgungsgrad zu erhalten.

Werbung für Schweizer Produkte

Neben dem System der Direktzahlungen hat das Bundesamt für Landwirtschaft (BLW) auch Gelder für die Absatzförderung, also das Marketing von schweizerischen Landwirtschaftsprodukten, zu verteilen. Für die Mittelzuteilung wichtige Kriterien sind dabei wirtschaftlicher Natur, beispielsweise die Marktgrösse der Produktegruppe, die Wettbewerbsintensität mit Konkurrenzprodukten aus dem Ausland oder die Steigerung der Exportmöglichkeit für Schweizer Nahrungsmittel. Somit erhalten mit 39 Mio. Franken die tierischen Produkte wie Fleisch, Milch und Käse den grössten Teil des Kuchens. Hier bewahrheitet sich die vom BLW mit diesen Fördergeldern unterstützte Fleischkampagne: «… alles andere ist Beilage». Für den Vertrieb von Schweizer Gemüse, Obst, Kartoffeln und Getreide verbleiben zusammen gerade noch knapp 4 Mio. Und dies obwohl diese Produkte laut den offiziellen Ernährungsempfehlungen keineswegs Beilage sind, sondern den Hauptanteil der täglich konsumierten Nahrungsmenge ausmachen sollten.



△ Die Schweizerische Lebensmittelpyramide basierend auf der Absatzförderung des Bundes 2011. (Quelle: Agrarbericht 2012)

Fabrice Christinat, Fischer auf dem Genfersee

◁ Sie sind abhängig von den Launen des Wetters, der Qualität des Wassers, Gegenströmungen … Aber auch von den Ansprüchen der Konsumenten und Gastronomen. Ein ganz gewöhnlicher Tag im Leben von einem der 150 Berufsfischer auf dem Genfersee.

5.30 Uhr. Als das Boot lostuckert und das Ufer verlässt, ist der Genfersee in tiefe Dunkelheit getaucht. Alles schläft, nur die roten Flecken der Leuchttürme in der Ferne und einige Lichter am französischen Ufer sind zu sehen. Ein Schwarm grosser Möwen fliegt über uns und wird uns den ganzen Tag lang das Geleit geben. Fabrice Christinat, 45 Jahre, Berufsfischer, steht am Ruder dieses 7.50 m langen Bootes, ein Rumpf ganz aus Aluminium, der Leichtigkeit wegen. Irgendwo hier werden wir die sechs Egli-Netze, zu denen er berechtigt ist, auslegen – ganz genau 100 m lang und 2 m hoch. Die drei ersten werden gegenüber der Landungsbrücke von Anières ausgelegt, die drei anderen ein paar Kilometer weiter in Richtung Monts-de-Corsier. Alle sind an jedem Ende durch Bojen mit den Farben und dem Namen des jeweiligen Fischers gekennzeichnet.

Seit seinem 18. Lebensjahr ist Fabrice Fischer. Ohne dass er diesen Beruf ursprünglich wirklich gewählt hatte: Er träumte von einem Leben als Fotograf. Und dann musste er eines Sommers seinen erkrankten Vater auf dem Boot vertreten. Danach wollte er nichts anderes mehr tun. Sein eher nachdenklicher Charakter lässt erahnen, wie sehr er diese Augenblicke der Stille liebt.

Mit dem ersten Schein der Morgendämmerung kehren wir zurück, Zeit für einen Kaffee, ein stärkendes Morgenessen. Die Mama von Fabrice macht sich bereits im Fischgeschäft, einem Anbau seines Hauses, zu schaffen. Neben dem Fang des Tages werden dort vor allem die von Mutter Christinat zubereiteten köstlichen Spezialitäten angeboten: geräucherte Felchen, Terrinen, Hechtklösschen, Bouillabaisses, Gratins oder Mousses. «Derzeit denken wir über einen Felchen-Hamburger nach. Man muss sich diversifizieren», meint Fabrice.

Wir fahren wieder auf den See hinaus, Kurs auf Anières, wo das erste Netz eine schöne Überraschung bereithält: Rund 10 kg Egli, schätzt Fabrice, und ein paar kleine Hechte, die ins Wasser zurückgeworfen werden müssen, da sie kleiner als 45 cm sind. Alle anderen Netze sind leichter.

Die Hauptarbeit erwartet uns nach der Rückkehr. Alle Fische müssen mithilfe eines Handschuhs mit einer feinen Spitze vorsichtig aus den Netzen befreit werden. Emilia, eine junge Frau, hilft Fabrice bei dieser Arbeit, die präzise, sich stetig wiederholende Handgriffe erfordert. Dann kommen die Egli in eine Entschuppungsmaschine, einem grossen, kugelförmigen Apparat. Durch die Reibung wird die feine Schuppenschicht von der Haut der Fische entfernt. Erst dann können die Filets mithilfe eines kleinen Küchenmessers herausgelöst werden. Zum Schluss bleiben rund 60 % des ursprünglichen Gewichts übrig. 27 kg wiegt der Fang des Tages nach dem Herauslösen aus den Netzen und dem Aussortieren von etlichen Rotaugen, diesen weissen Fischen mit nichtssagendem Fleisch. Zum Glück mag die Katze sie und auch der Reiher, der jeden Morgen auf seinem Ausguckposten auf den Felsen seinen Teil des Fangs erwartet. An manchen Tagen wiegt der Fang nicht mehr als 15 kg, ist kaum der Rede wert; sehr viel seltener sind es 100 kg.

Beim Mittagessen erklärt Fabrice: «Das ist ein schlechtes Jahr, wenig Egli und viele Felchen. Der Preis der Letzteren ist abgestürzt.» Dank der Sanierung des Genfersees müsste es mehr Fisch geben. Doch die Klimabedingungen seien ungünstig gewesen. Der Genfersee ernährt 150 Berufsfischer, ein Drittel hiervon am französischen Ufer. «Man lebt gut, wenn man es versteht, sich zu diversifizieren und erfinderisch ist», meint Fabrice. Doch die Konkurrenz ist gross: 95 % der in der Schweiz konsumierten Eglifilets stammen aus dem Ausland.

Text
VERONIQUE ZBINDEN

Porträt
THAI CHRISTEN

KÄSEKUCHEN

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 25 Min. / Kühl stellen: ca. 30 Min. / Backen: ca. 30 Min. / Für ein Backblech von 28–30 cm Ø, gefettet / Pro Person: 56 g Fett, 30 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 3187 kJ (751 kcal)

Kuchenteig:

150 g Mehl / **¼ Teelöffel Salz** */ in einer Schüssel mischen.*

50 g Butter, in Stücken, kalt */ beigeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben.*

¾ dl Wasser */ dazugiessen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Teig auf wenig Mehl rund auswallen, ins vorbereitete Blech legen, Boden mit einer Gabel dicht einstechen.*

Rezept: Betty Bossi

Belag:

2 dl Vollrahm / **1 dl Milch** / **2 Eier** */ alles in einer Schüssel gut verrühren.*

300 g rezenter Gruyère, grob gerieben / **1 Esslöffel Mehl** / **¼ Teelöffel Salz** / **wenig Pfeffer** */ alles gut daruntermischen, auf dem Teigboden verteilen.*

