

tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
_n°4/2013_CHF 8.50

Weltweit werden pro Jahr
520 Millionen
Tonnen
Lebensmittel
VERSCHWENDET!

WER ist «schuld»?

WIE wird das Problem bekämpft?

WAS können wir als **KONSUMENTEN** tun?

Weiterverwertung: Was machen mit den Abfällen?





**Das SGE-Team wünscht Ihnen
Frohe Festtage und ein
«Daumen Hoch» für das 2014!**

Besuchen Sie die SGE auf Facebook: www.facebook.com/sgesn

EDITORIAL

Lebensmittel werden immer billiger: Während unsere Vorfahren vor 100 Jahren noch rund die Hälfte ihres Einkommens für Lebensmittel aufwendeten, sind es heute durchschnittlich weniger als 10 Prozent. Und da der Preis immer auch als Indikator für den Wert eines Produktes wahrgenommen wird, fällt es uns heutzutage manchmal schwer, den Lebensmitteln die ihnen zustehende Wertschätzung entgegenzubringen. Kommt hinzu, dass parallel zu den sinkenden Preisen die Sicherheitsbedenken steigen. So lautet beim eben abgelaufenen Joghurt dann gerne die Devise «Lieber kein Risiko eingehen». Und die Kochkünste sind auch nicht immer flexibel genug, um aus altem Brot, braunen Bananen oder den verschiedenen Resten des Vortags noch etwas Schmackhaftes zuzubereiten. Die daraus resultierenden Abfallberge an eigentlich noch geniessbaren Lebensmitteln sind problematisch. Zwar wird das Hungerproblem in anderen Teilen der Erde nicht gelöst, indem wir unseren Teller aufessen. Doch entstehen durch unseren

freizügigen Umgang mit Lebensmitteln erhebliche Umweltbelastungen. So liessen sich in der Schweiz bei allen Akteuren der Lebensmittelkette jährlich eine Million Tonnen CO₂ einsparen. Dies entspricht den CO₂-Emissionen über den selben Zeitraum von rund 500 000 Personenwagen. Rund die Hälfte geht dabei aufs Konto der Konsumenten. Dabei wären diese Verluste im Gegensatz zu denen bei den Produzenten vielfach vermeidbar. Kommt hinzu, dass die hohen Ansprüche von uns Endkunden ans Aussehen der Lebensmittel und an deren stete Verfügbarkeit auch die Verschwendung bei den Produzenten und Grossisten massgeblich mitverantworten. Dabei geht es nicht darum, in Panik zu verfallen: Wenn der Apfelbaum im Garten mehr Äpfel abwirft, als man essen kann, ist das kein Weltuntergang. Wenn man aber konstant Lebensmittel zu viel einkauft, vor allem auch aufwändig erzeugte Produkte wie Fleisch oder andere tierische Produkte, dann ist dies auf längere Frist nicht ideal. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Lebensmittelverschwendung und welchen Beitrag wir als Konsumentinnen und Konsumenten konkret leisten können.

THOMAS LANGENEGGER / SGE
Chefredaktor Tabula

04_ REPORT

Unsere Lebensmittel von heute: Der Abfall von morgen

Weltweit landen jährlich ca. eine halbe Milliarde Tonnen Lebensmittel unnötigerweise im Abfall. Tabula beleuchtet die Hintergründe und zeigt mögliche Lösungsansätze: Was können wir als Konsumenten tun? Und wenn schon Lebensmittelabfälle, wie lassen sich diese wenigstens sinnvoll verwenden?

16_ UNTER DER LUPE

Chili

Sie sind mitunter das Schärfste, was die Natur zu bieten hat. Erfahren Sie, wie man Chilis genussvoll und nach Bedarf sogar gesundheitsfördernd einsetzen und wie man sich gegen zu viel Schärfe wehren kann.

10_ AUS DEM LEBEN VON...

12_ REZEPT

14_ WISSEN, WAS ESSEN

20_ BÜCHER

22_ DIE SGE

24_ AGENDA / PREVIEW N°1/2014

Impressum:
T tabula: Offizielles Publikumsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE_ **ERSCHEINUNG:** Vierteljährlich
AUFLAGE: 11 600 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 Schwistemann_ **LAYOUT:** Thomas Langenegger_ **DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn_ **TITELBILD:** truc g+k, Jörg Kühni

Unsere Lebensmittel von heute: Der **ABFALL** von morgen

▷ In der Schweiz kauft jeder Bürger täglich durchschnittlich 1,5 Kilogramm Nahrungsmittel und wirft davon einen Fünftel ungegessen wieder weg. Das entspricht einer ganzen Mahlzeit. Weltweit vergammeln jährlich 1,3 Milliarden Tonnen Nahrung. Damit wird täglich Nahrung für 3,5 Milliarden Menschen vernichtet. Dies ist eine Energieverschwendung mit enormer Umweltbelastung. In den Köpfen der Konsumenten werden oft die Produzenten und Grossisten als Hauptverursacher der Lebensmittelverschwendung eruiert. Doch in der Schweiz wird rund die Hälfte der Verluste von den Privathaushalten verursacht.

Lebensmittel wegwerfen ist bei Weitem nicht nur eine moralische Frage gegenüber den Menschen, die hungern, auch die Umwelt nimmt durch die rücksichtslose Übernutzung der natürlichen Ressourcen unnötig grossen Schaden. Denn die Ernährung verursacht rund ein Drittel der gesamten Umweltbelastung in der Schweiz. Sie steht damit an erster Stelle. Mit unserem übertriebenen Lebensmittelkonsum verursachen wir mehr Umweltbelastung als mit dem Energieverbrauch oder mit der privaten Mobilität (Auto, Flugreisen). Lebensmittelverschwendung ist somit nicht nur ein moralisches, sondern vor allem auch ein ökologisches Problem. Umweltbelastung entsteht bei der Produktion zum Beispiel infolge Bodenerosion, Bodenverdichtung oder Überdüngung, aber auch durch die Zerstörung von Lebensräumen und damit einhergehend durch die Abnahme der Artenvielfalt. Durch zu viel produzierte Nahrung wird der künstliche Treibhauseffekt gefördert, indem vermehrt Methan, Lachgas oder Luftschadstoffe von landwirtschaftlichen Maschinen und Transportfahrzeugen in die Atmosphäre gelangen. Aber auch bei der Entsorgung des Zuviels wird die Umwelt nochmals stark belastet. Am wenigsten Energieverluste würden durch die Verfütterung an Nutztiere anfallen, aber diese ist grösstenteils verboten. So bleibt als CO₂-sparende Massnahme für die Entsorgung nur die anaerobe Vergärung in Biogasanlagen (auch Vergärungsanlagen genannt). Jede andere Entsorgungsmassnahme er-

höht die Umweltbelastung zusätzlich. So wird bei der aeroben Kompostierung Methangas freigesetzt, und wertvolle Nährstoffe gehen durch Auswaschung (Regen) verloren. Bei der Verbrennung kann in modernen Verbrennungsanlagen ein Teil der Energie als Wärme zurückgewonnen werden, trotzdem bleibt die Umweltbelastung hoch.

Umweltbelastung durch Ernährung

Weltweit wird gewaltig, nämlich 50 Prozent mehr Nahrung produziert als von den Menschen benötigt. Der Unterschied zwischen der verfügbaren Menge und dem, was effektiv gegessen wird, ist erschreckend hoch. Die Differenz sind Lebensmittelverluste (englisch: «Food Losses») und Lebensmittelverschwendung («Food Waste»). Verluste bezeichnen Lebensmittel, die in der Produktion verloren gehen und deshalb nie zu den Konsumenten gelangen. Aber auch Rüstabfälle im Privathaushalt und Schimmel- oder Mottenbefall bei der Lagerung gehören dazu. Lebensmittelverluste sind vor allem ein Problem in den Entwicklungsländern, weil mangels genügender Transportmittel infolge klimatischer Bedingungen oder mangelndem Wissen Lebensmittel gleich nach der Ernte verderben. Die Nachernteverluste in den Industrieländern wären grösstenteils vermeidbar, betreffen sie doch zu einem grossen Teil Qualitätsnormen, zum Beispiel weil die Kartoffel zu gross, zu klein oder zu unförmig ist und damit bereits ca. 20 Prozent der erntbaren Kartoffeln und des Gemüses gleich auf dem Feld liegen bleiben. Lebensmittelverluste können also vermeidbar oder unvermeidbar sein. Es wird immer Unglücke mit Verlusten durch Unwetter, Heuschreckenplagen etc. geben, und je nach Witterung und Krankheitsbefall schwanken die Erträge unvorhersehbar. Wissenschaftliche Untersuchungen schätzen, dass eine Produktion von etwa 130 Prozent der effektiv benötigten Nahrung angestrebt werden muss, damit es bei Ernteverlusten nicht zu Engpässen in der Lebensmittelversorgung kommt. Das heisst

aber auch, dass wir weltweit immer noch mindestens 520 Millionen Tonnen Nahrung weniger verschwenden sollten: und das auf der ganzen Linie vom Produzenten über die Verteiler bis zu den Konsumenten.

Wer kann Verschwendung reduzieren?

Auf das Konto von Produktion, Verarbeitung, Transport und Handel gehen in der Schweiz 45 Prozent aller Verluste. Die Verluste in der Produktion und der Verarbeitungsindustrie sind dabei hauptsächlich durch Qualitätsnormen bedingt. Der Detailhandel ist trotz der abendlich teils randvollen Abfallcontainer nur für 5 Prozent der gesamten Lebensmittelverschwendung in der Schweiz verantwortlich. Am meisten Einsparungspotenzial, aber auch Möglichkeiten zur Einflussnahme auf den Handel haben wir als Endkonsumenten. Denn der Endkonsument in der Schweiz ist für weitere 45 Prozent der gesamten Lebensmittelverluste, meist in Form von Verschwendung, verantwortlich. Verschwendete Lebensmittel sind Produkte, die wir in unserem täglichen Konsum nicht verwerten, weil wir zu viel eingekauft haben, die Portion auf dem Teller zu gross ist und weil wir einfach keine Lust auf Resteverwertung haben. Diese Verschwendung ist vor allem ein Problem in den Industrieländern, denn die Menschen in den Entwicklungsländern gehen äusserst sorgsam mit den zur Verfügung stehenden Nahrungsmitteln um. Werden in einem Schweizer Haushalt 90 bis 117 Kilogramm Nahrungsmittel pro Kopf und Jahr entsorgt, sind es zum Beispiel in Indien gerade mal 11 Kilogramm.

1913 musste ein Schweizer Haushalt fast 50 Prozent des Gesamteinkommens für Lebensmittel ausgeben. Es war daher enorm wichtig, sparsam mit der Nahrung umzugehen und jeden Resten, sei er auch noch so klein, sinnvoll zu verwerten. Jede Hausfrau wusste damals genau, welche Speisen zum Beispiel mit altem Brot gezaubert werden konnten. «Hartes Brot ist nicht hart, kein Brot ist hart», das wusste jedes Kind. 2013 werden gerade noch 8 Prozent des Einkommens für Lebensmittel ausgegeben. Das Essen ist billig geworden und so verringert sich die Hemmschwelle, es zu verschwenden. Die Wertschätzung für unser Essen fehlt oft. Heute gilt: «Hartes Brot ist hart und gehört in den Kübel» oder allenfalls noch zu den Pferden oder den Enten.

