



# tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE  
\_n°2/2014\_CHF 8.50



**NHRUNGSMITTELSPEKULATION**

# Entdecken Sie Ihre persönliche Lebensmittelpyramide!



Testen Sie Ihre Essgewohnheiten unter [www.sge-ssn.ch/test-pyramide!](http://www.sge-ssn.ch/test-pyramide)

## \_EDITORIAL\_

Im April dieses Jahres reichten die Schweizer Jungsozialisten zusammen mit den Hilfswerken Swissaid und Solidar Suisse die Initiative «Keine Spekulation mit Nahrungsmitteln» ein. In absehbarer Zeit werden wir daher an der Urne darüber entscheiden, ob Investitionen in Finanzinstrumente, die sich auf Agrarrohstoffe und Nahrungsmittel beziehen, in Zukunft untersagt werden sollen. Grund genug für die aktuelle Tabula-Ausgabe, sich diesem speziellen Thema anzunehmen und sich in der undurchsichtigen Welt von Hedge Fonds, Dark Pools und Co. auf Spurensuche zu machen. Denn was schnell vergessen geht: In erster Linie handelt es sich beim Thema Lebensmittelspekulation nicht um ein abstraktes finanzpolitisches Thema, sondern es geht um die Ernährung – mit ganz realen Folgen für einen grossen Teil der Bevölkerung. Selbst vordergründig politische Ereignisse wie der Arabische Frühling lassen sich mit den Geschehnissen an den Warenbörsen in Verbindung bringen. Doch was

macht Lebensmittelspekulationen denn gefährlich? Und erfüllen sie auch eine positive Rolle? Der Journalist und Ökonom Markus Mugglin, der dieses Jahr die Studie «Nahrungsmittelspekulation – (K)ein Problem?» publizierte, geht diesen Fragen im Hauptartikel nach. Er zeigt auf, wie sich die Spekulation mit Lebensmitteln in den letzten Jahren verändert hat, welche Anpassungen sinnvoll wären und welche Rolle dabei die «Agrarhandels-Grossmacht Schweiz» spielt.

Dass das meistgehandelte Lebensmittel, der Kaffee, mehr als nur ein Wachmacher aus der Tasse ist, das zeigt das Porträt des Kaffee-Experten Julian Caron-Lys. Der ehemalige IT-Spezialist tauchte im Selbststudium in die Welt des Kaffees ein und entdeckte eine neue Geschmackswelt. Inzwischen hat er sein Hobby zum Beruf gemacht.

Ein Zitat, das (wohl fälschlicherweise) Otto von Bismarck zugeschrieben wird, besagt, dass man bei Gesetzen und Würsten besser nicht sieht, wie sie gemacht werden. Tabula schlug die Warnung in den Wind und schaute in der Rubrik «Unter der Lupe» hinter die Kulissen der Wurstherstellung.

THOMAS LANGENEGER / SGE  
Chefredaktor Tabula

### 04\_REPORT

#### Nahrungsmittelspekulation

Die Investitionen an den Warenbörsen in Lebensmittel sind in den letzten Jahren förmlich explodiert. Schwankende Lebensmittelpreise führen in vielen Teilen der Welt zu grossen Problemen. Liegt die Schuld bei den Spekulanten? Und welche Rolle spielt die Schweiz im globalen Business der Lebensmittelspekulationen?

### 16\_UNTER DER LUPE

#### Wurst

Die Schweiz verfügt über eine reiche Wursttradition, die nicht bei Cervelat und Kalbsbratwurst aufhört. Wie werden Würste hergestellt, und was steckt wirklich drin?

### 10\_AUS DEM LEBEN VON...

### 12\_REZEPT

### 14\_WISSEN, WAS ESSEN

### 20\_BÜCHER

### 22\_DIE SGE

### 24\_AGENDA / PREVIEW N°3/2014

**T** tabula: Offizielles Publikumsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE\_ERSCHEINUNG: Vierteljährlich  
AUFLAGE: 10 000 Ex\_HERAUSGEBERIN: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern, Tel. +41 31 385 0000 SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch\_CHEFREDAKTOR: Thomas Langenegger  
REDAKTIONSKOMMISSION: Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Annette Matzke / Françoise Michel / Gabriella Pagano / Nadia Schwesternmann\_LAYOUT: Thomas Langenegger\_DRUCK: Erni Druck & Media, Kaltbrunn\_TITELBILD: truc g+k, Jörg Kühni

# Nahrungsmittelspekulation

## Zwischen Hungerrevolten und Börseneuphorie

▷ Nahrungsmittel sind begehrt – auch als Objekt der Börsenspekulation. Der Ruf nach einer besseren Regulierung wird lauter, zumal die schwankenden Lebensmittelpreise in vielen Teilen der Welt zu grossen Problemen führen. Doch ist die Spekulation nur negativ? Wo müsste man den Hebel ansetzen?

«Knappe Nahrung, grosse Chancen: Warum sich ein Investment lohnt», lockte die UBS im Februar 2008 die Anleger. «Das Gold liegt auf dem Acker», titelte die «Frankfurter Allgemeine» im Januar 2012. Investitionen in landwirtschaftliche Güter wirkten verführerisch. Ein Run auf Rohstoffanlagen setzte ein. 2003 waren die Finanzinvestoren nur mit 13 Milliarden Dollar auf den Rohstoff-Derivatmärkten engagiert. Im Frühjahr 2013 waren es 33-mal so viel – nämlich 430 Milliarden. Und damit sind kaum alle Investitionen gezählt. Vieles lässt sich nicht genau beziffern, weil der Handel mit Rohstoffanlagen oft ausserhalb der Börsen abgewickelt wird.

### Börseneuphorie und Hungerrevolten

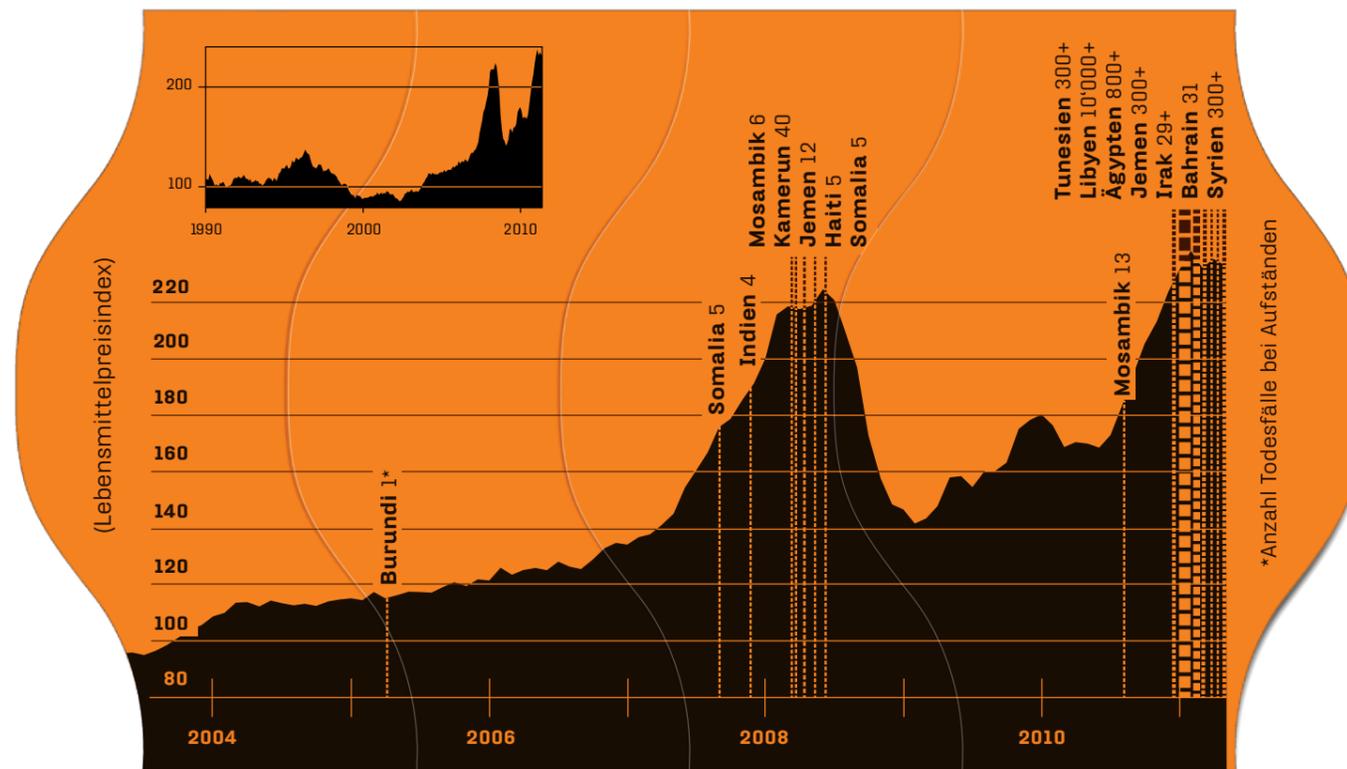
Der Investitionsboom fand gleichzeitig mit chaotischen Preisbewegungen auf den Nahrungsmittelmärkten statt. Bis 2002 zeigte das Preisbarometer nach unten. Darauf folgte die Wende – vorerst noch wenig spektakulär. 2007 drehte die «Fieberkurve» dramatisch nach oben. Weizen, Mais, Soja und Reis verteuerten sich massiv, um 50, 100 oder gar mehr Prozent. Fast ebenso schnell und stark wie die Preiskurve der begehrten Agrarwaren nach oben schnellte, stürzte sie wieder ab. Und kaum war der Tiefpunkt erreicht, folgte 2010 der nächste Richtungswechsel nach oben, der ein Jahr später zu neuen Rekordwerten führte. Darauf brachen die Kurse erneut ein – auch wenn die Agrarpreise seither im Vergleich zu Anfang des Jahrtausends auf hohem Stand verharren. Immerhin sind sie seit 2013 vergleichsweise stabil. Doch die Folgen waren dramatisch. Statt den Hunger in der Welt massiv zu reduzieren, wie es die Staatengemeinschaft in den UNO-Millenniums-Entwicklungszielen versprochen hatte, verursachte die Krise von 2007/08 mehr Hunger in der Welt. Fast eine Milliarde Menschen litt darunter. Eine Studie des britischen «Over-

seas Development Institute» hat ergeben, dass sich die Nahrungsmittel in 22 von 37 untersuchten Ländern um 20 Prozent verteuert haben, in 9 Ländern gar um mehr als 50 Prozent. In Pakistan nahm die Armut um 35 Prozent zu. In Äthiopien mussten die Menschen ihren Kalorienkonsum um einen Viertel reduzieren. In Dutzenden von Ländern kam es zu Hungerrevolten – in Nordafrika, im Nahen Osten und in anderen Weltregionen (siehe Grafik rechts).

Der enge Zusammenhang von stark steigenden Nahrungsmittelpreisen und sozialer Unrast überrascht nicht. Denn die meisten Menschen in armen Ländern müssen mehr als die Hälfte, oft sogar 80 und mehr Prozent ihrer Einkünfte für die Ernährung ausgeben (zum Vergleich: in Mitteleuropa sind es ca. 15 Prozent). Verteuern sich aber die Nahrungsmittel um 20 oder noch mehr Prozent, kann das bereits tödlich sein.