Backen */ ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen.*

Lässt sich vorbereiten */ Den Teig am Vortag zubereiten. Zugedeckt kühl stellen. Ca. 15 Min. vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen.*

Schneller */ 1 ausgewallten Kuchenteig (ca. 32 cm Ø) verwenden.*

ERNÄHRUNGSBILANZ

Käse: Der im Rezept empfohlene Greyerzerkäse ist ein Hartkäse und der meistverkaufte Käse in der Schweiz. Das Pflichtenheft schreibt vor, dass der Greyerzerkäse mindestens fünf Monate gereift sein muss. Greyerzer liefert viel Calcium (900 mg/100 g) und hochwertiges Protein, welches aus Aminosäuren aufgebaut wird. Der Aminosäurengehalt ändert sich durch die Reifung des Käses praktisch nicht, er ist also in jungem und altem Käse gleich hoch. Der Unterschied ist, dass Aminosäuren im jungen Käse gebunden (in Proteinen und Peptiden) vorliegen und mit zunehmender Reifung gespaltet werden und frei vorliegen. Der Vorteil der freien Aminosäuren ist, dass sie schneller absorbierbar sind, als wenn sie im Protein gebunden sind.

Fett: Der Fettgehalt ist mit 66% hoch, denn durchschnittlich werden lediglich 30–40 % Fett im Gesamtverbrauch empfohlen. Nimmt man anstelle von Vollrahm Milch oder Halbrahm für den Guss, kann der Fettgehalt des Rezepts reduziert werden.

Teller: Das Rezept ist mit 751 kcal pro Portion kalorienreich, es deckt rund einen Drittel des Energiebedarfs einer Person mit einem täglichen Bedarf von 2000 kcal. Die Mahlzeit besteht nur aus den Komponenten Eiweiss (Käse, Eier, Milch) und Kohlenhydraten (Mehl, Milch) und liefert durch die Zutaten Käse und Rahm auch viel Fett. Um diese Mahlzeit ausgewogener zu gestalten, empfiehlt sich, ein kleineres Stück vom Kuchen und dafür einen gemischten Salat mit Gemüse dazu zu essen. Weil der Anteil der Kohlenhydrate eher knapp ist, könnte man zum Salat noch eine Scheibe Brot nehmen.

MARION WÄFLER / SGE

ÖKOBILANZ

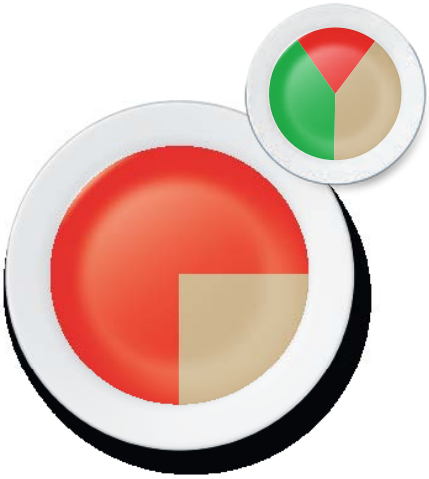
Milchprodukte: Der Käsekuchen besteht zu über zwei Dritteln aus Milchprodukten. Diese verursachen gut 78 % der gesamten Umweltbelastung, wobei vor allem der Käse und die Butter von Bedeutung sind. Dies nicht nur, weil sie mengenmässig viel ausmachen, sondern auch weil für ihre Produktion jeweils ein Vielfaches an Milch benötigt wird.
Hinter der Produktion von tierischen Produkten stehen Futterketten, die zum Teil mit grossen Umweltbelastungen verbunden sind. Diese Auswirkungen sowie direkte Emissionen in der Aufzucht werden nicht nur auf das Fleisch abgewälzt, sondern auf sämtliche tierische Produkte, wenn auch in geringerem Masse.

Backen: Das Backen macht nur einen kleinen Teil der Umweltbelastung vom Käsekuchen aus. Wird der Backofen 10 Min. vor dem Ende ausgeschaltet, wie es beispielsweise vom WWF empfohlen wird, können die Umweltauswirkungen des Backens zusätzlich um 20 % reduziert werden.

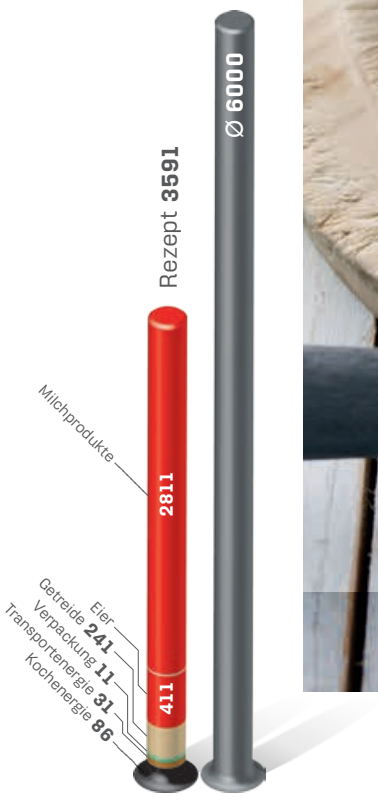
Säulendiagramm: Insgesamt verursacht die Zubereitung von einem Käsekuchen knapp 3 600 UBP pro Person. Da kein Fleisch verwendet wird, liegt die Umweltbelastung des Käsekuchens deutlich unter der einer durchschnittlichen Mahlzeit. Trotzdem tragen die tierischen Produkte wie Milchprodukte und Eier rund vier Fünftel zu den Belastungen bei. Dafür ist, wie auch bei Fleischprodukten, die Futterherstellung von grosser Bedeutung. Das Mehl und die Zubereitung machen nur einen kleinen Anteil aus.

KARIN FLURY / ESU-SERVICES

▷ Zusammensetzung des Rezeptes im Vergleich zum **optimal geschöpften Teller** (oben rechts)
Lebensmittelgruppen: ■ **= Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu**
■ **= Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte** ■ **= Früchte & Gemüse**



Fotografie: Betty Bossi / Infografik: Truc, Bern



◁ Die Säulengrafik zeigt die Umweltbelastung durch das Rezept pro Person. Als Vergleich dazu ein grober Durchschnittswert einer zu Hause zubereiteten Hauptmahlzeit. Die Berechnung der Umweltbelastungspunkte fasst verschiedene Umweltbelastungen bei der Produktion der Lebensmittel zu einer einzigen Kenngrösse zusammen (je höher die Punktzahl, desto grösser die Umweltbelastung). **Quelle:** ESU-services.

EIN APFEL AM TAG – DEM HERZ ZULIEBE

Bereits heute gibt es verschiedene Ernährungsansätze, die helfen sollen, einer Arterienverkalkung vorzubeugen. Doch oftmals stellen diese einen bedeutenden Einschnitt ins Ernährungsverhalten dar. Eine neue Studie zeigt nun auf, dass es auch einfacher gehen könnte. Laut den Resultaten der Ohio State University reicht bereits ein Apfel pro Tag über eine Zeitspanne von vier Wochen, um die Blutwerte von oxidiertem LDL-Cholesterin signifikant zu senken. LDL-Cholesterin ist ein Lipoprotein, welches in seinem oxidierten Zustand bei der Verkalkung der Arterien mitwirken soll. Wenn es durch das Zusammenspiel mit freien Radikalen oxidiert, kann dies zu Entzündungen und Gewebeschäden führen.