2002 wurde vom damaligen BUWAL (heute BAFU) eine Studie zur Kehrlichzusammensetzung in Auftrag gegeben. Die Studie untersuchte den Anteil an biogenen Abfällen (zur Kompostierung oder Vergärung geeignet, darunter vor allem Nahrungsmittelabfälle) und kam dabei zum Schluss, dass diese rund 29 Prozent des Kehrlichs ausmachen, was ungefähr 435 000 Tonnen entspricht. Das sind umgerechnet 60 Kilogramm je Einwohner und Jahr. Weitere Nahrungsmittel werden über die Kompostierung und die Kanalisation entsorgt, diese sind nicht erfasst. Die Studie wurde 2012 vom BAFU erneut durchgeführt. Die Ergebnisse werden 2014 veröffentlicht. Michael Hügi, welcher beim BAFU für die Abfallstatistik verantwortlich ist, berichtet: «Die genauen Zahlen bedürfen noch statistischer Kontrollen. Aufgrund der bisherigen Erfahrungen kann man aber davon ausgehen, dass ein beträchtlicher Anteil aller biogenen Abfälle, die von Privatpersonen über die Kehrlichabfuhr entsorgt werden, noch geniessbare Nahrungsmittel betreffen.»

Die Politik hat den Handlungsbedarf erkannt ...

Der politische Wille ist da, auf breiter Ebene der Nahrungsmittelverschwendung Einhalt zu gebieten, Gesetze anzupassen und neue Wege zu beschreiten. 2012 und 2013 wurden mehrere parlamentarische Vorstösse zum Thema lanciert. Seit Anfang 2012 befassen sich die vier Bundesämter für Landwirtschaft, Umwelt, Gesundheit und Veterinärwesen (BLW, BAFU, BAG und BVET) und die Direktion für Entwicklung und Zusam-

«Ein beträchtlicher Teil aller von Privatpersonen entsorgten biogenen Abfälle sind noch **GENIESSBARE** Nahrungsmittel.»



menarbeit DEZA im Rahmen einer Projektgruppe mit der Thematik. Am 8. März 2013 hat der Bundesrat mit der Verabschiedung des Aktionsplans Grüne Wirtschaft auch die Verringerung der Nahrungsmittelabfälle auf dem Weg vom Feld auf den Teller beschlossen. Der vom Bund veranlasste Stakeholderdialog (Stakeholder = Interessengruppen) mit Vertretern der Landwirtschaft, der Nahrungsmittelindustrie, des Gross- und Detailhandels, der Gastronomie, der Konsumenten- und Umweltorganisationen und von Hilfsorganisationen ist ein wichtiger Ansatz dieser Massnahme.

Die Europäische Kommission definierte ein konkretes Ziel für die Verminderung des Food Waste bis 2020 um 50 Prozent. Für die Schweiz fehlen aktuell noch entsprechende Vorgaben. Bis Ende 2015 soll ein Bericht mit Zielen und Massnahmen erstellt werden. Grossbritannien hat mit dem «Waste & Resources Action Programme» (WRAP) die Kampagne «Love Food, Hate Waste» (frei übersetzt: «Wer essen liebt, hasst Verschwendung») durchgeführt und konnte über einen Zeitraum von drei Jahren (2007–2010) eine Reduzierung der Verschwendung um 13 Prozent erreichen. WRAP stellte fest, dass Menschen, die Haushaltspläne aufstellen, Einkaufslisten führen und ihre Lebensmittelvorräte im Blick behalten, weniger Nahrungsmittel verschwenden als Spontankäufer. Mit Ausstellungen, Unterricht, Unterlagen und hilfreichen Smartphoneapps regt die Organisation die Bürger an, Essensreste besser zu verwerten, Lebensmittel, deren Haltbarkeit bald abläuft, in neuen Rezepten zu verarbeiten und dabei Geld zu sparen.

... doch es bleibt noch viel zu tun

Das Programm in England zeigt eindrücklich, wie Informationskampagnen in Privathaushalten zur Verminderung der Lebensmittelverschwendung beitragen können. In der Schweiz werden mit der Wanderausstellung «Lebensmittel wegwerfen – das ist dumm», mit der Gründung der Informations- und Dialogplattform foodwaste.ch und weiteren Aktionen die Konsumenten seit 2012 direkt angesprochen. Doch insbesondere die Sensibilisierung der Jugend in Schulen und Kochunterricht ist wichtig, um nachhaltig der Lebensmittelverschwendung Einhalt gebieten zu können.

Im Schweizer Gastgewerbe fallen jährlich rund 300 000 Tonnen Speisereste an. Das wäre bildlich gesehen eine Wurst von einem Meter Durchmesser von Genf bis St. Gallen. Diese Speisereste wurden bis zum Sommer 2011 grösstenteils zu «Schweinesuppe» verarbeitet und damit wieder der menschlichen Ernährung zugeführt. Mit diesem Vorgehen konnten ca. 70 800 Tonnen CO₂ eingespart werden, indem das Anpflanzen oder Importieren von Futtermitteln reduziert wurde. Doch seit dem 1. Juli 2011 ist es in der Schweiz verboten, Nahrungsreste an Tiere zu verfüttern. So werden seither die damaligen «Schweinekübel» in die Vergärungsanlage abtransportiert oder direkt der Verbrennung zugeführt. Damit passt sich die Schweiz an eine entsprechende Tierseuchenverordnung der EU

Im Schweizer Gastgewerbe fallen jährlich Speisereste in der Grösse einer ein Meter dicken Wurst von Genf bis St. Gallen an.



an, laut der es wegen der Verbreitung ernsthafter Tierseuchen, zum Beispiel der Maul-und Klauen-seuche, bereits seit 2006 verboten ist, Nahrungsreste an Tiere zu verfüttern.

Den ökologischen Sinn des Schweinekübelverbots ist jedoch infrage zu stellen, denn durch das Verbot geht viel wertvolles Eiweiss verloren, welches dann in Form von Tierfutter wieder aus dem Ausland importiert werden muss. Mit der energetischen und stofflichen Verwertung in der Vergärungsanlage können immerhin noch 43 000 Tonnen CO₂ eingespart werden, doch die entsprechenden Anlagen sind in der Schweiz noch nicht flächendeckend in Betrieb. Mit der ökologisch sinnvollen Idee, gemischte Nahrungsreste an Nutztiere zu verfüttern, wird es also schwierig. Denn zurzeit dürfen nur rein

RICHTIG ENTSORGEN

Auch bei der sinnvollen Weiterverarbeitung von ungegessenen Lebensmitteln ist

Wissen und politischer Wille nötig. Punkto Weiterverwertung biogener Abfälle wurde schon viel unternommen. In der Stadt Zürich können die Bewohner seit Anfang Jahr alle ihre organischen Abfälle mit dem Grüngut abführen lassen. Auch viele andere Gemeinden in der Schweiz ermöglichen bereits die Entsorgung in einer Vergärungsanlage. In Bern tut sich ebenfalls etwas. Walter Matter, Leiter Entsorgung und Recycling der Stadt Bern, berichtet: «Wir haben den politischen Auftrag erhalten, bis zum 1.1.2015 die Grüngutsammlung auf Küchenabfälle auszudehnen und in einer Vergärungsanlage zu verwerten. Wir werden die Sammlung wöchentlich durchführen, da Nahrungsabfälle mit der Geruchsbildung nicht wie normales Grüngut gelagert werden können. Dafür können dann auch die Berner alle ihre Küchenabfälle und Nahrungsreste ab 2015 über die Grüngutcontainer entsorgen.» Aus einer Tonne organischen Abfällen lassen sich mit der anaeroben Vergärung 200 Kilowatt Strom erzeugen, bevor die Masse zu Kompost und Dünger für die Landwirtschaft wird. Mit diesen Massnahmen lassen sich die Berge an nicht konsumierten Lebensmitteln zumindest sinnvoll einsetzen. Doch die nötige Reduktion der Lebensmittelverschwendung, vor allem auch auf Konsumentenseite, können sie nicht ersetzen.



* Eine negative CO₂-Bilanz bei der Verwertung von Lebensmittelabfällen bedeutet, dass durch Einsparung von z.B. Futtermittelproduktion oder durch Einsparungen bei der Energieproduktion mehr CO₂ gespart werden kann, als der Verwertungsprozess selbst benötigt. Das soll nicht darüber hinwegtäuschen, dass jeder Verwertungsprozess von Lebensmitteln, welche für die menschliche Ernährung produziert wurden, schlechter abschneidet als ihre bestimmungsgemässe Verwendung.

pflanzliche Abfälle an Nutztier verfüttert werden. Und so ist dies fast nur für Landwirte umsetzbar, da diese bei Ernteaussfällen am ehesten pflanzliche von nicht-pflanzlichen Abfällen trennen können. Im Privathaushalt kann aber dem Meersäuli oder der Katze, zumindest theoretisch, alles gegeben werden.

Auch die neuste Meldung zum Fallwild aus dem Kanton Bern kann unter dem Aspekt der Nahrungsmittelverschwendung nur Kopfschütteln auslösen. Weil der Kanton Bern sparen muss, werden im Jagdinspektorat fünf Wildhüterstellen und eine interne Stelle abgebaut, damit liegen auch die rund 5000 jährlichen Überstunden der Wildhüter für Nachteinsätze nicht mehr drin. Seit dem 1. Juli 2013 muss daher angefahrenes Wild von der Polizei erschossen und in der Tierkadaverstelle entsorgt werden. Dabei handelt es sich um hochwertiges, essbares Wildfleisch von jährlich ca. 1850 Rehen, das vorher an Restaurants verkauft werden konnte.

Verzehrmengen und Haltbarkeit

Mangelndes Wissen über Verzehrsmengen und Haltbarkeit von Nahrungsmitteln ist heute weit verbreitet. Mit einer adäquaten Kochmengenplanung können Reste vermieden werden. Der Unterschied zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum (mindestens haltbar bis) und Verbrauchsdatum (zu verbrauchen bis) ist oft nicht bekannt. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist ein vorgeschriebenes Kennzeichnungselement, das laut EU-Recht auf allen verpackten Lebensmitteln anzugeben ist. Es gibt an, bis zu welchem Termin ein Lebensmittel bei sachgerechter Aufbewahrung auf jeden Fall ohne wesentliche Geschmacks- und Qualitätseinbussen sowie gesundheitliches Risiko zu konsumieren ist. Da es sich um ein Mindesthaltbarkeitsdatum handelt, ist das Lebensmittel auch nach dem angegebenen Datum noch über Wochen, Monate oder sogar über Jahre verzehrfähig. Das Verbrauchsdatum dagegen ist das Datum, ab dem Lebensmittel, die in mikrobiologischer Hinsicht leicht verderblich sind, nicht mehr verkauft oder konsumiert werden dürfen. Zusätzlich sind die einzuhaltenden Aufbewahrungsbedingungen anzugeben. Auch Verschenken oder zu vergünstigten Konditionen abgeben ist nach Ablauf verboten. Davon sind vor allem auch karitative Organisationen, welche eine Lebensmittelhilfe betreiben (Caritas,

Tischlein deck dich, Schweizer-Tafeln, Partage), betroffen. Infolge immer längerer Ladenöffnungszeiten müssten die freiwilligen Helfer die Nahrungsmittel immer später abholen und noch gleichentags verteilen, damit Nahrungsmittel mit einem Verbrauchsdatum noch an Bedürftige abgegeben werden dürften. Das ist logistisch nicht zu bewerkstelligen. Auch hier ist es nur der politische Weg, der dieser Verschwendung ein Ende bereiten kann. Allerdings ist beispielsweise auf Joghurts und anderen Frischprodukten oft ein viel zu kurzes Verbrauchsdatum angegeben. Ein Test der Konsumentenschutzorganisationen hat gezeigt, dass 92 Prozent der getesteten Milch-, Fleisch- und Dessertprodukte auch zwei Wochen nach Ablauf des Verbrauchsdatums noch bestens geniessbar waren. Das erfordert weitergehende Kompetenzen des Konsumenten, er muss nicht nur den Unterschied der beiden Deklarationen kennen, er muss darüber hinaus auch noch seinen Verstand und seine Sinne einsetzen, um bei einem Lebensmittel mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum anhand von Geruch, Geschmack und Aussehen beurteilen zu können, ob das Produkt noch geniessbar ist. Diese Kompetenzen trauen sich viele Konsumenten nicht mehr zu, aus Angst, sich den Magen zu verderben.