### Ist die Spekulation schuld?

Der Verdacht liegt nahe: Der Run der Investoren an die Börsen und die wilden Preisveränderungen hängen eng zusammen. Nicht-Regierungsorganisationen mobilisierten deshalb gegen die Spekulation mit Nahrungsmitteln. Die deutsche «Foodwatch» prangerte die in diesem Geschäft stark involvierten Banken und Versicherer als «Die Hungermacher» an. Die Entwicklungsorganisation Oxfam forderte: «Spekulanten in die Schranken». Die Schweizer Jungsozialisten lancierten die Initiative «Keine Spekulation mit Nahrungsmitteln» (siehe S. 9). Wissenschaftler aus aller Welt fragten nach den Hintergründen der Preisexplosion. Ist die neu entfachte Spekulation mit Nahrungsmitteln tatsächlich schuld? Oder sind andere Gründe dafür verantwortlich? Sogenannt fundamentale Faktoren? Weil das Angebot nicht Schritt hält mit der kontinuierlich steigenden Nachfrage? Eines ist gewiss: Dass Nahrungsmittel teurer werden, überrascht nicht. Denn die Zahl der Erdenbewohner steigt und mit ihr die Nachfrage. Täglich werden wir rund 200'000 Menschen mehr. Hunderte von Millionen Menschen in China, Indien oder Brasilien, die sich vor zehn Jahren nur knapp ausreichend ernähren konnten, verfügen heute über deutlich höhere Einkommen. Sie



△ Aufstände der letzten Jahre in verschiedenen Entwicklungsländern lassen sich mit dem Lebensmittelpreisindex der UNO in einen Zusammenhang bringen, so auch die als «Arabischen Frühling» bekannt gewordenen Aufstände in Nordafrika. Quelle: New England Complex Systems Institute

können sich mehr leisten. Sie ändern ihre Essgewohnheiten und reichern ihre Speisen vermehrt mit Fleisch an. Das alleine erhöht merklich die Nachfrage nach Nahrungs- bzw. Futtermitteln. Dazu kommt der Trend zu Agrartreibstoffen. Die USA und die EU haben entschieden, den Treibstoffen Benzin und Diesel vermehrt Mais, Zucker und Palmöl beizumischen. Diese Lebensmittel füllen Tanks statt die Mägen der Menschen. Es ist offensichtlich: Die Nachfrage nach Nahrungsmitteln steigt. Im Kontrast dazu entwickelte sich das Angebot. Es wurde wenig investiert. Viele Entwicklungsländer – nicht zuletzt die ärmsten unter ihnen – vernachlässigten die Landwirtschaft. Staatliche Dienste für Beratung und andere Unterstützungsmassnahmen für die Bauern wurden abgebaut oder gar aufgehoben. Die Entwicklungshilfe der reichen Länder und von spezialisierten Gross-Agenturen wie der Weltbank richteten ihr Augenmerk auf alle möglichen Bereiche, aber immer weniger auf die Unterstützung der Bevölkerungen in den ländlichen Regionen. Schliesslich droht der Klimawandel die Agrarproduktion in vielen Regionen zu bremsen.

### Die Wissenschaft ist nicht eindeutig

Das Chaos auf den Agrarbörsen hat einen Boom an Studien ausgelöst. Sie versuchen, die verschiedenen

Faktoren hinter den steigenden Preisen zu gewichten. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler forschten mit Zahlenreihen über das Geschehen an den Börsen und ausgeklügelten theoretisch fundierten Modellen nach den eigentlichen Treibern der unstillen Entwicklung. Unbestritten ist, dass fundamentale Marktfaktoren die Preisentwicklung prägen. Schlechte Ernten wirken preistreibend, ebenso tiefe Lagerbestände und die Konkurrenz der Agrartreibstoffe. Der generell steigende Preistrend seit 2003 lässt sich durch die sogenannten fundamentalen Faktoren erklären. Das gilt auch für die nächsten Jahre. Die UNO-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft FAO prognostiziert deshalb weiterhin steigende Preise.

Strittig ist der Einfluss der Spekulation. Die zahlreichen Studien brachten bisher keine Klärung. Die Wissenschaft ist sich bisher nur einig darin, dass sie uneinig ist. Konträre Positionen prallen zuweilen hart aufeinander. Für den Wirtschaftsethiker Ingo Pies von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg gibt es keine empirische Evidenz dafür, dass die Finanzmarktspekulation zu höheren Preisen, stärkeren Schwankungen und zur Blasenbildung auf den Börsen geführt hat. Er kam zu diesem Schluss nach der Auswertung von 35 Studien,

die sich mit der Spekulation auf den Agrarmärkten befasst haben (siehe 1. Link auf S. 8). Pies meint sogar, dass die Spekulation mit Sicherheit positive Auswirkungen habe. Diese Schlussfolgerung bezeichnet der an der Universität Bremen lehrende Agrarökonom Hans-Heinrich Bass als «vermessen». Er wirft der Halle-Studie schwerwiegende Schwächen vor. Bass kommt in der Ende 2013 publizierten Studie über den aktuellen Stand der Wissenschaft im Widerspruch zum Wirtschaftsethiker Ingo Pies zum Ergebnis, dass es «einander ergänzende For-

schungsergebnisse gibt, die einen Zusammenhang zwischen exzessiver Spekulation (...) und den Preispitzen der Jahre 2008 und 2011 nahelegen».(siehe 2. Link auf S. 8)

### Allzu viel ist zu riskant

Auch wenn die Wissenschaft ihr letztes Wort nicht gesprochen hat: Manche Veränderungen auf den Agrarmärkten stimmen skeptisch gegenüber der Spekulation. Früher entwickelten sich die Rohstoffpreise gegenläufig zu den Kursen an den Aktienbörsen.

### NÜTZLICHE & EXZESSIVE SPEKULATION

An den Warenterminbörsen werden Verträge über den Kauf und den Verkauf von Getreide und anderen Agrarprodukten abgeschlossen, aber erst in der Zukunft abgewickelt. Bei einem sogenannten «Future»-Kontrakt wird eine bestimmte Menge auf einen bestimmten Termin zu einem im Voraus fixierten Preis verkauft. Traditionell erfüllen Warenterminmärkte zwei wichtige Funktionen. Erstens können sich die am Handel mit Agrargütern beteiligten Akteure durch den vorzeitigen Kauf bzw. Verkauf gegen später eintretende Preisschwankungen absichern. Zweitens dienen die an den Terminmärkten erzielten Preise als Orientierung für die Aushandlung der Preise beim Handel mit der physischen Ware. Der Nutzen der Spekulation wird deshalb von niemandem grundsätzlich infrage gestellt.

**BEISPIEL:** Eine Bäuerin will ihre zukünftige Ernte gegen fallende Preise absichern und sicher sein, dass sie die Ernte zum aktuellen Preis von 200.- CHF/t verkaufen kann. Sie kauft daher über ihre Bank Weizen-Futures im Umfang der von ihr erwarteten Ernte. Es handelt sich dabei um sogenannte «Short-Positionen», das heisst, die Investition macht einen Gewinn bei fallenden Kursen.



#### FALLENDE KURSE:

Kurz vor der Ernte ist der Kurs von Weizen auf 150 CHF/t gefallen. Die Bäuerin löst ihre Short-Position ein. Da der Kurs sank, erzielt sie einen Gewinn von 50 CHF/t. Nach Abzug der Transaktionskosten bleiben davon 48 CHF/t übrig. Die Bäuerin erntet ihren Weizen und bekommt dafür vom Grosshändler 150 CHF/t. Zusammen mit ihrem Börsengewinn erzielt sie Einnahmen in Höhe von 198 CHF/t.



#### STEIGENDE KURSE:

Kurz vor der Ernte ist der Kurs von Weizen auf 250 CHF/t gestiegen. Die Bäuerin löst ihre Short-Position ein. Da der Kurs stieg, verliert sie 50 CHF/t. Durch Transaktionskosten beträgt ihr Verlust insgesamt 52 CHF/t. Die Bäuerin erntet ihren Weizen und bekommt dafür vom Grosshändler 250 CHF/t. Nach Abzug ihres Börsenverlustes erzielt sie Einnahmen in Höhe von 198 CHF/t.

**RESULTAT:** In beiden Fällen hat die Bäuerin denselben Betrag erwirtschaftet, nämlich 200.- CHF/t minus die Transaktionskosten für die Bank. So hat sie die Sicherheit bekommen, auch bei einem schlechten Kursverlauf ihre Kosten decken zu können und Gewinn zu machen. (Quelle: Oxfam)

Produzenten und Verarbeiter treten an der Börse auf – aber auch Zwischenhändler. Bis die Ware effektiv geliefert wird, kann sie beliebig oft hin und her verkauft werden. Bis spät in die 1990er-Jahre wickelten die Zwischenhändler nur einen kleinen Teil der gesamten Rohstoffbörsengeschäfte ab. Ihr Spielraum war regulatorisch beschränkt. Das änderte sich um die Jahrtausendwende. US-Banken durften nun alle Arten von Finanzgeschäften tätigen und expandierten u.a. ins Geschäft mit Rohstoffen. Ein neues Gesetz befreite zudem den ausserbörslich getätigten Derivatehandel von jeglicher Aufsicht. Zugleich wurden Begrenzungen im Börsenhandel mit Rohstoffen aufgehoben oder zumindest gelockert. Die Deregulierung öffnete die Schleusen für die Rohstoffinvestoren. Sie prägten bald das Börsengeschehen. Finanzinvestoren, Banken, Hedgefonds und institutionelle Anleger setzten in den Krisen Jahren 80 Prozent oder noch mehr aller Kontrakte an den Agrarrohstoffbörsen um.

sen. Anlagen in Rohstoffe rentierten, wenn es bei den Aktien weniger gut lief – und umgekehrt erlitten sie Einbussen, wenn die Aktien Kursgewinne verbuchten. Die Banken priesen Rohstoffanlagen deshalb als ideale Ergänzung zu Aktienkäufen an. Dem ist nicht mehr so, wie die UNO-Organisation für Handel und Entwicklung (UNCTAD) in mehreren Studien aufzeigt. Rohstoffe und Aktien entwickelten sich plötzlich in gleicher Richtung. Auch der Ölpreis folgt den gleichen Trends. Für die neuen Spekulanten auf den Rohstoffmärkten, die in Sekundenbruchteilen für Käufe und Verkäufe grosse Geldbeträge bewegen, spielen eben andere Faktoren eine Rolle als für die Händler, die an physischen Warenlieferungen interessiert sind. Die neuen Dealer leben geradezu von Preisschwankungen – nach oben oder nach unten, wie auf jedem anderen Finanzmarkt auch. Und starke Preisausschläge sind von besonderem Reiz. Verzerrte Preise nennt man das häufig. Sie überzeichnen die realen Verhältnisse. Das räumen selbst Autoren ein, welche die Kritik an der Spekulation zurückweisen. So bezeichnet der Wirtschaftsdachverband Economiesuisse in einem Dossier über den «Handel mit Agrarrohstoffen» die Kritik an Lebensmittelspekulationen als «wenig sorgfältig», stellt aber trotzdem fest: «Verzerrte Preise können länger als üblich Bestand haben und eine (...) Blase könnte sich dadurch über mehrere Monate halten.» Für die Ärmsten in den armen Ländern sind dabei selbst ein paar Monate eine zu lange Zeit. Die Erfahrungen in den Perioden 2007/08 und 2010/11 sind der traurige Beleg dafür. Eine solche «Blase» entscheidet über Leben und Tod bei Menschen, die zwei Drittel oder gar drei Viertel ihrer Einkünfte für die Ernährung ausgeben müssen. Oder wie die Buchautorin Ulrike Herrmann in ihrem Bestseller «Der Sieg des Kapitals» prägnant formulierte: «Langfristig passen sich die Terminmärkte an die Fundamentaldaten an. Aber dies kann Monate dauern – oft zu lange für einen hungernden Menschen.»

Transparenz über die Transaktionen und die damit verbundenen Risiken. Forscher der Entwicklungsagentur Weltbank sind denn auch überzeugt: «Während es unwahrscheinlich ist, dass die Investitionen (in Rohstoffanlagen) die langfristigen Preistrends bestimmen, so verursachen sie aber mit sehr grosser Wahrscheinlichkeit die Preisschwankungen.»