Die Studie wurde an 51 Teilnehmern zwischen 40 und 60 Jahren durchgeführt, welche normalerweise einen tiefen Apfelkonsum aufwiesen. Bei der Studie wurden einer Gruppe vier Wochen lang jeden Tag ein Apfel der Sorte Red oder Golden Delicious verabreicht. Eine zweite Gruppe erhielt Kapseln mit dem ungefähren Polyphenolgehalt eines Apfels, und der dritten Gruppe wurde Placebo verabreicht. Neben den Äpfeln hinderten auch die Polyphenol-Kapseln die Entstehung von oxidiertem LDL-Cholesterin, allerdings weniger als der Apfelkonsum. Die Placebos erzielten keinen Effekt.

Die Forscher gingen ursprünglich davon aus, dass sich die Resultate damit erklären lassen könnten, dass der Apfelkonsum die Aktivitäten bestimmter Enzyme erhöht, welche laut anderen Studien die Oxidierung von LDL-Cholesterin unterdrücken. Doch diese Hypothese erhärtete sich nicht, da keine erhöhten Aktivitäten dieser Enzyme gemessen werden konnten. Um die Ursache der Studienresultate herauszufinden, bedarf es daher weiterer Untersuchungen.

Journal of Functional Foods / **http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464612001363**

Bei der vorliegenden Studie handelt es sich um eine aufwändige Masterarbeit, die sich im Alltag einfach umsetzen lässt (ein Apfel am Tag). Auf der Strecke bleiben jedoch einige unbeantwortete Fragen, z.B. über das genaue Vorgehen oder wie gross der Apfel sein muss, um die beschriebene Veränderung zu erzielen, oder wie die Lebensgewohnheiten der Studienteilnehmer aussahen, die ebenfalls Einfluss auf die Blutwerte haben können.

MARION WÄFLER

△

Benutzen Sie die Quick Response Codes für einen direkten Zugang zu den vorgestellten Studien und Artikeln. Dazu einfach mit Ihrem Smartphone und der passenden Applikation (z.B. ScanLife) den Code einscannen. Die Artikel sind teilweise kostenpflichtig.

▽

DER NAME MACHT ES AUS – Kann man Kinder zum vermehrten Gemüsekonsum verleiten, indem man Rüebli und Co. attraktive Namen gibt? Laut einer Studie der Cornell University in England führten fantasievolle Namen wie «Power Punch Broccoli» oder «Silly Dilly Green Beans» in Kantinen von Primarschulen zu einer Verdoppelung des Verzehrs der umgetauften Gemüse.

Cornell University, Food and Brand Lab / **http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743512003222**

VITAMIN-D-MANGEL KANN ZU HERZPROBLEMEN FÜHREN – Bisher ging man davon aus, dass tiefe Vitamin-D-Werte vor allem einen negativen Einfluss auf die Gesundheit der Knochen haben. Eine dänische Studie zeigt nun zusätzlich einen Zusammenhang zwischen tiefen Vitamin-D-Werten und einem höheren Herzinfarkt-Risiko sowie einer höheren Todesrate auf.

A., T., and C. Biology / **http://atvb.ahajournals.org/content/early/2012/08/30/ATVBAHA.112.248039.full.pdf+html**

DIE HÄLFTE LANDET IM ABFALL – In der Europäischen Union landen fast 50 Prozent der Gemüse und Früchte im Mülleimer anstatt auf dem Teller. Die vom Europäischen Forschungsprojekt Veg-i-Trade durchgeführte Untersuchung nahm die Verluste, angefangen bei der Produktion über die Verteilcenter, die Supermärkte bis zu den Kunden, unter die Lupe.

veg-i-trade / **http://www.veg-i-trade.org/NEWS_attach/PressRelease_FruitsAndVegetablesLosses.pdf (Gratiszugang)**

MARION WÄFLER / SGE
Informationsdienst Nutrinfo®

LEBENSMITTELVERGIFTUNG

Ich hatte nach dem Konsum von Muscheln starke Bauchschmerzen und musste Erbrechen. Woher kommt das?

Die Symptome rühren wahrscheinlich von einer Vergiftung mit Muscheltoxinen (auch Algentoxine genannt) her. Muscheltoxine unterscheiden sich untereinander stark und sind teilweise hitzestabil. Sie können Durchfall und Erbrechen auslösen, Lähmungserscheinungen hervorrufen oder in schwerwiegenden Fällen sogar zum Tod führen. Vor allem für Kinder können diese Toxine schnell gefährlich werden.

Muscheln filtrieren Nährstoffe, aber auch Giftstoffe aus dem Meerwasser, die sich im Gewebe anreichern und mit dem Verzehr in den Körper gelangen. Das Risiko einer Vergiftung durch Muscheln war früher im Sommer besonders hoch, weil die Algenmenge im Meer mit der Wassertemperatur ansteigt. Daher – und wegen damals mangelnden Kühlmöglichkeiten in den heissen Sommertagen – stammt auch die Regel, Muscheln nur in den Monaten mit einem «r» zu essen, also von September bis April. Sie gilt inzwischen als veraltet. Heute sind Vergiftungen durch Muscheltoxine eher selten, denn ein EU-Gesetz gewährleistet, dass die Muscheln während des gesamten Jahres auf Giftstoffe untersucht werden.

Auch eine Infektion mit Hepatitis-A ist beim Rohverzehr von Muscheln wie z.B. Austern möglich (kocht man diese mindestens vier Minuten bei 85–90° C, werden allfällige Hepatitis-A Viren zerstört), doch treten die Symptome bei Hepatitis-A erst nach einer Inkubationszeit von 15 bis 45 Tagen auf.

BUBBLE TEA

Ein gefährlicher Trank oder spritziger Durstlöscher?

Bubble Tea ist ein Trendgetränk, welches normalerweise aus gezuckertem grünem oder schwarzem Tee besteht und mit Sirup oder Milch versetzt wird. Es gibt jedoch Bubble Teas ganz ohne Tee, weshalb die Bezeichnung «Tea» falsche Erwartungen wecken kann. Als Besonderheit werden dem Getränk Stärkekügelchen (Bubbles) beigefügt, die mit süsser Flüssigkeit gefüllt sind. Ein Becher von 2 dl enthält ca. 300–500 kcal, was nahezu dem Kaloriengehalt einer Hauptmahlzeit entspricht. Aufgrund des hohen Zuckergehaltes ist Bubble Tea kein geeigneter Durstlöscher. Kleinkindern sollte man keinen Bubble Tea geben, da neben dem vielen Zucker auch noch die Gefahr besteht, die Perlen zu verschlucken.

EISEN

Kann ich durch Kochen in Eisenpfannen den Eisengehalt im Essen erhöhen?

Ja, zum Teil. Es gibt Studien, die einen höheren Eisengehalt in Lebensmitteln feststellen konnten, wenn diese in Eisenpfannen (z.B. Gusseisen, Chromstahl) zubereitet wurden. Die Unterschiede zwischen den getesteten Lebensmitteln war jedoch sehr gross. Am meisten Eisen von der Pfanne ging in grünblättriges Gemüse, Rühreier und Hamburger über. Bei Reis und grünen Bohnen hingegen konnte kein Unterschied im Eisengehalt festgestellt werden. Allgemein lag das Eisen aus dem Kochgeschirr in einer gut verwertbaren Form im Lebensmittel vor.