Text

MONIKA MÜLLER

ist Journalistin und dipl. Ernährungsberaterin HF

Illustrationen

JÖRG KÜHNI, TRUG

LINKS ZUM THEMA

Lebensmittelverluste in der Schweiz – Ausmass und Handlungsoptionen

www.wwf.ch/de/hintergrundwissen/hintergrund_konsum/essen_trinken/foodwaste

Gesamt-Umweltbelastung durch Konsum und Produktion der Schweiz (Kurzfassung)

www.bafu.admin.ch/publikationen/publikation/01611/index.html?lang=de

foodwaste.ch: unabhängige Plattform zum Thema Lebensmittelverluste in der Schweiz

www.foodwaste.ch

Rezepte gegen Foodwaste

www.sge-ssn.ch/foodwaste-rezepte

SRF-Beiträge zum Thema Foodwaste

www.srf.ch/news/schweiz/food-waste-die-kru-x-mit-dem-haltbarkeitsdatum

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

Was können wir als Konsumenten tun?

Für 45 Prozent der gesamten Verluste sind in der Schweiz die Endkonsumenten verantwortlich. Mit anderen Worten, bei jedem einzelnen von uns ist das Einsparungspotenzial am grössten. Claudio Beretta vom Institut für Umweltingenieurwissenschaften (IfU) der ETH Zürich legte 2012 eine viel beachtete Masterarbeit zum Thema vor. Der heutige Vereinspräsident von foodwaste.ch meint: «Haushalte werfen fast gleich viel weg wie auf dem ganzen Weg vom Feld bis ins Ladenregal verloren geht. In der Lebensmittelindustrie wird ein Riesenaufwand unternommen, um Verluste mittels verbesserter Technik, Logistik und Hygiene zu minimieren.» Kommt hinzu, dass die meisten Verluste in der Lebensmittelindustrie passieren, um die sehr hohen Ansprüche der Endkonsumenten betreffend dauernder Verfügbarkeit, Vielfalt und Frische der Produkte zu erfüllen und nicht wegen schlechter Planung. Anders bei den Konsumenten: «Viele Haushalte planen so schlecht und sind so unsorgfältig, weil sie sich das leisten können oder nicht merken, wie viel Geld sie damit verschwenden. Das ist sehr schade.» Glücklicherweise gibt es einfache Massnahmen, um die Verschwendung im Haushalt zu verringern. Mehr Wertschätzung und Sorgfalt im Umgang mit den Lebensmitteln bilden dabei die Grundlage. Das Angebot wird langfristig immer durch die Nachfrage bestimmt. Wir als Konsumenten haben damit ein riesiges Lenkungspotenzial. Wenn wir bis spät abends noch das volle Sortiment an frischem und visuell einwandfreiem Gemüse und frischem Brot erwarten, fördern wir die Lebensmittelverschwendung. Am meisten jedoch fallen



die Konsumentenansprüche bei der Fleischqualität ins Gewicht. Innereien, Suppenfleisch von älteren Tieren und Fleischstücke wie Haxen werden von den Konsumenten immer mehr verschmätzt und werden im besten Fall zu Wurstwaren oder zu Haustierfutter verarbeitet, oder sie landen in der Biogasanlage. Christoph Meili, Ökobilanzexperte bei WWF Schweiz rechnet vor: «100 Gramm Fleisch (Schlachtgewicht) zu vernichten, entspricht punkto Ökobilanz mindestens einem ganzen Kilo Gemüse. Die Konsumenten sollten daher wieder lernen, alle Fleischstücke eines Tieres zu verwerten.» Die Ökobilanz von Fleischstücken widerspiegelt sich im Preis: Je teurer ein Fleischstück eines Tieres, umso höher ist die bei der Produktion entstandene Umweltbelastung. So berechnet entspricht 100 Gramm Rindsfilet in etwa 15 Kilogramm Gemüse.

DIE WICHTIGSTEN MASSNAHMEN ZUR VERMEIDUNG VON VERLUSTEN IM HAUSHALT

- Bewusstere Mengenplanung: Wochen-Menüplanung, Einkaufslisten, Kochmengenplanung.
- Späteres Verwerten von Kochüberschüssen und Produkteresten durch kreative Resten-Rezepte.
- Optimierung der Lagerung, um die Lebensdauer der Produkte zu verlängern. Lebensmittel, luftdicht verschlossen oder kühl aufbewahrt, halten länger.
- Frischprodukte lieber häufiger, dafür gezielter einkaufen statt grosse Wocheneinkäufe tätigen, die nicht verwertet werden können.
- Zuerst riechen und kosten, ob abgelaufene Produkte wirklich nicht mehr geniessbar sind. Viele Produkte wie Reis, Guetzli, Joghurt und Käse können lange über das Ablaufdatum hinweg genossen werden. Aufpassen heisst es hingegen bei Fleisch und Fisch!

Die wichtigsten Massnahmen von Konsumenten und Konsumentinnen zur Vermeidung von Verlusten in der vorgelagerten Produktionskette:

- Auch grössere, kleinere oder unförmige Früchte und Gemüse kaufen und diese nicht im Regal liegen lassen.
- Einkauf nach saisonalem Angebot ausrichten.
- Weniger Fleisch und mehr pflanzliche Produkte essen. Auch weniger beliebte Fleischstücke (z.B. Suppenhuhn, Innereien) verarbeiten.
- Frischprodukte gegenüber Convenience-Produkten mit relativ verlustintensiven Herstellungsprozessen und viel Abfall bevorzugen.

Die wichtigste Massnahme beim Essen in Gaststätten:

- In den USA sehr verbreitet, in Europa aber noch verpönt ist die Mitnahme von Speiseresten (die sogenannten «Doggy Bags») aus Restaurants. Reste sollten innerhalb von zwei Stunden gekühlt und innerhalb von 24 Stunden verzehrt werden.

Quellen: Beretta et al. (2011): *Nahrungsmittelverluste und Vermeidungsstrategien in der Schweiz: Ausmass und Handlungsoptionen*. Masterarbeit an der ETH Zürich / www.wwf.ch/foodwaste

Tobias Sennhauser, «Mülltaucher»



◁ 30 Prozent der produzierten Lebensmittel in der Schweiz landen im Müll. Tobias Sennhauser setzt dagegen ein Zeichen. Er taucht nach Ladenschluss in die Müllcontainer der Supermärkte und fischt nach einwandfreien Lebensmitteln. Was bewegt jemand dazu, Lebensmittel auf diese Art zu «retten»?

22 Uhr: Die Nebelschwaden über Bern liegen tief und hüllen die Stadt in Stille. Die Supermärkte sind längst geschlossen, die Aufräumarbeiten erledigt und die Container gefüllt mit Müll. Ein junger, schlanker Mann mit zwei Papiersäcken unter dem Arm, Gummihandschuhen und Stirnlampe nutzt die abendliche Ruhe und taucht in die Müllcontainer ein, auf der Suche nach geniessbaren Lebensmitteln. Nicht aus Armut, sondern aus Protest fischt Tobias Sennhauser, 29-jährig aus Bern, im Müll.

Heute Abend lagern im aufgesuchten Müllcontainer zwei Kisten Brot, einige Bananen, Peperoni, Avocados, Birnen, Radicchio, abgepacktes Suppengemüse, Stiefmütterchen, Ziergras. «Heute ist die Ausbeute eher klein. An einem «Chlousetag» fand ich einmal in einer einzigen Filiale rund 30 Grittibänze.» Obwohl die Verbraucher prozentual am meisten Abfall produzieren, sieht Mülltaucher Sennhauser in erster Linie die Grossverleiher als Hauptschuldige an der Lebensmittelverschwendung. Auch der Einwand, dass es ja die Konsumenten sind, die bis Ladenschluss frische Produkte erwarten, stimmt ihn nicht um.

Tobias Sennhauser ist seit 2007 als Mülltaucher (vom englischen «Waste Diver» oder «Dumpster Diver»), unterwegs. Er weiss, auf was er achten muss: Er schnuppert und tastet die Nahrungsmittel flink ab, sortiert die guten in den Papiersack, die anderen zurück in die Kiste. Als Waste Diver ist man nicht in einer Gruppe organisiert, sondern agiert autonom. Über Berichte in den Medien, Internetforen und Communitys hofft der junge Aktivist die Konsumentinnen und Konsumenten sensibilisieren und längerfristig ein Umdenken auf politischer Ebene bewirken zu können. Die Frage, inwiefern Mülltauchen ein Umdenken bei der Gesellschaft bewirken soll, wenn die Aktionen ja

meistens im Verborgenen stattfinden, beirren ihn nicht. Er räumt aber ein, dass Strassenaktionen, wie beispielsweise ein riesiger Haufen Brot aufgetürmt auf dem Bundesplatz, die Verschwendung noch dominanter illustrieren könnten. «Eine Strassenaktion zu lancieren, ist aber sehr zeitintensiv», meint Sennhauser. Zeit, die ihm derzeit fehlt.

Motiviert in Schweizer Müllcontainern zu fischen hat Sennhauser eine Dokumentation über die Vollzeitaktivistin Hanna Poddig auf YouTube. Poddig zeigt im Video nicht nur die Massen, die täglich im Müll landen, sondern erklärt auch, dass man als Konsument mitverantwortlich ist. «Das Containern dient mir nicht nur dazu, ein Zeichen gegen die Verkaufspolitik der Grossverleiher zu setzen, sondern auch meine eigene Nachfrage zu reduzieren», ergänzt Sennhauser.