### Die Politik bremst – ein wenig

Die G-20-Staaten reagierten auf die Kritik an der Spekulation. Sie wollen sie nicht verbieten, aber begrenzen. Die USA und die EU haben Massnahmen beschlossen. Die einzelnen Händler dürfen nicht mehr beliebig grosse Investitionen tätigen. Der Handel soll transparent werden und deshalb über Börsen oder zumindest börsenähnliche Plattformen stattfinden. Der rein auf Profit und Margen ausgerichtete Hochfrequenzhandel, der auf computergestützten Programmen basiert und in Millisekunden getätigt wird, soll eingeschränkt werden. Die Massnahmen zur Begrenzung und für Transparenz zielen in die richtige Richtung, meint die spekulationskritische Wissenschaftlerin Karin Küblböck von der Österreichischen Forschungsförderung für Internationale Entwicklung (ÖFSE). Die Stiftung untersucht in einem breit angelegten Projekt die Zusammenhänge zwischen Finanzmärkten und Rohstoffboom und begutachtet die Massnahmen, welche die Politik ergreift. Doch die Wissenschaftlerin fordert weitergehende Massnahmen. Begrenzungen sollten nicht nur einzelnen Händlern auferlegt werden, sondern auch ganzen Händlergruppen – wie Hedgefonds, die vor allem von Preisschwankungen profitieren wollen. Karin Küblböck meint: «Der Eigenhandel der Banken

### GLOSSAR

**Derivate:** Jegliche Art von Finanztermingeschäften, die an oder ausserhalb der Börse gehandelt werden und die an die Entwicklung eines Basiswerts (z.B. Aktien, Rohstoffe, Devisen) gebunden oder davon abgeleitet sind.

**Hedgefonds:** Nicht-öffentliche Anlageinstrumente. Sie zählen zu den «Schattenbanken», die bisher kaum staatlichen Auflagen unterworfen sind.

**Eigenhandel:** Der Handel mit Wertpapieren, den Banken im eigenen Namen und auf eigene Rechnung statt im Auftrag von Kunden betreiben.

**Dark Pools:** Bank- und börseninterne Handelsplattformen für den anonymen Handel mit Finanzprodukten. Zentrales Merkmal ist die fehlende Transparenz und Kontrolle.

Das Herdenverhalten der Anleger neigt zu Übertreibungen – erst recht, wenn die Märkte unreguliert sind und verlässliche Informationen über das wirkliche Angebot landwirtschaftlicher Güter fehlen. Und tatsächlich: Der Informationsstand über das Marktgeschehen ist prekär. Die grossen Akteure (siehe S. 9) haben es auf Geheimhaltung abgesehen. Die Regulatoren haben es ihnen erlaubt, ihre Geschäfte in «dark pools» abseits der Börsenplätze zu verlegen – fern von jeglichen Kontrollen. Es gibt keine

mit Rohstoffderivaten sollte verboten werden.» Und um starke Preisausschläge zu verhindern, schlägt Karin Küblböck die Einführung einer flexiblen Transaktionssteuer vor. Die Steuer würde sich in turbulenten Preisperioden automatisch erhöhen. Durch die Verteuerung würden Händler abgeschreckt. Dadurch sollte sich die Lage wieder stabilisieren. In ruhigen Phasen läge die Steuer hingegen bei praktisch null und würde das Marktgeschehen nicht bremsen. Küblböck gibt aber zu bedenken, dass sich die unerwünschte Spekulation nicht eindeutig von der sinnvollen Spekulation trennen lasse. Deshalb könne man nicht nur verbieten. Die Wissenschaftlerin ist aber überzeugt, dass «man Strategien verfolgen kann mit dem Ziel, die exzessive Spekulation zurückzudrängen». Sie plädiert für verschiedene Massnahmen: «Diese können von Auflagen über Beschränkungen bis zu einzelnen Verboten reichen.»

### Die Schweiz im Nachvollzug

Die neuen Regulierungen der EU und der USA bringen die Schweiz in Zugzwang. Würde sie «nicht nachvollziehen, was in Brüssel entschieden wurde», könnte es für die Schweiz ungemütlich werden, schreibt der Bundesrat in seiner Vernehmlassung von Ende November 2013 für ein neues Bundesgesetz über die Finanzmarktinfrastruktur (FinfraG). Der Zugang zum EU-Markt wäre gefährdet. Die Schweiz riskierte gemäss Bundesrat einen «massiven, wenn nicht ruinösen Rückgang der Geschäftstätigkeit» bei den Grossbanken. Er strebt deshalb mit dem neuen Bundesgesetz eine «möglichst EU-konforme Regulierung» an. Für Bankenprofessor Marc Chesney von der Universität Zürich gehen die Bundesratsvorschläge allerdings zu wenig weit. Er begrüsst zwar, dass das neue Gesetz Transparenz schaffen soll und die Investitionen künftig auf Börsen und andere elektronische Handelsplattformen verlagert werden sollen. «Aber es reicht nicht. Es sind zu viele ausserbörslich gehandelte Derivateprodukte im Umlauf.»

### Ende des Superzyklus?

Seit 2013 haben sich die Agrarbörsen vergleichsweise beruhigt. Die Euphorie der Rohstoffanalysten ist abgeklungen. Medienüberschriften lauten nun «Die geplatze Blase», «Mythos Superzyklus» und ähnlich. Die Anlagen in Rohstoffen glänzen nicht mehr wie Gold. Oder wie der Anlage-Manager

John Ventre vom «Skandia Diversified Fund» meint: «Die jüngsten Marktaktivitäten haben deutlich gemacht, dass zu viele Anleger in den gleichen Positionen engagiert waren – der klassische Fall eines Herdentriebs.» Inzwischen ist die Herde weitergezogen. Die Anleger suchten zuletzt ihr Glück in Aktien oder Devisen. Der renommierte und umstrittene US-amerikanische Wissenschaftler Scott H. Irwin, der Investitionen in Rohstoffe als attraktive Anlage gepriesen hatte, leckt in einer zusammen mit anderen Autoren publizierten Studie seine Wunden und fragt schon fast verzweifelt, wie sie nur so falsch liegen konnten? Die meisten Rohstoff-Fonds hätten in den letzten Jahren schlicht keine Rendite gebracht, stellen die Autoren in einer im Frühjahr 2013 publizierten Studie fest. Doch die Lage bleibt labil. Die Anleger-Herde kann schnell zurückkehren, solange die Möglichkeiten für die Spekulation mit Nahrungsmitteln nicht eingeschränkt werden. Es könnte dann wieder passieren, was die Forscher des «New England Complex Systems Institute» in ihrer jüngsten Studie über den Zusammenhang von steigenden Agrarpreisen und sozialer Revolte in Südafrika nachgewiesen haben. Die Mineure und Landarbeiter streikten für massive Lohnerhöhungen als Reaktion auf die stark gestiegenen Nahrungsmittelpreise. Sie führten zu den schwersten Unruhen seit dem Ende der Apartheid.

Text

**MARKUS MUGGLIN**

ist Publizist und Ökonom lic.oec. der Universität St.Gallen

Illustrationen

**JÖRG KÜHNI, TRUC**

### LINKS ZUM THEMA

Nahrungsmittelspekulation – (Klein Problem?, Studie im Auftrag von Alliance Sud, Bern 2014

[www.alliancesud.ch/de/publikationen/buecher/nahrungsmittelspekulation-k-ein-problem](http://www.alliancesud.ch/de/publikationen/buecher/nahrungsmittelspekulation-k-ein-problem)

Schadet oder nützt die Finanzspekulation mit Agrarrohstoffen? – Ein Literaturüberblick zum aktuellen Stand der empirischen Forschung

[wcms.uzi.uni-halle.de/download.php?down=27396&elem=2624087](http://wcms.uzi.uni-halle.de/download.php?down=27396&elem=2624087)

Finanzmarktspekulation und Nahrungsmittelpreise: Anmerkungen zum Stand der Forschung

[www.foodwatch.org/uploads/media/2013-11-21\\_Basis\\_Finanzspekulation\\_und\\_Nahrungsmittelpreise.pdf](http://www.foodwatch.org/uploads/media/2013-11-21_Basis_Finanzspekulation_und_Nahrungsmittelpreise.pdf)

Zum Einfluss von Finanzinvestoren, die «Finanzialisierung» der Rohstoffmärkte und notwendige politische Reformen

[media.arbeiterkammer.at/PDF/EU\\_InfoBrief\\_5\\_2013.pdf](http://media.arbeiterkammer.at/PDF/EU_InfoBrief_5_2013.pdf)

Auf [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch) finden Sie im PDF der aktuellen Ausgabe die elektronischen Links zum Anklicken.

## Agrarhandels-Grossmacht Schweiz

Die Schweiz ist in den letzten zehn Jahren zur Rohstoffhandels-Grossmacht aufgestiegen. Sie dominiert den physischen Handel mehrerer Agrarrohstoffe. Rund die Hälfte des Kaffee- und Zuckerhandels wird von der Genfersee-Region aus gelenkt. Auch im Handel mit Getreide, Ölsaaten und Baumwolle ist die Schweiz weltweit die Nummer eins. Die grossen Handelshäuser sind unter dem Kürzel ABCD bekannt. A steht für Archer Daniels Midland (ADM), B für Bunge, C für Cargill und D für Louis Dreyfus. Die ersten drei haben ihren Hauptsitz in den USA, Louis Dreyfus in Frankreich. Alle vier haben Niederlassungen in der Schweiz. Dazu kommt GlencoreXstrata. Der in Baar domizilierte Grosskonzern hat zwar vor allem im Bergbau und Energiesektor investiert, neuerdings aber auch sehr stark im Geschäft mit Getreide und Ölsaaten. Mit Vitol, Mercuria und Gunvor sind kürzlich drei weitere Schweizer Unternehmen in den Agrarhandel eingestiegen. Wie mächtig die grossen Rohstoffhändler sind, lässt sich nur erahnen. Man weiss wenig über ihre Geschäftspraktiken, über ihre Rolle als Investoren, über ihre Lagerhaltung und ihren Einfluss auf die Preisentwicklung. Auch der Bundesrat hat im «Grundlagenbericht Rohstoffe» festgestellt, dass die physischen Rohstoffhändler «keiner Marktaufsicht unterworfen» sind. Der Schweizer Börsenplatz für Rohstoffe spielt keine grosse Rolle. Schweizerische Investitionen in Rohstoffe werden zum grössten Teil grenzüberschreitend im EU-Raum getätigt. Die beiden Grossbanken Credit Suisse und UBS sind dabei sehr aktiv und zählen zu den wichtigsten Akteuren auf diesem Markt. Laut Recherchen von «Brot für alle», «Fastenopfer» und «Alliance Sud» beliefen sich die Investitionen von zehn Schweizer Banken in Derivate auf landwirtschaftliche Produkte im Frühsommer 2013 auf rund 3,6 Milliarden Franken. Mehr als zwei Drittel davon entfielen auf die Credit Suisse. Es folgten die UBS und die J. Safra Sarasin mit je rund 350 Millionen Franken. Mehrere europäische Banken reagierten auf die Anti-Spekulationskampagnen mit dem Rückzug aus dem Handel mit Agrarrohstoffen. In Deutschland hat sich gar ein Grossteil der öffentlichen Banken aus der Spekulation mit Nahrungsmitteln zurückgezogen. Anders in der Schweiz. Keine Bank hat sich zum vollständigen Rückzug bekannt. Die Credit Suisse und die Zürcher Kantonalbank haben einen teilweisen Ausstieg versprochen. Die Bank J.Safra Sarasin anerkennt, dass die Spekulation mit Nahrungsmittelrohstoffen problematische Wirkung haben



kann. Deshalb investiert sie bewusst antizyklisch und will so Preisschwankungen abschwächen. Die Fondsmanager würden verkaufen, wenn die Preise steigen, und kaufen, wenn die Preise sinken. Keinen Rückzug erwägen laut Medienberichten die UBS, Julius Bär und Vontobel. Hilfswerke lassen aber nicht locker und versuchen die Banken über die Anleger unter Druck zu setzen. Diese sollten sicherstellen, dass Banken und Pensionskassen nicht mit ihrem Geld auf Nahrungsmittel spekulieren. Die auf nachhaltige Investitionen spezialisierte Robeco-SAM distanziert sich hingegen ausdrücklich von der Spekulation mit Nahrungsmitteln. In einer 2012 publizierten Studie erklärte die Investitionsgesellschaft: «SAM tätigt keine spekulativen Wetten auf kurzfristige Kursbewegungen an den Rohstoffmärkten.»