Die Erhöhung des Eisengehaltes durch das Kochen in Eisenpfannen (z.B. Edelstahlpfannen) betrug durchschnittlich 0,1 mg pro 100 g Nahrungsmittel. Die Empfehlungen der täglichen Eisenzufuhr für Frauen beträgt 15 mg und für Männer 10 mg. Die Verwendung von Eisenpfannen kann einen Beitrag an die Eisenversorgung leisten, sie ist aber je nach Lebensmittel sehr unterschiedlich, und viele Lebensmittel sind diesbezüglich noch nicht untersucht worden. Um eine generelle Empfehlung abgeben zu können, müssten weitere Untersuchungen mit umfassenderen Lebensmittelproben gemacht werden.

HOLUNDER

Darf ich Holunderbeeren roh konsumieren?

Nein, davon ist abzuraten. Grund dafür ist der Stoff Sambunigrin, der in in den Kernen, Blättern und Stielen sowie in unreifen Beeren vorkommt. Über die Giftigkeit von Sambunigrin beim Menschen gibt es unterschiedliche Angaben, sie reichen von «ungiftig» bis «zu vermeiden». Symptome können Magenbeschwerden, Erbrechen und Durchfall sein. Reife, rohe Früchte sind nahezu frei von Sambunigrin, sollten von empfindlichen Menschen und Kindern aber auch nicht roh verzehrt werden. Wenn man die Früchte für kurze Zeit auf über 80 °C erhitzt, werden das Sambunigrin und andere unbekömmliche Stoffe unschädlich. Den Holunder sollte man sofort verarbeiten, um eine unkontrollierte Gärung zu vermeiden.

Nutrinfo® ist der SGE-Informationsdienst für Ernährungsfragen. Er hat weder kommerzielle noch politische Interessen und beruft sich ausschliesslich auf gesicherte wissenschaftliche Quellen.

nutrinfo | Info-Service für Ernährungsfragen
nutrinfo, Postfach 8333, CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

Safran

Das edelste Gewürz der Welt

▷ Bereits im 2. vorchristlichen Jahrtausend pflückten die frühen Hochkulturen der Sumerer zwischen Eufrat und Tigris die tiefroten Blütenfäden des Crocus sativus. Da mag es überraschen, dass diese exotische Spezialität heute auf der Liste der eidgenössischen AOC-Traditionslebensmittel steht, gleich neben Gruyère und Walliser Roggenbrot.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Altehrwürdige Safranzünfte von Zürich, Basel und Luzern zeugen davon, dass Safran hierzulande schon im Mittelalter eine wichtige Rolle spielte. Bis heute treffen sich jährlich die letzten heimischen Safranpflanzer in der Zunft von Mund, einem kleinen Walliser Bergdorf auf 1200 m Höhe. Sie erzeugen eine Qualität, die weltweit einzigartig sein dürfte. Vermutlich brachten im 14. Jahrhundert Pilger die Krokuszwiebel aus Spanien oder Südfrankreich in die damals noch kaum erschlossene Gegend.

Höchste Güte aus Mund und Kaschmir

Heute deckt die Inlandproduktion nicht mal ein Promille des Schweizer Safranbedarfs von 4,5 Tonnen pro Jahr. Was wir im Supermarkt oder auch in spezialisierten Gewürzläden kaufen, kommt meist aus Spanien, Marokko und aus dem Iran. Die islamische Republik in Vorderasien erzeugt rund 90 % des weltweiten Verbrauchs. In Europa haben die Spanier die Marktführerschaft inne. Feinschmecker und Gourmetköche suchen nach Safran aus Kaschmir, einer umkämpften Grenzregion zwischen Indien und Pakistan. Dort profitieren Safranbauern auf den Feldern rund um die Stadt Pampurah – ähnlich wie in Mund – von der hohen Lage, nebligen Herbsttagen und einem späten Wintereinbruch.

Viel Handarbeit macht Safran teuer

Der Safrankrokos blüht nur für wenige Tage je nach Witterung im späten September bis November. Dann muss die Lese schnell erfolgen, bevor die Blüten verwelken. Hierzu trennt der Pflücker jede einzelne Blüte sorgfältig von Hand ab. Nach der Ernte müssen die feinen Blütenfäden – Narben genannt – sofort gezupft werden. «Dafür braucht es zarte, feine Finger und dreimal so viel Zeit wie für die Ernte», so Daniel Jeitziner, Safranzunftmeister von Mund: Die besten Zupfer schaffen etwa 60 bis 80 g Safran am Tag. Maschinelle Verfahren, die in Griechenland eingesetzt wurden, haben sich nicht durchgesetzt. Am Ende müssen die Narben sofort getrocknet werden. Dabei verlieren die mühsam

> Ein Gramm Safran reicht, um den Inhalt einer grossen Badewanne mit 200 Litern Wasser gelb zu färben.

geernteten und gezupften Blütenfäden vier Fünftel ihres Gewichtes, gewinnen aber ihr einzigartiges Aroma. Der Bitterton des Safrans, das Safranal, entsteht in der Wärme aus seiner Vorstufe Picrocrocin. Und die Farbstoffe des Safrans setzen sich aus Flavonoiden sowie Abbaustufen von Carotinoiden, den Crocinen, zusammen. Beide Stoffgruppen sind wasserlöslich und dafür verantwortlich, dass bereits ein Gramm Safran reicht, um den Inhalt einer grossen Badewanne mit 200 l Wasser gelb zu färben.

Ursache für Kriege und Todesstrafen

Die antiken Perser, Griechen und Römer nutzten die Safranfarbe dazu, ihrer Kleidung einen Goldton zu verleihen, die Römerinnen tönten sich die Haare damit, und die Kaiser von China bevorzugten safrangelbe Seidenstoffe. Noch heute färben buddhistische Mönche ihre Gewänder mit dem edlen Gewürz. Auch Künstler nutzten in früheren Jahrhunderten Safran als gut haltbares, allerdings sehr teures Färbemittel. Vermutlich brachten die Kreuzfahrer die ersten kostbaren Fäden

A.G.P. Viper / iStockphoto

mit nach Europa, und mithilfe zahlreicher Jakobsweg-Pilger verbreitete sich die luxuriöse Spezialität. In der Schweiz entzündete der Safran 1374 sogar einen Krieg am oberen Hauenstein, Teil einer historisch wichtigen Handelsroute zwischen Basel und Solothurn. Einer der Freiherren von Bechburg raubte einem durchreisenden Warentransport von Lyon nach Basel die enorme Menge von 400 kg Safran – nach heutigem Wert ein Vermögen von etwa 5 Mio. Franken. Die Burg der Freiherren

> Klinische Studien zeigen, dass Safranextrakte depressive Störungen wirksam beheben.

wurde daraufhin teilweise zerstört, und die Adligen zahlten eine hohe Entschädigungssumme. Auf das Fälschen und Strecken des wertvollen Safrans stand damals die Todesstrafe. So mussten 1456 in Zofingen, Kanton Aargau, zwei Safranfälscher ihr Vergehen auf dem Scheiterhaufen sühnen, und eine Komplizin wurde lebendig begraben.

Hände weg von Billigangeboten

Im offiziellen Schweizer Lebensmittelbuch (SLMB) lässt sich nachlesen, dass Safran auch heute noch mit allerlei Zusätzen im Wert gemindert wird. Als Streckmittel kommen «Saflorblüten (Bastardsafran), Blütenblätter der Ringelblume und Farbhölzer (Sandelholzfasern) am häufigsten vor.» Dem zermahlenen Safran geben Betrüger zum Beispiel Kurkuma- oder Paprikapulver zu. Selbst «Streckungen mit Nitrat oder Borax sind schon nachgewiesen worden.» Wenn auf orientalischen Märkten Safran-Sonderangebote zum günstigen Kauf locken, sollte sich also niemand zum Kauf verführen lassen. Dem Pulver ist eine Fälschung nicht anzusehen, und es braucht auch bei Fäden den kritischen Blick, um die echten trichterförmigen Safrannarben von billigen, gefärbten Beimischungen zu unterscheiden.

Möglicherweise haben gerade diese Streckmittel dem Safran einen etwas zweifelhaften Ruf verliehen. So lässt sich nachlesen, dass grosse Mengen von Safran ungewöhnliche Vergiftungssymptome erzeugen sollen. Von starkem Lachreiz, Schwindelgefühl, Herzklopfen bis hin zu Sinnestäuschungen wird berichtet. Prof. Reinhard Saller, einer der führenden Schweizer Naturheilforscher, bezweifelt, dass es sich bei den grösseren Safranmengen, die solche Beschwerden auslösen, um das reine Gewürz handelt. «Möglicherweise waren die Verunreinigungen Auslöser der Symptome.» Was aber nicht heisst, dass Safran keine medizinischen Effekte erzielt.

Safran für Seele und Körper

«Mir berichten Patientinnen aus dem Iran, dass dort Frauen bei prämenstruellen Beschwerden häufiger mit Safran würzen, um den Stimmungsschwankungen erfolgreich zu begegnen», berichtet Saller, Direktor des Instituts für Naturheilkunde am Universitätsspital Zürich. «Auch kleinere klinische Studien zeigen, dass Safranextrakte depressive Störungen wirksam beheben.» Hier wurden beispielsweise 30 mg Safranextrakt (eine übliche Portionengrösse) über sechs Wochen täglich eingenommen. Zudem hilft das Gewürz, Nebenwirkungen von stimmungsaufhellenden Medikamenten abzuschwächen. «Safran könnte einige durch Antidepressiva ausgelöste sexuelle Funktionsstörungen mindern.» Und noch weitere Wirkungen des uralten Heilmittels werden inzwischen wissenschaftlich erforscht. Saller: «Safran beinhaltet viele Wirkstoffe, Experten sprechen von einem Vielstoffgemisch oder auch von Pleiotropie: Die Kombination unterschiedlicher Einzelstoffe in einem Naturheilmittel wie dem Safran ermöglicht, dass ein Medikament sehr verschiedene Wirkungen erzielt. So zeigt Safran auch antientzündliche Effekte, wie Tierstudien bewiesen haben.»

Safranzunftmeister Jeitziner, aufgewachsen in Mund, erinnert sich: «In meiner Jugend wurde Safran oft bei entzündeten Gelenken eingenommen. Einen Arzt gab es nicht, und Safran galt als willkommenes Hausmittel auch bei Verletzungen und zur Blutreinigung.» Für die Behauptung, dass Safran auch gegen Krebs helfen soll, wie immer mal wieder behauptet wird, gibt es nach Naturheilforscher Saller einige experimentelle Hinweise. «Eine Antikrebswirkung könnte z.B. über proapoptotische Wirkungen erfolgen – eine Förderung des Absterbens veränderter Zellen.»

Safran in der Küche

«Meist reichen vom Safran Nuancen, da sind die Qualitätsunterschiede zwischen den Herkunftsländern kaum wahrnehmbar», sagt Sternekoch

Stefan Wiesner aus dem Entlebuch und rät zum bewussten Einsatz. «Manchmal wird viel zu viel genommen. Einfach zu dosieren sind Fäden. Nur in Flüssigkeiten oder in einen Teig gebe ich Pulver. Direkt aus Fäden im Mörser zerrieben, enthält es noch das gesamte Aroma. Safran darf nicht stark erhitzt werden, sonst wird es bitter. Auch gebe ich es immer erst am Schluss dazu, denn nach längerem Kochen sind seine ätherischen Öle draussen.» In Wiesners avantgardistischer Küche findet sich Safran zum Beispiel im «Rehnäscht». Hier sind selbstgemachte Safrannudeln die Begleiter eines gebratenen Rehschnitzels. Auf der Karte steht bei ihm auch Safran-Steinpilz-Risotto, und er verwendet häufiger ein Safransonnenblumenöl. «Wenn ich ihn bekomme, nehme ich für orientalische Gerichte gerne indischen Safran aus Kaschmir.» Der «Hexer aus dem Entlebuch», wie Wiesner auch genannt wird, geniesst den Luxus, auch mal einige Gramm vom seltenen Safran aus Mund zu erhaschen. «Den setze ich sehr, sehr spartanisch ein. Er ist so selten und so wertvoll. Da dosiere ich die Fäden einzeln und überlege bei jedem, ob ich den noch zugebe.»

Berühmt dank wenigen Pfund Safran

Als die jahrhundertealte, arbeitsintensive Safranproduktion kaum noch einen lukrativen Gewinn erbrachte, hatten vor 80 Jahren fast alle Schweizer Safranpflanzer ihre Krokusfelder aufgegeben. Einzig Mund hielt noch am Anbau fest. Für das schwer erreichbare Bergdorf im südlichen Wallis war der Erlös ein Zustupf, mit dem man sich Reis oder Mais aus dem nahen Italien leisten konnte. Erst 1951 wurde der Ort mit einer richtigen Strasse erschlossen. Danach waren die Kinder der dortigen Safranproduzenten kaum noch für den arbeitsaufwändigen, unrentablen Safran zu begeistern. Doch 1978 besuchte der Priester Erwin Jossen sein Heimatdorf. Von den ehemals 60 Safranparzellen waren gerade mal drei bewirtschaftet. Ihm gelang es, etliche Familien dafür zu gewinnen, ihre Felder wieder zu bestellen. Mit ihnen gründete er 1979 die Munder Safranzunft. «Acht Jahre später wurde ich Mitglied der Zunft, denn der Safran gab dem Dorf seine traditionelle Identität zurück», so Zunftmeister Jeitziner. Unter seiner Leitung hat die Safranzunft Mund heute über 200 Mitglieder, davon sind die Hälfte Safranpflanzer. Stolz ist Jeitziner auf die überragende Qualität. «Wir bekommen nur Höchstnoten. Unsere Safrannarben sind breiter als die spanischen und enthalten kaum Staub wie die aus den Steppen Irans. Zudem zupfen wir nur etwa zwei Drittel der Narbenlänge ab. Den unteren farblosen Teil der Safranfäden nehmen wir nicht.» Für solch hochwertige Qualität braucht es pro Gramm bis zu 200 Blüten. Selbst das Trocknen geschieht in Mund noch nach alter Sitte. «Dank der geringen Luftfeuchte hier oben braucht es keinen Schnelltrockner. Die Narben trocknen mindestens zwei Tage lang an der Luft.» Gerade dieser Trocknungsprozess entscheidet wesentlich darüber, wie sich das Aroma im Safran ausbildet.

Safrandorf Mund/mund.ch

△ Blühende Safranpflanzen im Walliser Mund

Inzwischen hat der Safran aus Mund seine Anerkennung als AOC-Produkt erworben. Die geschützte Ursprungsbezeichnung garantiert die traditionelle Erzeugung und Verarbeitung im Heimatgebiet. Die Ausbeute einer Jahresernte ist mit drei bis acht Pfund gering. Jeitziner: «Die verteilen die Safranpflanzer unter sich und verkaufen einen Teil davon zum Preis von 18 Franken pro Gramm – doch nach zwei Wochen gibt es keinen mehr.» Dann kann man ihn mit etwas Glück noch in den beiden Dorfgasthäusern probieren. So kommen im «Salwald» Safrankäse, Safranfondue oder auch ein Safranparfait auf den Tisch. Eine willkommene Stärkung, um danach im weltweit einzigen Safranmuseum oder auf dem Safranlehrpfad noch näher hinter das Geheimnis des teuersten Gewürzes der Welt zu gelangen. Jeitziner verrät, dass er den Safran am liebsten im klassischen Risotto mag. «Dabei kommt eine ordentliche Menge für vier Personen mit zehn bis zwölf Fäden vom Mundener Safran aus!» En Guete!

ENDLICH SAISONAL KOCHEN

Caroline Bretherton

GARTENKÜCHE FÜR ALLE JAHRESZEITEN
SELBST GEERNTET, SELBST GEKOCHT

Dorling Kindersley Verlag, München, 2012 / 352 Seiten / CHF 29.90 / ISBN 9783831021123

Erdbeeren im Winter, Mandarinen im Sommer oder Spargeln im Herbst? Nein danke! Beim saisonalen und regionalen Einkaufen profitiert sowohl die Gesundheit wie auch die Natur. Doch was hat im Winter Saison? Wer sich auf dem Markt oder direkt beim Bauern umschaut, trifft auf Brokkoli, Rosenkohl, Asia-Gemüse, Grünkohl, Weisskohl, Wirsing, Rotkohl, Lauch, Chicorée, Knollensellerie, Rüben und Pastinaken. Woher ich das weiss? Diesen Sorten ist in Caroline Brethertons Buch «Gartenküche für alle Jahreszeiten» ein grosses Kapitel mit der Überschrift «Winter» gewidmet. Schlägt man etwa bei Kohl nach, findet man nicht nur leckere Rezepte, sondern auch wichtige und nützliche Hinweise zur Ernte, zur Lagerung und zum Genuss, zum Haltbarmachen («Gemüse einsalzen, Rezept Sauerkraut») und zum Einfrieren. Mir jedenfalls bringt dies viel: Ich merke mir die saisonalen Obst- und Gemüsesorten, gehe einkaufen und bin sofort in der Lage, etwas Feines damit zu kochen. Aus dem Grünkohl wird also eine feine Montags-Ribollita, eine Suppe mit toskanischen Wurzeln. Übrig gebliebener Grünkohl, auch das lerne ich beim Lesen, kann ich in Streifen schneiden, zwei Minuten blanchieren, abkühlen lassen und sechs Monate einfrieren. Apropos einfrieren: Diesem Thema ist eine ganze Doppelseite gewidmet, inklusive Angaben zu den maximalen Gefrierzeiten von verschiedensten rohen und gekochten Früchten.

FAZIT: ⊕ *Ein Buch, das einem ganzjährig begleiten und mit nützlichen Infos versorgen wird, auch für Hobbygärtner geeignet!* ⊖ *Die verschiedenen Techniken wie «Erdmieten bauen» oder Gemüse einsalzen dürften sich nur für Hobbygärtner und Bauern eignen.*

RAUS AUS DER ZUCKERFALLE

Martina Fontana

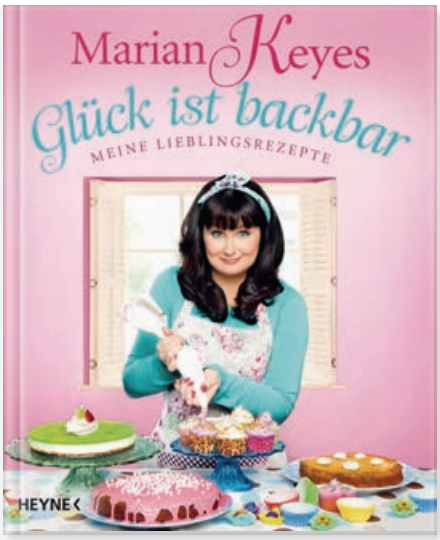
VOLL AUF ZUCKER!
WIE SIE DIE SUCHT NACH SÜSSEM ÜBERWINDEN

Kösel-Verlag, München, 2012 / 160 Seiten / CHF 22.90 / ISBN 9783466345755

Zucker schmeckt gut. Aber wir wissen alle: Zu viel Zucker verursacht Karies, fördert Übergewicht, Diabetes Typ II, das metabolische Syndrom und so weiter und so fort. Die Journalistin Martina Fontana entwickelte sich durch eigene Erfahrung zur Expertin zum Thema «Zucker in der Ernährung» und zeigt erprobte Wege für einen gesünderen, massvolleren Umgang mit der süssen Droge. Das Buch enthält ernährungswissenschaftliche Infos, «Zuckerteufelchen-Geschichten» von Menschen, die gelernt haben, weniger Zucker zu konsumieren, und es gibt Tipps für den Umgang mit Stevia und andern Zuckeralternativen sowie für ein zuckerärmeres Leben. Besonders spannend: der Test «Bin ich ein Zuckerjunkie». Ich bin definitiv keiner und aus eigener Erfahrung der Meinung, dass mehr Zucker und mehr raffinierte Kohlenhydrate den Appetit nach noch mehr Zucker fördern. Dieser Meinung ist auch Fontana. Zudem gibt sie viele psychologische Tipps: etwa den, sich wieder mal zu ekeln. Wovor? Vor der ekligen Süsse. Neue Erkenntnisse bietet das Buch nicht wirklich. Ich habe es trotzdem gerne gelesen. Denn der Ansatz, süchtig nach Zucker werden zu können, während uns die Lebensmittelverkäufer als «Zuckerdealer» immer noch mehr Zucker andrehen möchten, ist einfach mal was anderes. Und könnte wohl dem einen oder andern «Zuckerjunkie» die Augen öffnen.

FAZIT: ⊕ *Die authentischen Geschichten der Zuckersüchtigen lassen einen Blick in ihre Privatsphäre zu, die es ermöglicht, sich dem Thema auch selber ehrlich stellen zu können.* ⊖ *Den schwarzen Peter nur dem Zucker zuzuschieben, ist zu einfach.*

BACKEN GEGEN DEPRESSION



Marian Keyes
GLÜCK IST BACKBAR
MEINE LIEBLINGSREZEPTE
Willhelm Heyne Verlag, München, 2012 / 230 Seiten / CHF 29.90 / ISBN 98783453855854

Dass ich an dieser Stelle das neueste Buch von Marian Keyes, einer Romanautorin vorstelle, hat triftige Günde: Erstens mag ich ihre Bücher. Zweitens sind momentan die Tage kurz, die Nächte lang und damit bei vielen Menschen die Stimmung schlechter. Wir wissen es: Das nennt sich Winterdepression. Doch die Lösung, welche Marian Keyes dafür vorschlägt ist … Backen! Dieses Buch ist deshalb weit mehr als ein Backbuch, denn Marian Keyes beschreibt schonungslos offen ihren Kampf gegen die Depressionen und wie es ihr gelingt, dank Kuchenbacken ihre Lebensfreude zurückzugewinnen. Per Zufall möchte sie einer Freundin einen Geburtstagskuchen backen und erkennt, wie gut sich dies auf ihre Psyche auswirkt. Nach und nach bäckt sie immer mehr, schreibt Rezepte auf, versieht sie mit geistreichen und humorvollen Kommentaren, bleibt dabei authentisch und kämpft sich so langsam aus ihrem Tief heraus. Das Buch berührt und macht unglaublich Lust, sich selber in die Küche zu stellen und etwas Kreatives auszuprobieren. Abgesehen davon liest es sich fast wie ein Roman und lässt einen immer wieder schmunzeln.

FAZIT: ⊕ *Ein schönes Backbuch, das Mut macht, aufstellt und dazu animiert, zu backen. Genau das Richtige für trübe Wintertage.* ⊖ *Zucker, Weissmehl und Co. machen aus den Rezepten Kalorienbomben. Frust wegessen hat noch nie gut getan.*

WUNDERSAME NAHRUNGSMITTEL?

Ingrid Kiefer, Cem Ekmekcioglu
ESSEN ENTSCHEIDET
WIE NAHRUNGSMITTEL UNS BEEINFLUSSEN
Braumüller GmbH, Wien, 2012 / 246 Seiten / CHF 29.90 / ISBN 9783991000679

Ein Buch aus Österreich, das mit Mythen und Märchen rund ums Essen aufräumen möchte. Die Autoren sind ein Arzt am physiologischen Institut der Medizinischen Universität und eine Ernährungswissenschaftlerin. Es geht um Fragestellungen wie: Warum essen wir, was wir essen? Welche Nahrungsmittel und Nahrungsinhaltsstoffe beeinflussen unser Befinden wirklich? Macht Essen glücklich? Was hält körperlich und geistig fit? Was macht tatsächlich schlank? Das Buch ist gut recherchiert und sehr verständlich geschrieben. Die umfangreiche Bibliografie ist mehr als nur beeindruckend. Auch werden physiologische Abläufe so erklärt, dass sie auch für Laien nachvollziehbar sind. Sehr praktisch sind zudem die Zusammenfassungen am Ende jedes Kapitels. Leider fehlen jedoch Abbildungen und Grafiken. Ich habe mir lange überlegt, für wen dieses Buch geeignet sein könnte. Meine Antwort: für Menschen, die sich vertieft fürs Thema Ernährung interessieren oder sich mal wieder weiterbilden möchten. Auch wenn man vielleicht nicht viel Neues erfährt: Die Lektüre lohnt sich dennoch, weil sie süffig und spannend geschrieben ist.

FAZIT: ⊕ *Ein gut recherchiertes und geschriebenes Buch zu spannenden Facetten und Fragestellungen der Ernährung.* ⊖ *Nicht umfassend, viele Aspekte bleiben unbeleuchtet. So richtig auf die Äste wagen sich die Autoren jedenfalls nicht. Zudem bleibt offen, wie man das Wissen konkret in die Praxis umsetzt.*

MARIANNE BOTTA DIENER
dipl. Lebensmittelingenieurin ETH

Die Autorinnen äussern an dieser Stelle ihre persönliche Meinung. Diese müssen nicht zwangsläufig mit derjenigen der SGE übereinstimmen.

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

CHRISTIAN RYSER
ist Geschäftsführer der SGE

WIE KOMMT DAS TABULA SCHNELLER ZUM PUBLIKUM?

Wo «Schweiz» draufsteht, sollte auch «Schweiz» drin sein, finden Sie nicht auch? Das Thema der aktuellen Tabula-Ausgabe ist mit Bestimmtheit für zahlreiche Konsumentinnen und Konsumenten von grossem Interesse. Um diese und andere Ernährungsfragen in Zukunft einem noch breiteren Publikum zugänglich zu machen, werden wir neu das Tabula versuchsweise auch an ausgewählten Kiosks auflegen lassen. Wir werden damit noch stärker darum bemüht sein, entsprechend unserer Kommunikationsstrategie ausgewogene und fundierte Inhalte in der Öffentlichkeit zu platzieren, ohne das Tabula den gängigen Lifestyle-Magazinen anzugleichen. Der Kiosk-Preis der Einzelausgabe beträgt im Übrigen CHF 8.50. Wenig Geld für weiterhin gute Qualität!

WER KOMMT ZUR SGE?

△ Sophie Frei

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass Frau Sophie Frei seit Anfang November die Mutterschaftsvertretung von Angelika Hayer übernommen hat. Sophie Frei ist diplomierte Öko-Trophologin und war bisher Programmleiterin von Suisse Balance. Wir heissen Sophie Frei auf der SGE-Geschäftsstelle ganz herzlich willkommen und wünschen ihr einen guten Start!

WAS GESCHIEHT NACH DEM RAUCHEN?

Viele Raucherinnen und Raucher zögern, mit dem Rauchen aufzuhören, weil sie eine Gewichtszunahme befürchten. Die Vorteile eines Rauchstopps wiegen jedoch schwerer als die negativen Auswirkungen einer allfälligen Gewichtszunahme, zumal sich diese Gewichtszunahme vermeiden lässt. Die SGE-Broschüre «Rauchstopp – ohne Gewichtsprobleme» bietet Unterstützung, das Gewicht auch ohne Zigaretten in Balance zu halten. Die neu aufgelegte Broschüre kann im SGE-Shop auf Deutsch, Französisch und Italienisch bestellt werden.
www.sge-ssn.ch/shop

…UND WAS IN DER NACHT?

«Essen, wenn andere schlafen» ist ein praktischer Ratgeber für Schichtarbeiterinnen und -arbeiter mit vielen nützlichen Hilfsmitteln und neu erhältlich auf www.sge-ssn.ch/shop! Herausgegeben wurde die Publikation von nutriteam mit fachlicher Unterstützung der SGE.

WAS WAR IN WIEN?

An der 13. Dreiländertagung 2012 der ÖGE, DGE und SGE zum Thema «Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr zwischen wissenschaftlicher Ableitung und praktischer Anwendung» wurde vor 350 Teilnehmenden die historische, aktuelle, wissenschaftliche und soziale Dimension der DACH-Referenzwerte diskutiert. Einen ausführlichen Rückblick finden Sie unter:
www.oege.at

…UND WAS IN BASEL?

Das «Symposium 100 Years of Vitamins – past, present, future: Micronutrients – macro impact» vom 30. November 2012 an der Universität Basel zog rund 200 Teilnehmerinnen an! Von der Geschichte der Vitaminforschung über aktuelle Erkenntnisse bis zum Ausblick in die Zukunft erstreckten sich die spannenden Referate und Diskussionen.

VERANSTALTUNGEN

- *SGE-Mitgliederversammlung:* 26. April in Morges. Programm und Anmeldung unter www.sge-ssn.ch/events
- *Frühlingstagung des Netzwerks Nutrinet:* 24.Mai 2013
- *SGE-Fachtagung:* 5. September 2013

DIE LEBENSMITTELPYRAMIDE WIRD INTERAKTIV

▷ Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE lanciert eine interaktive Lebensmittelpyramide. Hier kann man interaktiv mehr über eine ausgewogene und genussvolle Ernährung erfahren und sein Wissen in verschiedenen Spielen testen.

VON ANGELIKA HAYER, SGE

Durch Klicks auf die Schweizer Lebensmittelpyramide gewinnt der User einen schnellen Überblick über alles Wissenswerte rund um eine gesunde Ernährung. Übersichtlich wird das Was, Wie viel und Warum dargestellt. Die spannenden Infos werden ergänzt mit praktischen Tipps. So erhält der User zahlreiche Anregungen, wie sich die Empfehlungen im Alltag umsetzen lassen. Der Genuss wird dabei nicht vernachlässigt. «Wir möchten Lust auf ein ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken machen», meint Steffi Schlüchter von der SGE.

In mehreren Spielen kann der User sein Wissen testen und seine Ergebnisse mit Freunden über Facebook & Co. teilen. Das ist aber noch nicht alles. Das interaktive Online-Tool wird in den nächsten Monaten laufend erweitert. Weitere Spiele, Animationen und Tests sind in Planung.

Das interaktive Online-Angebot ist auf Deutsch und Französisch verfügbar und wird von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) entwickelt.

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Pierre Schwaller

DAS GRÖSSTE BIRCHERMÜESLI DER WELT

Im Rahmen des Comptoir Suisse wurde basierend auf einem SGE-Rezept ein 1'120 kg schweres Birchermüesli hergestellt. Realisieren liess sich diese Leistung dank den ungefähr 20 Schülerinnen und Schülern der Ecole ménagère de Morges (CEMEF) und der Unterstützung der Partner. Sie waren es, welche die über 500 kg Äpfel zurechtschnitten. Die Birchermüesli-Portionen wurden anschliessend an Zehntausende von Besuchern verteilt. Ein wahrer Erfolg!

nutrinfo® – alle Antworten auf Ihre Fragen
Der Gratis-Informationsdienst Nutrinfo® beantwortet alle Ernährungsfragen wissenschaftlich fundiert und neutral.
www.nutrinfo.ch

shop – alles rund um die Ernährung
Im Online-Shop der SGE finden Sie alles zum Thema gesunde und ausgewogene Ernährung.
www.sge-ssn.ch/shop

tabula – die Ernährungszeitschrift
Spannend, informativ und fundiert: Mit der Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE erfahren Sie Wissenswertes zu ausgewählten Themen.
www.tabula.ch

nutricalc® – der Ernährungstest
Möchten Sie wissen, ob Sie sich gesund ernähren oder wie Sie Ihre Ernährung optimieren könnten? Erfahren Sie mehr mit dem SGE-Online-Test Nutricalc®!
www.nutricalc.ch

Ihre Meinung interessiert uns! Schreiben Sie an **info@tabula.ch** oder an
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern

AGENDA

16˙ JANUAR
10. Symposium «Fleisch in der Ernährung». Das Symposium befasst sich mit Empfehlungen, Trends und altersabhängigen Aspekten der Ernährung. Im Kongresszentrum BERNEXPO in Bern. ▶ **www.schweizerfleisch.ch**

7˙–10˙ MÄRZ
Schlaraffia: Wein- und Gourmetmesse. In Weinfelden.
▶ **www.schlaraffia-messe.ch**

9˙ MÄRZ
Ernährung und Bewegungsapparat – Ernährungsheilkundliche Ansätze. An der Schule für angewandete Naturheilkunde in St.Gallen. ▶ **http://nhk.ch**

20˙–22˙ MÄRZ
50. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. Unter Beobachtung: Ernährungsforschung mit der Bevölkerung. An der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn. ▶ **www.dge.de/wk50**

26˙APRIL
Mitgliederversammlung der SGE. Am CEMEF in Morges.
▶ **www.sge-ssn.ch/events**

9˙–10˙ APRIL
Corporate Health Convention 2013: 3. Europäische Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie. Messe Zürich, Halle 3. ▶ **www.corporate-health-convention.ch**

20˙–21˙ MAI
Mediterranean Foods on Health and Disease: World Forum for Nutrition Research Conference. In Reus, Spain.
▶ **www.worldnutrition2013.com**

24˙ MAI
Nutrinet-Frühlingstagung 2013: Ist die Ernährungslandschaft Schweiz im Umbruch? Basierend auf den Ergebnissen des 6. Schweizerischen Ernährungsbericht und der nationalen Ernährungsstrategie werden die Entwicklungen in der Agrarwirtschaft, das nationale Programm Ernährung und Bewegung, die Revision des Lebensmittelgesetzes und die Konsequenzen der Abstimmung zum Präventionsgesetz diskutiert. In Bern. ▶ **www.nutrinet.ch**

6˙–8˙ JUNI
Nutrition 2013: Jahrestagung des Schweizerischen Verbandes dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH, kombiniert mit der 12. Dreiländertagung der GESKES, AKE und DGEM. In Zürich.
▶ **www.nutrition2013.ch**

5˙ SEPTEMBER
Nationale Fachtagung der SGE. Arbeitstitel: Ernährung, Leistung und Gesundheit. Im Inselspital, Bern. Programm und Anmeldungsmöglichkeit folgen. ▶ **www.sge-ssn.ch/events**

PREVIEW / BESTELLTALON

tabula N° 1/2013 _ «Low-Fat» oder «Low-Carb»? Das nächste Tabula trennt die Mythen von den Fakten und zeigt auf, für wen sich was eignen kann und was beachtet werden muss. Ebenfalls in der nächsten Ausgabe: alles zum Thema Bier.

☐ **Gratisexemplare Tabula N°1/2013**
Exklusiv für SGE-Mitglieder und Tabula-AbonnentInnen
Versandkosten: 20–50 Ex. à CHF 20.– / 51–100 Ex. à CHF 25.– / 101–200 Ex. à CHF 30.–

☐ **Tabula-Abonnement (4 Ausgaben pro Jahr)**
Inland CHF 30.– / Ausland CHF 40.– (Versandkosten inklusive)

☐ **SGE-Mitgliedschaft**
Jahresbeitrag CHF 75.– (Tabula-Abonnement inklusive)

Name / Vorname:

E-Mail / Telefon:

Beruf:

Strasse:

PLZ / Ort:

Talon bis zum **28˙FEBRUAR 2013** einsenden an: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern, Tel **+41 31 385 00 00** / Fax **+41 31 385 00 05** / **info@sge-ssn.ch**