Mülltaucher sind nachts unterwegs. Ihre Aktionen sind nicht immer ganz legal. Auch Tobias Sennhauser wurde schon auf frischer Tat erappt. «Jedes Mal, wenn ich erwischt wurde, war die Polizei respektive die Securitas sehr erstaunt über meine Tätigkeit. Als sie merkten, dass ich keine Sachbeschädigung verursachte, sondern mich bloss am Müll bediente, liessen sie mich jeweils wieder gehen.» Müll gilt in der Schweiz als «herrenlos», deshalb handelt es sich in solchen Fällen auch nicht um Diebstahl. Hingegen gilt das Durchstöbern von Containern oder Mülltonnen als Hausfriedensbruch. Tobias Sennhauser gibt deshalb bewusst keine Tipps und Tricks zum Waste Diving. Für ihn ist klar, dass wir den Bezug zur Nahrung verloren haben. Sein Fazit ist deshalb: «Man müsste die Lebensmittelkette verkürzen, denn je länger die Kette, desto grösser die Abfallberge.» Und was könnte der Konsument konkret unternehmen? «Er könnte ein Gemüse-Abo bei einem regionalen Bauern kaufen», meint Sennhauser. Kurz darauf entschwindet er in die Nacht mit zwei gefüllten Papiersäcken.

Text

ANDREA BAUMANN

Porträt

THAI CHRISTEN

AARGAUER BRATEN MIT GOLDKNÖPFLI

Für 4 Personen. Zubereitung: ca. 60 Min. Pro Person: 31 g Fett, 83 g Eiweiss, 85 g Kohlenhydrate, 4029 kJ (962 kcal)

200 g Dörripflaumen, entsteint / 1½ dl **Weisswein Pflaumen im Wein ca. 1 Std. einweichen.**

1,2 kg Schweinsnierstück / 2 EL Honig, flüssig / **2 EL Thymianblättchen** Fleisch in der Mitte längs mit einem schmalen langen Messer durchstossen, einige Male hin und her fahren, bis der Schnitt ca. 4 cm breit ist. Pflaumen abtropfen. Pflaumen mit einer Kelle in die Fleischöffnung stossen. Braten ringsum mit Honig und Thymian bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Tag marinieren. Ca. 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, würzen.

Braten im Ofen: Fleisch auf ein Blech legen. Bratbutter in einer Pfanne heiss werden lassen, über das Fleisch giessen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken. Blech in die Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens schieben, ca. 10 Min. anbraten. Temperatur auf ca. 180 Grad reduzieren, ca. 30 Min. weiterbraten, bis die Kerntemperatur ca. 60 Grad beträgt. Vor dem Tranchieren Braten zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

Goldknöpfli:

200 g Mehl / 100 g Knöpfli-Mehl / ¼ TL Muskat / 1 TL Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.

1,5 dl Milchwasser (½ Milch / ½ Wasser) / 1 Briefchen Safran / 3 frische Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

Salzwasser, siedend / Teig portionenweise durchs Knöpfli-sieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Knöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.

Rezept: Betty Bossi

ERNÄHRUNGSBILANZ

Schweinefleisch: Das verwendete Nierstück stammt von jungen Schweinen, die im Alter von 7 bis 8 Monaten geschlachtet werden. Neben Vitamin A, D, E und B2 enthält es vor allem Vitamin B1, welches wichtig für den Kohlenhydrat-Stoffwechsel und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist. Der Vitamin-B1-Anteil ist beim Schweinsfilet (1 mg/100g) 10-mal höher als bei einem Rindsfilet (0.1 mg/100g).

Honig: Aus dem Nektar von Blüten produzieren Bienen Blütenhonig, aus dem Honigtau (den zuckerhaltigen Ausscheidungen der Blattläuse) Waldhonig. In der Schweiz entsteht ca. 2/3 Waldhonig, der Rest ist Blütenhonig. Die Schweiz deckt nur ca. 1/3 ihres Honigbedarfs aus der eigenen Produktion, der Rest wird importiert. Mit einem Durchschnittskonsum von ca. 1,2 kg pro Kopf und Jahr liegt die Schweiz sogar weltweit an der Spitze. Der hohe Anteil an Frucht- und Traubenzucker (76 g/100 g) machen den Honig sehr süss, klebrig und lange haltbar. Die Konsistenz, Farbe und der Geschmack sind abhängig von den besuchten Blüten oder dem Honigtau.

Tellermodell: Das Gericht ist mit 962 kcal pro Portion sehr energiereich. Zur Kalorienreduktion könnte man die Portionen verkleinern. Der Anteil der Eiweisslieferanten ist wie bei vielen anderen Festtagsgerichten sehr hoch. Im Rezept werden 300 g Fleisch pro Person verwendet, was fast der dreifachen Menge der SGE-Empfehlung entspricht. Doch Weihnachten ist nur einmal im Jahr, und es gibt noch genug andere Tage, an denen man auf die Ausgewogenheit der Mahlzeiten achten kann. Frohe Weihnachten!

MARION WÄFLER / SGE

ÖKOBILANZ

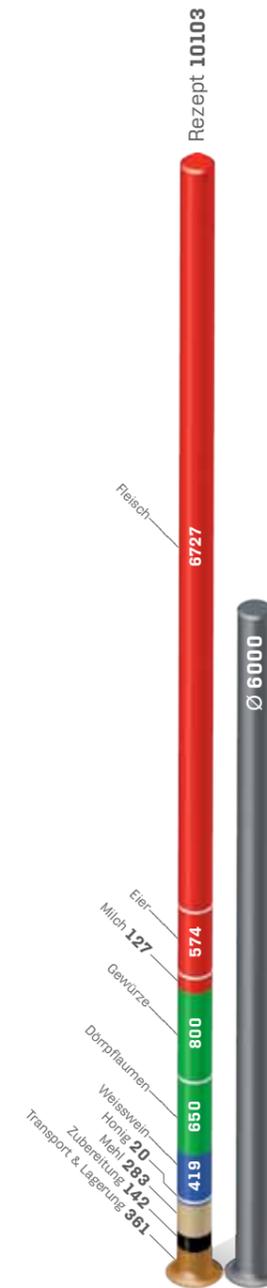
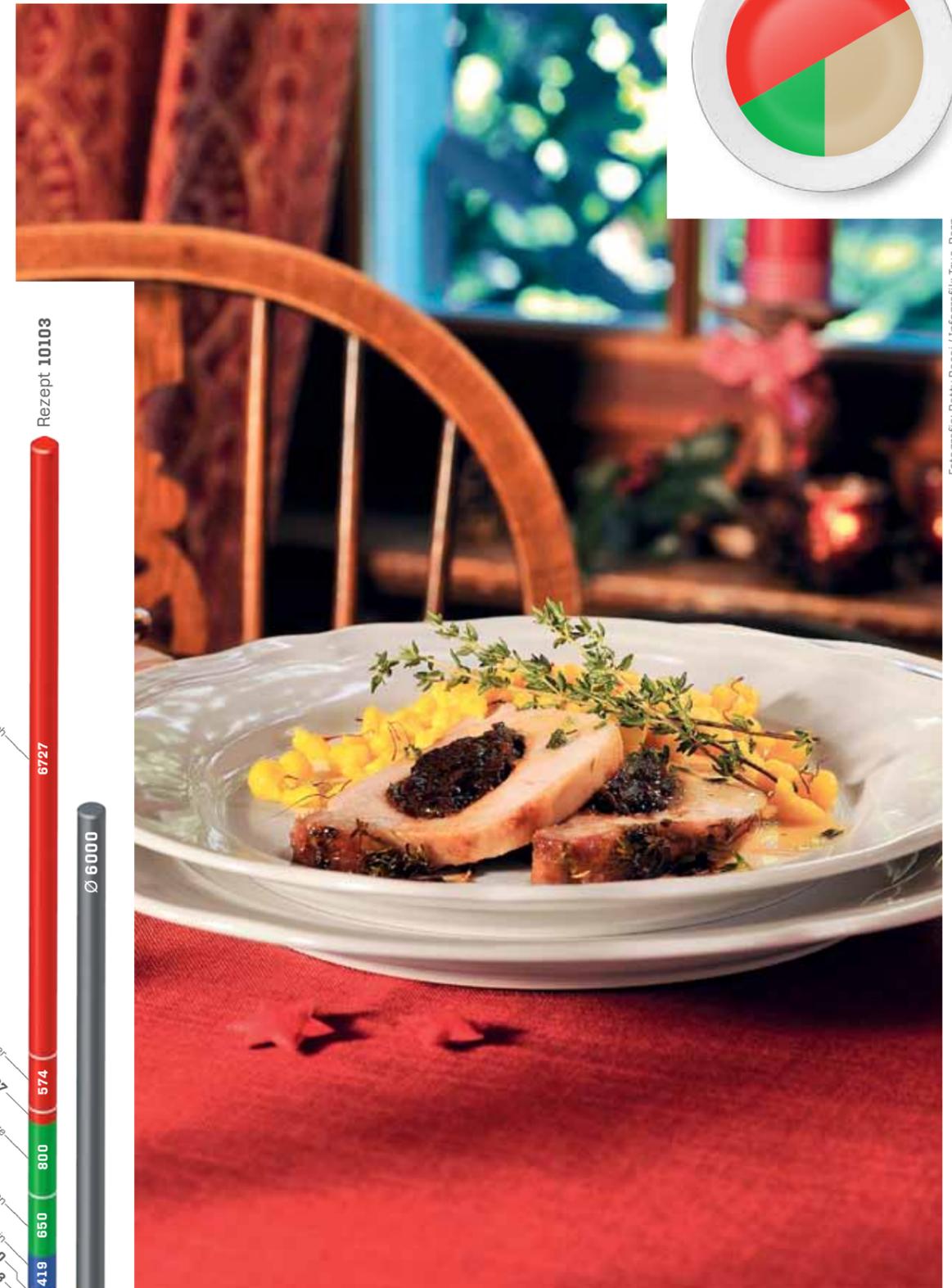
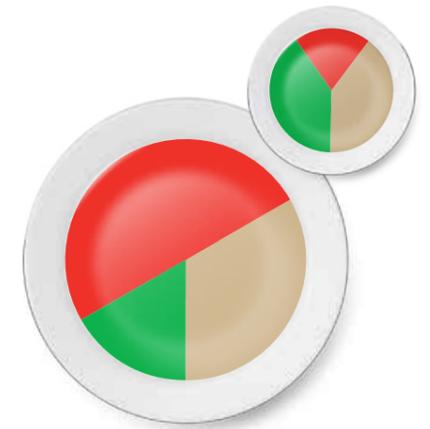
Schweinefleisch: Das Schweinsnierstück hat nicht nur betreffend Gewicht den grössten Anteil am Menü, sondern trägt auch zwei Drittel zu den Umweltbelastungen bei. Im Gegensatz zu Widerkäuern produzieren Schweine keine Methangase, aber die Futterbereitstellung belastet die Umwelt wesentlich. Mit 300 g pro Person ist die Fleischmenge im Rezept grosszügig berechnet. Würde die Menge auf 110 g pro Person reduziert, könnte damit auch die Umweltbelastung der gesamten Mahlzeit um über 40 % gesenkt werden.

Dörripflaumen: Es gibt verschiedene Arten, um Kräuter und Gemüse zu dörren. Die umweltfreundlichste ist natürlich das Trocknen an der Luft. Für die im vorliegenden Rezept verwendeten Dörripflaumen wurde angenommen, dass sie in einem industriellen Prozess getrocknet wurden. Die resultierenden Umweltauswirkungen werden je zur Hälfte durch den Anbau der Früchte und durch den Energieverbrauch in der Trocknung verursacht. Dabei ist zu beachten, dass durch die Trocknung das Gewicht der Früchte stark abnimmt. Das heisst, es müssen fast 7 kg Pflaumen verarbeitet werden, um 1 kg getrocknete Pflaumen zu gewinnen. Die Auswirkungen der Landwirtschaft werden dadurch automatisch vervielfacht.

Säulendiagramm: Die Zubereitung von einer Portion Aargauer Braten mit Goldknöpfli belasten die Umwelt mit etwas mehr als 10 000 UB und liegt damit über dem Wert einer durchschnittlichen Mahlzeit. Die Umweltbelastungen werden hauptsächlich vom Schweinefleisch verursacht. Weitere Beiträge kommen von den Dörripflaumen, Eiern und dem Weisswein.

KARIN FLURY / ESU-SERVICES

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



◁ 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.

Fotografie: Betty Bossi / Infografik: Truc, Bern



WELTWEITE VITAMIN-D-VERSORGUNG

Laut einem schweizerisch-deutschen Review weist über ein Drittel der Weltbevölkerung Vitamin-D-Werte unter dem Mindestwert von 50 nmol/l aus. Das Forscherteam der Universität Heidelberg, der International Osteoporosis Foundation in Nyon und von DSM Nutritional Products Limited in Kaiseraugst verglich dazu 195 Studien aus 44 Ländern mit insgesamt über 168 000 Teilnehmenden. In der im *British Journal of Nutrition* veröffentlichten Literaturübersicht stellte das Forscherteam gleichzeitig grosse regionale Unterschiede bei der Vitamin-D-Versorgung fest. Und auch betreffend Alter wurden bestimmte Divergenzen festgestellt, so scheinen Neugeborene und Senioren in Altersheimen einem grösseren Risiko für eine Vitamin-D-Unterversorgung ausgesetzt zu sein. Das Geschlecht scheint hingegen keine Rolle zu spielen. Vitamin-D-Mangel wird unter anderem mit einem erhöhten Risiko für Osteoporose, Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen in Verbindung gebracht. Obwohl Vitamin D als wichtiger Faktor für die Gesundheit gilt, sind zuverlässige Daten betreffend Vitamin-D-Mangel nach wie vor limitiert. Auch die von den schweizerisch-deutschen Forschern untersuchten Studien wiesen teilweise

sehr unterschiedliche Resultate auf. Diese Heterogenität konnte auch durch die dokumentierten Faktoren wie Alter, Geschlecht etc. nicht erklärt werden. Es wird vermutet, dass andere, nicht-dokumentierte Variablen wie zum Beispiel Bekleidung oder die Benutzung von Sonnencreme für diese Heterogenität bei den Studien verantwortlich sind. Weitere Untersuchungen betreffend dem weltweiten Vitamin-D-Mangel werden daher nötig sein, um genauere Aussagen machen zu können.

British Journal of Nutrition

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23930771>

Kristina Hoffmann et al. (2013). *More than one-third of populations worldwide may have low levels of vitamin D*

Wer nach den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide isst, nimmt pro Tag durchschnittlich 2 µg Vitamin D auf. Dies entspricht nur einem Bruchteil der empfohlenen Tagesdosis für Erwachsene von 15 µg. Denn Vitamin D wird in erster Linie mittels Sonnenlicht in der Haut gebildet. Nur wenige Lebensmittel liefern wesentliche Mengen Vitamin D: Dazu gehören Pilze, gewisse Fischarten (Sardinen, Lachs, Felchen) sowie Eier. Weil im Winter die Bildung von Vitamin D durch Sonnenlicht sehr gering ist, macht eine Supplementation mit Vitamin D während der Wintermonate oftmals Sinn.

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.



MÜDE MÄNNER KAUFEN MEHR LEBENSMITTEL EIN – Männliche Testpersonen, die eine Nacht ohne Schlaf verbrachten, kauften am nächsten Morgen in einem Supermarkt signifikant mehr Nahrung ein (sowohl betreffend Gewicht als auch Kalorien) als die Männer der ausgeruhten zweiten Gruppe. Der Unterschied lässt sich nicht allein durch einen erhöhten Ghrelin-Spiegel erklären.

Obesity / <http://dx.doi.org/10.1002/oby.20579> (Gratiszugang)



ERNÄHRUNG UND DEPRESSION – Eine finnische prospektive Follow-Up-Studie kommt zum Schluss, dass eine gesunde Ernährung mit viel Früchten und Gemüse, Vollkorn- und fettarmen tierischen Produkten mit einem geringeren Depressionsrisiko einhergeht. Bei häufigem Konsum von verarbeiteten Fleischprodukten oder zuckerreichen Desserts wurde der gegenteilige Effekt beobachtet.

UEF Electronic Publications / epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1201-5/urn_isbn_978-952-61-1201-5.pdf (Gratis)

ERNÄHRUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT – Forscher des NUTRIMENTE-Projekts stellten fest, dass die Ernährung einer werdenden Mutter einen Einfluss auf das spätere Verhalten und die Intelligenz des Kindes hat. Neben Folsäure wurde auch bei ölreichem Fisch ein positiver Effekt erkannt – nicht nur wegen der Omega-3-Versorgung, sondern auch dank dem hohen Jod-Anteil.

Canal UGR / <http://canal.ugr.es/information-and-communication-technologies/item/67395>



MARION WÄFLER / SGE
Informationsdienst Nutrinfo®

JOGHURT

Was für eine Flüssigkeit ist das, die sich beim Joghurt auf der Oberfläche ansammeln kann?

Bei der wässrigen Flüssigkeit, die sich auf der Oberfläche ansammeln kann, handelt es sich um Milchserum. Dieses enthält wasserlösliche Milchinhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Milchzucker. Aufgrund der Lagerung kann sich ein Teil des Milchserums abtrennen und an die Oberfläche des Joghurts gelangen. Dieser Prozess tritt vor allem bei stichfesten Joghurts auf. Damit die Inhaltsstoffe des Milchserums nicht verloren gehen, kann die Flüssigkeit vor dem Verzehr des Joghurts untergerührt werden.

MATCHA TEE

Was ist Matcha Tee?

Matcha ist ein japanischer Pulvertée, der vor allem bei Teezeremonien gereicht wird. Er wird traditionell aus der grünen Teesorte Tencha gewonnen. Durch ein spezielles Verfahren wird daraus der Matcha hergestellt: Etwa vier Wochen vor der Ernte der Teeblätter werden die Teesträucher beschattet. Wie andere Schattentees entwickeln sich so in der Pflanze mehr Koffein, Aminosäuren und bestimmte Bitterstoffe (Catechine). Bei der Ernte werden die obersten, zartesten Blätter gepflückt, dann gedämpft und anschliessend schonend getrocknet. Frühere Ernten schmecken noch recht süss und lieblich, bei späterem Erntezeitpunkt wird der Geschmack des Tees wegen der zunehmenden Catechine eher herb.

Für die Weiterverarbeitung werden nur die feinen Blattanteile und nicht die Stängel oder Adern verwendet. Im Unterschied zu anderem Grüntee werden zur Herstellung von Matcha die Teeblätter nicht gerollt.

Die trockenen Blätter werden dann in Granit- oder Steinhöhlen vermahlen, bis ein feines und leuchtend hellgrünes Pulver entsteht. Dieser Schritt nimmt viel Zeit in Anspruch, gerade mal etwa 30 Gramm Pulver entsteht in einer Stunde. Der Produktionsaufwand erklärt zum einen den hohen Preis, zeigt aber auch einmal mehr den Perfektionismus und das Streben nach Verbesserung, die hinter der uralten Teetradition Asiens stehen.

Matcha wird mit 75 bis 80 Grad heissem Wasser übergossen und mit einem Bambusbesen schaumig geschla-

gen. Je höher und fester der Schaum, desto besser ist der Tee gelungen.

BIRKENZUCKER

Was hat Birkenzucker mit Xylit zu tun?

Birkenzucker ist ein veralteter Name für Xylit (auch Xylitol genannt). Dieser Zuckeraustauschstoff besitzt die E-Nummer 967. Der Name Birkenzucker kommt daher, da früher Birkenrinde als Rohstoff zur Herstellung benutzt wurde. Heute wird Xylit hauptsächlich aus Mais hergestellt.

Xylit hat einen ähnlichen Geschmack und besitzt nahezu die gleiche Süsskraft wie Haushaltszucker, liefert aber mit 2,4 kcal/g 40 Prozent weniger Energie als normaler Zucker und verursacht keine Karies. Xylit wird im menschlichen Körper insulinunabhängig verstoffwechselt und beeinflusst den Blutzucker- und Insulinspiegel nur geringfügig. Aufgrund dieser Eigenschaften findet man Xylit in verschiedenen Produkten: z.B. in zahn schonenden Kaugummis und Bonbons, in Lebensmitteln, welche speziell zur Gewichtsreduktion angepriesen werden, oder in Diabetikerprodukten. Zudem eignet sich Xylit zum Backen und Kochen, weil er hitzestabil ist.

Xylit kann abführend wirken, weil es im Dickdarm zur Wasseraufnahme kommt. Bei manchen Tierarten (Hunde, Rinder, Ziegen, Kaninchen) erzeugt Xylit eine starke Insulinausschüttung, was zu einer lebensbedrohlichen Situation führen kann (Hypoglykämie). Bei Hunden wurden zudem schwere Leberschädigungen bis zum Leberversagen beobachtet.

ÄPFEL

Weshalb bekommen meine gelagerten Äpfel plötzlich eine «fettige» Schicht?

Fast alle Früchte- und Gemüsesorten haben eine mehr oder weniger dünne Wachsschicht, die sie vor Erregern und Austrocknung schützt. Sie ist für den Menschen nicht schädlich und wird durch Waschen entfernt. Wenn ein Apfel «fettig» wird, ist das ein Anzeichen dafür, dass er seinen optimalen Reifegrad überschritten hat. Bei Sorten wie zum Beispiel Jonagold und Gravensteiner ist diese fettige Schicht sehr ausgeprägt. Andere Äpfel wie Elstar werden dagegen eher trocken und schrumpelig, wenn sie reifen.

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 | www.nutrinfo.ch



Chili

Feuerfrüchte für den scharfen Genuss

◀ Sie heissen Diabolo, Trinidad Scorpion, Jamaica Hot oder Feuerküschchen – kleine rote oder grüne Chilischoten. Und sie enthalten das Schärfste, was die Natur zu bieten hat: das beissende Capsaicin. Daraus werden Pfeffersprays fabriziert, Insektenvernichter hergestellt und mittlerweile auch Schmerzmittel entwickelt.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Was hat der Chilistrauch davon, seine Früchte zu wahren Flammenwerfern aufzurüsten? In seiner ursprünglichen Heimat, dem nördlichen Amazonasbecken, gedeihen im feucht-heissen Klima Schimmelpilze besonders gut. Die besiedeln auch die farbenfrohen Früchte des Chilistrauchs. Zudem knabbern Insekten die Früchte an oder bohren winzige Löcher hinein. Um ihr Überleben zu sichern, entwickelten Chilis im Laufe der Evolution den Anti-Schimmelstoff Capsaicin: teuflisch scharf und hervorragend wirksam gegen Pilzbefall. Aktuelle Forschungen belegen sogar, dass in stechmückenreichen Gegenden, wo die Gefahr eindringender Schimmelpilze am grössten ist, auch die schärfsten Chilis wachsen. In Gebieten mit wenigen Fressfeinden fallen die wild wachsenden Chilis milder aus, weil sich hier die präventive Bewaffnung mit viel Capsaicin weniger lohnt.

Mit der Wahl ihres Abwehrstoffes Capsaicin waren die Chilis besonders clever. Denn sie halten damit zwar ihre Fressfeinde ab, jedoch keine Vögel. Die haben mit dem scharfen Capsaicin gar kein Problem, weil ihnen die dafür nötigen Sinneszellen fehlen – zum grossen Vorteil der Chiliplanzen. So werden ihre farbigen Früchte gerne von den Vögeln gefressen und die unverdauten Samen mit deren Kot im weiten Umfeld ausgeschieden und gleichzeitig gedüngt.

Kolumbus irrte doppelt

Christoph Kolumbus hat die feurigen Chilifrüchte nach Europa gebracht, als er einen neuen Seeweg finden wollte, um den damals hochbegehrten und

sehr teuren Pfeffer sicher nach Spanien zu bringen. Doch seine Handelsroute gegen Westen führte ihn bekannterweise nicht dorthin, wo der Pfeffer wächst, sondern endete in Mittelamerika. Genauso wie er mit seiner Annahme irrte, in Ostindien angekommen zu sei, verwechselte er die dort entdeckten Chilischoten mit dem Pfeffer.

Die meisten in der Schweiz bekannten Chilisorten zählen zu der Chiliart *Capsicum annum*. Hierzu gehört beispielsweise der scharfe Cayenne«pfeffer», aber auch die Peperoni, welchen sämtliche Schärfe herausgezüchtet wurde und die daher von vielen gar nicht zu den Chilis gerechnet werden. Ohnehin herrscht ein Namens-wirrwarr: In der Schweiz heissen die scharfen, kleinen Chilis Peperoncini und die milden grossen Peperoni. Hingegen bezeichnet der Deutsche mit Peperoni die länglichen, leicht scharfen Chilis, die oft auf der Pizza liegen. Und die Peperoni werden von unseren nördlichen Nachbarn (Gemüse-)Paprika genannt. Andere Sprachen machen gar keinen Unterschied. Selbst die feurigsten Exemplare tragen hier den harmlos klingenden Namen Paprika – also Vorsicht beim Einkauf!

Die weltweit schärfsten Chilisorten gehören einer Chiliart namens *Capsicum chinense* an. Darunter finden sich die Habanero-Chilis oder die vermutlich weltweit schärfste Chilipflanze, der Trinidad Scorpion. Die ebenfalls sehr scharfen, kleinen orangen Tabasco-Früchte, bekannt durch die Sauce, zählen hingegen zu einer dritten Chiliart, dem *Capsicum frutescens*. In seinem grossen Internet-Blog (chilipeppers.ch) führt der Schweizer Chili-Experte Urs Stettler aus Thun zudem noch die beiden seltenen Arten *Baccatum* und *Pubescens* auf.

Chilis mit Pfefferspray-Schärfe

Anders als herkömmliche Aromen spürt die Zunge das Capsaicin-Feuer über Temperatur-Rezeptoren, die in der Regel als Hitzemelder einen Notruf abgeben, wenn Verbrennungen drohen. Diese Sinneszellen lösen aber im Falle des Chilis einen

Fehlalarm aus, denn hier droht kein Feuer, sondern allein die Schärfe des Capsaicins. Zwar reizen auch die Scharfmacher aus Pfeffer (Piperin), Ingwer (Gingerol) und Meerrettich (Sinigrin) die gleichen Hitzemelder, doch weit weniger stark als das Capsaicin. Wilbur Scoville erfand eine Methode, um die Schärfe der verschiedenen Chilis zu bestimmen. Er verdünnte die Probe so lange, bis keine Schärfe mehr wahrnehmbar war. Der Grad dieser Verdünnung wird als Scoville Heat Units (SHU) angegeben. Allerdings hat diese Messmethode ihre Tücken: Wer häufiger capsaicinreiche Lebensmittel genießt, gewöhnt sich daran, indem die speziellen Sinneszellen ihre Sensibilität einbüßen. Daher hängt dieser Geschmackstest immer von den Testern ab. Heute messen moderne Labormethoden die Capsaicin-Konzentration in den üblichen Einheiten mg/kg. Trotzdem wird die alte Einheit weiterhin benutzt, bei der 16 Scoville-Einheiten (SHU) einer Konzentration von einem millionstel Teil Capsaicin – also 1 Milligramm auf 1 Kilo – entsprechen. Andere Schärfegradangaben ordnen die Chilis in eine Stufung von 0 bis 10 ein, wobei die besonders scharfen mit 10+ bewertet werden.

Einige moderne Züchtungen wie Bhut Jolokia oder Trinidad Scorpion sind mit einem herkömmlichen Pfefferspray vergleichbar. Da wundert es

nicht, dass sich die Wissenschaftler bei deren Analyse nur mit Gasmasken, Schutzbrillen, Laboranzügen und zwei Lagen Handschuhe der schärfsten Chilischote der Welt nähern. «Beim Umgang mit sehr scharfen Chiliprodukten ist Vorsicht geboten», meint auch das Bundesamt für Gesundheit (BAG). «Sie sollten nur sehr sparsam verwendet und gegebenenfalls verdünnt werden. Beim häuslichen Gebrauch empfiehlt es sich, eventuell Handschuhe zu tragen, die Hände gut zu waschen und den Kontakt mit den Augen zu vermeiden.» Wer diese Vorsichtsmassnahmen missachtet, riskiert beim Reiben der Augen höllische Schmerzen. In diesem Fall am besten mit Milch oder Joghurt spülen, um den Reiz zu mildern. Ganz besonders wird vor Chili-Extrakten gewarnt, in denen das Capsaicin zum Teil stark konzentriert vorliegt. «Diese Produkte können bei unsachgemässer Verwendung akut gesundheitsgefährdend sein und im schlimmsten Fall zu einem Kreislaufkollaps führen», so das BAG. «Solche Produkte müssen unbedingt von Kindern ferngehalten werden!»

Zum Löschen Öl ins Feuer

Auch wenn Chilisorten der Stärke 10+ auf Schweizer Gemüsemärkten vermutlich nicht zu finden sind, sollten auch deutlich mildere Sor-

CHILI AUS DEM EIGENEN ANBAU

Chilis können Sie leicht selbst ernten. Dazu gekaufte oder aus der Schote gewonnene und gut getrocknete Chilिसamen im Februar oder März über Nacht an einem warmen Ort in einer 1-prozentigen Salpeterlösung oder in Wasser mit etwas Salz keimen lassen. Danach die Samen nur wenige Millimeter tief in Anzuchtschalen mit Aussaaterde setzen und am besten in der Nähe eines Heizkörpers bei mindestens 25 Grad abgedeckt mit Haushaltsfolie keimen lassen. Das kann zwischen 10 Tagen und einem Monat dauern. Nach dem Keimen für viel Licht sorgen, ein Fensterplatz in Südrichtung sollte es sein. Beim Umtopfen (Pikieren) nach ca. vier Wochen empfiehlt es sich, den ganzen zarten Wurzelballen in einen Topf mit Blähton zu setzen und mit guter Blumenerde aufzufüllen. Düngen mit einem Volldünger nicht vergessen. In der ersten Frühjahrssonne kommen die Pflanzen zum Abhärten für einige Stunden nach draussen. Nach weiteren vier bis sechs Wochen, wenn die Nachttemperaturen über 5 Grad liegen, können sie auch ganz ins Freiland gestellt werden. Chilipflanzen fühlen sich an einem sonnigen, windgeschützten Ort wohl. Sie brauchen als Tropenpflanzen immer reichlich Feuchtigkeit, dürfen aber nicht im Wasser stehen. Ihre Blüten werden von Insekten bestäubt. Beim Anbau in der Wohnung helfen Sie mit einem feinen Pinsel nach. Dann bilden sich Früchte, die sich allerdings erst ab einer Temperatur von knapp 20 Grad entwickeln. Wenn die Schoten auf Fingerdruck leicht nachgeben, ist Erntezeit. Chilis reifen gelb oder rot aus, doch viele Sorten wie Thai, Tabasco und Bird-Eye werden auch vor dem Ausreifen grün geerntet.

Urs Stettler empfiehlt bei grossen Erntemengen drei Möglichkeiten: Die Früchte als Ganzes einfrieren oder sie klein schneiden und mit Tomaten und Tomatenmark, Gewürzen und Zwiebeln eine dicken Sauce zubereiten. Auch sie lässt sich gut einfrieren. Als dritte Vorratsvariante können insbesondere dünnschalige Chilis bei Raumtemperatur mehrere Tage getrocknet werden. Dabei verlieren sie einen Teil ihres fruchtigen Aromas, während sich das Capsaicin konzentriert. Daher getrocknete Chilis besonders dort verwenden, wo nur ihre feurige Schärfe gefragt ist – und immer vorsichtig dosieren!

ten mit Vorsicht genossen werden. Immerhin schwankt der Gehalt an Capsaicin je nach Sorte, Anbau und Erntezeitpunkt. Kenner testen das Aroma vorsichtshalber immer an der Spitze, wo die Schärfekonzentration am geringsten ist. Genau gegenüber liegt im Innern die Plazenta, der Ort der höchsten Schärfe in jeder Chilischote. Damit sich im Notfall das fettlösliche Capsaicin gut wieder von der Zunge und den Schleimhäuten löst, hilft das Spülen mit Öl oder ein kühlendes, fettreiches Joghurt. Hingegen würde ein Glas Wasser den Schmerz noch verstärken, weil es das Capsaicin nur im gesamten Mund verteilt, ohne es aufzunehmen und beim Herunterschlucken zu entfernen.

Angekommen im Magen-Darm-Trakt regt die Chilischärfe dort die Verdauungsdrüsen an und beschleunigt den Weitertransport der Nahrung. Prof. Dr. Reinhard Saller, Leiter des Instituts für Naturheilkunde am Universitätsspital Zürich: «Untersuchungen zeigen, dass Chilis dem Magen nicht schaden, sondern überraschenderweise sogar einen Schutz liefern.» Der leidenschaftliche Chiligeniesser weiss um die vielfachen Wirkungen der scharfen Schoten. «Sie fördern die Gesundheit insbesondere von Herz und Kreislauf, denn sie können einer drohenden Insulinresistenz, also einer Vorstufe zum Diabetes, entgegenwirken. Zum Teil wird dies schon dadurch erreicht, dass Speisen, die mit mehr Chili gewürzt sind, langsamer gegessen werden und damit auch den Kalorienumsatz senken.» Für Saller wäre dies auch eine mögliche Erklärung, warum Chilis beim Abnehmen helfen. «Dass sie hingegen den Stoffwechsel so stark anregen, dass es zu einem messbaren Gewichtsverlust führt, da wäre ich skeptisch.» Er kann sich durchaus denken, dass Chilis auch Krebserkrankungen vorbeugen. Immerhin deuten Zellversuche darauf hin, dass Capsaicin den natürlichen Tod von Lungen- und Prostatakrebszellen befördert. «In den ganz frühen Phasen der Krebsbildung können Chilis wie viele andere Lebensmittel schädlichen Zellveränderungen vorbeugen. Und weil die Schoten auch ein stark entzündungshemmendes Potenzial haben, kann ich mir auch bei anderen Krebsarten einen Schutzeffekt vorstellen.» Saller empfiehlt Chilis auch zur Unterstützung einer blutdrucksenkenden Therapie. «Die Schärfe entspannt und weitet die Gefässe.»



Chili-Weihnachtsguetzli (ca. 30 Stück)

Warum immer nur Zimt, Nelken oder Anis zu Weihnachten? Gerade zur kalten Jahreszeit passt ein wärmendes Gewürz wie Chili.

Zutaten

20 g Chilischote (Sorte Spanischer Pfeffer, Schärfe zwischen 4 und 5)
150 g weiche Butter
75 g Zucker
200 g Mehl
1 Pck. Backpulver
5 EL Kakao
1 Ei
Puderzucker

Zubereitung

Chili längs aufschneiden, von weissen Innenhäuten, dem weissen Stielansatz und den Samen befreien und sehr fein hacken. Butter mit Zucker kräftig verrühren, Mehl mit Backpulver, Kakao-pulver und gehacktem Chili mischen. Mit dem Ei unter die Butter-Zucker-Masse ziehen und so lange rühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Daraus mit leicht feuchten Händen ca. 30 Kugeln formen, mit Abstand auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und leicht flach drücken. Im Backofen bei 160 Grad Umluft 15–20 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen und auf den Blechen vollständig abkühlen lassen.

Als Arzneimittel wird Chili oder sein Inhaltsstoff, das Capsaicin, oft in Cremes und Pflastern auf die Haut aufgetragen. Zum einen steigert das die Durchblutung, entspannt und hilft bei Gelenk- und Muskelschmerzen. Zudem mindert das Capsaicin die Sensibilität bestimmter Schmerz-zellen auf der Haut und macht sie weniger empfindlich für verschiedene Reize. Anzuwenden ist diese Capsaicin-Therapie bei schweren Nervenschmerzen, beispielsweise bei Narben, Geschwüren, nach einer Gürtelrose oder Amputationen. Doch bitte mit dem Arzt absprechen, denn ein längerer Gebrauch von Capsaicincremes steigert das Hautkrebsrisiko.



HALBWERTSZEIT

Philipp Weber

ESSEN KANN JEDER

STRENG VERDAULICH! FAKTEN FÜR ALLE, DIE ES TÄGLICH TUN

Blessing Verlag, München, 2013 / 270 Seiten / CHF 27.50 / ISBN 978-3-89667-493-7

Philipp Weber, in seinen jungen Jahren ein normaler Esser (die Mutter behauptet natürlich ein schwieriger Esser), vermag als «Mitschwimmer» in einer WG am fernen Horizont das nahende Ende seiner eigenen ersten Halbwertszeit zu erkennen. Und fasst den Entschluss: Den Rest des Lebens will er noch gesund und munter verbringen. Deshalb schreibt er einen satirischen Überlebensführer durch den Ernährungsdschungel für sich und alle, die gut und vernünftig essen wollen. Als Chemiker hat er den intellektuellen Hintergrund und Fachverstand, dies zu bewerkstelligen, und als Kabarettist den nötigen Witz, um die komplexe Materie ganz unerwartet zu würzen. Mit Selbstironie, lustig, schalkhaft, oft makaber und manchmal sadistisch böse zieht er über die abartigsten Auswüchse des grossen Gesellschaftsspieles des

Essens her. Essen ist Leben, ohne Essen kein Leben. Aber wie wir essen oder was wir essen und warum wir so essen und woher das Essen kommt und wohin es dann geht, ist eine andere Frage ... Sie werden sich beim Lesen halb tot lachen, um dann unmittelbar wieder leer zu schlucken. Die Übergänge vom Klamauk zum tiefen Ernst sind oft geschickt versteckt. Das Kabarett um das Essen von Philipp Weber ist auf höchstem Niveau. Seite um Seite stellt er sein umfangreiches Fachwissen zur Verfügung. Mit Sicherheit wird sein Buch lange kein Pappkarton.

FAZIT: ☕ *Bestes Bauchmuskeltraining, und dabei mehr Wahrheit als in jedem Diätbuch.* ☹ *Das Buch ist viel zu schnell zu Ende gelesen.*

À LA FRANÇAISE

Christian Chevolet

**SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM RICHTIGEN KÖRPERGEWICHT
GESUNDHEITSTIPP RATGEBER**

Konsumenteninfo AG, Zürich 2013 / 154 Seiten / CHF 32.- / ISBN 978-3-907599-26-6

Diätbücher haben immer Hochkonjunktur. Jedes Jahr kommen unzählige davon auf den Markt und tischen dem gewichtsgeplagten Leser altbekannte Theorie neu auf. So öde langweilig, dass ich mich in der Regel weigere, in meiner Bücherauswahl hier Diäten zur Gewichtsreduktion vorzustellen. Aber keine Regel ohne Ausnahme: Von den Gesundheitstipp-Journalisten ist man sich gute Arbeit gewohnt, und so wagte ich einen Blick in das Werk. Sofort fällt auf, dass der Autor aus der Welschschweiz stammt. Die meisten zitierten Studien sind aus Frankreich, und es wird auch immer wieder auf die französische Agentur für Ernährungssicherheit AFSSA verwiesen. Es mutet durchaus charmant an, etwas französisch angehaucht abzunehmen, ist doch gleich viel netter als so stur nach deutscher (respektive deutschschweizer) Manier. Bei der Übersetzung sind aber die Anpassungen an die Gewohnheiten der Deutschschweizer sehr gut gelungen: In Kapitel eins bis drei legt der Autor sehr schön den «Weg des gesunden Menschenverstandes» dar. Die echten Bedürfnisse des Körpers, Erkennen der Sättigkeitssignale, das richtige Mass an Bewegung ohne Fitnesscenter und wildes In-der-Gegend-Herumrennen. Wenn der Leser das verinnerlicht, hat er die wichtigsten Grundlagen für ein gesundes Körpergewicht begriffen. Nachher ist Weiterlesen nicht zwingend nötig. Es wird wieder einmal der Spagat versucht, mit Tabellen, Farbcodes, LIM-GES-PanMetron-Werten zu ausgewogener Mahlzeitenzusammenstellung zu motivieren. Wer wirklich für den Anfang ein solches System benötigt, fährt mit dem hier vorgestellten sicher nicht schlecht.

FAZIT: ☕ *Android-App, Multimedia-Unterstützung und Schrittzähler. An Schweizer Gewohnheiten angepasste Nahrungsmittelauswahl. Ja, wenn schon mit System abnehmen, dann durchaus so.* ☹ *GES-Wert, LIM-Wert, PanMetron, Pink-Orange-Grüne-Lebensmittel, täglich Aufschreiben – Rechnen: Nichts ist verboten! (nur darfst du davon kaum essen). Kommt mir irgendwie bekannt vor ...*



SOLLTE JEDER VEGANER LESEN

Lierre Keith, Ulrike Gonder

ETHISCH ESSEN MIT FLEISCH

Systemed Verlag, Lünen, 2013 / 250 Seiten / CHF 21.90 / ISBN 978-3-927372-87-0

Kürzlich hatte ich zwei beunruhigende Erlebnisse in Familie und engem Freundeskreis, welche mich animierten, dieses Buch hier vorzustellen. Erstens schaute mich ein 35-jähriges Familienmitglied mit grossen Augen an, als ich vom Pferdemit für meinen Garten sprach: «Du brauchst doch nicht etwa Dünger? Das ist doch ein ökologisches No-Go!» Nur zwei Tage später waren wir zum Demeter-Hof-Fest unserer Freunde eingeladen und erfuhren dort, dass die Tochter des Hauses zur Veganerin mutiert war. Eine junge, schöne, bestausgebildete Frau, die gerade ihr Studium beendet hatte und die genau wusste, dass die Kühe und Schweine unersetzlich für das Funktionieren des grossen Demeterhofes der Eltern waren, sie war bereit, ihre Gesundheit wegen einer Ideologie so sträflich aufs Spiel zu setzen. Dieses Buch ist nötig! Da die Autorin 20 Jahre lang selbst als Veganerin lebte und auch mit ihren 49 Jahren immer noch voller frischer Weltverbesserungsideologie steckt, besteht sogar die Möglichkeit, dass das Buch von anderen Weltverbesserern gelesen wird. Auch Stadtmenschen, welche nicht wissen, wie ein Ökosystem eigentlich funktioniert, können aus diesem Buch viel lernen. Die Übersetzerin gab sich krampfhaft Mühe, den Text von Lierre Keith wortwörtlich aus dem Amerikanischen ins Deutsche zu übersetzen (was natürlich nicht die Aufgabe einer guten Übersetzung ist): Das Buch ist deshalb leider umständlich zu lesen. Die Literaturangaben sind ziemlich unbrauchbar: Ich selbst habe viel Permakultur-Literatur von Bill Mollison gelesen, die angegebenen Seitenzahlen der Zitate stimmen aber nie mit dem Buch in meinem Büchergestell überein.

FAZIT: ☕ *Voll pubertärem Weltverbesserungswahn – dieses Engagement, dieses Herzblut – man wird selbst gleich 10, 20 oder 30 Jahre jünger.* ☹ *Wer fast 50 Jahre alt werden muss, um die einfachsten Naturgesetze zu verstehen, reisst manchmal doch arg an den Nerven der Mitmenschen.*



VERKANNTEN SUPERHELDEN

Evelyne Bloch-Dano

**DIE SEHNSUCHT IM HERZEN DER ARTISCHOCKE
EINE GEMÜSEKULTURGESCHICHTE**

Nagel & Kimche, München, 2013 / 160 Seiten / CHF 23.90 / ISBN 978-3-312-00578-9



Wie wird eine Erbse zu dem, was wir heute als Erbse bezeichnen? Evelyne Bloch-Dano ist Biografin, nicht nur von Frauen (sie schrieb z.B. die Biografie von Emile Zolas Ehefrau), sondern eben auch von unserem bekannten und vergessenen Gemüse. Sie lässt uns an ihren frühesten Kindheitserinnerungen im Garten ihrer Grosseltern teilhaben, um den Leser dann geschickt zu einem kulturgeschichtlichen Überblick der Kochkunst, ergänzt mit literarischen Zitaten und Rezepten, zu führen. «Die Sehnsucht im Herzen der Artischocke» erzählt von den Wandlungen, die das Gemüse im Laufe der Jahrhunderte durchgemacht hat. Viele Gemüsepflanzen wurden bei ihrem Zug um die Welt zu uns anfänglich nur im Ziergarten heimisch. Welcher Geschmack aus Gemüse herauszuholen ist, offenbaren alte Rezepte aus dem Buch: Manche darin genannten

Speisen erfordern eine Zubereitungszeit von mehreren Stunden – nichts für meine Küche, andere werde ich aber mit Sicherheit ausprobieren. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wird sich Ihnen das Grünzeug auf dem Teller plötzlich ganz anders präsentieren. Plötzlich erzählt es Ihnen Geschichten von fernen Ländern, Kulturen, von Dichtern, von Königen ... Und wer hätte das gedacht, da ist plötzlich ein Geschmackserlebnis, das vorher noch nie da war.

FAZIT: ☕ *Ich wollte es schon lange, aber nächstes Frühjahr werde ich wirklich in meinem Garten endlich Kar-den anpflanzen.* ☹ *Die Auswahl der Gemüse ist sehr beschränkt, wo bleibt die Aubergine, der Stachys, die Gurke?*

MONIKA MÜLLER

dipl. Ernährungsberaterin HF

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



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



CHRISTIAN RYSER
ist Geschäftsführer der SGE

► **EINHEITLICHE ERNÄHRUNGSMITTELSINFORMATIONEN**

Die Ernährungslandschaft Schweiz wird von verschiedenen Akteuren mit unterschiedlichen Interessen besetzt, bearbeitet und genutzt. Die SGE ist stets bestrebt, als Kompetenzzentrum im Rahmen ihrer zahlreichen Kooperationen und Kontakte diese Akteure zur Verbreitung und Vermittlung von kohärenten und einheitlichen Ernährungsinformationen zu motivieren. Basis dazu bildet die Schweizer Lebensmittelpyramide vom Bundesamt für Gesundheit und der SGE mit den dazugehörigen offiziellen Ernährungsempfehlungen. Deren Darstellungen sind auf der SGE-Homepage in verschiedenen Formaten frei verfügbar. Es ist sehr erfreulich, dass die SGE in der Regel betreffend dem Einsatz dieser hilfreichen Instrumente direkt angefragt wird. Häufig kann die SGE dabei ihre Unterstützung für eine Verbesserung und breitere Abstützung einer Publikation, eines Projekts oder eines anderen Angebots anbieten. Natürlich ist es verlockend, zum Beispiel die Lebensmittelpyramide für eigene Zwecke einzusetzen und anzupassen oder gänzlich eigene Darstellungen zu entwickeln. Dies geschieht natürlich ohne Kenntnis der SGE und ist insofern bedauerlich, als einerseits die Zielgruppen mit unterschiedlichen Ernährungsempfehlungen und deren Darstellung beliefert werden, andererseits der Akteur nicht von der Glaubwürdigkeit der SGE als Mitsender profitieren kann. Dies sorgt bei den Adressaten für Verwirrung und Verunsicherung und erschwert die «gesunde Wahl» erheblich.



Ein solches Vorgehen ist dann umso ärgerlicher, wenn es sich bei den «fehlbaren» Akteuren um nationale Institutionen mit grosser Reichweite und Marktdurchdringung handelt. Die SGE und das BAG haben im Frühling dieses Jahres alle relevanten Institutionen in der Schweiz aufgefordert, sich im Rahmen ihrer Aktivitäten für eine kohärente und einheitliche Ernährungskommunikation einzusetzen und die offiziellen Ernährungsempfehlungen und deren Darstellung zu verwenden.

► **NEUE GÖNNERMITGLIEDER**

Mit Novartis und ProFarma werden zwei Vertreter der Pharma-Industrie neue Gönnermitglieder der SGE in der Kategorie 1. Die Visana Versicherung wird Gönnermitglied in der Kategorie 3. Damit verbunden ist eine Kooperation, von der Sie als SGE-Mitglied direkt werden profitieren können! Genauere Informationen folgen in Kürze.



► **WECHSEL IM SGE-TEAM**

Frau Sophie Frei, welche die Mutterschaftsvertretung von Angelika Hayer als Zuständige für den Fachbereich «Ernährungswissenschaft und Gesundheitsförderung» übernommen hatte, hat die SGE verlassen. Wir bedanken uns bei Sophie recht herzlich für ihr grosses Engagement, insbesondere für den Aufbau des zukunftssträchtigen Themenbereichs «Ernährung und Nachhaltigkeit», und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute! Gleichzeitig begrüßen wir Angelika Hayer zurück auf der Geschäftsstelle und wünschen ihr gutes Gelingen bei der Vereinbarung von Beruf und Muttersein!

VERANSTALTUNGEN

- **SGE-Mitgliederversammlung:** 24. April 2014 am Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation der ZHAW in Wädenswil
- **Frühlingstagung des Netzwerks Nutrinet:** 7. Mai 2014
- **SGE-Fachtagung:** 21. August 2014 am Inselspital Bern, Thema «Ernährung und Nachhaltigkeit»

FOURCHETTE VERTE FEIERT 20-JÄHRIGES JUBILÄUM



► Am 20. Dezember 1993 lancierte der Genfer Staatsrat per Erlass die «Aktion Fourchette verte». 20 Jahre danach zählt der Verband Fourchette verte Schweiz über 1 200 Betriebe in zehn Kantonen, die drei Sprachgebiete unseres Landes abdecken. Der Verband hat dieses Jubiläum am 4. Oktober in Anwesenheit zahlreicher Gäste in Genf gefeiert. Zeit für einen kurzen Rückblick auf eine Erfolgsstory, die, so hoffen wir, erst an ihrem Anfang steht!

VON STEPHANE MONTANGERO, FOURCHETTE VERTE

Die am vergangenen 4. Oktober in Genf auf Einladung von Loly Bolay, der Präsidentin der Genfer Sektion, und Michel Thentz, dem Präsidenten des Schweizer Verbandes, versammelten rund 100 Gäste konnten sich an einem farbenfrohen und geschmackvollen Menü erfreuen. Vor der Präsentation eines kurzen Films, der in knapp sieben Minuten die wichtigsten Etappen des Labels nachzeichnete, sprach Thomas Mattig, Direktors von Gesundheitsförderung Schweiz (der Organisation, die den Verband Four-

chette verte seit seiner Gründung finanziell unterstützt), ein paar Worte. Er erklärte, warum dieses Qualitätslabel für die Gesundheitsförderung so wichtig ist und bleibt. Er legte dar, was im Rahmen der kantonalen Programme für ein gesundes Körpergewicht getan worden ist, verwies insbesondere darauf, dass Fourchette verte seit 2007 als eines der wegweisenden Projekte Teil dieser Arbeit ist. Er schloss mit der Erinnerung daran, dass Fourchette verte Teil der langfristigen Strategie von Gesundheitsförderung Schweiz ist, welche zugunsten einer ausgewogenen Ernährung und körperlichen Betätigung in Zusammenarbeit mit den Kantonen verfolgt wird. Professor Jacques-André Romand, der Genfer Kantonsarzt, und Loly Bolay, die Präsidentin der Genfer Sektion, unterstrichen diese Worte und würdigten die seit 20 Jahren im Kanton Genf geleistete Arbeit anschliessend noch einmal. Zur Überleitung in den unterhaltsameren Teil sprach Philippe Ligron, der Moderator der Sendung «Bille en tête» auf RTS 1, über seine Passion für die Geschichte der Ernährung. Sein begeisterter Vortrag zum Thema «Wissen, woher man kommt, um zu wissen, wohin man geht» bot einen raschen Überblick über die Geschichte der Gastronomie und skizzierte die Tendenzen von morgen. Schliesslich konnten die rund 100 Teilnehmer aus der ganzen Schweiz die gegenwärtigen Tendenzen kosten: Die Chefköche von «Goutatoo» hatten Köstlichkeiten rund um die verschiedensten Gemüse und Regionalprodukte zubereitet und servierten sie im Rahmen eines Aperitifs. Fourchette verte vergibt ein Qualitätslabel für Betriebe, die klar definierte Kriterien für eine ausgewogene Ernährung praktisch umsetzen. Seit Januar 2012 pflegt die SGE eine enge Zusammenarbeit mit Fourchette verte im Bereich der gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie für alle Altersstufen.

KINDER TRINKEN ZU WENIG WASSER

Das Marktforschungsinstitut GfK Switzerland AG befragte im Juni 2013 im Auftrag von Evian-Volvic Suisse SA 402 Personen in der Deutsch- und Westschweiz zum Getränkekonsum von 3- bis 12-jährigen Kindern. Die Online-Umfrage wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE fachlich begleitet. Laut dieser Studie trinken viele Kinder in der Schweiz nicht genügend. Mehr als jedes 4. Kind im Alter von 6 bis 12 Jahren vermag es selbst im Sommermonat Juni nicht, einen Liter pro Tag zu trinken (exkl. Milchgetränke). Insbesondere der Anteil ungesüssster Getränke ist zu tief. Die detaillierten Resultate der Studie «Getränkekonsum bei Kindern in der Schweiz» sind unter www.sge-ssn.ch/grundlagen erhältlich.

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

AGENDA

10' / 24' JANUAR

Kurs: «Effektiver und intuitiver beraten mit Focusing – Der Körper hat ein komplexes Wissen zu allem, was uns im Leben beschäftigt». An der Berner Fachhochschule für Gesundheit. Anmeldeschluss: 22. 12. 2013.

► www.gesundheit.bfh.ch

16'–19' JANUAR

Gesundheitsmesse: Begegnungsplattform für Fragen rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Körper, Geist und Seele. Messeplatz Bern.

► www.gesundheits-messe.ch

29' JANUAR

Symposium: Aktuelles zu DRG und Ernährung 2014. Im Hotel Continental in Luzern. Anmeldeschluss: 22. 12. 2013.

► www.fresenius.ch

12'–14' MÄRZ

Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: Ernährung in der Informationsgesellschaft. An der Universität Paderborn, Deutschland.

► www.dge.de

4' / 5' APRIL

NutriDays in der BEAexpo in Bern. Am 5. April findet in deren Rahmen die SVDE-Generalversammlung statt.

► www.svde.ch

12' APRIL

3rd International Vitamin Conference: 4-day program with the aim to bring scientists and regulators together to examine new knowledge on vitamins. In Washington D.C., USA.

► www.vitaminconference.com

24' APRIL

SGE-Mitgliederversammlung. Am Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation der ZHAW in Wädenswil.

► www.sge-ssn.ch

7' MAI

Frühlingstagung des Netzwerks Nutrinet: «Nachhaltigessen & trinken: Beispiele aus der Praxis». In Bern.

► www.nutrinet.ch

26'–28' JUNI

Dreiländertagung der DGEM, der AKE und der GESKES: «ERNÄHRUNG 2014 – Ernährungsmedizin ist Partnerschaft». In Ludwigsburg, Deutschland.

► www.ernaehrung2014.de

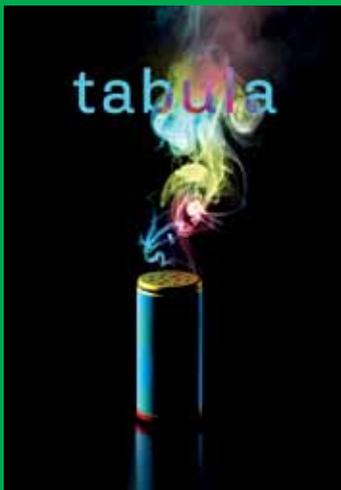
21' AUGUST

SGE-Fachtagung 2014: Thema «Ernährung und Nachhaltigkeit». Am Inselspital Bern. Weitere Informationen folgen auf der SGE-Website.

► www.sge-ssn.ch



PREVIEW / BESTELLTALON



tabula N° 1/2014 Aromastoffe werden in unterschiedlichsten Produkten verwendet. Was für Unterschiede gibt es? Wie beeinflussen diese Stoffe unser Geschmacksempfinden? Welche gesetzlichen Regelungen gelten?

Gratisexemplare Tabula N°1/2014

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: