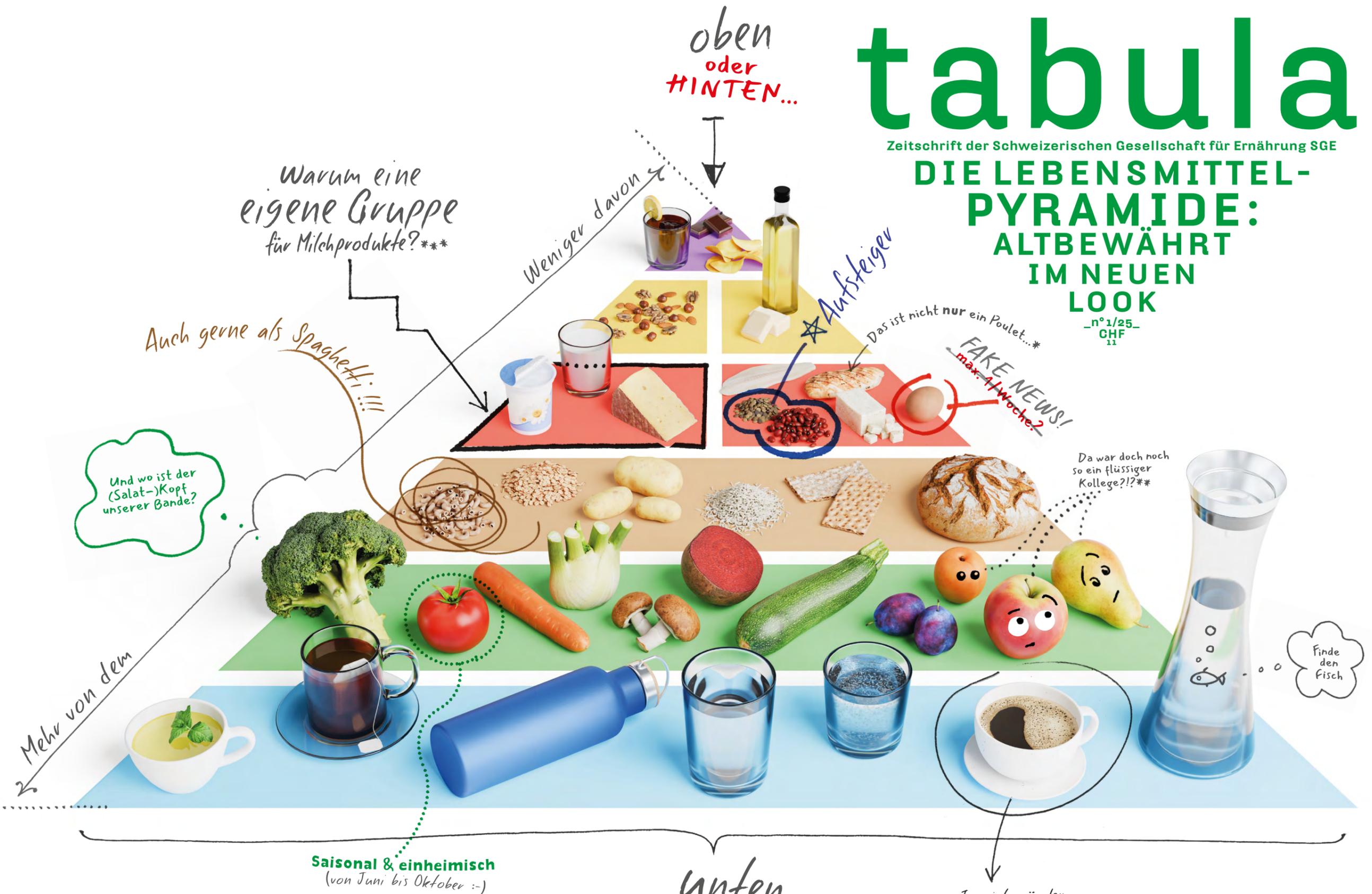


tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

DIE LEBENSMITTEL-PYRAMIDE: ALTBEWÄHRT IM NEUEN LOOK

—n° 1/25—
CHF
11



* Das Poulet in der Proteinstufe steht stellvertretend für rotes & weisses Fleisch, für Wurstwaren etc. ... und für sich selbst.
 ** SÄFTE (100%, ohne Zucker) gehören noch in diese Gruppe, sind aber nicht mehr abgebildet.
 *** MILCHPRODUKTE: neue Gruppe und neue Menge.

unten
oder
VORNE...

max. 3 pro Tag ist gesünder
& nachhaltiger

AGENDA

1. APRIL 2025

Abschluss-Event der BFH-Veranstaltungsreihe «Was darf unser Essen kosten?». Thema: «Was Lebensmittel kosten? Wie schaffen wir Transparenz?». Im Anschluss: Netzwerk-Apéro. In Zollikofen. ► www.bfh.ch

4. APRIL 2025

SVDE-Generalversammlung mit Rahmenprogramm 2025. In Aarau. ► www.svde-asdd.ch

22. BIS 24. MAI 2025

Kongress Ernährung 2025 / Nutrition 2025 «Ernährungsmedizin 2025: wo geht die Reise hin?». In St. Gallen. ► www.nutrition2025.ch

16. MAI 2025

19. Wädenswiler Lebensmittelrecht-Tagung. Diese wird das Thema «Zulassungen: Produkte, Anforderungen, internationale Aspekte» beleuchten. In Wädenswil. ► www.zhaw.ch

27. MAI 2025

SWAN-Mitgliederversammlung mit Netzwerkveranstaltung, in Bern. ► www.swan-nutrition.ch

5. JUNI 2025

9. Jahrestagung der Swiss Sports Nutrition Society. In Ittigen bei Bern. ► www.ssns.ch

13. BIS 15. JUNI 2025

MUV-Festival. Sports, Health, Outdoor. In Bern. ► www.muv.ch

16. JUNI 2025

Mitgliederversammlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Bern. ► www.sge-ssn.ch/mv

24. BIS 29. AUGUST 2025

IUNS-ICN 2025 – International Congress of Nutrition zum Thema «Sustainable Food for Global Health». In Paris. ► www.icn2025.org

12. SEPTEMBER 2025

Fachtagung der SGE zum Thema «Mangel im Land des Überflusses». In Bern. ► www.sge-ssn.ch/tagung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
Eigerplatz 5, 3007 Bern
Tel +41 31 385 00 00 / info@sge-ssn.ch

PREVIEW



tabula 2/2025_ Jubiläumsausgabe 60 Jahre SGE
PFAS sind für Mensch und Natur gefährlich. Der aktuelle Report zeigt auf, was PFAS sind, wo diese Chemikalien vorkommen und welche Bedeutung sie für unsere Gesundheit haben können. Wir schauen uns ausserdem den Zuckeraustauschstoff und Lebensmittelzusatzstoff Xylit genauer an.

KURZUMFRAGE

Liebe Leserin, lieber Leser – Mit verschiedenen Kurzumfragen in dieser und den kommenden Ausgaben möchten wir gerne mehr über Sie, Ihre Lesegewohnheiten, Präferenzen und Wünsche in Bezug auf tabula erfahren. Sie helfen uns sehr, wenn Sie diese Umfrage ausfüllen. Herzlichen Dank für Ihre Mitwirkung!

<https://findmind.ch/c/Pngw-2nxZ>



#_EDITORIAL_

Liebe Leserinnen und Leser — Seit rund einem halben Jahr sind die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene gültig. Seitdem haben uns viele, sehr viele Anfragen zu diesen erreicht und wir sind immer wieder erfreut, wie intensiv sich einige unserer Zielgruppen und Mitglieder damit auseinandersetzen. Die Empfehlungen stellen einen wertvollen Leitfaden dar, um den Herausforderungen einer modernen, oft hektischen Lebensweise zu begegnen. Viele der Fragen betreffen die praktische Umsetzung im Alltag von A–Z, von «ausgewogen» bis Zucker. Seitdem sind beispielsweise die Merkblätter auf Deutsch über 20 000 Mal heruntergeladen worden, auf Französisch über 8000 Mal und auf Italienisch immerhin knapp 1000 Mal. Es werden auch Fragen und Diskussionen zu den wissenschaftlichen Grundlagen und den daraus resultierenden Entscheidungen ge-

stellt. Grund genug, nochmals einen Schritt zurückzugehen und die Hintergründe der Entstehung in einem umfangreichen und unterhaltsamen Report genauer anzuschauen. Ein spannendes Beispiel für eine nachhaltige und kreative Lebensmittelwahl ist das Mairübchen – eine regionale, etwas in Vergessenheit geratene Spezialität, die zunehmend an Bedeutung gewinnt. Diese vitaminreiche, kalorienarme Knolle ist nicht nur köstlich, sondern auch besonders pflegeleicht und unempfindlich gegenüber Wetterextremen. Als heimisches Gemüse sind Mairübchen ein hervorragendes Beispiel dafür, wie wir unsere Essgewohnheiten umweltfreundlicher gestalten können, ohne auf Geschmack und Vielfalt zu verzichten. Ich wünsche Ihnen viel Genuss beim Lesen dieser Ausgabe.

Herzlichst
MELANIE LOESSNER
Leiterin Redaktion tabula

02_AGENDA / PREVIEW N°2/2025

04_REPORT

10_AUS DEM LEBEN VON...

12_INFOGRAPH

14_WISSEN, WAS ESSEN

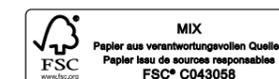
16_UNTER DER LUPE

20_BÜCHER

22_SGE-INFOS / PARTNERINFOS



Umsetzung mit Unterstützung der
Loterie Romande



Gedruckt in der Schweiz

Impressum:

T tabula: Das offizielle Publikumsorgan für Mitglieder der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Der Abonnementspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten. Ein Abonnement für Nicht-Mitglieder beträgt CHF 40.00. **ERSCHEINUNG:** Vierteljährlich / Ausgabe 1: März 2025. **AUFLAGE:** 3800 Ex. **HERAUSGEBERIN:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Eigerplatz 5, 3007 Bern, Tel. +41 31 385 00 00 / info@tabula.ch / www.tabula.ch. **CHEFREDAKTORIN:** Melanie Loessner. **REDAKTIONSKOMMISSION:** Esther Infanger / Muriel Jaquet / Mariana Schaller / Lea Thommen / Enesa Tucic. **TITELBILD / EDITORIALDESIGN, LAYOUT UND SATZ:** truc.ch, Bern / Jörg Kühni. **DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn

♥_SPENDEN_

Unterstützen Sie die wichtige Basisarbeit der SGE bei Gesundheitsförderung und Prävention: ♥ **POSTKONTO:** 30-33105-8 / IBAN CH81 0900 0000 3003 3105 8 / ♥ **DETAILS:** PostFinance AG, Mingerstrasse 20, 3030 Bern / **LAUTEND AUF:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Eigerplatz 5, 3007 Bern / ♥ **REFERENZ:** Spende

Die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen

Die Lebensmittelpyramide: Altbewährt im neuen Look

▷ Perspektivische Darstellung und fotorealistische Abbildungen: Sie hebt sich ab von ihren Vorgängerinnen, die vierte Version der Schweizer Lebensmittelpyramide, die die SGE und das BLV der Öffentlichkeit präsentiert haben. Zum ersten Mal wurde die Nachhaltigkeit systematisch berücksichtigt und auch die Nährstoffzufuhr mit Berechnungen hinterlegt. Doch keine Angst, Herr und Frau Schweizer müssen sich in Zukunft nicht radikal anders ernähren. Die Empfehlungen lehnen sich auch weiterhin an unsere hiesigen Essgewohnheiten an.

Im September letzten Jahres war es so weit. Die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE wurden der Fachwelt anlässlich der Nationalen Fachtagung der SGE vorgestellt. Diese vierte Version der Schweizer Lebensmittelpyramide wurde lange und mit Spannung erwartet. Nachdem 1998 die SGE, die damals noch Schweizerische Vereinigung für Ernährung SVE hiess, die erste Schweizer Lebensmittelpyramide publizierte, wurde diese jeweils im Rhythmus von rund sechs bis sieben Jahren überarbeitet. Seit der dritten Version von 2011 ist auch der Bund Mitherausgeber der Schweizer Ernährungsempfehlungen.

Lob und Kritik

Im Frühjahr 2024 wurde angekündigt, dass das Geheimnis der neuen Empfehlungen an der SGE-Fachtagung im kommenden Herbst gelüftet werden sollte. Und tatsächlich drang bis zu diesem Zeitpunkt kaum eine Information dazu nach aussen. Im Gegensatz zu den früheren Versionen gab es keine öffentliche Vernehmlassung. Die Spannung stieg daher stetig an und in Gesprächen unter Ernährungskolleginnen und -kollegen wurde ab und zu gewarnt, was die neuen Empfehlungen wohl beinhalten würden und ob es weiterhin eine Pyramide sein würde. Einzelne kritische Stimmen fanden ihren Weg sogar vorausseilend in die Medien. Aber dazu später. Das Plakat der SGE zur Fachtagung spielte mit der Vorstellung, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ganz gespannt nach vorne blicken und dann beim Lüften des Geheimnisses ein grosses «Ah», «Oh», «Wow» oder vielleicht auch «Ui» durch die Menge gehen könnte. Emotion pur. Doch es

kam anders, denn die neuen Ernährungsempfehlungen wurden zwei Tage vor der Veranstaltung online veröffentlicht und den Medien vorgestellt. Die Katze war also aus dem Sack. Und die Reaktionen liessen nicht auf sich warten. Während die Berichterstattung von Publikumsmedien und Tagespresse grösstenteils positiv-neutral ausfiel, verfasste Proviande, die Branchenorganisation der Schweizer Fleischwirtschaft, noch am selben Tag eine Medienmitteilung und kritisierte «die Marginalisierung» von Fleisch und «die fragwürdige Verknüpfung mit Nachhaltigkeit». Dasselbe monierte zwei Wochen später auch der Bauernverband. Gleichzeitig lobten sie aber die Empfehlungen, die der Schweizer Landwirtschaft zugutekommen, etwa saisonal und lokal zu essen. Umgekehrt kritisierten BirdLife, Greenpeace und WWF, «dass keine relevante Konsumreduktion von Tierprodukten empfohlen würde». Fazit: Man kann es nie allen recht machen und mit Kritik wird deutlich weniger gespart als mit Lob.

Neu? Nein, anders!

Wirklich neu ist nicht sehr viel, aber doch einiges ist anders. Die Ernährungsempfehlungen werden weiterhin mithilfe einer Pyramide bildhaft zusammengefasst. Neu ist die Pyramide perspektivisch dargestellt. Die Perspektive soll den Blick zuerst auf die Basis lenken, wovon wir am meisten und häufigsten benötigen. Denn normalerweise lesen wir von links nach rechts und von oben nach unten. Wir nahmen bisher also zuerst die Spitze der Pyramide mit den süssen und salzigen Leckereien wahr. Ob's funktioniert? Probieren geht über Studieren (*s. gegenüberliegende Seite*). Eine andere Lösung für das Problem mit dem Blick hat Japan gefunden. Dort wurde die Pyramide kurzerhand auf den Kopf gestellt und zu einem Zwirbel/Kreisel umgestaltet. Dadurch wird gleichzeitig auch auf die Bedeutung der Bewegung hingewiesen. Klar, wenn der Zwirbel nicht in Bewegung bleibt, fällt er um. Ebenfalls neu: Die Lebensmittel werden fotorealistisch dargestellt. Alle bisherigen Schweizer Lebensmittelpyramiden enthielten Illustrationen. Einige Lebensmittel – zum Beispiel



die Nüsse – bekommen so mehr Sichtbarkeit, andere – zum Beispiel Fleisch und Fisch – etwas weniger. Wichtiger als die Sichtbarkeit ist jedoch die Wiedererkennbarkeit, denn die Pyramide fungiert eher als eine Art Zusammenfassung oder Erinnerungstütze. Die eigentlichen Empfehlungen und Erklärungen befinden sich nämlich in den dazugehörigen Merkblättern (hier gibt es eine Kurz- und eine Langversion). Wer nur die Pyramide anschaut und sich nicht die Zeit nimmt, die Empfehlungen zu lesen oder sie sich erklären zu lassen, der kann, wie auch früher schon, ganz viel Falsches reininterpretieren. Zum Beispiel, dass unten die gesunden und oben die ungesunden Lebensmittel zu finden sind. Nein, in jeder Lebensmittelgruppe, ausser vielleicht den Getränken, gibt es gesündere und ungesündere Alternativen. Die Reihenfolge der Gruppen leitet sich von der empfohlenen Verzehrsmenge ab. Je weiter oben sich ein Lebensmittel befindet, umso weniger benötigen wir davon. Aber wichtig sind sie alle und erst das abwechslungsreiche Zusammenspiel führt zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Nachhaltigkeit ist

kein neues Thema in den Ernährungsempfehlungen. Insbesondere beim Fischkonsum wurde schon bisher explizit auf Nachhaltigkeitsaspekte hingewiesen und die FOODprints® gaben Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken. Eine Studie von Agroscope hatte 2018 gezeigt, dass die Einhaltung der Empfehlungen zu einer Halbierung der Umweltauswirkungen unserer Ernährung führen könnten. Es ist daher konsequent, dass die Nachhaltigkeit neu systematisch berücksichtigt und mit Daten und Berechnungen hinterlegt wurde. Aufgrund dieser Berechnungen und Modellierungen werden bei den Milchprodukten noch zwei bis drei Portionen statt wie bisher drei Portionen empfohlen. Zudem gibt es wieder eine explizite Einschränkung der Häufigkeit

Schweizer Lebensmittelpyramide

- Getränke** ▶ Regelmässig trinken. Am besten Wasser. 1-2 Liter am Tag
- Früchte und Gemüse** ▶ Bunt und saisonal. 5 Portionen am Tag
- Getreideprodukte und Kartoffeln** ▶ Vollkornprodukte bevorzugen. 3 Portionen am Tag
- Milchprodukte** ▶ Am besten ungezuckert. 2-3 Portionen am Tag
- Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere** ▶ Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte. 1 Portion am Tag
- Nüsse und Samen** ▶ Täglich in kleinen Mengen geniessen. 1 kleine Handvoll am Tag
- Öle und Fette** ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen. 2 Esslöffel am Tag
- Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)** ▶ In kleinen Mengen. 0-1 Portion am Tag



SCHWEIZER LEBENSMITTELPYRAMIDE IM WANDEL DER ZEIT

Publikationsjahr	1998	2005	2011	2024
Titel	Lebensmittelpyramide mit Ernährungsempfehlungen für Erwachsene	Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene	Schweizer Lebensmittelpyramide – Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene	Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene
Herausgeber	SVE	SGE	SGE/BLV	BLV/SGE
Zielgruppe	Erwachsene mit normaler körperlicher Aktivität und durchschnittlichem Energie- und Nährstoffbedarf	Erwachsene mit vorwiegend sitzendem Lebensstil und wenig körperlicher Aktivität (PAL 1.4)	Erwachsene mit vorwiegend sitzendem Lebensstil und wenig körperlicher Aktivität (PAL 1.4)	Erwachsene mit moderater körperlicher Aktivität
Pyramidenstufen	5 Stufen Fette/Öle auf gleicher Stufe wie Süssigkeiten	6 Stufen Süssigkeiten alleine in der Spitze und Integration von salzigen Snacks und energiereichen Getränken Eigene Stufe für Fette und Öle	6 Stufen Wie 2005	6 Stufen Wie 2005
Lebensmittelgruppen	8 Gruppen Früchte und Gemüse separat Milchprodukte und Proteinquellen separat Gesüsste und alkoholhaltige Getränke bei Getränken in Pyramidenbasis	6 Gruppen Früchte und Gemüse kombiniert (neu: 5 am Tag) Milchprodukte und Proteinquellen kombiniert Gesüsste und alkoholhaltige Getränke in Pyramidenspitze	6 Gruppen Wie 2005	8 Gruppen Milchprodukte und Proteinquellen wieder separat Nüsse neu mit eigener Gruppe
Proteinquellen	Hülsenfrüchte und Tofu bei tierischen Proteinquellen Pro Woche 2–4 x Fleisch, 1–2 x Fisch, 1–2 x Hülsenfrüchte und Tofu, max. 1–3 Eier	Hülsenfrüchte Bei Stärkelieferanten. Tofu bei Proteinquellen Keine expliziten Wochenempfehlungen, Fokus auf Abwechslung	Hülsenfrüchte Bei Stärkelieferanten. Tofu bei Proteinquellen Keine expliziten Wochenempfehlungen, Fokus auf Abwechslung	Hülsenfrüchte zurück bei Proteinquellen Pro Woche mindestens 1 x Hülsenfrüchte, max. 2–3 x Fleisch. Weiterhin Hinweis auf Abwechslung
Milchprodukte	2–3 Portionen	3 Portionen, plus optional 1 Portion als Proteinquelle	3 Portionen, plus optional 1 Portion als Proteinquelle	2–3 Portionen, plus optional 1 Portion als Proteinquelle
Fette und Öle	3 Kaffeelöffel Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim- oder Olivenöl	Rapsöl plus 20–30 g Nüsse	2–3 Esslöffel Pflanzenöl (mindestens Hälfte als Rapsöl) plus 20–30 g Nüsse	2 Esslöffel Pflanzenöl (mindestens Hälfte als Rapsöl) (plus 15–30 g Nüsse mit eigener Gruppe)
Nachhaltigkeitsaspekte	--	--	Mitberücksichtigt ohne Berechnungen	Miteinberechnet im zugrundeliegenden mathematischen Modell

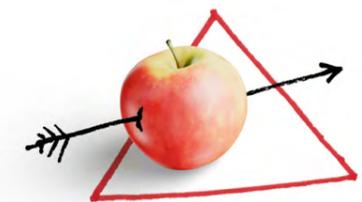


figkeit von tierischen Proteinquellen wie Fleisch und Fisch. Und durch die Umplatzierung von den stärkehaltigen Produkten zu den Proteinquellen soll der Verzehr von Hülsenfrüchten angeregt werden. Auch bei Kaffee wird wieder auf einen moderaten Konsum, sprich maximal drei Tassen pro Tag, verwiesen. Nun aber der Umwelt und nicht mehr der persönlichen Gesundheit zuliebe. Die vorauseilenden Befürchtungen verschiedener Publikumsmedien wie zum Beispiel dem Tagesanzeiger, der berichtete «Schweizer Fachleute sind uneins, was beim Ernährungsratgeber Priorität haben soll: dass Menschen möglichst alt werden oder dass sie eine lebenswerte Zukunft haben» oder der NZZ am Sonntag, die mutmasste «... und es wird geraten, nur ein Ei pro Woche zu essen. Ähnliches könnte auch in der Schweiz passieren» haben sich als unbegründet herausgestellt. Alles in allem haben sich die Empfehlungen bezüglich was und wie viel oder wie oft nicht allzu stark gewandelt (siehe Tabelle «Schweizer Lebensmittelpyramide im Wandel der Zeit»). Dies wäre auch erstaunlich gewesen. Denn viele Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Nachhaltigkeit und Ernährung sind lange bekannt. Was sich kontinuierlich verändert, sind unsere Ernährungsgewohnheiten und das Lebensmittelangebot.

Der Blick zurück

Lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen zeigen auf, wie eine bedarfsdeckende Ernährung aussehen könnte oder sollte. Sie sind dabei auch immer ein Spiegelbild der jeweiligen Gegenwart beziehungsweise eine Reaktion auf aktuell vorherrschende Bedingungen. Bis in die 1970er-Jahre hinein gab es in der Schweiz ein Kriegsernährungsamt, das dafür verantwortlich war, dass die Bevölkerung ausreichend mit Lebensmitteln versorgt war oder werden konnte. Mit der Zeit und dem Wirtschaftswachstum wuchs dann das Lebensmittelangebot und langsam ging es nicht mehr darum, dass die Leute genügend zu essen beka-

men, sondern vielmehr das Richtige und im richtigen Mass. Entsprechend brauchte es neue Kommunikationsmittel. Die erste, die mithilfe einer Pyramide das Mengenverhältnis der Lebensmittel zueinander grafisch einfach verständlich darstellte, war die schwedische Lehrerin und Kochbuchautorin Anna-Britt Agnsäter. 1974 veröffentlichte sie, damals noch zum Unwillen der schwedischen Behörden, die erste Lebensmittelpyramide. Andere nordische Länder folgten und 1992 erschien die erste US-amerikanische Lebensmittelpyramide. In der Schweiz liess man sich ebenfalls von diesem Modell inspirieren. Bereits 1993 erschien in einer Coop-Zeitung die sogenannte Schlaraffenpyramide, die als persönliche Einkaufshilfe angepriesen wurde. Aus der Vielfalt unserer Lebensmittellandschaft wählen zu können, sei faszinierend und schwierig zugleich. Das Wasser laufe nicht nur Hungrigen im Munde zusammen. Wie wahr! Ein paar Jahre später, im Dezem-



Ähnlich wie die Wilhelm-Tell-Sage stammt auch die Lebensmittelpyramide ursprünglich aus dem hohen Norden...

ber 1996 entschieden sich die SVE, der Berner Lehrmittelverlag und der Schubi Lernmedien Verlag, gemeinsam eine Schweizer Lebensmittelpyramide zu schaffen. SGE-Archivdokumente beschreiben, wie eine Expertengruppe 20 verschiedene Modelle aus allerlei Ländern analysierte und die wissenschaftliche Literatur durchforstete. 1998 wurde schliesslich die erste SVE-Lebensmittelpyramide veröffentlicht. Mit ihr wollten die Autorinnen und Autoren unter anderem auch die «Schwachpunkte der amerikanischen Version korrigieren»: das Fehlen der Getränke, die ungenügende Gewichtung des Früchte- und Gemüsekonsums sowie die problematische Vermischung von Lebensmittelgruppen und Inhaltsstoffen in der Grafik. Prompt erhielt die Pyramide schon kurz nach Publikation den Spitznamen «Wasser-Salat-Pyramide», wie sich im SVE-Jahresbericht 1999 nachlesen lässt. Aber die SVE liess sich nicht beeindrucken und noch heute bilden die Getränke die Basis der Pyramide und die Früchte und Gemüse sitzen unterhalb der Getreideprodukte. Eine weitere Eigenheit der Schweizer Pyramide ist die Spitze mit den Süssigkeiten und salzigen Snacks. Alle diese Aspekte waren übrigens auch schon so in der Coop-Schlaraf-

SGE-MATERIALIEN ZU DEN NEUEN ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

IM ONLINESHOP: www.sge-ssn.ch/shop

- ▶ **Broschüre «Was essen?»**
- ▶ **Poster Schweizer Lebensmittelpyramide**
- ▶ **Aufkleber Schweizer Lebensmittelpyramide**

AUF DER WEBSITE:
www.sge-ssn.ch/unterlagen

- ▶ **Merkblätter & Unterlagen (Download)**

Sämtliche Merkblätter und Unterlagen im Downloadbereich wurden überarbeitet und gemäss der neuen Empfehlungen angepasst.

onalen Ernährungserhebung, liegt der durchschnittliche Verzehr von Hülsenfrüchten beispielsweise bei 5 Gramm pro Tag. Für Gesundheit und Umwelt wäre hingegen ein Verzehr von mehreren Portionen pro Woche wünschenswert. Doch welchen Sinn würde eine derart unrealistische Empfehlung machen? Das haben sich auch die SGE und das BLV gefragt und daher die Empfehlung von «mind. 1x pro Woche» ausgesprochen. Auch die Menge und Positionierung der Fruchtsäfte gaben Anlass zu Diskussionen. Kann ein Glas Fruchtsaft eine Frucht ersetzen? Gehören Fruchtsäfte zu den Früchten oder in die Spitze zu den Süssgetränken? Wen dies genauer interessiert: Die Auflösung findet sich in der Langversion der Schweizer Ernährungsempfehlungen.

Pyramide gut, alles gut?

Ganz so einfach ist es leider nicht. Die Lebensmittelpyramide ist ein Hilfsmittel zur Visualisierung von allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen für gesunde Erwachsene. Mit ihrer Hilfe können die Grundprinzipien einer ausgewogenen Ernährung erklärt und vermittelt werden. Damit diese Grundsätze im Alltag von Herrn und Frau Schweizer umgesetzt oder zumindest verstanden werden können, braucht es jedoch ergänzende Kommunikationsmittel sowie Fachpersonen und Organisationen, die die Botschaften erklären, weitertragen, individualisieren und in zielgruppengerechten Projekten aufgreifen. Die SGE bietet auf ihrer Webseite daher viele entsprechende Materialien, Informationen und Unterlagen an. Ein Beispiel ist der «optimale Teller», der ein ausgewogenes Mittag- oder Abendessen darstellt und 2025 überarbeitet werden soll. Ab 2025 übernimmt die SGE ausserdem die Kampagne «5 am Tag» für einen hoffentlich steigenden Konsum an Gemüse und Früchten. Das BLV seinerseits ist in der Schweiz für die freiwillige Produktkennzeichnung Nutri-Score zuständig, die interessierte Konsumentinnen und Konsumenten unterstützen kann, die gesündere Wahl zu treffen. Die Pyramide ist also das Herzstück zur Vermittlung einer gesundheitsförderlichen Ernährung. Hoffen wir, dass das Update, dem die Pyramide unterzogen wurde, dafür sorgt, dass dieses Herz noch lange Jahre kräftig weiterschlägt.

Text: **ESTHER INFANGER**

Ernährungswissenschaftlerin MINutr, Externas GmbH

Illustration: **JÖRG KÜHNI**

Truc Konzept & Gestaltung

Referenzen unter: sge-ssn.ch/links-tabula-125

fenpyramide zu finden. Obwohl die SVE und die Lehrmittelverlage die Pyramide gemeinsam entwickelten, entschieden sich die Verlage dann für eine andere Version und integrierten diese 1999 in den «Tiptopf», das schweizerische Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht. Gabriele Emmenegger, Didaktikerin und Ernährungsspezialistin, hat bei beiden Pyramiden mitgearbeitet. Die Botschaften seien dieselben gewesen, nur hätten sie die «Tiptopf»-Version für den Unterricht didaktisiert und an Kinder und Jugendliche gerichtet. Unterdessen wird auch im «Tiptopf» die Schweizer Lebensmittelpyramide verwendet und auch sonst hat sie sich in der ganzen Schweiz etabliert.

Ein Blick hinter die Kulissen

Ende 2019 publizierte die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) einen Expertenbericht über die «wissenschaftlichen Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von Lebensmitteln aus bestimmten Lebensmittelgruppen und nicht übertragbaren Krankheiten». Später hat das BLV noch ein Konsortium unter der Leitung von Prof. Pedro Marques-Vidal beauftragt, die in der Zwischenzeit publizierte wissenschaftliche Literatur nochmals systematisch zu durchforsten. Basierend auf diesen beiden Berichten und mithilfe von statistischen Modellierungen wurden die Ernährungsempfehlungen überarbeitet und ausgewählten Fachpersonen und Organisationen zur Vernehmlassung vorgelegt. Véronique Guerne, Projektleiterin zur Überarbeitung der neuen Empfehlungen beim BLV, erklärte an der SGE-Fachtagung, dass die Empfehlungen nicht nur gesundheitsförderlich und nachhaltig, sondern ebenso realistisch umsetzbar und mit unseren hiesigen Essgewohnheiten vereinbar sein sollen. Gemäss menuCH, der nati-

Drei Fragen an ...

... Matthias Gerber

Brand Communication Director bei Bold AG

Warum enthält die neue Pyramide fotorealistische Abbildungen von Lebensmitteln und keine Illustrationen mehr?

Dies war ein Auswahlprozess, der anhand einer breiten Palette unterschiedlicher grafischer Umsetzungsvarianten geführt wurde. Die Palette reichte von Icons über Illustrationen bis hin zu fotorealistischen 3D-Objekten. Die Wahl fiel auf die 3D-Optik. Die Lebensmittel sind universell einsetzbar, detailgetreu, nahbar und machen «gluschtig». Dies war den Partnern BLV und SGE sehr wichtig.

Worauf sind Sie am meisten stolz im Zusammenhang mit der neuen Lebensmittelpyramide?

Die Schweizer Lebensmittelpyramide ist ein Grundpfeiler der Schweizer Ernährung und allseits bekannt. Dieses nationale Projekt als Kommunikations- und Design-Agentur begleitet zu haben, freut uns natürlich sehr. Auch dass wir mit modernster 3D-Technik arbeiten konnten, die zeitlos ist und Spielraum für zukünftige Weiterentwicklungen sowie interaktive Anwendungen bietet.

Welche Bedeutung hat die Lebensmittelpyramide in Ihrem Alltag?

Ich habe seit neun Monaten eine kleine Tochter. Wir achten als Familie sehr darauf, uns ausgewogen zu ernähren und besonders auf die unteren Pyramidenstufen zu achten. Ich freu mich schon drauf, meiner Tochter die Pyramide eines Tages erklären zu können und zu sagen: «Papa hat mitgeholfen.»

... Hansjörg Ryser

Ehemaliger Geschäftsführer der SVE und SGE (1990–2006) und der Gesellschaft NUTRIKID (2000–2010)

Wie kam es dazu, dass die Schweizer Ernährungsempfehlungen 1998 in der Form einer Pyramide dargestellt wurden?

Ich erinnere mich noch gut, wie wir verschiedene Modelle aus anderen Ländern einander gegenübergestellt und ihre Vor- und Nachteile verglichen hatten. Teller, Scheibe, Kreis, Pyramide usw. Die Pyramide überzeugte uns am meisten.

Wenn Sie die Zeit zurückdrehen könnten, würden Sie die Ernährungsempfehlungen wiederum mithilfe einer Lebensmittelpyramide darstellen?

Ja, die Pyramide überzeugt mich weiterhin. Hauptsächlich weil sie die Mengenverhältnisse der verschiedenen Lebensmittelgruppen sehr gut darstellt. Aber klar, das Bild alleine reicht nicht aus. Es braucht begleitende schriftliche Erklärungen und Empfehlungen zu den Mengen, zu den Frequenzen und zur Qualität der einzelnen Nahrungsmittel.

Welche Bedeutung hat die Lebensmittelpyramide in Ihrem Alltag?

Schwierig zu sagen. Sicher ist, dass meine berufliche Tätigkeit mein Ernährungsverhalten bleibend beeinflusst hat. Ich starte nie ohne ein Müesli aus Joghurt und Flocken und mit viel frischen Früchten in den Tag. Und mein Konsum von Fleisch und hochverarbeiteten Lebensmitteln war früher auch höher.

... Prof. Pedro Marques-Vidal

Epidemiologe am Centre hospitalier universitaire Vaudois CHUV

Was war Ihr grösstes Aha-Erlebnis beim Erarbeiten der wissenschaftlichen Grundlagen für die Überarbeitung der Schweizer Ernährungsempfehlungen?

Dass sich gemäss Studienlage Joghurt als das beste Milchprodukt zur Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten (NCD's) erwies. Ich konsumiere bereits beträchtliche Mengen an Milchprodukten, vor allem Käse und manchmal Milch, aber bisher kaum Joghurt. Jetzt versuche ich, mehr Joghurts zu essen.

Sind Sie zufrieden damit, wie die Erkenntnisse aus dem wissenschaftlichen Grundlagenbericht in den neuen Empfehlungen umgesetzt worden sind?

Ja, diese wurden meines Erachtens gut umgesetzt. Besonders wenn man bedenkt, dass die bisherigen Empfehlungen ja nicht einfach auf den Kopf gestellt werden können. Es macht Sinn, dass sich BLV und SGE dafür entschieden haben, mit kleinen Schritten in Richtung gesündere und umweltfreundlichere Ernährung zu gehen.

Welche Bedeutung hat die Lebensmittelpyramide in Ihrem Alltag?

Sie hat meine Ernährung nicht stark verändert. Ausser dass ich jetzt mehr Joghurt esse. Die grösste Herausforderung für mich ist es, mehr Hülsenfrüchte zu essen. Ich bin es nicht gewohnt, damit zu kochen, und die Rezepte, die ich kennen würde, enthalten alle Fleischwaren ...

... Martina Alig

Leiterin Geschäftsbereich Umwelt- & Ressourcenmanagement bei Intep-Integrale Planung GmbH

Was war Ihr grösstes Aha-Erlebnis beim Erarbeiten der wissenschaftlichen Grundlagen für die Überarbeitung der Schweizer Ernährungsempfehlungen?

Dass eine Ernährung nach den Schweizer Ernährungsempfehlungen viele Synergien zu einer umweltbewussten Ernährung aufweist. Auch aus Gesundheitssicht sind viele Empfehlungen, die die Umweltfachleute geben, sinnvoll – da könnte man wirklich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen!

Sind Sie zufrieden damit, wie die Erkenntnisse aus dem wissenschaftlichen Grundlagenbericht in den neuen Empfehlungen umgesetzt worden sind?

Ja, die wichtigsten Botschaften – wie etwa mehr pflanzliche Proteine an der Stelle von tierischen – wurden aufgenommen. Natürlich gibt es noch einige Details, die in einem Instrument wie der Lebensmittelpyramide nicht aufgezeigt werden können, da sich diese auf einer zu hohen Flugebene befindet. Zudem wurden Umweltaspekte zum ersten Mal adressiert, auch hier gibt es noch Verbesserungsmöglichkeiten in der Datengrundlage. Ein wichtiger erster Schritt wurde aber gemacht, da bin ich sehr froh drum.

Welche Bedeutung hat die Lebensmittelpyramide für Ihren Alltag?

Die hängt an unserem Küchenschrank ... Eines meiner Kinder hat sie mal aus der Schule mitgebracht. Ich finde sie ein gutes Instrument, um gewisse Punkte mal anzusprechen in der Familie – mir ist sie aber fast zu grob, ich schaue für mich dann eher in die detaillierten Empfehlungen z.B. auf der Webseite der SGE.

Evelyne Battaglia Enthusiastisch in Balance

▷ Wer zu Evelyne Battaglia zur Ernährungsberatung in ihr Studio in Mendrisio kommt, kann etwas nicht übersehen: eine antike, wunderschöne Waage mit zwei Waagschalen. Und es ist auch dieses Gleichgewicht, das das Leben der Ernährungsfachfrau ausmacht. Seit über 40 Jahren arbeitet sie als Ernährungsberaterin, sowohl mit Klientinnen und Klienten wie auch mit Studierenden. Seit 2024 ist sie zudem Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.

Als Evelyne Battaglia in den 1980er-Jahren in Ausbildung zur Ernährungsberaterin war, hiess der Berufsstand noch «Diätassistentin». «Als ich für meine erste Stelle ins Tessin kam, ans Regionalspital in Mendrisio, war es noch so, dass wir als Ernährungsberaterinnen in die Patientenzimmer gingen und nach ihren Essenswünschen fragten. Das macht man heute ja nicht mehr», so Battaglia, gebürtige Zürcherin, die mittlerweile seit 40 Jahren mit ihrer Familie im Tessin lebt. «Vieles war anders, die Ernährungsempfehlungen sowieso, aber auch die Wertschätzung gegenüber unserem Beruf hat sich zum Glück geändert. Ich würde sogar sagen, in den vergangenen Jahren hat sich auf diesem Gebiet fast alles revolutioniert!», so Battaglia. Wer ihren Lebenslauf und ihre Karriere im Ernährungsbereich anschaut, kann diese Entwicklungen quasi mitverfolgen. Nach der Erstausbildung absolvierte sie die Ausbildung im Lehrbereich an der Kaderschule des Roten Kreuzes in Lausanne und war danach Teilzeit als Dozentin an verschiedenen Berufsschulen tätig. Im Jahr 2009 dann ein CAS-Diplom in Management an der SUPSI, der Fachhochschule im Tessin, im 2010 den NTE (nachträglichen Titelerwerb) des Bachelor in Ernährung und Diätetik, gefolgt von einem Master SUPSI in Gesundheitsförderung. «Heutzutage sind wir mit dem Master of Science in Ernährung und Diätetik auf guten Wegen. Unser Berufsfeld ist sehr breit geworden. Junge Ausgebildete können sich heute überlegen, ob sie therapeutisch oder psychologisch arbeiten wollen oder in die Bildung oder Forschung gehen», berichtet Battaglia erfreut, die selbst auch vier Jahre im Vorstand des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater war und die Regionalgruppe im Tessin mitgegründet hat. Nach sechs Jahren im Regionalspital, gefolgt von einigen Jahren an der Kantonalen Psychiatrizeklinik in Mendrisio, hat sich Battaglia selbstständig gemacht und 1990 eine erste Ernährungspraxis in Lu-

gano eröffnet, gefolgt von einer zweiten in Mendrisio, wo sie heute noch tätig ist. Sie berät vor allem Klientinnen und Klienten mit Reizdarmsyndrom, Nahrungsmittelintoleranzen und -allergien wie auch metabolischen Erkrankungen und Übergewicht. Während die erfahrene Berufsfrau früher in den 1980er-Jahren, wie alle Ernährungsberaterinnen, noch Ernährungsschemen mit Do's and Don'ts abgegeben hat, sind ihre Beratungen heute individuell und prozessorientiert aufgebaut. «Ebenfalls anders ist, dass Klientinnen und Klienten heute, bevor sie zu mir kommen, schon bei (Dr. Google) waren. Sie (wissen) schon viel aus dem Internet und wir müssen dieses Wissen dann aufstocken oder korrigieren», so Battaglia. Dass ihr das Gebiet der Ernährungstherapie und -beratung auch nach vier Jahrzehnten immer noch gefällt, merkt man schnell: «Ich lerne in meinen Beratungen ganz unterschiedliche Menschen kennen, kann mit ihnen in Beziehung treten und ihnen Zeit widmen. Dies kann man nicht in allen Berufen! Diese Zeit einzusetzen, ist wichtiger denn je. Heute muss alles so schnell gehen, doch die Leute brauchen Antworten und die Zeit, Fragen zu stellen, gerade beim heutigen, oftmals überfordernden Informationsüberfluss», erzählt die Fachfrau enthusiastisch. Neben ihrer Arbeit als selbstständige Ernährungsberaterin ist sie seit 2024 auch Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. «Ich freue mich sehr, dass ich so die SGE noch verstärker auch im Tessin bekannt machen und Projekte unterstützen kann, die die öffentliche Gesundheit fördern», so Battaglia, die von 2017 bis 2023 als Präsidentin der Konsumentenschutzorganisation der italienischen Schweiz ACSI amtierte und so viel Erfahrung in der öffentlichen Gesundheitskommunikation mitbringt. Diese Ausgewogenheit und in Balance-Sein ist der frischgebackenen Grossmutter nicht nur in ihrem Berufsfeld wichtig. Sie engagiert sich im Tessin auch politisch, bei den Grün-Liberalen. Man sieht es sowohl in ihrem Handeln und Tun: Ausgewogenheit beim Essen, Nachhaltigkeit beim lokalen Einkauf und umweltgerecht handeln und beraten, sind ihr wichtig. Seit 40 Jahren.

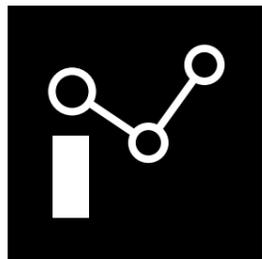
Text

NICOLE HUWYLER

Foto

SERAFINA LOESSNER





INFOGRAPH #22 SCHWEIZER ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ERWACHSENE

GETRÄNKE



Merklblatt «Flüssigkeitsbedarf und Getränke»



FLÜSSIGKEITZUFUHR AUS ANDEREN STUFEN DER LEBENSMITTELPYRAMIDE:

STUFE	GETRÄNKE	EMPFEHLUNG
Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks	Gezuckerte Getränke wie Limonaden, Energy Drinks, Eistee, aromatisierte, gezuckerte Wasser Light- und Zero-Getränke Sirup Fruchtsaftgetränke, Nektare (mit Zusatz von Wasser, Zucker, anderen Inhaltsstoffen) Gesüsste Milchgetränke* (z.B. Schokomilch, Erdbeermilch, Café Latte) Bier, Wein, andere alkoholische Getränke	Optional und in kleinen Mengen, entsprechend der Empfehlung für täglich 0–1 Portion am Tag (gesamte Gruppe) Alkoholische Getränke massvoll und nicht täglich
Milchprodukte	Milch, Milchgetränke ohne Zuckerzusatz	Am besten ungezuckert, entsprechend der Empfehlung für täglich 2–3 Portionen Milchprodukte
Früchte und Gemüse	Fruchtsäfte, z.B. Orangensaft, Apfelsaft (100 % Frucht) Gemüsesäfte (100 % Gemüse)	Max. 4 x pro Woche (2 dl)

* Diese Getränke bestehen zu einem grossen Teil aus Milch. Sie können daher auch als Portion eines Milchprodukts gezählt werden. Pflanzliche Alternativen zu Milch unterscheiden sich bezüglich ihrer Ausgangsprodukte (zum Beispiel Soja, Reis, Hafer, Mandeln) und ihrer Nährwerte. Je nach Protein- und Zuckergehalt oder Anreicherung mit Mineralstoffen und Vitaminen sind sie verschiedenen Stufen zuzuordnen.



UMWELTBELASTUNGSPUNKTE (UBP) VERSCHIEDENER GETRÄNKE (JE 2 DL):

Mineralwasser	▶ 108,2
Hahnenwasser	▶ 0,1
Tee (schwarz)	▶ 122
Kaffee	▶ 1585

Quelle: Intep (2022, 2025)

Merklblatt «Schweizer Ernährungsempfehlungen» Langversion



SCHLÜSSELBOTSCHAFT:

Regelmässig trinken. Am besten Wasser.

EMPFEHLUNG:

▶ **Täglich 1-2 Liter ungezuckerte Getränke.**

Getränke liefern die Flüssigkeit, die unser Körper für sämtliche Lebensvorgänge braucht. Da er keine Reserven anlegen kann, ist es wichtig, regelmässig zu trinken, sowohl zu den Mahlzeiten als auch zwischendurch. Zu den empfohlenen Getränken gehören: ▶ **Wasser (Hahnen- oder Mineralwasser)** ▶ **Ungezuckerte Getränke wie Kräuter- oder Früchtetee** ▶ **Andere Getränke: Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Schwarztee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Ein moderater Konsum wird empfohlen.**

HINTERGRUNDINFORMATIONEN:

Die neuen Empfehlungen von 2024 entsprechen den bisherigen aus dem Jahr 2011. Die Texte wurden kaum geändert. **Neu ist, dass die Empfehlungen zu Kaffee konkretisiert wurden.** Demnach werden moderate Mengen an Kaffee von **bis zu 3 Tassen pro Tag empfohlen.** Dies hat vor allem ökologische Gründe. Denn die landwirtschaftliche Produktion von Kaffee sowie dessen Verarbeitung und Transport sind mit hohen Umweltbelastungen verbunden (auch unter Berücksichtigung der kleinen Menge Kaffee, die für eine Tasse benötigt wird). Darüber hinaus macht es auch aus gesundheitlichen Gründen Sinn, den Konsum von koffeinhaltenen Getränken auf ein moderates Mass zu beschränken.

ZUSAMMENHANG SÜSSGETRÄNKE UND VERKALKUNG DER HERZKLANZGEFÄSSE BEI JUNGEN ERWACHSENEN



Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer eins weltweit. Die vorliegende Studie untersuchte den Konsum von Süssgetränken und den Zusammenhang mit Verkalkungen der Herzkranzgefässe. Die Studie schliesst ebenfalls künstlich gesüsste und ungesüsste Getränke mit ein. Die Teilnehmerdaten stammen aus der CARDIA-Studie, die in den USA mit Teilnehmenden im Alter von 18 bis 30 Jahren durchgeführt wurde. Acht Nachbeobachtungsuntersuchungen fanden über einen Zeitraum von 2 bis 30 Jahren statt. Zusammenfassend konnte festgestellt werden, dass nicht nur ein hoher Konsum von Süssgetränken, sondern auch der Konsum von künstlich gesüsten Getränken in jungen Jahren mit einem höheren Risiko für Verkalkungen der Herzkranzgefässe verbunden ist. Gemäss Studie fördern Süssgetränke die Fettleibigkeit, erhöhen den Triglyceridspiegel und wirken sich negativ auf den Insulinspiegel aus. Dies alles sind Faktoren, die das kardiovaskuläre Risiko erhöhen. Bei künstlich gesüsten Getränken sind die Mechanismen noch weitestgehend unbekannt, jedoch könnten Stoffwechselfaktoren eine Rolle spielen. Andere Studien haben gezeigt, dass künstliche Süsstoffe das Mikrobiom verändern, was sich wiederum auf Gefässverkalkungen auswirken könnte.

Daher stellen Getränke mit künstlichen Süsstoffen im Hinblick auf kardiovaskuläre Erkrankungen keine gesündere Alternative zu Süssgetränken dar, obwohl diese keine Kalorien liefern.

— Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, 2024

Sowohl Süssgetränke mit Zucker als auch künstlich gesüsste Getränke werden in der Schweizer Lebensmittelpyramide der obersten Stufe «Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks» zugeordnet. Lebensmittel dieser Stufe enthalten oft wenig wertgebende Inhaltsstoffe und liefern in erster Linie «leere» Kalorien. Light- und Zero-Getränke, die künstliche Süsstoffe enthalten, sind zwar energiearm und enthalten wenig oder gar keinen Zucker. Sie fördern jedoch die Gewöhnung an einen süssen Geschmack und enthalten meist zahnschädigende Säuren. Die in der vorliegenden Studie entdeckten möglichen Zusammenhänge zu verschiedenen kardiovaskulären Risikofaktoren sind ein weiteres Argument, auch künstlich gesüsste Getränke so selten wie möglich zu geniessen. Durstlöscher Nummer eins bleibt Wasser – mit oder ohne Kohlensäure, allenfalls aromatisiert mit einigen Fruchtstücken oder Kräutern. Zum Wohl!

JENNIFER AMHERD, SGE

FLEISCH- UND MILCHERSATZPRODUKTE – Die Studie von TA-Suisse zeigt, dass Alternativprodukte für Fleisch- und Milchprodukte die Ernährung ergänzen können, wodurch positive Auswirkungen auf die Nachhaltigkeit und die Gesundheit erzielt werden. Jedoch müssen bei einem Vergleich die Nährstoffqualität und Bioverfügbarkeit berücksichtigt werden, da diese bei tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln unterschiedlich sind. — TA-SWISS, 2024



FLAVONOIDREICHE LEBENSMITTEL UND DEMENZ – Diese britische Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Konsum flavonoidreicher Lebensmittel und dem Demenzrisiko. Ein zusätzlicher Verzehr von sechs Portionen flavonoidreicher Lebensmittel, insbesondere in Form von Tee, Rotwein und Beeren, zeigte einen Zusammenhang mit einem verringerten Demenzrisiko. Die stärkste Assoziation wurde bei Tee festgestellt. — JAMA Netw Open, 2024

ZUCKERKONSUM UND AUSWIRKUNG AUF TYP-2-DIABETES – Menschen, die in den ersten 1000 Tagen ihres Lebens – während der Schwangerschaft und in den ersten zwei Lebensjahren – eine geringe Zuckeraufnahme haben, haben ein niedrigeres Risiko für Typ-2-Diabetes, Adipositas und Bluthochdruck oder erkranken im Durchschnitt später daran. Diese Studie basiert auf Daten aus den Jahren um 1953, als in Grossbritannien Zucker stark rationiert war.

— Science, 2024



Zusammenfassungen: Jennifer Amherd, Studierende BFH, Redaktion tabula



JENNIFER AMHERD
Studierende BFH

MISO

Was ist Miso?

Miso ist eine Gewürzpaste, die vor allem in der japanischen Küche beliebt ist. Der Geschmack ist salzig, leicht süsslich und reich an umami. Für die Herstellung der Paste werden Reis oder andere Getreide mit einem Koji-Schimmelpilz geimpft. Anschliessend kommen die Sojabohnen hinzu und fermentieren mit Wasser und Salz zu Miso. Der Fermentationsprozess dauert je nach Geschmacksintensität des Misos und der Aussentemperatur zwischen drei Monaten und drei Jahren. Aufgrund der Fermentation entwickelt Miso probiotische Eigenschaften. Probiotika sind lebende Mikroorganismen und sind gut für die Darmgesundheit. Damit diese positive Wirkung bei der Zubereitung erhalten bleibt, sollte die Misopaste nicht zu lange gekocht werden. Am besten erst kurz vor dem Servieren hinzufügen. Die Auswahl der Misosorte ist einfach und geschieht anhand der Farbe: Dunkle Pasten sind intensiv, helle Pasten schmecken milder. Die Gewürzpaste kann vielseitig eingesetzt werden – als Basis für Suppen, Marinaden, Dressing oder Dips.

OSTEOPOROSE UND MENOPAUSE

Welcher Zusammenhang besteht und was hat dies mit Ernährung zu tun?

Die Wechseljahre und die daraus folgende Menopause haben Auswirkungen auf den Hormonhaushalt, die Körperzusammensetzung und die Knochenmasse. Der Körper produziert die Hormone Östrogen und Progesteron in geringeren Mengen, wobei Östrogen eine Schlüsselfunktion in Bezug auf die Knochendichte einnimmt. Die «peak bone mass», also die maximale Knochendichte, erreicht eine gesunde Person mit etwa 30 Jahren. Anschliessend bleibt die Knochendichte weitgehend stabil. Sobald die Menopause einsetzt und damit der Östrogenspiegel sinkt, beschleunigt sich die Abnahme der Knochendichte. Eine zu geringe Knochendichte wird als Osteoporose bezeichnet und hat zur Folge, dass die Knochen spröde werden. Dadurch verliert der Knochen an Stabilität und ist anfälliger für Brüche. In Bezug auf die Knochendichte spielen Calcium, Vitamin D und eine aktive Lebensweise eine wichtige Rolle. Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium über den Darm in den Blutkreislauf und dessen Einbau in den Knochen. Um dem Abbau entgegenzuwirken,

steigt die Empfehlung zur Calciumaufnahme ab 66 Jahren von 950 mg auf 1000 bis 1200 mg pro Tag. Der Bedarf kann vor allem über Milchprodukte und calciumreiches Mineralwasser gedeckt werden. Vitamin D ist ein hormonähnliches Vitamin, das in einigen wenigen Lebensmitteln vorkommt. Weitaus wichtiger für die Bedarfsdeckung ist die körpereigene Produktion unter Einwirkung des Sonnenlichts. Im Sommer kann der Vitamin D-Bedarf bei regelmässigem Aufenthalt im Freien gedeckt werden. Im Winter hingegen reicht das Sonnenlicht nicht aus. Sind die körpereigenen Reserven aufgebraucht, muss Vitamin D supplementiert werden. Da die Eigensynthese über das Sonnenlicht im Alter nachlässt, wird Personen über 60 Jahren die ganzjährige Supplementierung von Vitamin D empfohlen. Mit der Umsetzung dieser Massnahmen, das heisst der Deckung des erhöhten Calciumbedarfs und der ganzjährigen Vitamin D-Supplementierung sowie der Führung eines aktiven Lebensstils, kann der Abbauprozess der Knochendichte nicht verhindert, jedoch verlangsamt werden.

QUETSCHIES

Sind Quetschies gute Zwischenmahlzeiten für Kinder?

Die Beutel mit der wiederverschliessbaren Öffnung, aus denen der Inhalt direkt gesaugt werden kann, gibt es mittlerweile in unzähligen Varianten. Aufgrund dieser Vielfalt kann keine allgemeine Aussage zu Nährwerten und Inhaltsstoffen gemacht werden. Besteht der Inhalt jedoch nur aus pürierten Früchten und Gemüsen: Was spricht dann dagegen? Quetschies gelten als praktische Snacks für unterwegs, dabei sollten aber einige Aspekte berücksichtigt werden. Ein wichtiger Punkt ist, dass beim Verzehr von Mus aus Quetschbeuteln die Assoziation zu den ganzen Lebensmitteln fehlt und viel Abfall entsteht. Ausserdem ist die Konsumationsdauer eines Quetschbeutels in der Regel deutlich kürzer als beim Verzehr einer ganzen Frucht. Auch Kauen ist nicht notwendig. Beides führt dazu, dass das Sättigungsgefühl weniger stark ausgeprägt ist. Ein weiterer Negativpunkt: die Zahngesundheit. Wenn das Fruchtmus längere Zeit zwischen den Zähnen verbleibt, kann der Zahnschmelz aufgrund des in den Früchten enthaltenen Zuckers und der Säuren angegriffen werden. Deswegen wird empfohlen, der Inhalt der Quetschbeutel mit einem Löffel zu verabreichen. Quetschies sollten jedoch nicht nur aus Gründen der Zahngesundheit mit dem Löffel gegessen werden, sondern auch, um grundlegende Esskompetenzen zu erlernen. Trotz der fraglichen Darreichungsform liefern Fruchtpurees wertvolle Inhaltsstoffe. Daher können Quetschies gelegentlich eine Alternative zu anderen Snacks darstellen, sollten jedoch nicht regelmässig auf dem Speiseplan der Kinder stehen.

Mairübchen

Eine fast vergessene Delikatesse

▷ Mairübchen werden – wie der Name schon sagt – hauptsächlich im Mai geerntet und gehören damit zu den ersten Gemüsearten, die im Frühling auf den Markt kommen. Allerdings sind sie nicht einfach zu finden, denn die kleinen weissen Rüben sind ziemlich in Vergessenheit geraten, nachdem sie früher zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln gehörten. In Zeiten, in denen regionales und saisonales Gemüse wieder eine grössere Rolle spielt, erleben Mairübchen jedoch eine Renaissance. Und auch die gehobene Küche hat sie wiederentdeckt.

Mairübchen (botanisch *Brassica rapa* subsp. *rapa* var. *majalis*) werden auch Mairüben oder Navetten genannt und gehören wie andere Rüben zur Gattung Kohl (*Brassica*) innerhalb der Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*). Eng verwandt sind sie beispielsweise mit dem Teltower Rübchen aus dem deutschen Bundesland Brandenburg und der Herbstrübe. Die Mairübe ist eine alte Kulturpflanze, die schon in der Antike genutzt wurde. Ursprünglich in Indien beheimatet, gelangte sie durch die Römer in weite Teile Europas und spielte im Mittelalter eine grosse Rolle als Grundnahrungsmittel. Da die Pflanze nicht nur robust und anspruchslos im Anbau ist, sondern die Rüben auch schon nach sechs bis acht Wochen geerntet werden

können, waren sie in der europäischen Landwirtschaft allgegenwärtig. Als früheste Rüben im Jahr lieferten sie vor allem für die ärmere Bevölkerung wichtige Nährstoffe. Das änderte sich jedoch ab dem 16. Jahrhundert, als die Kartoffel ihren Siegeszug antrat. Die Knolle galt als ertragreicher und sättigender und verdrängte die Mairübe von den Feldern. Nur in Zeiten von Hungersnöten, zum Beispiel während der Napoleonischen Kriege oder der beiden Weltkriege, wurden Mairübchen erneut in grossem Stil angebaut. Mit steigendem Wohlstand verschwand das Arme-Leute-Essen jedoch schnell wieder von Äckern und Tellern. Mairübchen sind zweijährig, werden als Wurzelgemüse aber einjährig angebaut. Streng genommen handelt es sich bei den Rüben um eine Verdickung von unterer Sprossachse und Wurzel. Sie sind eher rund oder plattrund und weiss oder weiss-violett, manchmal auch gelb oder hellgrün – je nach Sorte. Am besten schmecken Navetten, wenn sie recht jung und klein geerntet werden. Als gutes Mass gelten 5 bis 8 Zentimeter Durchmesser oder die Grösse einer Kinderfaust. Dann sind sie besonders zart und mild im Geschmack. Das kräftig-würzige Aroma erinnert an Rettich oder Radieschen, ist aber weniger scharf und leicht süsslich, besitzt ausserdem eine leichte

Nährwertangaben pro 100 Gramm (Quelle: www.ernaehrung.de/lebensmittel/)

	Weisse Rübe, roh (Mai- & Herbstrüben)	Kohlrabi roh	Rettich roh	Rübstiel roh
Energie	32 kcal	28 kcal	18 kcal	29 kcal
Eiweiss	0,99 g	1,94 g	1,05 g	2 g
Fett	0,22 g	0,16 g	0,15 g	0,30 g
Kohlenhydrate	4,66 g	3,70 g	2,39 g	2,90 g
Ballaststoffe	3,49 g	1,50 g	1,20 g	2,30 g
Folat	20 µg	70 µg	24 µg	30 µg
Vitamin C	20 mg	63,30 mg	27 mg	130 mg
Niacinäquivalent	1,05 mg	2 mg	0,48 mg	1,23 mg
Kalium	269 mg	322 mg	450 mg	400 mg
Magnesium	14 mg	43 mg	19 mg	10 mg
Calcium	45 mg	59 mg	41 mg	100 mg



Photo: shutterstock

Bitternote. Für die Schärfe sind die reichlich enthaltenen Senfölglykoside verantwortlich, die auch für andere Kohllarten typisch sind. Für diese konnten unter anderem antimikrobielle, entzündungshemmende und antioxidative Wirkungen gezeigt werden. Da die Senföle beim Kochen verloren gehen, sollten Mairübchen am besten roh auf den Teller kommen. Darüber hinaus sind die kleinen Rüben – wie auch andere Kohlgewächse – eine Quelle für Vitamin C und einige weitere Vitamine und Mineralstoffe. Wer Mairübchen im Supermarkt, eher jedoch im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt entdeckt, greift am besten zu Exemplaren, die sich fest und

prall anfühlen. Frische Rüben haben eine glatte Schale. Meist werden sie mit Blattgrün angeboten. Optimalerweise ist dieses frisch und leuchtend grün. Das ist auch von Vorteil, weil die Blätter ebenfalls kulinarische Bedeutung haben: Sie können nicht nur als Würze in Gerichten mit Mairübchen verwendet, sondern auch als eigenständiges Gemüse wie Spinat gedünstet oder anderweitig zubereitet werden. Es gibt sogar Navetten-Sorten, die speziell für die Verwendung als Blattgemüse angebaut werden. Ein Beispiel ist Rübstiel oder Stielmus, eine Spezialität aus dem deutschen Rheinland. Das Blattgrün schmeckt nicht nur köstlich,

sondern enthält auch Beta-Carotin und Vitamin C. Mairübchen können sowohl roh als auch gegart zubereitet werden. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Für einen Salat wird die feste Schale am besten dünn mit einem Sparschäler abgeschält. Geraspelt, in dünne Scheiben gehobelt oder in Stifte geschnitten genügt als Dressing nur Weissweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie ein wenig gehacktes Mairübchengrün, um den feinen Geschmack des alten Gemüses bestmöglich zur Geltung zu bringen. Raffiniert ist die Kombination mit geriebenem Parmesan. Fruchttige Komponenten wie Apfelstückchen passen ebenfalls gut dazu. Damit die Mairübchen-Rohkost nicht nur ein Gaumen-, sondern auch ein Augenschmaus wird, empfiehlt es sich, die Rüben direkt nach dem Raspeln oder Schneiden mit etwas Zitronensaft zu vermischen, damit sie sich nicht braun verfärben. Noch vielfältiger sind die Möglichkeiten, Mairüben in warmen Gerichten einzusetzen. Dabei verfliegt ein Teil der Schärfe und die Konsistenz wird butterzart. Ganz klassisch: Gemüsestücke in Butter dünsten oder glasieren und als Beilage zu Fisch oder Fleisch servieren. Unkompliziert ist auch die Zubereitung als Ofengemüse, je nach Geschmack zusammen mit Karotten, Randen und Kartoffeln. Für einen schnellen Gratin werden die Rübenscheiben einfach mit gewürztem Rahm übergossen und überbacken. Als dekorative Vorspeise machen kleine gefüllte Mairübchen eine gute Figur. Tipp: Vor dem Aushöhlen etwa fünf Minuten in Salzwasser kochen. Als Füllung kann das gegarte Mairübcheninnere zum Beispiel mit Kartoffelpüree und etwas gehacktem Blattgrün sowie geriebenem Käse vermischt werden. Jede Menge Inspiration liefern auch Rezepte für gefüllte Kohlrabi oder Zwiebeln, die sich ideal mit den kleinen weissen Rüben zubereiten lassen. Und schliesslich sind Mairübchen auch in Suppen, Eintöpfen und Currys ein Genuss. Besonders fein: ein rahmiges Navettenschaumsüppchen mit Klösschen aus Räucherforelle. Der französische Spitzenkoch Alain Ducasse verwendet Mairübchen nicht nur gerne in seinen kreativen Gerichten, sondern verarbeitet das Blattgrün zum Beispiel auch zu einem Rübchenpesto. Dafür püriert er die Blätter mit frischem Meerrettich, Salz und Pfeffer, Olivenöl sowie einer selbstgemachten Schalotten-Vinaigrette. Köstlich zu Gegrilltem – ob Fleisch, Fisch oder Gemüse. Sind Mairüben schwer oder nicht zu bekommen, können Gemüsefans die alte

Mairübchen-Kartoffel-Auflauf mit Käsesauce

REZEPT

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln
- 150 g Hartkäse, z. B. Gruyère oder Appenzeller
- 4 Mairübchen (etwa 600 g)
- 2 mittelgrosse Karotten
- Fett für die Auflaufform
- 50 g Butter
- 30 g Mehl
- 500 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale in kochendem Salzwasser garen. Abgiessen, abkühlen lassen und schälen. Hartkäse reiben.

Mairübchen und Karotten putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform einfetten und die Gemüse- und Kartoffelscheiben darin verteilen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mehl darüber stäuben und unter Rühren mit dem Schwingbesen anschwitzen. Milch nach und nach zugeben und die Sauce unter weiterem Rühren etwa 10 Minuten leise köcheln lassen, bis sie schön sämig ist. Herdplatte ausschalten und die Hälfte des Käses in der Sauce schmelzen.

Käsesauce mit Pfeffer und Muskat sowie ggf. Salz abschmecken und über die Zutaten in der Auflaufform giessen. Alles mit dem übrigen Käse bestreuen und auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen.

Falls die Oberseite des Auflaufs zu sehr bräunt, mit einem Deckel oder Alufolie abdecken.

Sorte problemlos selbst anbauen. Das funktioniert nicht nur im Gartenbeet, sondern sogar in Kübeln, Kisten oder Pflanzkästen auf der Terrasse oder auf dem Balkon. Die Rüben sind Schwachzehrer, brauchen also wenig Nährstoffe. Der Standort sollte sonnig bis halbschattig sein. Wie bei allen Kreuzblütlern ist es wesentlich, dass auf der Fläche in den drei Jahren zuvor keine anderen Kohllarten wie zum Beispiel Weiss- oder Rotkohl, Kohlrabi oder Blattsenf angebaut wurden. Wird dies nicht beachtet, kann es leicht zur Übertragung von Pflanzenkrankheiten wie der Kohlhernie und damit zum Ernteausfall kommen. Üblicherweise werden die Samen der Mairübchen direkt ins Beet gesät. Für einen guten Bodenschluss gut angiessen und auch in den folgenden Tagen und Wochen stets feucht halten. Zur Abwehr von Kohlfliegen und anderen Schädlingen ist es empfehlenswert, das Beet mit einem Vlies abzudecken. Sobald die Keimlinge ihre ersten zwei Blätter zeigen, ist Zeit zum Auslichten. Ein Abstand von 10 bis 15 Zentimetern ist ideal. Regelmässiges Unkrauthacken sorgt nicht nur dafür, dass eine Konkurrenz um Licht, Wasser und Nährstoffe vermieden wird, sondern durch die Auflockerung des Bodens auch ein gleichmässiges Wachstum der runden Rüben erfolgt. Sechs bis acht Wochen nach der Aussaat können diese schon geerntet werden. Bei der Aussaat in Pflanzgefässe ist lediglich darauf zu achten, dass diese ein Abzugsloch haben, um Stauässe zu vermeiden. Zudem sollten Balkonkästen und Co. mindestens eine Tiefe von 15 Zentimetern haben, was gängigen Modellen entspricht. Eine praktische Variante sind Kästen mit Bewässerungssystem. Bei einigen Sorten ist eine Aussaat bis in den Herbst hinein möglich. Wer auf den Geschmack der kleinen weissen Rüben gekommen ist, muss auch ohne eigenen Anbau im Herbst und im Winter nicht auf sie verzichten. Denn dann sind in der Schweiz vielerorts Herbstrüben zu finden. Brassica rapa subsp. rapa var. rapifera ist eng mit der Mairübe verwandt und hat im Wesentlichen dieselben Eigenschaften wie die Varietät majalis, ist aber robuster und daher gut lagerfähig. Wie die Mairübe und andere Rüben waren die Rāben lange Zeit in Vergessenheit geraten, kommen aber zunehmend wieder als Frischgemüse auf den Markt. Bisher sind sie in der Deutschschweiz allerdings überwiegend für den Einsatz bei den «Rābeliechtli»-Umzügen in der Adventszeit bekannt. Dafür schnitzen Kinder Laternen aus den Rāben und ziehen singend durch

die Strassen. Vermutlich geht diese Tradition auf einen keltischen Brauch zurück, bei dem Rüben mit grässlichen Gesichtern die Geister der Toten vertreiben sollten. Denselben Ursprung hat übrigens auch Halloween, das von irischen Einwanderern in die USA gelangte. Da der dort heimische Kürbis grösser und leichter zu bearbeiten war, ersetzte er die Rüben. Statt Gruselfratzen dürfen es bei den Rābeliechtli gerne hübschere Motive wie Sterne, Herzen, Blumen oder geometrische Formen sein. Im Vordergrund steht der Wunsch nach Wärme und Helligkeit in der dunklen Jahreszeit. Und wer die Rāben auch kulinarisch verwertet, setzt ein Highlight auf den herbst-winterlichen Speiseplan.

Beliebte Mairübchen-Sorten

Schneeball	<i>Rund und so weiss wie Schnee ist diese Sorte die früheste und zarteste. Da die Rüben recht klein sind, eignen sie sich gut für die Aussaat in Pflanzgefässen.</i>
Blanc globe a collet violet	<i>Die Sorte mit violetterm Kragen kann fast ganzjährig kultiviert werden. Bei einer Aussaat von März bis August kann von Mai bis in den Oktober hinein geerntet werden.</i>
Goldball	<i>Wie der Name schon vermuten lässt, bildet diese Sorte gelbe, runde Knollen. Ihr Aroma ist süsser als das der weissen Sorten.</i>
Petrowski	<i>Diese flachrunde Mairübe hat eine gelbe Schale und cremeweisses bis hellgelbes Fruchtfleisch, das fest, aber dennoch zart ist. Die Rübchen können ab einer Grösse von einem Zentimeter geerntet und wie Radieschen verwendet werden.</i>
Platte Witte Mei	<i>Diese Mairübe ist plattrund mit leicht grünlicher Schulter, robust und schoss- sowie platzfest. Neben den Monaten März und April kann sie auch im Juli oder August ins Freiland gesät werden.</i>
Di Milano a colletto viola	<i>Die flachrunde, sehr raschwüchsige Mairübe hat einen deutlich abgesetzten Wurzelansatz und leuchtend violette Köpfe mit zartem, weissem und wenig scharfem Fruchtfleisch.</i>
Norfolk Green	<i>Diese historische Mairübchensorte lässt sich bis in das 18. Jahrhundert zurückverfolgen. Die Rüben sind rund und werden recht gross. Ihr Geschmack ist sehr aromatisch. Der Name kommt von der hellgrünen Tönung im oberen Teil. Unten sind sie weiss.</i>

Autorin

MELANIE KIRK-MECHTEL

Oecotrophologin und Fachjournalistin

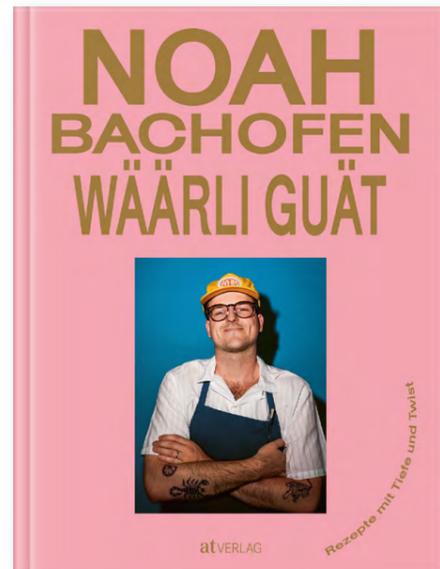
GLARNER HUMOR & REZEPTE

Noah Bachofen

WÄÄRLI GUÄT. REZEPTE MIT TIEFE UND TWIST. VEGETARISCH, REGIONAL. GESCHICHTEN UND PROFI-TIPPS AUS DER KÜCHE DES KANTONS GLARUS.

AT Verlag, Aarau / Oktober 2024 / 216 Seiten / CHF 39.00 / ISBN 978-3-03902-263-2

Ein Kochbuch, das nicht nur gluschtige Rezepte bietet, sondern auch ein Fenster in die Welt des Glarner Humors öffnet. Noah Bachofen erzählt Anekdoten, wie seine Kochkarriere als Lehrling begann – mit der peinlichen Verwechslung von Brokkoli und Blumenkohl. Er beleuchtet die Eigenheiten der Glarner und erklärt mit einem Augenzwinkern, warum sie als eigenwillig gelten. Die zehn Gebote für das beste Kochen – von «Nimm dir Zeit» bis «Keep it simple» – machen das Buch zur Inspiration für Hobbyköche. Ebenfalls werden nützliche Küchengeräte (einige davon kannte ich auch nicht) und die Auswahl der besten Zutaten besprochen. Gluschtige, meist vegetarische Rezepte wie Zigerknödel, ein raffiniertes Auberginenschnitzel oder Butter-Blumenkohl laden zum Nachkochen ein. Auch die Hefe-Würze Cenovis wird als Schweizer Küchenklassiker gewürdigt. Bachofen, auch sehr präsent in den sozialen Medien, wagt mit diesem Werk seinen ersten Schritt in die analoge Welt – damit nun endlich auch Social-Media-Absentente an seiner wachsenden Community und seinen kreativen Ideen teilhaben können. Ein Schweizer Buchprojekt, gedruckt in Tschechien. **FAZIT:** **+** *Humorvoll, authentisch und inspirierend – ideal für Fans von regionaler Küche und guten Geschichten.* **-** *Bachofen ermutigt zum Brechen von Kochregeln, doch manchmal treibt er die kulinarische Anarchie etwas gar weit.*

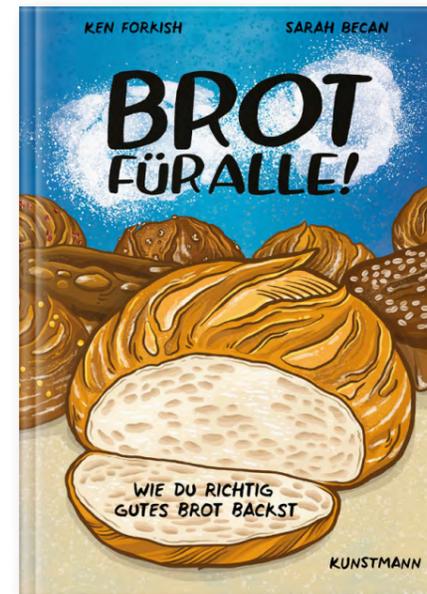


BROTBACKEN FÜR ALLE SINNE

Ken Forkish, Sarah Becan, Ulrike Becker (Übersetzung)

BROT FÜR ALLE! WIE DU RICHTIG GUTES BROT BACKST BACKEN, BROT, SAUERTEIG, REZEPTE

Verlag Antje Kunstmann, München / September 2024 / 160 Seiten / ca. CHF 39.00 / ISBN 978-3-95614-607-7



Das Buch «Brot für alle!» von Ken Forkish und Sarah Becan ist eigentlich ein Back-Comic – jeder Schritt wird präzise, witzig und fast selbsterklärend illustriert. Viel einprägsamer als rein schriftliche Beschreibungen eignet es sich nicht nur für Hobbybäcker, sondern auch als Bilderbuch für kleine Küchengehilfen. Die amerikanischen Autoren verbinden bewährte Techniken mit einer modernen, einladenden Darstellung. In acht übersichtlichen Schritten lernen Leserinnen und Leser die Grundlagen des Brotbackens – von der Zutatenwahl bis zur Teigführung. Ergänzt wird dies durch 17 abwechslungsreiche Rezepte, darunter Sauerteig- und Rosinen-Nuss-Brot, sowie hilfreiche Tipps zur Fehlerbehebung. Die Kombination aus fundierter Anleitung und kreativem Stil sorgt für eine spielerische Heranführung an das Thema und begeistert Anfänger wie Fortgeschrittene. Trotz Übersetzung ins Deutsche bleibt der originelle, humorvolle Ton erhalten. **FAZIT:** **+** *Präzise, anschaulich und einprägsam – ideal für alle, die Brotbacken kreativ und ohne Frust lernen möchten.* **-** *Erfahrene Bäcker könnten sich von den eher grundlegenden Inhalten unterfordert fühlen. Dafür entschuldigen aber die Illustrationen.*

EIN HOCH AUF DIE REGIONALE KÜCHE

Heddi Nieuwsma, Dorian Rollin

SCHWIZER ZNACHT. EINE KULINARISCHE REISE IN 52 HEIMELIGEN REZEPTE N REZEPTE UND GESCHICHTEN ZUR SCHWEIZER ABENDKÜCHE

Helvetiq Verlag, Zürich / September 2024 / 248 Seiten / CHF 39.90 / ISBN 978-3-03964-060-7



Freudig öffne ich das Buch und stutze: «Schwizer Znacht» – übersetzt aus dem Englischen? Doch dann erinnere ich mich: Das ist Heddi Nieuwsma, die Amerikanerin, die am Neuenburgersee lebt und die Schweizer Küche besser kennt als viele Einheimische. Für dieses Buch hat sie alle 26 Kantone bereist und dabei unermüdlich regionale Rezepte und ihre Geschichten gesammelt. Die Auswahl ist herrlich vielfältig: etwa Älplermagronen mit einem Twist aus dem Kanton Uri, Capuns aus Graubünden oder das wenig bekannte Freiburger Cuchaule. Ihre Leidenschaft für die Schweizer Küche, die ihr bereits Preise in der Schweiz und den USA einbrachte, ist auf jeder Seite spürbar. Neben den Rezepten bietet das Buch spannende Hintergrundinformationen: Es ist nicht nur ein Kochbuch, sondern zugleich ein Reise-, Geografie- und Geschichtsbuch, das kulturelle Besonderheiten beleuchtet. Perfekt für alle, die ihre regionale Küche besser kennenlernen oder sich ein Stück Heimat zurückholen möchten – besonders für Heimweh-schweizer! **FAZIT:** **+** *Eine charmante Hommage an die Schweiz – informativ, authentisch und inspirierend für Kulinarik- und Geschichtsliebhaber.* **-** *Die kreativen Abwandlungen in den Rezepten sind zweifellos spannend, weichen aber manchmal etwas weit vom ursprünglichen Schweizer Charakter ab.*

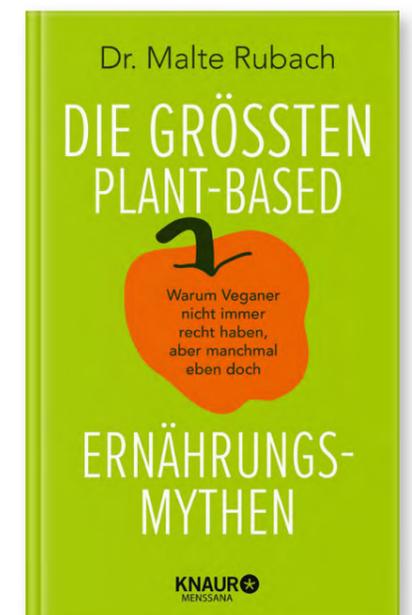
FAKTEN STATT FIKTION

Malte Rubach

DIE GRÖSSTEN PLANT-BASED ERNÄHRUNGSMYTHEN. WARUM VEGANER NICHT IMMER RECHT HABEN, ABER MANCHMAL EBEN DOCH

Droemer Knauer, München / Oktober 2024 / 208 Seiten / ca. CHF 29.00 / ISBN 978-3-426-44924-0

In einer Zeit, in der pflanzenbasierte Ernährung allgegenwärtig ist, bietet Malte Rubach Orientierung: wissenschaftlich fundiert, kritisch und klar. Er analysiert 30 Mythen rund um die pflanzenbasierte Ernährung, etwa zu gesundheitlichen Vor- und Nachteilen, Umweltbilanz und sozialen Aspekten von Ersatzprodukten. Dabei zeigt er, dass Ethik keine universelle, starre Grösse ist, sondern je nach Gesellschaft und Kontext anders gewichtet wird. Rubach argumentiert, dass Ernährung nicht dogmatisch oder ideologisch sein sollte, sondern sich an einer optimalen Nährstoffversorgung, minimalen Klima- und Umweltauswirkungen und vielfältigen ethischen Überlegungen orientieren muss – vom Tierwohl bis hin zu fairen Produktionsbedingungen. Sein Buch hilft, Marketingversprechen und Halb- oder Unwahrheiten zu durchschauen und eigenständig zu bewerten, was für Gesundheit, Umwelt und Ethik sinnvoll ist. Leserinnen und Leser erhalten somit ein ausgewogenes Bild und die Basis für reflektierte Entscheidungen. **FAZIT:** **+** *Umfassend, faktenbasiert und kritisch – ein wertvolles Buch für nachhaltige Ernährung.* **-** *Für eingeschworene Anhänger bestimmter Trends könnte Rubachs pragmatische Sichtweise zu nüchtern wirken.*



MONIKA MÜLLER

Die Autorinnen äussern an dieser Stelle ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht zwangsläufig mit derjenigen der tabula-Redaktion übereinstimmen.



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

ESTHER JOST, LEITERIN SGE



► **Liebe tabula-Leserinnen und -Leser**

Ich freue mich, Ihnen in der ersten tabula-Ausgabe 2025 zwei wesentliche Dinge zu berichten. Die SGE feiert dieses Jahr **ihr 60-jähriges Bestehen**. Dieses Jubiläum werden wir in der nächsten Ausgabe von tabula aufgreifen. Lassen Sie sich überraschen. Auch unsere Mitgliederversammlung am 16. Juni 2025 wird unter diesem Zeichen stehen. Als Mitglied sind Sie herzlich eingeladen, im Anschluss an unseren Round Table «60 Jahre SGE – Blick in die Zukunft» mit uns anzustossen. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind! Informationen dazu finden Sie auf unserer Webseite. Die zweite Neuigkeit ist, dass wir seit Jahresbeginn **die Kampagne «5 am Tag»** – mit dem Ziel, den Früchte- und Gemüsekonsum zu steigern – im Auftrag des BLV übernommen haben. Die Kampagne läuft bereits seit 24 Jahren. Wir freuen uns, diese Botschaften, die 2001 von Gesundheitsförderung Schweiz, dem Bundesamt für Gesundheit und der SGE lanciert wurden, künftig über die Projektwebseite und mit einem anregenden «5 am Tag»-Newsletter zu verbreiten. «5 am Tag» passt gut in unser Portfolio, insbesondere im Hinblick auf die neuen Ernährungsempfehlungen, und vermittelt einfache, lustvoll aufbereitete Informationen und Rezepte zu Früchten und Gemüse der jeweiligen Saison. Falls Sie diesen Newsletter noch nicht kennen, ist jetzt der Moment, diesen unter www.5amtag.ch zu abonnieren. Das Jahr ist noch jung, vieles ist im Fluss und wir sind froh, Sie im Boot zu haben und die Freude an ausgewogener und nachhaltiger Ernährung immer weiterzutragen.

EINLADUNG

MITGLIEDER-VERSAMMLUNG '25

► Der Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE lädt alle Mitglieder herzlich zur Mitgliederversammlung ein.

16 16. JUNI 2025

15:00 UHR

_SGE, EIGERPLATZ 5, 3007 BERN

Provisorische Traktandenliste

- o1. Begrüssung
- o2. Wahl der Stimmzählerinnen/Stimmzähler
- o3. Genehmigung der Traktandenliste
- o4. Protokoll Mitgliederversammlung vom 03. Juni 2024
- o5. Mitteilung des Vorstands und der Geschäftsstelle
- o6. Verabschiedung der SGE-Strategie 2025–2032
- o7. Jahresbericht 2024 - Aktivitäten
- o8. Abschluss 2024/Jahresrechnung/Revisionsbericht
- o9. Décharge des Vorstands und der Revisionsstelle
- 10. Budget 2025
- 11. Wahlen SGE-Vorstand
- 12. Varia

Anmeldung unter: www.sge-ssn.ch/mv

JUBILÄUMS-ROUND-TABLE

60 JAHRE SGE

► 2025 wird die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung 60 Jahre alt. Diesen Meilenstein möchten wir gerne zusammen mit Ihnen feiern. **Im Anschluss an die Mitgliederversammlung** (ca. 16:00 Uhr) blicken wir in Form eines Round Table zurück – und auch gemeinsam nach vorne. Beim Jubiläumsapéro zum Abschluss laden wir Sie herzlich ein, mit uns zu feiern und Ihre persönlichen Erinnerungen, Anekdoten und Höhepunkte an und über die SGE mit anderen Anwesenden zu teilen. Mit Ihrer **Anmeldung bis zum 9. Juni 2025** per Mail oder auf der Webseite erleichtern Sie uns die Planung:

info@sge-ssn.ch / www.sge-ssn.ch/mv

NEUES FAKTENBLATT VON GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ ERNÄHRUNG IM ALTER VERSTEHEN



Das Essverhalten älterer Menschen ist das Ergebnis eines langen Lebenswegs. Um es positiv zu beeinflussen, ist es wichtig, die Hintergründe der Ernährungsgewohnheiten im Alter aus ernährungspsychologischer Perspektive zu kennen und zu verstehen. Das neu erschienene Faktenblatt von Gesundheitsförderung Schweiz beleuchtet das Ernährungsverhalten älterer Menschen aus psychologischer Perspektive. Es beinhaltet u.a. Handlungsempfehlungen für Fachpersonen, um die Ernährungsgewohnheiten dieser Zielgruppe besser verstehen und positiv beeinflussen zu können.

► www.gesundheitsfoerderung.ch

SPIEL ZUR LEBENSMITTELPYRAMIDE FEEL-OK

feel-ok.ch ist ein Kompetenzzentrum der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche. Im Rahmen der neuen Ernährungsempfehlungen von 2024 hat feel-ok.ch die Inhalte des Spiels zur Lebensmittelpyramide aktualisiert. Auch das Merkblatt der SGE «Ernährung für Jugendliche» ist dort verlinkt

► www.feel-ok.ch



Ihre Meinung interessiert uns! Schreiben Sie an info@tabula.ch oder an Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Eigerplatz 5, 3007 Bern

NEU BEI DER SGE KAMPAGNE «5 AM TAG»



Seit Januar 2025 ist die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen verantwortlich für die Kampagne «5 am Tag». «5 am Tag» hat zum Ziel, den Verzehr von Früchten und Gemüse attraktiver zu machen und zu steigern. Der Auftritt von «5 am Tag» erfolgt über eine dreisprachige Website (D, F, I) mit alltagsrelevanten Tipps, Wissenswertem und Rezepten sowie über einen vierteljährlichen Newsletter. Der Fokus der Kampagne soll künftig auf Saisonalität und Regionalität liegen. Der Newsletter kann über die Website abonniert werden.

► www.5amtag.ch

KOOPERATION DER SGE MIT DEM ROSENFLUH-VERLAG

ARS MEDICI



Im Rahmen der neuen Kooperation der SGE mit dem Rosenfluh-Verlag können Mitglieder der SGE die Ausgaben von «Ars Medici» mit Fokus Ernährungsmedizin (3 x pro Jahr) für CHF 30.00 (bzw. für CHF 20.00 für unter 25-Jährige) jährlich abonnieren. In der ersten Ausgabe 2025 geht es um den Schwerpunkt **Ernährung und Lebererkrankungen**.

► www.rosenfluh.ch/arsmedici