### INITIATIVE GEGEN DIE SPEKULATION

Im März dieses Jahres wurde die Verfassungsinitiative «Keine Spekulation mit Nahrungsmitteln» mit rund 117'000 gültigen Unterschriften eingereicht. Die von den Jungsozialisten zusammen mit den Hilfswerken Swissaid und Solidar Suisse lancierte Initiative will Investitionen in Finanzinstrumente, die sich auf Agrarrohstoffe und Nahrungsmittel beziehen, untersagen. Betroffen wären Banken, Effektenhändler, Privatversicherungen, kollektive Kapitalanlagen und ihre mit der Geschäftsführung und Vermögensverwaltung befassten Personen, Einrichtungen der Sozialversicherung und andere institutionelle Anleger sowie unabhängige Vermögensverwalter mit Sitz oder Niederlassung in der Schweiz. Zulässig wären einzig noch Verträge mit Produzenten und Händlern über die terminliche und preisliche Absicherung bestimmter Liefermengen.



\_Aus dem Leben von...\_

## Julian Caron-Lys, Kaffee-Experte

◁ In (beinahe) autodidaktischer Form hat Julian Caron-Lys, ursprünglich aus der IT-Branche stammend, eine glühende Leidenschaft für Kaffee entwickelt. In seinem Genfer Boréal Coffee Shop möchte er seine Kunden für die komplexen Kaffeearomen begeistern.

Julian Caron-Lys rieb sich die Augen: Bisher war der Fall klar, den besten Kaffee gibt es in Italien. Doch Caron-Lys entdeckte auf einer Reise in den Norden Europas eine neue Welt: «Deutschland, Dänemark, Norwegen und auch die Vereinigten Staaten haben die Entstehung neuer Arten des Kaffeekonsums gefördert mit der Verwendung von sogenannten «weichen Methoden» der Zubereitung, die den Geschmack und die Komplexität des Kaffees verbessern.» Julian Caron-Lys war damals ein junger Informatiker in Genf: «Ich trank meinen Nespresso im Büro wie alle anderen, ohne etwas davon zu verstehen. Ich bereitete mir zu Hause nach dem Abendessen einen kleinen, schön starken Espresso zu, als würde man einen Digestif zu sich nehmen. Und plötzlich wurde mir bewusst, dass es weit mehr gab als dieses bittere Konzentrat, nämlich eine unglaubliche Vielfalt an Aromen.» Kurz nach seiner Reise absolviert der IT-Experte Caron-Lys das Examen zum Cafetier. Er bildet sich mithilfe von Seminaren in der Specialty Coffee Association of Europe SCAE sowie leidenschaftlichen Diskussionen mit Baristas in Paris, Kopenhagen, Berlin und New York weiter und stützt sich auf seine zahlreichen eigenen Erfahrungen.

Das weltweit meistkonsumierte Getränk war in den vergangenen Jahren kaum erforscht worden. Heute entdeckt man darin «eine chemische Komplexität ähnlich der des Weins», so Caron-Lys. Vor allem aber entdeckte er dank dieser seltsamen Nordländer, die man eher für Bierliebhaber hält, die Kunst der Zubereitung. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei Zubereitungsarten: Brühen und Aufgiessen. Davon ausgehend ermöglichen es mehrere Methoden, verschiedene, oft unbekannte Aspekte des Kaffees zur Geltung zu bringen. Julians kleiner Verkaufsstand in der Rue du Mont-Blanc, in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs, lockt mit seinem Duft viele Reisende an. Hier findet man eindrucksvolle und völlig unbekannte Geräte, funkelnde Rohre,

ausgeklügelte Leitungen, Weinkaraffen ähnelnde Gefässe, Zubehör für Baristas und Perkolatoren der Luxusklasse. Der gewonnene Extrakt wird – wie ein Grand Cru – in einer Karaffe serviert. Er ist nicht kochend heiss, sondern mit etwa 45° C fast lauwarm. Er wird ähnlich wie Wein verkostet, indem seine Farbe betrachtet und sein Duft zur Entfaltung gebracht wird. Durch geräuschvolles Einatmen und mit Sauggeräuschen werden alle Bereiche der Zunge und des Gaumens gleichzeitig benetzt und die taktile Wahrnehmung der Aromen verbessert. Anschliessend wird durch die Nase ein- und ausgeatmet, um die Düfte durch Retro-Olfaktion wahrzunehmen. «Spüren Sie die pflanzliche Note von geschnittenem Gras und roten Früchten in der Retro-Olfaktion? Dies ergibt einen sehr säuerlichen Kaffee, ohne jede Bitterkeit», so der Verkoster, «dank sanfter Methoden bleibt nur ein fruchtiger Nachgeschmack.»

Die Entdeckung eines Grand Cru ist oftmals dem Zufall oder der Mund-zu-Mund-Propaganda zu verdanken. Eine der aktuellen Neuentdeckungen heisst *Geisha du Panama* und entfaltet «je nach Röstung Jasmin-, Aprikosen- und Honigaromen». Sie basiert auf einer alten Arabica-Sorte, die aufgrund geringer Erträge beinahe verschwunden wäre, nun aber von Landwirten neu entdeckt wird. Doch was macht einen Grand Cru denn aus? «Einen Grand Cru erkennt man an dem Gefühl, das er auslöst, am perfekten Gleichgewicht der sauren und bitteren Aromen, an seiner Komplexität ...», meint Caron-Lys. Seiner Ansicht nach leisteten grosse Unternehmen wie Starbucks oder Nespresso mit ihren grossen Produktpaletten, Innovationen und Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Kaffeearten Pionierarbeit für diesen neuen Kaffeeboom. Die starke Zunahme von Wettbewerben – Barista-Weltmeisterschaft, Latte Art, Cup Tasting, Coffee and Good Spirit, Brewers Cup etc. sowie die umfassende Berichterstattung in den Medien taten ihr Übriges.

Text

VERONIQUE ZBINDEN

Porträt

THAI CHRISTEN

# EGLIFILETS BIELER ART

Für 4 Personen. Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. Garen im Ofen: ca. 25 Min. Für eine weite ofenfeste Form von ca. 3 Litern, gefettet / Pro Person: 11 g Fett, 24 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 912 kJ (219 kcal)

**2 Schalotten**, fein gehackt / In der vorbereiteten Form verteilen

**500 g Eglifilets ohne Haut** / **1/2 Teelöffel Salz** / **wenig Pfeffer** / Fischfilets würzen, nebeneinander auf die Schalotten legen

**2 EL Kerbel**, fein gehackt / **2 EL Petersilie**, fein gehackt / **1 EL Dill**, fein geschnitten / darüberstreuen

**1 dl Weisswein (z.B. Chasselas)** / **1 dl Fischfond oder Gemüsebouillon** / **1 EL Zitronensaft** / alles dazugiesen, Form mit Alufolie bedecken

**Garen:** Ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen. Ofentemperatur bei offener Tür auf 60 Grad absinken lassen. Filets auf eine Platte legen, zugedeckt warm stellen. Sud in eine kleine Pfanne abgieben.

### Sauce

**aufgefangener Sud** / auf ca. 1 dl einkochen

**1 dl Vollrahm** / dazugiesen, aufkochen, Hitze reduzieren

**1/2 EL Butter**, weich / **1/2 EL Mehl** / mit einer Gabel gut mischen, unter Rühren in den Sud geben, ca. 10 Min. köcheln

**1/4 EL Salz** / **wenig Pfeffer** / würzen

Rezept: Betty Bossi

## ERNÄHRUNGSBILANZ

**Egli:** Der anspruchslose Fisch kommt in europäischen Ländern in fließenden und stehenden Gewässern vor. Die beste Fangzeit ist in der Schweiz von Juli bis Oktober. Da der nicht gefährdete Fisch aber keine Schonzeit hat, darf er ganzjährig gefischt werden. Nur gerade 10% aller Speiseeglis stammen aus Schweizer Gewässern, der Rest wird importiert, meist aus Osteuropa oder Russland. Das feste Fleisch des Eglis liefert pro 100 g nur 80 kcal und 1 g Fett und ist gleichzeitig ein guter Vitamin-B12-Lieferant: Eine Portion à 120 g deckt rund einen Drittel des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen ab.

**Weisswein:** Der im Rezept erwähnte Chasselas aus der weissen Chasselas-Traube wird im Wallis Fendant und im Waadtland nach seiner geografischen Herkunft benannt, wie z.B. St. Saphorin, Yvorne oder Féchy, und gehört in der Schweiz zu den am meisten angebauten Rebsorten. Die Schweiz ist eines der wenigen Länder, das den Chasselas zu Weisswein keltert und die Traube nicht nur als Tafeltraube anbaut. Chasselas-Weine werden vorzugsweise jung, das heisst innerhalb von zwei Jahren genossen, in der Schweiz traditionell zu Raclette oder Fondue.

**Tellermodell:** Das Rezept besteht ausschliesslich aus Fisch und deckt daher lediglich die Eiweisskomponente des Tellermodells ab. Mit einer grossen Portion Gemüse und/oder Salat und einer Stärkebeilage wird das Menü komplett und ausgewogen. In dieser Kombination sättigt das Gericht auch besser. Als Stärkebeilage passen z.B. Salzkartoffeln oder Reis dazu.

MARION WÄFLER / SGE

## ÖKOBILANZ

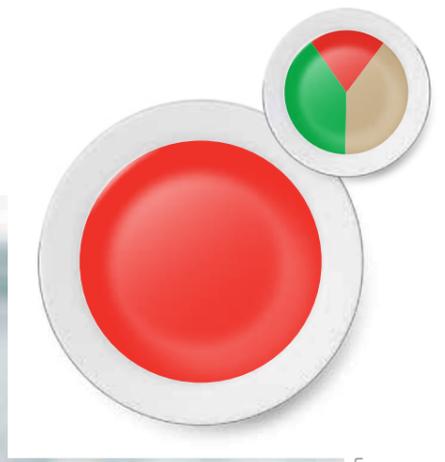
**Eglifilet:** Der Hauptanteil der Umweltbelastung entsteht durch den Egli. In der Zucht werden Fische hauptsächlich mit Fischöl und Fischmehl aus industrieller Produktion gefüttert. Die Produktion dieses Fischfutters ist mit hohen Umweltbelastungen verknüpft. Fische aus Wildfang verursachen geringere Belastungen als Zuchtfische, wobei berücksichtigt werden muss, dass die Problematik der Überfischung in einer Ökobilanz nicht bewertet wird. Für den Fischfang in Schweizer Seen gibt es in der Regel auch eine Anzucht in Fischzuchtanstalten, bevor die Fische ausgesetzt werden. Später werden diese dann wieder gefangen.

**Weisswein:** Ein Deziliter Schweizer Weisswein aus IP-Produktion verursacht 6% der Umweltbelastung dieses Menüs. Der Hauptanteil stammt vom Einsatz von Kupfer beim Weinanbau als Antipilzmittel. Dies geschieht sowohl im konventionellen wie auch im ökologischen Rebbau.

**Säulendiagramm:** Ein im Backofen zubereitetes Eglifilet ohne Beilagen für vier Personen verursacht 19'000 Umweltbelastungspunkte (UBP). Dabei wurde grundsätzlich mit dem Einkauf von Schweizer Zutaten gerechnet. Das Gericht besteht mengenmässig hauptsächlich aus Fisch, der auch die grössten Umweltbelastungen verursacht. Weitere Belastungen entstehen durch den Weisswein und die Distribution: Da der Fisch, der Rahm und die Butter gekühlt transportiert werden, macht bei diesem Menü die Umweltbelastung durch Lagerung und Verteilung der gekühlten Zutaten immerhin noch knapp 5% der Gesamtbelastung aus.

ALEX KÖNIG / 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.

## GENE UND UMWELT BEEINFLUSSEN ESSVERHALTEN



Es herrscht weitgehend Einigkeit darüber, dass es wichtig ist, Kindern ein sinnvolles Essverhalten beizubringen. Doch die Frage ist: Wie sehr lassen sich die kulinarischen Vorlieben des Nachwuchses von den Eltern überhaupt steuern? Während Ernährungsfachleute an die Vorbildfunktion der Eltern appellieren und deren Verhalten sowie deren Lebensmitteleinkäufe als massgebend für das Essverhalten der Kinder ansehen, sind Eltern aufgrund der gemachten Erfahrungen oft der Meinung, dass ihre Kinder gewisse fixe Vorlieben haben, die sich nicht so einfach ändern lassen. Basierend auf einer umfassenden britischen Kohortenstudie mit Zwillingen untersuchten Forscher des University College London genetische und umweltbedingte Einflüsse auf die Essvorlieben der Kinder. Insgesamt wurden 84 verschiedene Lebensmittel auf deren Beliebtheit getestet und anschliessend in sechs Kategorien eingeteilt: Gemüse, Früchte, Proteine, Milchprodukte, stärkehaltige Produkte sowie Snacks. Anhand der Unterscheidung zwischen eineiigen und zweieiigen Zwillingen stellten die Forscher fest, dass der genetische Einfluss – also eine gewisse Vorliebe – bei Gemüse, Früchten und proteinhaltigen Lebensmitteln erheblich war. Umge-

kehrt entschieden bei Milchprodukten, stärkehaltigen Produkten sowie Snacks in erster Linie Umweltfaktoren über deren Gunst bei den Kindern. Zusammenfassend kann man daher sagen, dass bei den tendenziell hochkalorischen Produkten vor allem äussere Faktoren entscheidend waren, die sich durch die Eltern oder Präventionsfachpersonen beeinflussen lassen. Umgekehrt ist es schwierig, eine fehlende Vorliebe für Gemüse, Früchte oder Proteine zu ändern.

*The American Journal of Clinical Nutrition*

<http://ajcn.nutrition.org/content/early/2014/01/29/ajcn.113.077867>

Alison Fildes et al. (2013). *Nature and nurture in children's food preferences*

Die Studie lässt darauf schliessen, dass die Vorbildfunktion von Eltern und anderen Bezugspersonen besonders wichtig ist, wenn es um Süssigkeiten und Snacks geht. Hier einen gesunden, massvollen Konsum vorzuleben wird ja schon länger empfohlen und mit dieser Untersuchung bekräftigt. Hingegen deuten die Ergebnisse der Studie auch darauf hin, dass man mit den Eigenheiten der Schützlinge in Bezug auf ihre Vorlieben bzw. Abneigungen bei Gemüse und Früchten etwas entspannter umgehen kann. Das bedeutet aber nicht, dass Kinder ihre Vorlieben und Abneigungen durch Erfahrungen nicht verändern. Deshalb ist es wichtig, den Kindern immer wieder die Möglichkeit zu geben, Früchte und Gemüse gern zu bekommen.

**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.



**WIE SIEHT EINE NACHHALTIGE ERNÄHRUNG AUS? –** Dieser Frage geht ein Discussion Paper des britischen Food Climate Research Network (FCRN) nach. Dabei werden die wichtigsten Lebensmittelgruppen auf ihren Einfluss auf die Gesundheit des Konsumenten sowie die Umwelt untersucht. Zusätzlich liefert das Paper ein Review von aktuellen Studien zum Thema. [FCRN / www.fcrn.org.uk/fcrn/publications/fcrn-discussion-paper-what-sustainable-healthy-diet](http://www.fcrn.org.uk/fcrn/publications/fcrn-discussion-paper-what-sustainable-healthy-diet) (Gratiszugang)



**DAS ESSVERHALTEN DER WERDENDEN MUTTER UND DIE GENE DES KINDES** Dass der Speiseplan in der Schwangerschaft permanenten Einfluss auf die Gene des Nachwuchses haben kann, wiesen Forscher in Gambia zum ersten Mal an Menschen nach. Möglich wurde dies durch den Umstand, dass der Speiseplan in Gambia je nach Jahreszeit sehr unterschiedlich ausfällt.

*London School of Hygiene & Tropical Medicine* / <http://researchonline.lshtm.ac.uk/1673645> (Gratiszugang)

**LICHT UND ÜBERGEWICHT –** Laut Untersuchungen der Northwestern University in Chicago hatten Personen, die vor allem am Morgen hellem Licht ausgesetzt waren, einen signifikant tieferen BMI als solche, die am Nachmittag am meisten Licht abbekamen. Dies unabhängig von körperlicher Aktivität, Kalorienzufuhr, Schlafrhythmus, Alter oder Jahreszeit.

*Public Library Of Science* / [www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0092251](http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0092251) (Gratiszugang)



**MARION WÄFLER / SGE**  
Informationsdienst Nutrinfo®

### BIO-LABELS

*Ich möchte nur Fleisch von Tieren essen, die artgerecht gehalten wurden. Gibt es Unterschiede bei den verschiedenen Bio-Labels?*

Ja, die gibt es. Alle Schweizer Bio-Labels (z.B. Knospe von Bio Suisse, Demeter oder KAGfreiland) erfüllen zwar gesetzliche Mindestanforderungen, die für das Tierwohl sorgen und heben sich von nicht biologisch produziertem Fleisch ab. Und die Bestimmungen für «Bio» sind gesetzlich geregelt und bürgen für einen gewissen Standard in der Tierhaltung betreffend Auslauf, Platzverhältnissen oder Tiertransport, beinhalten aber auch Vorschriften zur Fütterung, zum Medikamentengebrauch usw. Dennoch gibt es auch unter den Bio-Labels Unterschiede. In Sachen Tierhaltung stellt das KAGfreiland-Label die höchsten Anforderungen. Der markanteste Unterschied zeigt sich bei der bedeutend kürzeren Transportzeit zum Schlachthof. Ausserdem finden Kontrollbesuche nur unangemeldet statt (bei Bio Suisse und Demeter werden die Besuche angemeldet).

Weitere Informationen zu Bio-Labels:

[www.wwf.ch/de/aktiv/besser\\_leben/ratgeber/lebensmittellabels](http://www.wwf.ch/de/aktiv/besser_leben/ratgeber/lebensmittellabels)

### OLIVENÖL

*Mein «extra vergine»-Olivenöl flockt bei 10° C nicht aus. Stimmt es, dass dies darauf hindeutet, dass es sich hier um ein raffiniertes Öl handelt?*

Der Erstarrungspunkt von Olivenöl liegt bei -5° bis -9° C. Bereits bei etwas höheren Temperaturen (z.B. bei der Lagerung im Kühlschrank) kann es zu einer Ausflockung kommen, die wieder verschwindet, wenn das Öl bei Raumtemperatur gelagert wird. Qualitative Einbussen sind dadurch nicht zu erwarten.

Bei der Raffination wird die Zusammensetzung des Öls, die für den Erstarrungspunkt verantwortlich ist, nicht verändert. Deshalb kann man anhand der Ausflockung ab einer bestimmten Temperatur nicht sagen, ob es sich um ein «extra vergine»-Olivenöl oder um ein raffiniertes Produkt handelt. Merkmale von «extra vergine»-Olivenöl sind der charakteristische Geruch und Geschmack sowie das grünliche Aussehen. Raffiniertes Olivenöl hingegen ist milder in Geruch und Geschmack und besitzt eine hellgelbe Farbe. Um ganz sicher zu gehen, wie das Olivenöl behandelt wurde, müssten allerdings analytische Tests im Labor gemacht werden.

### FRUCHTSAFT UND FRUCHTNEKTAR

*Was ist der Unterschied zwischen Fruchtsaft und Fruchtnektar?*

In der Schweizer Lebensmittelverordnung unterscheidet man zwischen Fruchtsaft und Fruchtnektar. Fruchtsaft ist generell die bessere Wahl: Hier handelt es sich um einen unvergorenen Saft, der durch ein mechanisches Verfahren aus reifen Früchten gewonnen wird. Grundsätzlich darf ihm zwar (mit Ausnahme von Apfel-, Birnen- und Traubensaft) Zucker zugesetzt werden, es muss jedoch auf der Zutatenliste aufgeführt werden und kann am Hinweis «gezuckert» oder «mit Zuckerzusatz» erkannt werden. Beim Vermerk «100% reiner Fruchtsaft» darf kein zugesetzter Zucker enthalten sein.

Fruchtnektar ist, vereinfacht gesagt, ein verdünnter Fruchtsaft mit Zuckerzusatz. Anders als beim Fruchtsaft muss auf der Verpackung nicht zwingend auf den Zuckerzusatz hingewiesen werden, da dem Nektar per Definition Zuckerarten zugesetzt werden. Aufgrund der Tatsache, dass der Fruchtnektar immer zugesetzten Zucker und nur wenig reinen Fruchtsaft enthält, kann er ernährungsphysiologisch nicht mit 100%-reinem Fruchtsaft verglichen werden.

### DURCHGESTRICHENE BARCODES

*Was bedeuten durchgestrichene Barcodes auf gewissen Lebensmitteln?*

Durchgestrichene oder mit einer liegenden Acht versehene Barcodes findet man vor allem auf einigen Produkten in Bioläden oder Reformhäusern. Dadurch soll den Strichen die «energetische Kraft» genommen werden. Denn es kursieren immer wieder Gerüchte, die besagen, dass die parallel nebeneinander verlaufenden Striche auf den Lebensmittelverpackungen als eine Art Antenne wirken sollen und negative Strahlung oder Energie aus der Umgebung aufnehmen. Steckt also wirklich etwas dahinter, wenn sogar Firmen darauf reagieren? Nein. Es ist vielmehr ein Entgegenkommen gegenüber den Kunden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung wie auch das Bundesinstitut für Strahlenschutz in Deutschland bestätigen, dass solche Auswirkungen wissenschaftlich nicht haltbar seien.

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

**i nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen  
nutrinfo, Postfach 8333, CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

## Wurst

### Altbewährt und neu entdeckt

▷ Die Schweizer Wurstwelt ist vielfältig, jeder Kanton kennt seine eigene Wurstspezialität: Über 400 verschiedene regionale Wurstsorten sind bekannt. Im Zeitalter von Foodwaste und do it yourself erfreuen sie sich wieder wachsender Beliebtheit.

#### VON NICOLE HUWYLER

Wir erinnern uns alle noch an die «Cervelat-Krise», welche die Schweiz vor ein paar Jahren fest im Griff hatte. Wenn eine einfache Wurst so viel Resonanz erzeugt, muss etwas an ihr dran sein. Respektive in diesem Fall etwas darum herum. So geschehen, als der Schweiz eine Hüllenknappheit bevorstand. Der Grund: Durch eine Neubeurteilung des BSE-Risikos für Brasilien wurden brasilianische Zebu-Rinderdärme, des Cervelats liebste Hülle, mit einem Importverbot belegt. Die Cervelatkrise begann. Inzwischen ist die Krise offiziell ausgestanden: Der Bund hat das Importverbot von Rinderdärmen aus Brasilien aufgehoben, da das BSE-Risiko für das südamerikanische Land wieder herabgestuft wurde. Die Schweizer Wurstwelt ist wieder im Lot. Überhaupt haften der leicht gekrümmten Roten allerlei Emotionen an: Kinder lieben sie als Reiseproviand für die Schulreise, Bundesräte hoffen bei ihrem Verzehr auf Volksnähe, und mit dem Genuss einer Stadionwurst zeigt man kulinarische Verbundenheit mit dem Lieblings-Fussballverein. Doch die Schweiz hat mehr zu bieten als nur diese eine Nationalwurst.

#### Wurst-Föderalismus

Fritz von Gunten ist einigen der 400 kantonalen Wurstsorten nachgewandert. Für sein Buch «Alles ist Wurst» erkundete er die Schweiz auf dem Wurstweg: Von der Ramswurst aus dem Kanton Solothurn, der Saucisson neuchâtelois, über die Beinwurst aus Graubünden bis zu den Tessiner Luganighe hat er alle durchgetestet und vielerlei Geschichten dazu gefunden. «Im Appenzellerland bin ich auf die meisten Wurstgeschichten gestossen», so von Gunten. Dieser kulturelle Reichtum beweist, dass jeder Kanton wortwörtlich eine Extrawurst hat. Die grosse

Wurstvielfalt ist auch das tägliche Brot von Ernst Z'graggen. Der Naturdarmhändler aus Hergiswil verkauft edle Hüllen für feine Wurstwaren. Je nach Wurstkaliber und -sorte sind dies Schweinsdärme (für Kalbsbratwurst, Schübli), Schafsaiten (für Wienerli, Knackerli) oder Rinderkranzdärme (für Salametti, Cervelat). Seit vier Generationen geschäftet Z'graggen mit den Wurstkleidern und sortiert im hauseigenen Testlabor die angelieferten Därme auf Qualität und Kaliber. Dazu legt er die Hüllen zuerst in Wasser ein und bläst sie dann mit Luft auf. Die Därme kommen von weit her: Schweinsdarm aus China, Schafsaiten aus der Türkei, Iran, Syrien, Afghanistan, Pakistan, China, der Mongolei, Australien sowie Neuseeland und der Rinderkranzdarm (wieder) aus Brasilien. Die ausländischen Därme des Hängebauchschweins eignen sich aufgrund der weniger vorhandenen Zotten besser als die des europäischen Hausschweins.

Um die Würste, die ums Überleben kämpfen, kümmert sich Slowfood. Denn nicht jede Wurst hat das Ansehen und die Verkaufszahlen eines Cervelats. So kam früher die Churer Beinwurst lange Zeit nur bei Tagelöhnern und Arbeitern auf den Tisch, da sie mit minderwertigem Fleisch, vor allem mit Fleischresten von Schweinebeinen zubereitet wurde. Heute werden einige dieser Teile vom Schwein nicht mehr verwendet, und die Wurst zeichnet sich vor allem durch einen Anteil an Rückenspeck, Nackenfett und manchmal den Extremitäten wie zum Beispiel dem Schweineschwanz aus. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Koriander und Zimt gewürzt, wird die Masse etwa eine Woche in Wein eingelegt. Die Churer Beinwurst stellen nur noch wenige Metzger in Graubünden her. Mit der Unterstützung von Slowfood wird ihr zu neuem Leben verholfen.

#### So wie früher

Die Wurst überdauerte schon Jahrtausende. Dies zeigen über 7'000 Jahre alte Höhlenzeichnungen in Ägypten, Syrien und China. Richtig perfektioniert haben die Wurstkunst jedoch die Römer. Metzger



Proviande

und fahrende Wursthändler waren damals ange-sehene Leute. Besonders beliebt war Hirnwurst. Würsten gilt als eine der ältesten Konservierungsmethoden, und viele der regionalen Schweizer Wurstspezialitäten entstanden aus der bäuerlichen Hausmetzgete heraus. Doch Würste sind keinesfalls altbacken. So verhilft das Trendthema *Foodwaste* mancher Wurst gerade heutzutage zu einem Ess-Revival: Minderwertige Fleischbestandteile finden so doch noch eine Verwendung. Und auch der Do-it-yourself-Trend hat die Würste erfasst: Grosse Küchenmaschinenhersteller bieten Küchenmaschinen mit Wurstaufsätzen an, und Wurstkochkurse boomen. Selbermachen ist angesagt. Bei Stefan Wiesner sowieso. Der als «Hexer» bekannte Spitzenkoch aus Escholzmatt macht seit 20 Jahren Wurst wieder salonfähig. Seit 1994 kocht der mit 17 Gault-Millau-Punkten und einem Michelin-Stern dekorierte Wiesner wunderbar Wurstiges. Angefangen mit einer simplen Bratwurst kreiert er eigenwillige Wurstkreationen nach seinem avantgardistischen Naturküche-Konzept wie zum Beispiel die Bernsteinwurst, die Rottannensalami oder eine Bauernbratwurst mit Gold. Sein langjähriges Wurst- und Kochwissen gibt er nun in Wurst-Art-Kursen weiter. Doch die Warteliste ist lang. Seine fünf nächsten Wurstevents sind bereits restlos ausgebucht, und 50 Personen haben sich bereits für weitere Kurse angemeldet. Der Entlebucher erachtet Würsten als ideales Gemeinschaftserlebnis. «Ein Entrecôte braten kann noch schnell mal einer, aber für die perfekte Wurst braucht es Fingerspitzengefühl und mehr als vier Hände. Am besten gelingt das Würsten im Team», so Wurst-Papst Wiesner. Verwurstet hat der Hexer schon fast alles: Rind, Schwein, Lamm, Ente, Gans, Reh, Wildsau, Steinbock, Lama, ja sogar pensionierte Brieftauben. Eine Traumwurstkreation schwebt ihm allerdings noch vor: ein 10-Kilo-Mortadella à la Wiesner. Man darf gespannt sein!

Mit einem alten Cervelat-Rezept arbeitet Ernst Stettler in seiner Metzgerei in Langenthal. Einiges macht er jedoch anders als sein Vater vor ihm. Die Produktion seines Bio-Cervelats ist zwar gleich geblieben: Rindfleisch und Speck werden im Cutter zusammen mit Eis verarbeitet. Danach wird das Brät in eine Wurstspritze gefüllt und in einen Rindskranzdarm gestossen, im Rauch heiss geräucht und im Wasser gebrüht. Die Produktion ist wie zu Grossvaters Zeiten, nicht aber die Zutaten. Der Biowurst-Pionier Stettler änderte eini-

ges: E-Nummern raus, kein Nitritpökelsalz, keine Antiklumpmittel, denn all dies sollte in einer Biowurst nicht enthalten sein. Ganz einfach war die Entwicklung der Nationalwurst in Bioqualität nicht. So tüftelte Stettler vor 35 Jahren erstmals an einer Biowurst ohne E-Nummern. Heute hat er den Prototyp von damals verfeinert: «Biowürsten ist eine Kunst, ein solides Handwerk, das Ausdauer erfordert», so der Metzgermeister.

**Wurst-Innenleben**

In der Verordnung für Lebensmittel tierischer Herkunft ist alles Wichtige geregelt. Würste enthalten Eiweiss, Fett, marginal Kohlenhydrate, Cholesterin, Vitamine und Mineralstoffe. Der Fettanteil reicht von ca. 18 Prozent bei einer Schweinsbratwurst bis zu über 40 Prozent beim Landjäger. Beim Eiweiss reicht die Bandbreite von 12,5 Prozent bei einer Kalbsbratwurst bis zu 25 Prozent bei den Rohwürsten. Falls Ascorbinsäure als Antioxidans eingesetzt wird, gelten Würste als nicht unerhebliche Vitamin-C-Quelle. Je nach Fleischerzeugnis zeigen sich in der Wurst unterschiedliche Fettsäuremuster.

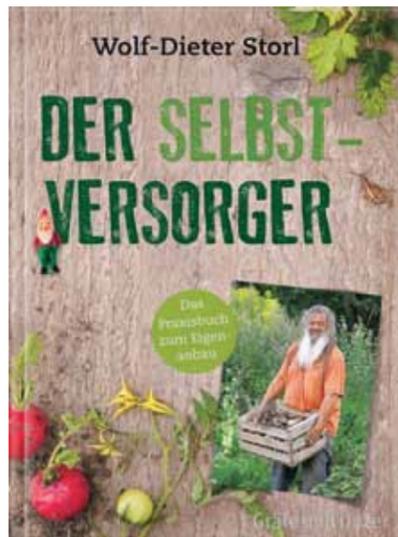
Doch Fleischfett und Salz sind polarisierende Themen, und manch eine Wurst geriet deswegen in ein schlechtes Licht. Fürs Würsten sind beide Inhaltsstoffe aber nötig. Auch gesättigte Fette. «Versuche, mittels Zucht und Fütterung den ungesättigten Fettsäurenanteil in Würsten zu erhöhen, stossen an Grenzen. Denn wenn die Wurst zu viele ungesättigte Fettsäuren enthält, wird sie zu weich», so Alexandra Schmid, diplomierte Ökotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin Ernährung der Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP. Auch bei der Salzreduktion in Würsten setzt die Technologie Grenzen. Salz ist nicht nur ein wichtiger Geschmacksstoff, sondern unverzichtbar für die Eiweissbindung in Brüh- und Rohwürsten sowie bei Roh- und Kochschinken. Zudem wirkt Salz konservierend und ist für die mikrobielle Sicherheit verantwortlich. Mit zu wenig Salz wird das Würsten kritisch. Nach momentanem Wissensstand ist eine maximale 10- bis 15-prozentige Kochsalzreduktion bei Würsten aber realistisch. Diese Erkenntnisse haben bereits Einzug in die Lehrmittel der Schweizer Fleischwirtschaft (ABZ Spiez) gehalten. «Eine abrupte Rezepturänderung mit mehr als 10-prozentiger Salzzugabereduktion wird in aller Regel als zu starke senso-

rische Veränderung wahrgenommen und von der Konsumentenmehrheit nicht oder nur mit Widerwillen akzeptiert. Kontinuierliche Zugabemengensenkungen in kleinen Schritten und entsprechend über einen längeren Zeitraum hinweg versprechen wesentlich mehr ökonomische Kontinuität und Nachhaltigkeit», so Stephan Weber, Ausbildner und Projektleiter am ABZ Spiez.

Sabine Rohrmann vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich untersuchte in einer europaweiten Studie bei rund 450'000 Teilnehmern den Zusammenhang zwi-

schen Fleischkonsum und Sterberisiko. Das Resultat in Sachen Wurst: Wer jeden Tag mehr als 40 Gramm Wurst isst, der riskiert, früher zu sterben. Vor allem die Nitrosamine, die beim Salzen, Pökeln oder Räuchern entstehen, gerieten ins Kreuzfeuer. Doch manch ein Wurstliebhaber lässt sich davon nicht den Appetit verderben und hält sich an die alte Weisheit: Die Dosis macht das Gift. Mit all ihren Qualitäten beweisen Cervelat, Leberwurst, Schwartenwurst und Co., dass sie sich nicht nur einfach so durchwursteln, sondern viele Food-trends überdauern und durchaus en vogue sind.

Wurstart	Herstellung	Gut zu wissen
<b>Brühwürste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• geräuchert: Cervelat, Wienerli, Bierwurst, Zungenwurst</li> <li>• ungeräuchert: Fleischkäse, Mortadella, Kalbs- oder Schweinebratwurst</li> <li>• Aufschnittwurst: Lyoner, Presswurst, Schinkenwurst</li> </ul>	Brühwürste werden aus Fleisch mit einem hohen Wasserbindungsvermögen, Speck und Schüttung (Wasser, Eis) hergestellt. Dazu kommen Salz, Gewürze und je nach Situation Pökelsstoffe, Umröthungshilfsstoffe, Geschmacksverstärker sowie alternative Emulgatoren bzw. Hydrokolloide. Nach dem Abfüllen des bindigen Brätes in natürliche oder synthetische Wursthäute werden einzelne Brühwurstprodukte zwecks Aromabildung vor dem Brühen kurz heiss geräuchert. Bedingt durch das darauffolgende Erhitzen koagulieren (verklumpen) die Fleischeiweisse, womit die erwünschte Schnittfestigkeit bzw. Knackigkeit erreicht wird.	<b>Muskeleiweiss</b> ist verantwortlich für die Wasserbindung und damit für die Konsistenz der Wurst. Das zugegebene Salz hat eine wichtige technische Funktion. Erst in gelöster Form entfalten die Muskeleiweisse ihre gute Wasserbindungsfähigkeit. Brühwürste müssen kühl gelagert werden.
<b>Rohwürste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• luftgetrocknet: Sal-siz, Salami</li> <li>• geräucherte: Landjäger, Bureschüblig</li> <li>• mit abgebrochener Reifung: Mettwurst, Luganighe, Saucisson</li> </ul>	Rohwürste werden aus mindestens 48 Stunden gekühltem und/oder gefrorenem Muskelfleisch von meist älteren Tieren zusammen mit Speck unter Zugabe von Salz, Salpeter oder Nitritpökelsalz, Gewürzen und teilweise Starterkulturen (siehe Spalte rechts) im Blitz (Cutter) bzw. im Wolf mit anschließendem Mischer zerkleinert, vermischt und in natürliche oder synthetische Wursthäute gestossen. Die Zugabe von Salz und Kohlenhydraten sowie der vergleichsweise tiefe pH-Wert des Kaltfleisches führen durch das Unterschreiten des isoelektrischen Punktes (Voraussetzung für Gelbildung) während der Rötungsphase zu einer erhöhten Schnittfestigkeit, fördern die erwünschte Umrötung und haben eine bessere Konservierung zur Folge. Rohwürste werden luftgetrocknet oder kalt geräuchert und teilweise mit einem weissen Belag versehen (Oberflächenschimmel, Reismehl, Marmorpulver).	<b>Starterkulturen:</b> Die während der Wurstreifung aktiven Bakterien übernehmen die Säuerung und die Aromabildung. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milchsäurebakterien: Sie begünstigen die Reifung und Umrötung, festigen das Fleischeiweiss, unterdrücken das Wachstum störender Bakterien.</li> <li>• Hefen: günstiger Einfluss auf Farbe und Aroma.</li> <li>• Mikrokokken: bauen Nitrat ab.</li> <li>• Edelschimmelpilze: schützen die Oberfläche vor Sauerstoff, Licht und Austrocknen.</li> </ul>
<b>Kochwurst</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Blutwurst, Leberwurst, Schwartenmagen, Presskopf, Zungensulz, Terrinen, Mousse, Pâtés und Rilletes, Sulzartikel</li> </ul>	Kochwürste werden hauptsächlich aus vorgekochtem Fleisch (> 65° C) sowie Innereien (rohe Leber, Blut) und z.T. mit Speck hergestellt. Sie werden entweder gebacken, gebrüht oder gekocht und sind nur im erkalteten Zustand schnittfest. Zu den Kochwürsten werden auch verschiedene Sulzartikel gezählt. Kochwürste sind nicht keimfrei und müssen folglich gekühlt werden.	<p style="text-align: right;"><i>Quellen: Proviande, Agroscope</i></p>



## EIN SACHBUCH WIE EIN ROMAN

Wolf-Dieter Storl

**DER SELBSTVERSORGER  
DAS PRAXISBUCH ZUM EIGENANBAU**

Gräfe und Unzer Verlag, München 2013 / 192 Seiten / CHF 28.50 / ISBN 987-3-8338-2657-3

Normalerweise fällt es mir eher schwer, ein Sachbuch in einem Zug vom Anfang bis zum Schluss zu lesen. Ganz anders war das bei diesem Praxisbuch zum Eigenanbau. Bevor ich mich versah, fand ich mich mitten in einer spannenden Lebensgeschichte wieder, die viel Wissen rund ums Gärtnern vermittelt und manchmal so spannend zu lesen war wie ein Krimi. Wolf-Dieter Storl schildert seine Erlebnisse aus der Nachkriegszeit, die er als kleiner Junge erlebte, als seine Familie nach Amerika auswanderte und wie er wieder nach Deutschland zurückkehrte. Sie fragen sich jetzt vielleicht, was Herr Storls Lebensgeschichte mit dem Thema des Buches zu tun hat? Sehr viel, denn er erläutert darin, wie er bereits von klein auf mit Hunger zu kämpfen hatte und früh den unschätzbaren Wert eines Gartens erkannte. Mit den Jahren eignete

er sich in vielen Teilen der Erde umfassendes Wissen an, an dem er mich als Leserin teilhaben lässt.

Im Gegensatz zu anderen Gartenbüchern finde ich den Aufbau und die Reihenfolge der Themen sowie die Geschichten darum herum logisch und sinnvoll und dazu sehr glaubwürdig. Ich muss aber gestehen, dass ich selber kein Gartenprofi bin und daher nicht sehr gut beurteilen kann, ob auch tatsächlich alles so plausibel ist, wie es klingt.

**FAZIT:** ☀ Nach dieser Lektüre fühle ich mich, zumindest in der Theorie, soweit gestärkt, um selber einen etwas grösseren Garten anzulegen und zu unterhalten. ☹ Mich störte der Satz auf der Rückseite des Buches «Endlich Selbstversorger werden!». Denn dazu gehört noch einiges mehr als Gemüse- und Heilkräuter anpflanzen und zu wissen, was man damit anfangen kann.

## GESETZBUCH FÜR LAIEN

Claudia Weiss, Birgit Klein, Andrea Schauf, Janina Löbel

**LEBENSMITTEL-LÜGEN**

**WIE DIE FOOD-BRANCHE TRICKST UND TARNT**

Verbraucherzentrale, Düsseldorf 2014 / 224 Seiten / CHF 12.90 / ISBN 978-3-86336-031-3

Das Titelbild sprang mir sofort ins Auge und brachte mich zum Schmunzeln. Eigentlich bräuchte es gar keinen Titel dazu, weil das Bild so aussagekräftig ist. Während des Lesens wurde mir schnell klar, dass es sich eigentlich um ein Gesetzbuch für Laien handelt bzw. um ein paar Gesetzesartikel, die im Buch aufgegriffen und erklärt werden. Zum einen erlangt man mit diesem Buch mehr Selbstkompetenz beim Einkaufen, und es ermöglicht einem, Marketing- und Werbestrategien zu durchschauen. Daher empfehle ich es grundsätzlich allen Konsumenten, aber auch Ernährungsberatern/innen für die Beratung, wenn es ums Einkaufen, um das Verstehen von Deklarationen oder Werbestrategien geht. Aber Achtung: Die vielen Bilder und Produktbeispiele täuschen ein wenig über die Komplexität der Materie hinweg. Das Buch ist zwar gut verständlich geschrieben, dennoch muss man den Kopf bei der Sache haben, um dem Inhalt folgen zu können. Obwohl es den Fokus klar auf Deutschland richtet, ist das meiste darin auch für Schweizer Konsumenten wissenswert und hierzulande anwendbar. Die erste Auflage war nach wenigen Monaten bereits vergriffen. Nun ist die zweite Auflage erschienen, die mit dem neuen Kapitel «Kennzeichnung vegetarischer Lebensmittel» ergänzt worden ist.

**FAZIT:** ☀ Die teilweise komplexen Sachverhalte werden einfach erklärt. ☹ Schade, dass vom subtilen Witz der Titelseite im Buch selber nicht viel zu spüren ist.



## ABNEHMEN OHNE DIÄT UND SCHWITZEN

Norbert Seeger, Jochen Auer

**ABNEHMEN DURCH ACHTSAMKEIT**

**DAS 8-SCHRITTE-PROGRAMM ZUM WOHLFÜHLGEWICHT**

Gräfe und Unzer Verlag, München 2014 / 80 Seiten plus CD-ROM / CHF 25.90 / ISBN 978-3-8338-3494-3

Nicht mittels strenger Diäten soll der Leser zum Wohlfühlgewicht finden, sondern mit einem 8-wöchigen Programm, welches die persönliche Achtsamkeit schärfen soll. Das Programm wurde von einem der beiden Autoren (ein Psychologe und ein Pädagoge) entwickelt und in einer deutschen Klinik angewendet – mit grossem Erfolg, wie sie betonen. Das lässt mich skeptisch werden. Aber dennoch, der Ansatz und die Thematik sind gut. Denn dahinter stecken verhaltenstherapeutische Ansätze, bei denen es darum geht, besser auf sich zu hören bzw. zu lernen, was der Körper uns für Signale sendet. Ganz wichtig und hilfreich finde ich die Unterscheidung zwischen Magenhunger, Gefühlshunger und Augenhunger. Mit spezifischen Übungen können diese «Hungerarten» bei sich selber erkannt werden. Darüber hinaus werden auch Strategien zur Verhaltensänderung genannt. Um die Ernährung an sich geht es in diesem Buch nicht (lediglich die Kurzeempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE findet man nebenbei). Empfehlen würde ich dieses Buch Personen, die es leid sind, Kalorien zu zählen, krampfhaft «verbotene» Lebensmittel zu meiden und die bereit sind, einen Prozess zu beginnen, bei dem sie sich besser kennenlernen.

**FAZIT:** ☀ Das Buch ist angenehm zu lesen und weit davon entfernt, einem ein schlechtes Gewissen machen zu wollen. ☹ Wie in allen Büchern zum Abnehmen klingt alles einfach und erfolgsversprechend... Zumindest in diesem Punkt unterscheidet es sich nicht von anderen Diät-Büchern.



## GRUNDLAGENWERK FÜR SOFAKÖCHE

**DAS TEUBNER HANDBUCH KOCHEN**

**KÜCHENTECHNIK VON A - Z**

Teubner-Verlag, München 2013 / 480 Seiten / CHF 19.50 / ISBN 978-3-7742-6965-1



Sie haben noch nie einen Fisch filetiert, eine Sauce béarnaise oder Kokosmilch selber hergestellt oder Trauben gehäutet? Insgesamt über 1'200 Anleitungen zum Umgang und der Zubereitung von Lebensmitteln findet man in diesem Buch. Die Arbeitsschritte sind mit Fotos in einer Schritt-für-Schritt-Folge dokumentiert. Doch es ist kein eigentliches Kochbuch, sondern vielmehr ein Grundlagenwerk, in dem man, auf dem Sofa sitzend, blättert und schmökert, bevor in der Küche die neu entdeckte Theorie in die Praxis umgesetzt wird. Die Unterteilung in verschiedene Lebensmittelgruppen wie Gemüse, Früchte, Fleisch, Fisch, Pasta und Getreide usw. erleichtert das Suchen nach etwas Bestimmtem. Dass den Saucen und Zubereitungsarten ein eigenes Kapitel gewidmet ist und Dekorationen und Kochgeschirr angesprochen werden, macht das Buch umfassend. Bei manchen Vorgehensweisen scheint es mir aber, dass es wohl von Vorteil ist, wenn man schon ein paar Kochkenntnisse hat. Hingegen könnte das Buch für Hobbyköche um einiges dünner sein, weil beispielsweise auch erklärt wird wie man Broccoli rüstet oder Salat wäscht.

**FAZIT:** ☀ Ich habe versucht, ein für (angehende) Hobbyköche wichtiges Thema zu finden, das nicht in diesem Buch behandelt wird. Vergeblich. ☹ Die vorhandenen Rezepte sind eher kompliziert aufgebaut, bei den Saucen wird nicht angegeben, für wie viele Personen die Menge gedacht ist.

**MARION WÄFLER**

dipl. Ernährungsberaterin HF

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



**CHRISTIAN RYSER**  
 ist Geschäftsführer der SGE

► **MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2014 IN WÄDENSWIL**

Für die Durchführung der diesjährigen Mitgliederversammlung durften wir einmal mehr bei einer anderen Institution Gastrecht geniessen: Das Institut für Lebensmittel und Getränkeinnovation ILGI der ZHAW bereitete den SGE-Mitgliedern am 24. April einen überaus freundlichen Empfang und Rahmen vor. Der Einblick ins Institut und in verschiedene Produktionsverfahren war äusserst spannend und gehaltvoll. Wir hoffen, die vom ILGI mit einem neuen aromaschonenden Verfahren hergestellte Schokolade auch bald in den Läden antreffen zu können!

Die Mitglieder hatten nebst den ordentlichen Traktanden insbesondere über die für die SGE wegweisenden Schritte zu befinden. Aus finanzieller Sicht bedeutsam ist die Zustimmung zur Erhöhung der moderaten Beiträge für Einzel- und Kollektivmitglieder per 1.1.2015. Folgende Gründe waren für den Vorstand und die Geschäftsstelle ausschlaggebend, diese Erhöhung zu beantragen:

- Die Mitgliederbeiträge sind seit 10 Jahren unverändert!
- Neue Dienstleistungen sind entwickelt worden: Ausbau der Homepage mit Mitgliederbereich, interaktive Lebensmittelpyramide und Tests, Überarbeitung des Nutrical®-Tests, Merkblätter etc.
- Die Preispolitik und Mitgliederrabatte sollen auch in Zukunft beibehalten werden.
- Der Rückgang bei den Beiträgen der öffentlichen Hand macht sich bemerkbar.



△ Die SGE zu Gast bei der ZHAW in Wädenswil.

- Das Tabula-Abonnement (ab 1.1.2015 neu CHF 40.–) soll in der Mitgliedschaft inbegriffen bleiben.
- Die SGE strebt den Aufbau einer ständigen Präsenz in der Romandie an!  
 Der Vorstand und die Geschäftsstelle bedanken sich recht herzlich bei den Mitgliedern für das Vertrauen und die tolle Unterstützung!

► **NEUE MITGLIEDERTARIFE AB 1.1.2015**

- Einzelmitgliedschaft Schweiz: CHF 95.–
- Einzelmitgliedschaft Ausland: CHF 125.–
- Jugendmitgliedschaft Schweiz (bis 25 Jahre): CHF 30.–\*
- Jugendmitgliedschaft Ausland (bis 25 Jahre): CHF 50.–\*  
 \*unverändert
- Kollektiv Schweiz (Betriebe <100 Mitarbeiter): CHF 200.–
- Kollektiv Ausland (Betriebe <100 Mitarbeiter): CHF 250.–
- Kollektiv Schweiz (Betriebe >100 Mitarbeiter): CHF 350.–
- Kollektiv Ausland (Betriebe >100 Mitarbeiter): CHF 400.–

► **DIE SGE «GOES WEST»!**

Der erfreuliche Entscheid der Mitglieder zur Beitragserhöhung wird einen weiteren bedeutsamen Schritt der SGE mittragen, nämlich den Aufbau eines Standbeins in der Romandie! Wir möchten damit ungefähr ab Mitte 2014 näher an unsere Anspruchsgruppen in der Westschweiz rücken, um spezifische Bedürfnisse im Ernährungsbereich aktiver zu erkennen und Angebote der SGE besser platzieren zu können. Aktuell werden für diese wichtige Funktion Infrastruktur und Ressourcen aufgebaut.

► **DIE SZE**

Per 1.1.2015 wird die Schweizerische Zeitschrift für Ernährungsmedizin SZE ihre Abonnement-Tarife erhöhen müssen. Als SGE-Mitglied profitieren Sie aber weiterhin vom Sonderrabatt auf den Abonnementspreisen. Hier die neuen Tarife (5 Ausgaben jährlich):

- SGE-Mitglieder: neu CHF 29.– (statt CHF 50.–)
- Studenten u.a. bis 25 Jahre: neu CHF 19.– (statt CHF 45.–)

**VERANSTALTUNGEN**

- Die SGE an der Magistra: 8. – 16. Juli in Luzern
- Nationale SGE-Fachtagung: 21. August 2014 im In-selspital Bern, Thema «Ernährung und Nachhaltigkeit». Jetzt anmelden: [www.sge-ssn.ch/fachtagung](http://www.sge-ssn.ch/fachtagung).
- Die SGE am Salon RH: 1. und 2. Oktober in Genf

# ÜBERARBEITUNG DER ERNÄHRUNGSSCHEIBE



Die Ernährungsscheibe für Kinder soll demnächst überarbeitet werden. Das Tool wurde 2008 von der SGE und Gesundheitsförderung Schweiz lanciert und steht seither als didaktisches Hilfsmittel im Kindergarten, in der Primarschule und bei Projekten zur Gesundheitsförderung zur Verfügung. Die Ernährungsscheibe fasst sechs wesentliche Ernährungs- und Verhaltensmassnahmen zusammen und zielt darauf ab, anschaulich und praxisnah ausgewogenes Essen, Trinken und Bewegung zu vermitteln. Mit der Ernährungsscheibe wird die Zielgruppe 5- bis 12-jährige Kinder angesprochen bzw. deren Eltern und Lehrpersonen.

Zur Ernährungsscheibe sind verschiedene Materialien erstellt worden, die auf der Internetseite der SGE – zum Teil kostenlos – verfügbar sind:

- Merkblatt zur Ernährungsscheibe
- Faltblatt / Poster
- Unterrichtsvorschläge für Kindergarten, Unter- und Mittelstufe
- Frisbee und entsprechende Spielvorschläge

**Rückblick**

Im vergangenen Jahr hatte Luana Cresta für die SGE ihre Masterarbeit zum Thema «Evaluation der Ernährungsscheibe für Kinder» geschrieben. Ein grosser Teil der Arbeit bestand darin, Antworten auf folgende Fragen zu finden:

- Welche Materialien werden von Fachleuten zur Ernährungsbildung, -information und -beratung von Kindern und Eltern eingesetzt?
- Welche Materialien zur Ernährungsscheibe für Kinder werden in der Praxis angewendet und bei welchen Zielgruppen?
- Wie wird die Ernährungsscheibe für Kinder eingesetzt?
- Wie werden die Inhalte und die Darstellung der Ernährungsscheibe für Kinder beurteilt?
- Welche Änderungen wären erwünscht?

Zusätzlich zu diesen Fragen wurden die Empfehlungen der Ernährungsscheibe mit den aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder in den Nachbarländern Italien, Frankreich und Deutschland verglichen. Ausserdem sollte das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Schweizer Kindern evaluiert werden.

Die Befragung von Fachleuten ergab, dass die Materialien rund um die Ernährungsscheibe vor allem in der Kommunikation mit Eltern und bei der Migrationsbevölkerung zum Einsatz kommen. Sehr deutlich hat sich auch gezeigt, dass die Ernährungsscheibe nicht sehr bekannt und deshalb wenig verbreitet ist.

**Ausblick**

Durch die Erkenntnisse der Befragung innerhalb der MAS-Arbeit zeichnen sich verschiedene Massnahmen ab, die bei der Überarbeitung eine wichtige Rolle spielen werden:

- Bekanntheitsgrad der Ernährungsscheibe soll bei der allgemeinen Bevölkerung wie auch bei spezifischen Fachgruppen, insbesondere bei Lehrkräften, erhöht werden.
- Die Materialien zur Ernährungsscheibe und alle ergänzenden Unterlagen zur ausgewogenen Kinderernährung sollen bekannter und zugänglicher gemacht werden.
- Die Zielgruppen sollen überdacht werden. Wo nötig, sollen die Materialien entsprechend angepasst werden.
- Auffrischung des Layouts der Ernährungsscheibe.
- Bewegung soll prägnanter dargestellt und die Botschaft dazu auch in den Texten der Ernährungsscheibe aufgeführt werden.
- Die Botschaft «Beim Essen Bildschirm aus» soll überarbeitet werden.

Die Umsetzung dieser Massnahmen wird uns in den folgenden Monaten beschäftigen und herausfordern.

Marion Wäfler, SGE

Ihre Meinung interessiert uns! Schreiben Sie an [info@tabula.ch](mailto:info@tabula.ch) oder an Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern

## \_AGENDA\_

### 3' - 4' JULI

«Nutrition for the Ageing Brain: Toward Evidence for an Optimal Diet». Satellite workshop organised by the ILSI Europe Nutrition. Place: Milan, Italy. ► [www.ilsf.org](http://www.ilsf.org)

### 8' - 16' JULI

Magistra: Schule und Weiterbildung. Die SGE betreut Stand 19 und gibt dort einen Überblick über neue Lehr- und Hilfsmittel. An der Kantonsschule Luzern. ► [swch.ch/de/magistra](http://swch.ch/de/magistra)

### 21' AUGUST

SGE-Fachtagung 2014: Thema «Ernährung und Nachhaltigkeit». Anmeldung und weitere Informationen auf der SGE-Website. Im Inselehospital Bern. ► [www.sge-ssn.ch/fachtagung](http://www.sge-ssn.ch/fachtagung)

### 27' - 29' AUGUST

«Physical activity promotion in health care settings»: 10<sup>th</sup> annual meetings and 5<sup>th</sup> conference of HEPA Europe. At the University of Zurich. ► [www.ispm.uzh.ch](http://www.ispm.uzh.ch)

### 6' - 9' SEPTEMBER

«Nutrition on the Move»: 36<sup>th</sup> congress of ESPEN (The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism). Nutritional

science is generating constantly new findings which have to be implemented in daily practice. In Geneva.

► [www.espen.org/geneva-2014](http://www.espen.org/geneva-2014)

### 18' SEPTEMBER

Interdisziplinäre Fachtagung zum Thema «Stillen und Arbeit»: Wie werden stillende Mütter am besten unterstützt, wenn sie nach dem Mutterschaftsurlaub an ihre Arbeitsstelle zurückkehren und weiterhin stillen möchten? Am Universitätsspital Zürich.

► [www.stiftungstillen.ch](http://www.stiftungstillen.ch)

### 18' SEPTEMBER

«Nahrungsmittelunverträglichkeiten»: Symposium für Ernährungsfachleute. Swissmilk - in Zusammenarbeit mit dem SVDE. In Bern.

► [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

### 24' SEPTEMBER

«Dietary Assessment Methods»: One day workshop that brings together current knowledge and practice. In London, GB.

► [www.nutrition-society.org](http://www.nutrition-society.org)

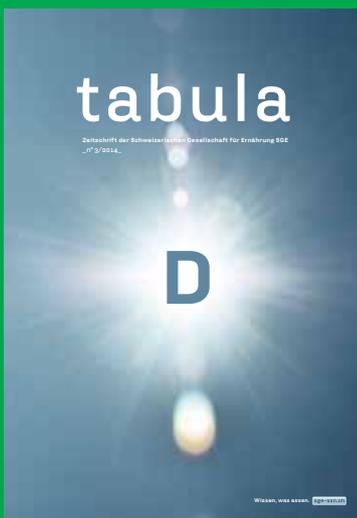
### 9' - 12' NOVEMBER

3<sup>rd</sup> World Congress of Public Health Nutrition. In Las Palmas de Gran Canaria, Spain.

► [www.nutrition2014.org](http://www.nutrition2014.org)



## \_PREVIEW / BESTELLTALON\_



**tabula N° 3/2014.** Die allgemeine Vitamin-D-Versorgung gilt als mangelhaft, und immer drängender stellt sich die Frage, ob Vitamin-D-Ergänzung sinnvoll wäre. Doch wie viel weiss man wirklich über das Sonnenvitamin?

#### Gratisexemplare Tabula N°3/2014

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: