

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



Die Lebensmittelkontrolle



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

NUTRIKID®



DAS SPANNENDE LERNSPIEL ZU ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG (UNTERSTUFE)

Kinder erforschen mit den Nutrikids die mysteriöse Pyramide mit sechs Kammern, wo allerlei verzwickte Aufgaben zu lösen und spannende Spiele zu spielen sind. Professor Nutrihirn bietet ihnen dabei Hilfe und gibt Erläuterungen. Sie erfahren beispielsweise, was mit dem Essen im Körper geschieht, warum sie beim Sport ohne zu trinken schlapp machen, weshalb Frühstück einen klaren Kopf schafft und zu viel Döner und Pizza zum Zmittag das Gegenteil. **Zum Abschluss können sie das NUTRIKID® Diplom erwerben.**

Erwachsene können ein Kit bestellen, Inhalt: ein ausführliches Handbuch für Lehrpersonen, eine Informationsbroschüre für Eltern und eine CD Rom, die das gesamte Lernspiel, didaktische Vorschläge, viele Zusatzinformationen sowie Materialien und Arbeitsblätter zum Ausdrucken enthält. Bestellung unter www.nutrikid.ch, Preis für CHF 29.– (inkl. MWSt., zuzügl. Versandkostenanteil CHF 7.50).

WETTBEWERB – TOLLE PREISE FÜR SCHULKLASSEN

Mit drei ersten Preisen – einer Klassenreise nach Vevey und Führung durch das Museum der Ernährung, wo die Kinder anschliessend unter Anleitung ein leckeres Mittagessen zubereiten. Weitere Preise: 200 Kits des E-Lernspiels sowie 300 didaktische Filme «Die Nutrikids und das Geheimnis der Pyramide». Mitmachen und Teilnahmebedingungen unter www.nutrikid.ch.

Die Partner von Nutrikid:



alimentarium
Museum der Ernährung – Musée de l'alimentation



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



Foedatation der Schweizerischen Nahrungsmittel-Industrien
Fédération des Industries Alimentaires Suisses
Federazione delle Industrie Alimentari Svizzere

- 4 **REPORT**
Das Schweizer Lebensmittelgesetz ist gut hundert Jahren alt. Höchste Zeit also, einmal einem Lebensmittelkontrollleur über die Schulter zu schauen
- 8 **SPEZIAL**
Seit einem Jahr gilt in der Schweiz das Cassis-de-Dijon-Prinzip: Die Bilanz ist eher ernüchternd
- 10 **ESSKULTUR**
Währschaft und aufwändig: die ungarische Küche
- 12 **DIDACTA**
Zubereitungsarten
2. Teil: Dämpfen
- 14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Muriel Jaquet
- 15 **AKTUELL**
Eine Sensorfolie soll Konsumenten vor verdorbenem Fisch oder Fleisch warnen
- 16 **FOCUS**
Der Appetit auf Salat ist ungebrochen
- 20 **BÜCHER**
Für Sie gelesen
- 22 **INTERNA**
Informationen für SGE-Mitglieder
- 23 **AGENDA**
Veranstaltungen, Weiterbildung
- 24 **VORSCHAU**
Blick auf die nächste TABULA-Ausgabe

IMPRESSUM

TABULA: Offizielles Publikationsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Erscheint 4-mal jährlich.

Herausgeber: SGE, Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern, Telefon +41 31 385 00 00
SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8

E-Mail info@tabula.ch
Internet www.tabula.ch

Redaktion: Thomas Langenegger

Redaktionskommission: Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Gabriella Pagano, Jean-Luc Ingold, Annette Matzke, Françoise Michel

Gestaltung: Thomas Langenegger

Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern

Titelbild: photovideostock/iStockphoto

Das Lebensmittelgesetz im Wandel



Dr. Silvio Arpagaus ist Kantonschemiker a.i. des Kantons Luzern und promovierter Biologe und Lebensmittelchemiker.

Bereits die Kulturvölker des Altertums erkannten, dass Fleisch von kranken Tieren oder verdorbene Früchte die Gesundheit der Konsumenten gefährden können. Seit dieser Erkenntnis wurden Anstrengungen unternommen – vorerst durch religiöse Würdenträger, später meist durch staatliche Organe – Konsumentinnen und Konsumenten vor gesundheitsgefährdenden Lebensmitteln zu schützen. Auch heute noch ist dieses Ziel ein wichtiger Bestandteil des Lebensmittelgesetzes.

Ein in allen Schweizer Kantonen verbindliches Lebensmittelgesetz wurde 1909 in Kraft gesetzt. Dies als Konsequenz der im 19. Jahrhundert generell beobachteten

Verschlechterung der Qualität der Lebensmittel. Der Kanton Luzern hatte schon früher reagiert: 1876 wählte er den ersten Kantonschemiker der Schweiz. Die Aufgabe meines Vorgängers war, die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen zu überwachen. Auch heute noch haben die Kantonschemiker mit ihren kantonalen Laboratorien für die Einhaltung des Lebensmittelgesetzes zu sorgen. Sie inspizieren Lebensmittelbetriebe, erheben Proben, untersuchen diese nach unerlaubten Bestandteilen und der Qualität und leiten bei Abweichungen vom Gesetz Massnahmen ein.

Durch den Abbau protektionistischer Massnahmen und Handelshemmnisse wurde das Warenangebot im 20. Jahrhundert vielfältiger, und die Warenflüsse haben sich zunehmend von einem lokalen hin zu einem globalen Markt gewandt. Im heutigen Wandel wird die Schweizer Gesetzgebung immer stärker an der europäischen ausgerichtet. Die dabei in rascher Folge stattfindende Anpassung von Gesetzen und Verordnung stellt nicht nur den amtlichen Vollzug, sondern auch die Unternehmen vor neue Herausforderungen. Nicht zuletzt sind es aber auch die Konsumentinnen und Konsumenten, die gefordert werden.

Mit dem im vergangenen Jahr eingeführten Cassis-de-Dijon-Prinzip dürfen Waren, die in einem EU-Staat rechtmässig in Verkehr sind, grundsätzlich auch in der Schweiz verkauft werden. Die Schweizer Konsumenten können also nicht mehr die ihm vertraute und gewohnte Qualität bei einem Produkt erwarten. Vielmehr entscheiden sie aktiv bei der Wahl eines Produktes, was sie essen wollen.

Unterwegs mit dem Lebensmittelinspektor

Konsumentinnen und Konsumenten müssen vor Lebensmitteln, welche die Gesundheit gefährden können, geschützt werden. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Lebensmittelinspektionen der Kantonalen Labors: Gewerbe-, Verpflegungs- und Industriebetriebe werden regelmässig untersucht. Im März war der Bauernhof von Jörg und Annemarie Meyer in Rüschtikon an der Reihe.

VON IWONA EBERLE* (TEXT UND FOTOS)

**Iwona Eberle schreibt für diverse Printmedien, hauptsächlich in den Bereichen Ernährung, Wissenschaft und Gesellschaft. Sie studierte an den Universitäten Zürich, Cambridge und München Anglistik und Germanistik.*

Ein sonniger Frühlingsmorgen. Der Zürcher Lebensmittelinspektor Patrick Oriet ist auf dem Hof von Annemarie und Jörg Meyer in Rüschtikon angekommen. Das Ehepaar Meyer verkauft die im eigenen Betrieb produzierte Milch an regionale Shops oder bringt sie in ihrem Hofladen direkt an den Endkunden, daher wird ihr Betrieb all zwei Jahre kontrolliert – und heute ist es mal wieder so weit! Als erstes kommt der Kühlwagen, der dem Kleinproduzenten als Aufbewahrungsraum für die Milch dient, unter die Lupe des Lebensmittelinspektors. Ist er sauber? Oriet bemängelt, dass das Fliegengitter des Lüftungsventilators staubig sei. Auch die Dichtung der Ladeklappe muss ersetzt werden. Anschliessend ist der grosse Milchtank im Produktionsraum an der Reihe. Oriet öffnet den Deckel und steckt das Thermometer in die Milch: «Temperatur in Ordnung.»

«Wir kontrollieren risikobasiert», erklärt der Lebensmittelinspektor. Jeder Betrieb wird eingestuft. Eine normale Käserei wird jährlich, ein lokaler Milchabfüller wie Jörg Meyer all zwei Jahre kontrolliert. Das Kontrollintervall hängt überdies davon ab, ob in der Vergangenheit schon Mängel festgestellt wurden und ob die bauliche

Einrichtung mit Risiken behaftet ist. Zuständig für die Koordination der Kontrollen ist das Kantonale Labor. Es sorgt dafür, dass im jeweiligen Kanton das Lebensmittelrecht eingehalten wird: Die Konsumentinnen und Konsumenten sollen vor Lebensmitteln und Gebrauchsgegenständen geschützt werden, welche die Gesundheit gefährden können. Der hygienische Umgang mit Lebensmitteln soll sichergestellt und die Täu-

schung von Konsumentinnen und Konsumenten verhindert werden.

«Alles tiptopp» bei den Meyers

Oriet ist mit der Arbeit von Annemarie und Jörg Meyer zufrieden: Die Hygienekleider sind im Produktionsraum vorhanden, der Homogenisator wurde einwandfrei gewartet. Jörg Meyer möchte noch wissen, ob der schon ältere Bodenbelag vielleicht ersetzt wer-

Bund und Kanton zuständig für Lebensmittelsicherheit

In der Schweiz sind mehrere Behörden für den Bereich Lebensmittelsicherheit zuständig. Auf Bundesebene sind dies in erster Linie das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und das Bundesamt für Veterinärwesen (BVET). Das BAG prüft und bewilligt neue Lebensmittel – wie beispielsweise genveränderte Lebensmittel, Ergänzungsnahrung oder Kindernahrung. Das BVET ist für die Sicherheit von Lebensmitteln tierischer Herkunft tätig. Es unterstützt die Kantone im Bereich der Schlacht- und Milchhygiene und führt in Zusammenarbeit mit dem BAG Lebensmittelkontrollen an der Grenze durch. Das BVET unterstützt ausserdem wissenschaftliche Forschung, zum Beispiel auf dem Gebiet von Krankheiten, die via Lebensmittel vom Tier auf den Menschen übertragen werden können.

Die Kantonalen Lebensmittelkontrollbehörden sind für Inspektionen im Bereich Lebensmittelsicherheit verantwortlich (siehe Hauptartikel). Die Kantone bestimmen einen Kantonschemiker, der für die Koordination der Lebensmittelkontrollen im Kanton zuständig ist, das Labor führt und das Lebensmittelgesetz auslegt, Lebensmittelinspektoren, die grössere Kontrollen in Industriebetrieben und Bauernhöfen durchführen und Führungsaufgaben übernehmen, sowie Lebensmittelkontrolleure, die das Tagesgeschäft wie Kontrollen von Gewerbe- und Verpflegungsbetrieben ausführen. Für die Kontrolle des Trinkwassers ist mit dem Trinkwasserinspektorat eine eigene Stelle zuständig. Diese Vollzugsbehörden werden vom BAG überwacht.

den muss. Muss er nicht, er taugt noch bestens. Nur etwas Nachbessern der Wandkanten über der Türe mit Farbe wäre gut. «Sonst ist alles tipptopp», findet Oriet. Eine Entnahme von Proben ist dieses Mal nicht vorgesehen.

Das Untersuchen von Stichproben ist eine wichtige Aufgabe des Kantonalen Labors. Überprüft werden alle Produkte, die der Lebensmittelgesetzgebung unterstellt sind: Nahrungsmittel (dazu gehört auch das Trinkwasser), Genussmittel wie beispielsweise alkoholische Getränke, aber auch Geschirr und Verpackungsmaterialien für Lebensmittel, Kosmetika, Gegenstände, die mit der Haut oder Schleimhaut in Kontakt kommen, Kinderspielwaren und weitere Gegenstände des täglichen Gebrauchs. Hauptkriterien der Analyse sind die chemische Zusammensetzung und die mikrobiologische Beschaffenheit. Im Schnitt werden etwas mehr als 10 Prozent der Proben beanstandet, davon gut die Hälfte wegen mikrobiologischen, sprich hygienischen Problemen. Andere Beanstandungen können zum Beispiel falsche oder unvollständige Beschriftungen sein.

«Aufs Bauchgefühl verlassen»

Da Patrick Oriet für Milchproduzenten zuständig ist, verbringt er knapp die Hälfte seiner Zeit mit Untersuchungen wie hier auf dem Hof vom Ehepaar Meyer. Die restliche Zeit beanspruchen Schulungen von Betrieben und Führungsaufgaben. Dabei begleitet er auch immer wieder ihm unterstellte Lebensmittelkontrolleure auf ihren Touren. Der Appetit ist ihm dabei bisher nicht vergangen: «Wenn ein Betrieb geöffnet ist, dann kann man grundsätzlich auch dort essen, sonst hätte die Lebensmittel-



kontrolle ihre Arbeit nicht gemacht», meint Oriet und fügt an: «Als Gast sollte man sich auf das eigene Bauchgefühl verlassen. Denn eine gute Grundhygiene ist meistens auch ein Hinweis auf eine gute Gesamthygiene.»

Selbstkontrolle: Eckpfeiler der Lebensmittelkontrolle

Eine wichtige Rolle bei den Inspektionen spielt die Überprüfung der schriftlichen Selbstkontrolle. Seit 1995 muss jeder Betrieb das sogenannte «Hazard Analysis Critical Control Point»-Konzept (HACCP-Konzept) umsetzen. Es handelt sich dabei um ein aus den USA stammendes Risiko-Analyse-Konzept, das ursprünglich für die Herstellung von weltraumgeeigneten Lebensmitteln entwickelt wurde und heute international als System der Prävention und Selbstkontrolle anerkannt ist. Mit dessen Hilfe soll der Betrieb in der Lage sein, mögliche Gefahren bei der Lebensmittelproduktion auszuschalten oder zu reduzieren.

Lebensmittelinspektor Oriet und das Ehepaar Meyer wechseln ins Wohnhaus, wo man bei einer Tasse Kaffee die HACCP-Dokumentation durchsieht, die mehrere Bundesordner umfasst. Stimmt die Betriebsbeschreibung? Hat Jörg Meyer die Selbstkontrollen, zum Beispiel Fabrikationskontrollen, Reinigungspläne, Prüfpläne eingehalten und verrichtet und dies vorschriftsgemäss protokolliert? Hat er die Hygienebestimmungen eingehalten, zum Beispiel die mikrobiologischen Untersuchungen durchgeführt? Und wurden die Besucherblätter ausgefüllt, die bestätigen, dass die Gäste auf dem Hof jeweils gesund sind? Oriet vergewissert sich auch, dass Annemarie und Jörg Meyer den aktuellen Stand der Gesetzgebung kennen. Er kommt zum Schluss, dass die Unterlagen vorbildlich geführt wurden.

Produzent ist gefordert

Selbstverständlich ist dies nicht. Die Selbstkontrolle sei an-

Lebensmittelinspektor Patrick Oriet prüft die Temperatur der Milch im Tank: «alles in Ordnung.»



Der Kühlwagen, gleichzeitig Aufbewahrungsraum für die Milch, kommt unter die Lupe. Ist er sauber und staubfrei?



Lebensmittelinspektor Patrick Oriet nimmt den Homogenisator in Augenschein.

spruchsvoll, sie bedeute viel Papierarbeit und setze viel Fachwissen voraus, sagt Oriet. Auch ein Kleinproduzent müsse zum Beispiel wissen, bei welcher Temperatur sich Staphylokokkus vermehrt, damit er seine technologischen Massnahmen in der Fabrikation entsprechend anpassen kann, um diese Vermehrung zu verhindern. Oder wie vorzugehen sei, wenn wegen eines technischen Defekts beim Pasteurisieren die vorgeschriebene Temperatur nicht erreicht werden konnte. «Kleine Produzenten haben es besonders schwer. Sie müssen denselben Aufwand betreiben wie industrielle Produzenten, haben aber oft weder die nötige Ausbildung noch die Zeit dazu», sagt Oriet.

Nicht überraschend fördere die Kontrolle der Selbstkontrolle immer wieder Mängel zutage. «Der Probenplan wird häufig nicht eingehalten», erzählt Oriet. «Butter zum Beispiel muss gemäss Vorgabe des Prüfplans alle zwei Monate auf Enterobacteriaceen untersucht werden. Man-

che Kleinproduzenten machen das nicht, weil es bei ihnen untergeht.» In solchen Fällen, aber auch bei anderen Mängeln stellt Oriet eine Beanstandung aus. Der Produzent erhält die Auflage, den Missetand innerhalb einer bestimmten Frist nachhaltig zu beheben. Dass Selbstkontrolle zentral ist, davon ist Oriet überzeugt. «Sie muss funktionieren, damit wir das Ziel Lebensmittelsicherheit erreichen, denn wir können ja nur stichprobenartig kontrollieren.»

Rat des Lebensmittelinspektors ist gefragt

Schliesslich bespricht das Ehepaar Meyer mit Oriet die Pläne für die Sanierung des Betriebsgebäudes, die über 70 000 Franken kosten wird. Nach dem Studium der Unterlagen gibt Oriet zu bedenken, dass jetzt noch der vorgeschriebene Vorraum für die Toilette fehle. Er rät dazu, den Produktionsraum genügend gross auszuliegen. «Das ist komfortabel zum Arbeiten und bedeutet weniger Dampf und Hitze, was auch hygi-

enischer ist.» Oriet schätzt es, dass Meyer um Rat fragt – und hält es für eine kluge Vorgehensweise. «Den Plan vorher abzusprechen, ist im Eigeninteresse des Produzenten. Wenn sich nämlich herausstellt, dass gewisse Strukturen den Vorschriften nicht entsprechen, müssen sie nachträglich teuer geändert werden.»

Oriet ist es wichtig, dass seine Kunden den Sinn der Eigen- und Fremdkontrolle einsehen. Manchmal fragt er den Kunden, ob er die Lage auch so sieht. «Wir wollen die Produzenten ja ans Ziel führen, sprich, dass sie die Vorgaben einhalten.»

Die Inspektion ist nun abgeschlossen; Oriet bedankt sich bei Annemarie und Jörg Meyer und betont nochmals, dass gerade die Selbstkontrolle eine wichtige Versicherung für sie sei. «Wie weiss man sonst, ob die eigenen Produkte einwandfrei sind? Es ist ein Sicherheitskonzept, wie ein Autoservice. Man wechselt ja auch darum die Reifen, damit man weiss, dass man sicher unterwegs ist.» □



Abklärung von hygienischen Fragen bei der Handwaschstelle.

Ist der Bodenbelag noch in Ordnung? Oriet diskutiert mit Landwirt Meyer die Hygienevorschriften für den Produktionsraum.

Gut hundert Jahre Schweizer Lebensmittelgesetz

Das Schweizer Lebensmittelgesetz, welches regelt, wie Lebensmittel beschaffen sein müssen, ist 102 Jahre alt. 1897 wurde die Verfassungsbasis dafür gelegt, und 1909 wurde es in Kraft gesetzt. Damit wurde die Arbeit der Kontrollorgane, die in verschiedenen Kantonen bereits aktiv waren, auf eine gesamtschweizerisch einheitliche Basis gestellt. Alle Kantone mussten nun einen Kantonschemiker und die nötige Zahl von Lebensmittelinspektoren bestimmen.

Dass gerade um die Jahrhundertwende der Ruf nach einem Lebensmittelgesetz laut wurde, ist kein Zufall. Ende 19. Jahrhundert wurde generell eine Verschlechterung der Lebensmittel festgestellt. Dies hatte verschiedene Gründe: Die Industrialisierung führte zu einer Verstädterung der Bevölkerung, dadurch sank der Selbstversorgungsgrad, und es bestand keine direkte Verbindung zwischen Produzenten und Konsumenten mehr. Dank verbesserten Transportmitteln, nämlich Bahn und Dampfschiffen, kamen nun zudem billige Lebensmittel von weither in die Schweiz. Die Warenflüsse waren für die Konsumenten nicht mehr nachvollziehbar. Dass sich viele Städter und Städterinnen keine hochwertigen Lebensmittel leisten konnten, wurde auch von Verfälschern von Lebensmitteln ausgenutzt: Milch wurde oft gewässert und stark abgerahmt, Würsten wurde Mehl zugesetzt, Gewürze wurden mit Ton, Ziegmehl, Sand und Kalksteinpulver gestreckt.

Bei der Lebensmittelkontrolle nahm der Kanton Luzern eine Vorreiterrolle ein. Im Jahr 1876 wurde der Apotheker Dr. Robert Stierlin-Hauser zum ersten Kantonschemiker der Schweiz gewählt. Dies schien dringend nötig zu sein, wie die Luzerner Regierung in der Botschaft zum Gesundheitsgesetz von 1876 selbst schreibt: «Die Anstellung dieses Beamten ist schon früher vielseitig gewünscht worden. Die Fälschung von Lebensmitteln ist zu einem Industriezweig geworden, (...) den lokalen und kantonalen Polizeibehörden fehlen aber die Organe zum wirksamen Einschreiten.» Der Kanton Zürich folgte im Jahr 1877 mit der Ernennung eines Kantonschemikers. Wasser und Milch waren die ersten wichtigen Untersuchungsobjekte. Tatsächlich zeigte sich rasch, wie notwendig diese Kontrollen waren. So ist zum Beispiel dem Bericht für das Jahr 1880 zu entnehmen, dass von 241 Milchproben 30 gewässert und 12 stark abgerahmt waren. In 94 von 164 Trinkwasserproben wurden vorwiegend Jaucheverunreinigungen festgestellt.

1992 wurde das Lebensmittelgesetz totalrevidiert. Die wichtigste Änderung war die gesetzliche Verankerung der Selbstkontrolle. Dazu wurden einige Aspekte der Lebensmittelsicherheit sowie der Organisation und Ausbildung der Lebensmittelkontrolle ins Lebensmittelgesetz aufgenommen. Dadurch konnten viele kantonale Regelungen aufgehoben werden.

QUELLE: BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT (BAG), KANTON LUZERN, DIENSTSTELLE LEBENSMITTELKONTROLLE UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Das Cassis-de-Dijon-Prinzip: eine erste Bilanz

Seit Mitte 2010 dürfen Lebensmittel, die in einem EU-Mitgliedstaat vorschriftsmässig hergestellt wurden, in der Schweiz auch dann verkauft werden, wenn sie die schweizerischen Vorschriften nicht erfüllen. Nicht zur Freude aller: Bauern und Konsumentenschutzorganisationen befürchten negative Auswirkungen auf die Produktqualität.

VON IWONA EBERLE



Brachte den Stein ins Rollen: eine Flasche Crème de Cassis de Dijon.

Seit letzten Juli gilt in der Schweiz das Cassis-de-Dijon-Prinzip. Es besagt, dass Produkte, die aus einem EU-Mitgliedstaat stammen und dort vorschriftsmässig hergestellt wurden, in allen anderen Mitgliedstaaten ohne weitere Kontrollen verkauft werden dürfen. Ausländische Lebensmittel wie zum Beispiel italienische Teigwaren werden schon lange in der Schweiz verkauft. Bislang mussten solche Produkte jedoch den Schweizer Vorschriften entsprechen.

Das BAG hat das letzte Wort

Dank Cassis de Dijon, das in der Schweiz im Rahmen der Revision des Gesetzes über technische Handelshemmnisse (THG) eingeführt wurde, dürfen neu auch Lebensmittel, die

die schweizerischen Vorschriften nicht erfüllen, in der Schweiz angeboten werden, sofern das Bundesamt für Gesundheit (BAG) sie bewilligt hat.

Das BAG heisst ein Gesuch in der Regel gut, wenn das Lebensmittel die Gesundheit der Konsumenten nicht gefährdet und wenn die Anforderungen an die Produktinformation erfüllt sind, das heisst, wenn die Produktinformation sowie allfällige Warn- und Sicherheitshinweise in mindestens einer schweizerischen Amtssprache abgefasst und Produktionsland und Rohstoffe korrekt angegeben sind. Zulassungsbeschränkungen sind nur vorgesehen, wenn wesentliche öffentliche Interessen im Gesundheits-, Umwelt- oder Konsumentenschutz gefährdet würden. Eine

Bewilligung wird in Form einer Allgemeinverfügung erteilt, das heisst, sie gilt danach auch für alle gleichartigen Lebensmittel. Bis im März 2011 hatte das BAG 19 Nahrungsmittel zugelassen.

Sicherheit sinkt nicht – Qualität schon

Das Sicherheitsniveau im Schweizer Lebensmittelmarkt sinkt infolge Cassis de Dijon nicht, da die Anforderungen in der EU gleich hoch sind wie in der Schweiz. Allerdings haben schon jetzt einige schweizerische Qualitätsanforderungen an Bedeutung eingebüsst. So war für Halbrahm in der Schweiz bis anhin ein Fettgehalt von 15 Prozent vorgeschrieben. Nach Cassis de Dijon darf nun in der Schweiz auch Halbrahm nach deutschem Standard mit nur 10 Prozent Fettgehalt verkauft werden, und zwar unabhängig davon, ob er von einem ausländischen oder Schweizer Produzenten hergestellt wurde.

Genau hier setzen die Kritiker des Cassis-de-Dijon-Prinzips an: Die Qualität im Schweizer Lebensmittelmarkt sei gesunken, da nicht nur ausländische Lebensmittel minderer

Warum «Cassis de Dijon»?

Das Cassis-de-Dijon-Prinzip geht auf ein Urteil des Europäischen Gerichtshofes aus dem Jahr 1979 zurück. Damals hatten die deutschen Behörden den Import eines französischen Johannisbeerlikörs aus Dijon (Cassis de Dijon) verboten, weil der Alkoholgehalt nicht den deutschen Vorschriften entsprach. Es kam zum Rechtsstreit; die Importeure erhielten Recht. Nationale Regelungen dürfen den freien Warenverkehr des EU-Binnenmarkts seither nur unter ganz bestimmten Bedingungen behindern, zum Beispiel zum Schutz der öffentlichen Gesundheit.



Der Schweizerische Obstverband hatte Ende 2010 gegen die Zulassung eines dänischen Apfelweins geklagt. Nach seiner Ansicht besteht er aus zu viel Wasser. Das Bundesverwaltungsgericht ist auf diese erste Beschwerde im Zusammenhang mit dem Cassis-de-Dijon-Prinzip nicht eingetreten.

Nach Schweizer Lebensmittelgesetz darf Apfelwein aus höchstens 30 Prozent Wasser bestehen, in Anwendung des Cassis-de-Dijon-Prinzips sind aber Apfelweine mit Wasseranteilen von bis zu 85 Prozent zulässig.

Qualität hineindrängen, sondern Schweizer Produzenten ihre Qualitätsstandards legal nach unten korrigierten, um im internationalen Wettbewerb mithalten zu können. «Der Apfelmost ist jetzt verdünnt, der Schinken hat einen höheren Wassergehalt, und der Reibkäse enthält mehr Stärke», resümiert Martin Rufer, Leiter Departement Produktion und Märkte beim Schweizerischen Bauernverband (SBV). Man befürchte «eine Qualitäts- und Preisspirale abwärts.»

Cassis de Dijon beschäftigt Politik und Justiz

Jacques Bourgeois, Direktor des Schweizerischen Bauernverbands und Freiburger FDP-Nationalrat, hat deshalb eine parlamentarische Initiative eingereicht, wonach die Lebensmittel vom Geltungsbereich des Cassis-de-Dijon-Prinzips auszunehmen seien. Der Berner SVP-Nationalrat Erich von Siebenthal will seine Anwendung in der Schweiz mit einer Motion gar vollständig streichen. Vom Schweizerischen Obstverband und vom Schweizerischen Bauernverband sind zu-

dem gegen drei Verfügungen des BAG Beschwerden beim Bundesverwaltungsgericht hängig.

Konsumenten sollen sich informieren

Bei der Foederation der Schweizerischen Nahrungsmittel-Industrien (fiel) sieht man Cassis de Dijon mehrheitlich positiv. Geschäftsführer Beat Hodler betont, die Konsumenten könnten dank der grösseren Auswahl ausländischer Produkte massiv Geld sparen. Dass das vielgelobte «Schweizer Qualitätsniveau» unterlaufen wird, sei nur beschränkt richtig. «Ein Sirup ist nicht weniger gesund, weil er 10 statt 30 Prozent Fruchtanteil enthält, er ist höchstens weniger wert.» Zugegebenermassen seien die Konsumentinnen und Konsumenten heute aber stärker gefordert, sich mithilfe der Packungsdeklarationen über die Unterschiede zwischen den Produkten zu informieren.

Für eine transparente Deklaration setzen sich besonders die Konsumentenschutzorganisationen ein; sie halten die Täuschungsgefahr für gross. Mathieu Fleury, Generalsekretär der Fédération Romande des Consommateurs, sagt: «Den Konsumenten ist nicht bewusst, dass Schweizer Produkte jetzt nach schwächeren europäischen Normen produziert sein können. Auf der Packung wird die mindere Qualität oft nicht ausgewiesen. Wenn der Preis gleich hoch bleibt, ist dies umso unerfreulicher.» Gegen die Allgemeinverfügung des BAG für Bonbons, deren Deklaration von der Fédération Romande des Consommateurs als ungenügend erachtet wurde,

hat die Organisation einen Rekurs eingereicht.

Gewisse Anforderungen bleiben erhalten

Obwohl die Schweiz mit dem Cassis-de-Dijon-Prinzip Bestimmungen der EU übernimmt, halten Bundesrat und Parlament an einer Reihe von Anforderungen fest: der Angabe des Alkoholgehalts von Alcopops, der Angabe des Produktionslandes, der Deklarationspflicht für GVO-Produkte und der Deklaration von importierten Hühnerprodukten aus Käfighaltung. In diesen Fällen müssen die schweizerischen Vorschriften wie bisher erfüllt werden.

Die schweizerischen Umwelt- und Tierschutznormen können über das Cassis-de-Dijon-Prinzip nicht ausgehebelt werden. Die Möglichkeit, nach den Vorschriften eines EU-Mitgliedstaates zu produzieren, beschränkt sich nämlich nur auf die Produktanforderungen, also die Anforderungen, denen ein fertiges Produkt genügen muss. Die sogenannten Prozessnormen dagegen, die sich auf die Herstellung eines Produkts beziehen – beispielsweise Vorschriften zu Gewässer-schutz, Luftreinhaltung oder Tierschutz – gelten für Schweizer Produzenten weiterhin.

Auch die Namen von Lebensmitteln können nicht beliebig verändert werden. So darf billig produzierter holländischer «Emmentaler» zwar in die Schweiz importiert werden, aber nicht unter diesem Namen verkauft werden, denn «Emmentaler» ist in der Schweiz eine geschützte Ursprungsbezeichnung und darf nur von Herstellern in der Schweiz verwendet werden, die das betreffende Pflichtenheft erfüllen. □



Die Fitnesstrainerin Agnes von Niederhäusern kam vor 17 Jahren aus dem Nordosten Ungarns als Au-pair in die Schweiz und blieb der Liebe wegen hier. Sie kocht ungarisch oder schweizerisch, je nach Lust und Laune, Hauptsache, ihren beiden Töchtern, Anina, 11, und Sophie, 7, schmeckts. Einmal pro Jahr reist die Familie in Agnes' Heimat, von wo sie massenhaft Paprika, aber auch Mohn und ein bouillonähnliches Gewürz aus Gemüse zurück in die Schweiz nimmt.

Paprika, Sauerrahm und Gemüsesuppe

Wer sich für die ungarische Küche interessiert, trifft auf eher deftige, aufwändig zuzubereitende Kost. Paprika spielt in nahezu allen salzigen Gerichten eine Hauptrolle, zum Beispiel in der berühmten Gulaschsuppe. Wichtig sind auch Sauerrahm, Mohn, ungarische Salami und viele verschiedene bekannte Weine.

VON MARIANNE BOTTA, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH (TEXT UND FOTOS)

Hügel und Tiefebene

Ungarn ist ein Binnenstaat in Mitteleuropa, seit dem 31. Oktober 1918 wieder ein eigenständiger Staat und seit dem 1. Mai 2004 Mitglied der Europäischen Union. Die mit Abstand grösste Stadt in Ungarn ist die Hauptstadt Budapest mit 1,69 Millionen Einwohnern, was knapp einem Fünftel der gesamten Einwohnerzahl entspricht. Ungarn ist landschaftlich sehr abwechslungsreich und wird durch leicht welliges Terrain, kleine Hügel und zerschnittene Platten bestimmt. Die Grosse Ungarische Tiefebene, die Puszta, nimmt nahezu die Hälfte des gesamten Staatsgebiets Ungarns ein.

So anders als hier, in Riggisberg, sei das Essen in ihrer Heimat Ungarn gar nicht, erzählt Agnes von Niederhäusern. «Wir beginnen auch jedes Essen damit, einander einen guten Appetit zu wünschen und bedanken uns am Schluss bei demjenigen, der gekocht hat.» Das Essen hat in Ungarn einen grossen Stellenwert, es wird dementsprechend aufwändig zubereitet und enthält reichlich Fleisch und Milchprodukte. Tatsächlich handelt es sich bei der ungarischen Küche um eine währschafte Küche.

Käse allerdings gäbe es, so Agnes, in Ungarn eher in Form von Scheibenkäse: «Als ich das erste Mal Fondue gegessen habe,

hat es mir noch nicht geschmeckt. Mittlerweile mag ich es sehr, Raclette war von Anfang an ein Hit für mich.» Auch andere Lebensmittel möchte sie lieber in der Schweiz kaufen statt in Ungarn, beispielsweise Brot. Hier gäbe es so viele Brotsorten, auch mit Vollkorn, während in Ungarn immer noch mehrheitlich Weissbrot gegessen werde. Typisch für eine ungarische Mahlzeit sei es, zuerst eine Suppe zu servieren. Sie enthält meistens auch das Gemüse, das hierzulande als Beilage zum Hauptgang serviert werde. Eine der Suppen ist sogar das erklärte Lieblingsessen von Agnes von Niederhäusern: sie heisst *Nagyhaluska Leves* und

besteht aus einer Bouillon mit Rübli, Petersilienwurzeln, Rüb-
kohl und Kartoffeln, in welcher
pikante Kartoffelklösse schwim-
men. Die Mutter von Agnes be-
reitet sie jeweils zu, wenn ihre
Tochter einmal pro Jahr mit der
Familie in die Heimat zu Besuch
kommt. «Dann wartet auf mich
immer schon diese heisse Sup-
pe», schmunzelt Agnes.

Bei Familie von Niederhäu-
sern kommt sie selten auf den
Tisch. Auch, weil Petersilien-
wurzeln in der Schweiz so
schwer zu finden sind. In Un-
garn gehören sie zum meistver-
zehrten Gemüse überhaupt.
Grund genug für die Ungarn,
damit auch ihr berühmtestes
Gericht, die Gulaschsuppe, zu-
zubereiten. Denn alleine mit
Kartoffeln, wie sie in der Schweiz
serviert wird, kommt das Ganze
nämlich alles andere als original
ungarisch daher. Auch der in der
Schweiz käufliche Paprika ist
nicht der Richtige. «Unser unga-
rischer Paprika hat eine ganz
andere Farbe, viel röter, und ei-
nen andern Geschmack. Ich neh-
me jeweils etwa ein Kilo davon
mit nach Hause und decke auch
die Verwandtschaft damit ein»,
so Agnes.

Kein Wunder, denn nahezu
alle pikanten ungarischen Ge-
richte enthalten Paprika. Eben-
falls im Rückreisegepäck ist
Mohn. «Wir kennen viele Ge-
bäcksorten mit gemahlenem
Mohn, in dieser Form wird er
auch zusammen mit Zucker über
Nudeln gegeben.» Wird so ein
süßes Hauptgericht serviert, be-
reitet Agnes immer eine Gemü-
sesuppe zur Vorspeise zu – wie
in Ungarn.

Typische salzige Hauptge-
richte sind Fleischgerichte mit
einer Beilage und Salat. «Der Sa-
lat ist aber anders als hier: Es

handelt sich dabei meistens um
sauer eingemachte Gemüse wie
Gurken, harten Blumenkohl, To-
maten oder Kabis.» Das saure Ge-
müse wird von den Hausfrauen
selbst eingemacht. Denn in Un-
garn hat fast jede Familie ihren
eigenen (Schreber-)Garten, in wel-
chem viel Freizeit verbracht wird.

Doch was wäre ein feines Essen
ohne einen guten Tropfen? Agnes
stammt aus Eger, einer Stadt im Nord-
osten von Ungarn, 120 Kilometer von
Budapest entfernt. «Mitten aus dem
Weingebiet», lacht die Fitnesstraine-
rin, und erwähnt, dass neben Wasser
mit dem Essen natürlich gerne ein
guter Rotwein getrunken wird. □

Türos csusza

Ein sehr schnell zubereitetes
Nudelrezept, das der ganzen
Familie schmeckt.

Zutaten für vier Personen

- 80 g Speck, gewürfelt
- 500 g Nudeln
- 300 g frischer Ziger
- 1 Becher (180 g) Sauerrahm



Zubereitung

Speck anbraten und beiseite legen. Nudeln in viel Salzwasser al dente kochen, abtropfen. Zigerkäse zwischen den Fingern zerreiben und über die gekochten Teigwaren verteilen. Speck und Sauerrahm darüber geben. Da der Ziger und der Sauerrahm kalt über die Teigwaren gegeben werden, kann man das Gericht nach Belieben kurz im Mikrowellenofen erhitzen. Statt Speck wird in Ungarn auch Zucker über das Gericht gestreut, was eine süße Hauptmahlzeit ergibt.

Gulaschsuppe

Zutaten für vier Personen

- 300 g Rindfleisch (Rindgulasch)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kümmel
- 3 l Wasser
- Salz, Pfeffer
- 3 Stück Karotten
- 3 Stück Petersilienwurzeln*
- 500 g Kartoffeln

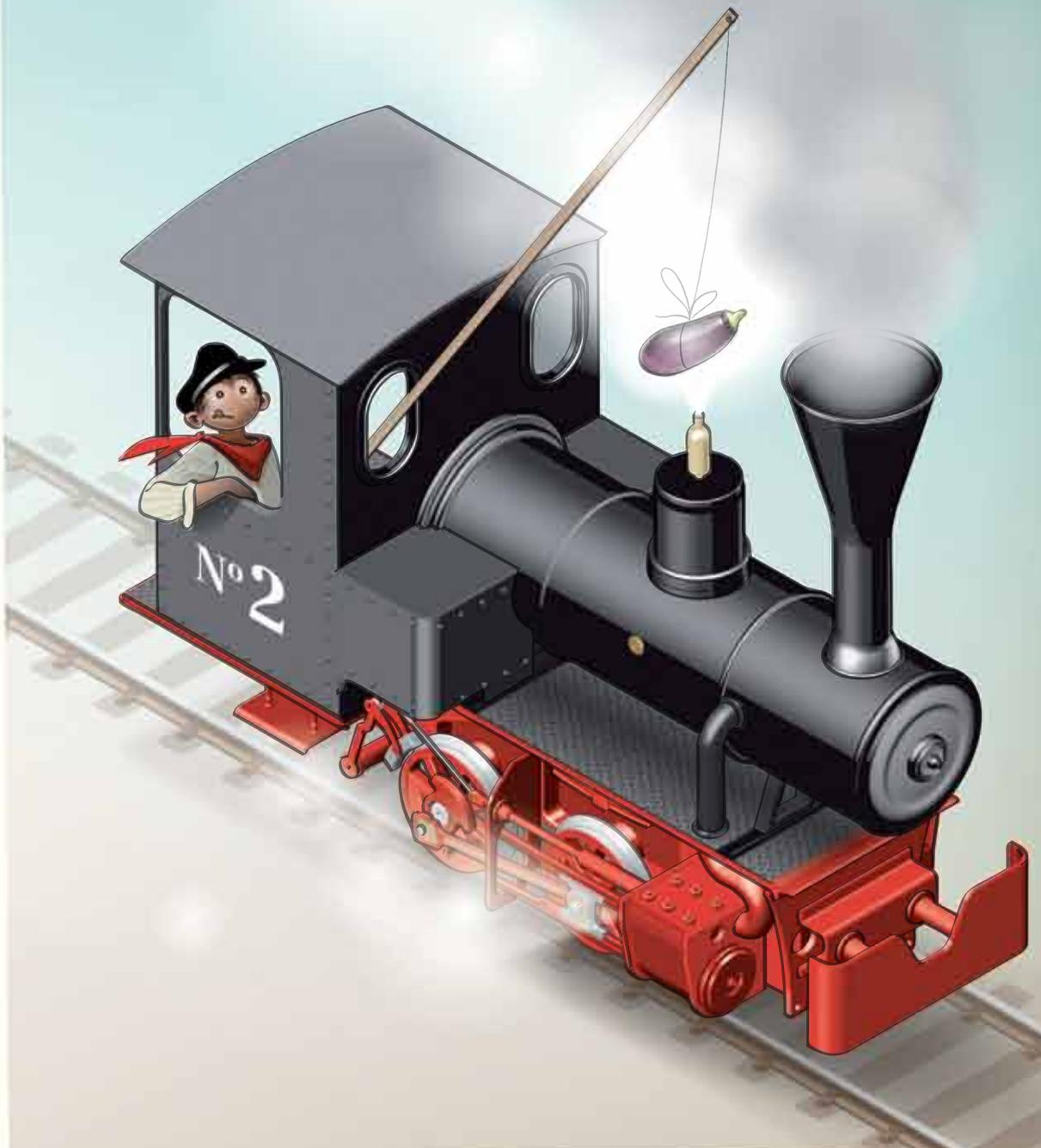


Zubereitung

Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebeln fein hacken und im Öl goldgelb dünsten. Paprika und Kümmel darüber streuen und kurz mitrösten, allerdings nicht bei zu grosser Hitze, da sonst der Paprika bitter wird. Mit Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rund zwei Stunden leise köcheln lassen. Wenn das Fleisch schon fast gar ist, die Karotten und die Petersilienwurzeln schälen, rüsten und in Scheiben schneiden. Wenn das Gemüse fast gar ist, die Kartoffeln schälen und würfeln. Beigeben und alles noch so lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Zur Suppe wird Brot serviert.

**Petersilienwurzeln sind auf dem Markt erhältlich, können aber auch durch Sellerie ersetzt werden.*

Dämpfen





Zubereitungsart Dämpfen ist ein Garprozess im Dampf – mit oder ohne Druck.

Wie

Gargut in gleichmässigen Stücken und je nach Kochgerät auf Siebeinsatz mit Zugabe von wenig Wasser dämpfen.

Was

Gemüse, Früchte, Kartoffeln, Fleisch, Fisch

Womit



◀ **Einfach: Pfanne mit Deckel und Siebeinsatz**
Pfanne mit Deckel in jeder Küche vorhanden, Siebeinsatz günstig im Handel erhältlich.

Sparsam: Dampfkochtopf ▶
Braucht wenig Zeit und Energie, im Detailhandel und in Fachgeschäften erhältlich.



◀ **Effizient: Steamer**
Als Einbaugeräte oder freistehende Modelle erhältlich.

Für Profis: Kombi- und Druckdämpfer ▶
Wird v.a. in der Gastronomie verwendet.



Besonderes: Beim Dämpfen wird das Kochgut *nicht ausgelaugt* und der Verlust an Mikronährstoffen ist sehr gering: Er beträgt nur 0-10% bei den Mineralstoffen und 5-25% bei den wasserlöslichen Vitaminen. Die fettlöslichen Vitamine sind recht stabil und bleiben daher weitgehend erhalten. Bei Lebensmitteln wie Fisch oder Gemüse bleibt beim Dämpfen *die Form schön erhalten*, weil das Kochgut während des Garens nicht bewegt wird. Bei Geräten mit Druck kann die *Kochzeit* um 30-70% verkürzt werden. Der *Energiebedarf* sinkt dadurch um 20-60%.



Muriel Jaquet,
Ernährungs-
beraterin HF,
Informationsdienst
NUTRINFO®

Essbare Blüten

Haben essbare Blüten einen Nährwert?

Offen gesagt gibt es sehr wenige Angaben über die Nährwertzusammensetzung der essbaren Blüten. Die wenigen verfügbaren Daten deuten aber darauf hin, dass sie derjenigen von Gemüse nahe kommt. Allerdings werden essbare Blüten selten in mit Gemüse vergleichbarer Menge gegessen, sondern im Allgemeinen verwendet, um einem Gericht eine dekorative oder duftende Note zu verleihen. Daher ist von ihnen kein besonderer Vorteil für die Ernährung zu erwarten, vielmehr ist ihr Beitrag zur Gaumen- und Augenfreude von Interesse. Daneben können essbare Blüten Sirups, Konfitüren oder Saucen aromatisieren, getrocknet und als Blüten-tee verwendet, roh in Salaten genossen oder zum Beispiel in Teig ausgebacken werden.

Nicht alle Blüten sind essbar, und manche können sogar giftig sein. Der Ratschlag, beim Pflücksammeln Vorsicht walten zu lassen, gilt auch für das Pflücken von Blüten. Essen Sie nur Blüten, von denen Sie sicher wissen, dass sie essbar sind. Vermeiden Sie Blüten aus dem Blumenladen oder dem Gartencenter, die möglicherweise Behandlungen unterzogen wurden, welche sie für den Verzehr ungeeignet machen.

Listeriose

Kann der Verzehr von Gruyère aus Rohmilch während der Schwangerschaft gefährlich sein?

Nein, überhaupt nicht. Rohmilch kann zwar eine Quelle für Listerien sein, die Bakterien, welche die Listeriose verursachen. Wenn diese Erkrankung bei einer

schwangeren Frau auftritt, hat dies schwerwiegende Folgen für den Fötus. Aber Hart- und Extrahartkäse aus Rohmilch wie Gruyère, Emmentaler oder Parmesan können unbesorgt von schwangeren Frauen konsumiert werden, da während des Herstellungsverfahrens verschiedene Prozesse (Erwärmen, Erkalten während des Pressvorgangs, geringer Wassergehalt, lange Reifezeit) die Anzahl Listerien stark reduzieren. Problemlos sind auch pasteurisierte Milch und UHT-Milch, pasteurisierte und verkaufsfertig abgepackte Joghurts und Frischkäse wie Quark, Hüttenkäse, Blanc battu und Streichkäse. Hingegen wird schwangeren Frauen vom Verzehr von Rohmilch sowie von Weich- oder Halbhartkäse abgeraten, egal, ob sie aus Rohmilch oder pasteurisierter Milch hergestellt sind, da sie eine nicht unerhebliche Menge Listerien enthalten können. Zur Vorbeugung einer Infektion durch Listerien während der Schwangerschaft wird ebenfalls empfohlen, den Verzehr von rohem oder ungenügend gegartem Fleisch und Geflügel, von rohem Fisch, rohen Schalen- und Krustentieren, geräuchertem Fisch und bestimmten Charcuterieprodukten, die im Kühlschrank aufbewahrt und ohne Kochen verzehrt werden (z.B. Pasteten und Sülzli), zu vermeiden. Darüber hinaus wird empfohlen, auf grösste Sauberkeit in der Küche zu achten und sich an die Aufbewahrungstemperaturen und Verfalldaten zu halten.

Getränke

Begünstigt Trinken während der Mahlzeit die Gewichtszunahme?

Nein. In Bezug auf den Konsum von Getränken in Verbindung

mit einer Mahlzeit sind verschiedenste Gerüchte im Umlauf. Soll man vor, während oder nach der Mahlzeit trinken? Die Frage wird häufig gestellt. Es wird empfohlen, ein bis zwei Liter pro Tag zu trinken und diese Menge über den Tag zu verteilen. Ob zwischen oder zu den Mahlzeiten getrunken wird, spielt kaum eine Rolle – für gesunde Menschen gibt es keine feste Regel. Die über den Tag verteilten Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten bieten jedoch eine gute Gelegenheit, ans Trinken zu denken und sich die Zeit dafür zu nehmen.

Es ist nicht der Zeitpunkt, zu dem das Getränk konsumiert wird, sondern die Art des Getränks, die einen Einfluss auf das Körpergewicht haben kann. Der Konsum von stillem oder kohlen-säurehaltigem Mineralwasser, von ungezuckertem Tee, Kräutertee und Kaffee, von Getränken, die keine Energie (Kalorien) enthalten, wirkt sich nicht auf das Gewicht aus. Hingegen kann der regelmässige Konsum grosser Mengen energiereicher Getränke, das heisst von Süssgetränken (Limonaden, Eistees, Sirups), alkoholischen Getränken, Fruchtsäften oder Milchmischgetränken, Ursache einer übermässigen Kalorienzufuhr und folglich einer Gewichtszunahme sein.

NUTRINFO® Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag

8.30–12 Uhr

Tel. +41 31 385 00 08

E-Mail nutrinfo-d@sge-ssn.ch

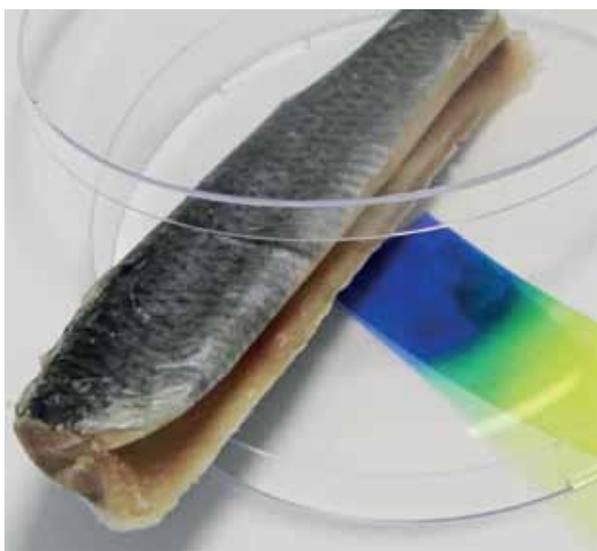
oder schreiben Sie an:

SGE

Schwarztorstasse 87

Postfach 8333

CH–3001 Bern



FRAUNHOFER-GESELLSCHAFT

Frisch oder nicht: die Farbe verrät es

Im Einkaufsladen frisches Fleisch oder frischen Fisch von Verdorbenem zu unterscheiden, ist nicht immer einfach. Und wenn es dazu noch verpackt ist, dann wird es schon fast zu einem Ding der Unmöglichkeit. Doch eine spezielle Sensorfolie der Fraunhofer-Einrichtung für Modulare Festkörper-Technologien (EMFT) in München könnte dem Problem schon bald Abhilfe verschaffen.

VON THOMAS LANGENEGGER, SGE

Vor dem Fleischregal stellt sich die Frage: Ist das Poulet noch frisch? Anhand vom Aussehen lässt sich dies oft nicht einwandfrei sagen. Und auch die Angabe «zu verbrauchen bis» gibt keine Garantie ab. Je nachdem ist es auch der Konsument selbst, der dem Verderben des Fleisches oder Fisches Vorschub leistet, indem er das Produkt nicht richtig aufbewahrt. Hier kommt die Sensorfolie der Fraunhofer EMFT ins Spiel: Sie zeigt sofort an, ob ein Stück Fleisch oder Fisch verdorben ist, indem sie sich blau färbt. Oder sie gibt grünes, oder in diesem Fall besser gesagt gelbes Licht für den Verzehr, falls das Lebensmittel in Ordnung ist. «Im Gegensatz zum Verfalldatum bezieht sich die Information der Sensorfolie nicht auf eine Schätzung, sondern auf die tatsächliche Kontrolle des Lebensmittels selbst», erklärt Dr. Anna Hezinger, Wissenschaftlerin an der EMFT.

Die Sensorfolie wird in die Innenseite der Verpackung integriert und reagiert dort auf biogene Amine. Unter Aminen ver-

steht man Moleküle, die entstehen, wenn Lebensmittel verderben – allen voran Fisch und Fleisch. Sie sind auch für den unangenehmen Geruch von verdorbener Ware verantwortlich. Gelangen diese Amine in die Luft, so reagiert der Farbstoff auf der Sensorfolie mit ihnen und wechselt seine Farbe von Gelb zu Blau. «Ab einem bestimmten Konzentrationsbereich ist die Farbänderung deutlich zu erkennen und kann somit eine Warnfunktion gegenüber dem Konsumenten übernehmen», erklärt Hezinger. Viele Leute reagieren sehr sensibel auf gewisse Amine, daher ist eine Warnung gerade für solche Konsumenten äusserst wichtig.

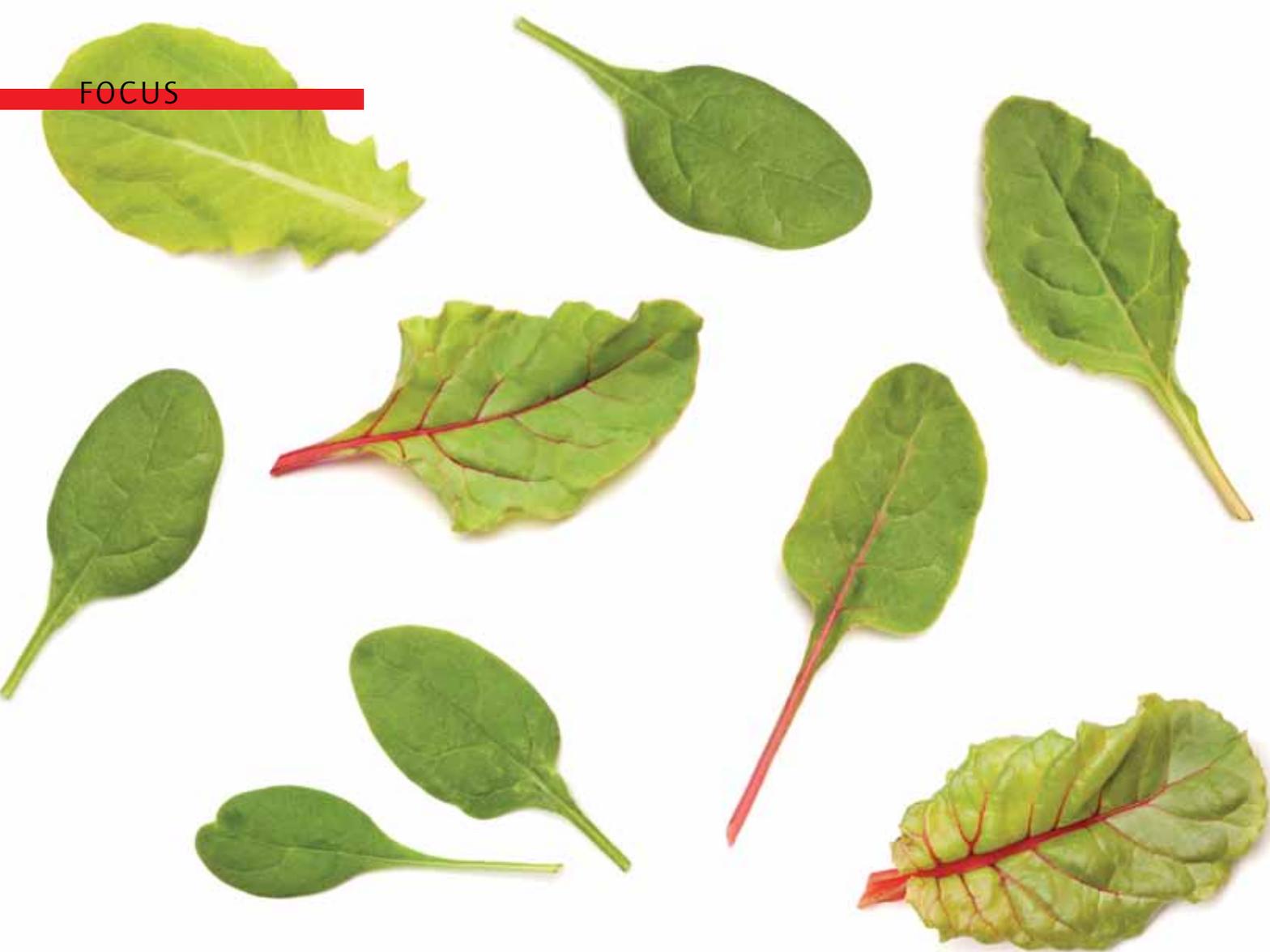
Hezinger unterstreicht, dass das von ihr und ihren Kollegen entwickelte System sehr kostengünstig ist – eine wichtige Voraussetzung, wenn es grossflächig eingesetzt werden soll. Frühere Lösungen wie z.B. elektronische Sensoren würden den Preis von verpacktem Fleisch oder Fisch in die Höhe schnellen lassen. Gleichzeitig muss ein solches System auch höchsten Ansprüchen in Bezug auf die Hygiene genügen, da ein direk-

ter Kontakt mit Lebensmitteln entsteht. Laut Hezinger erfüllt die Sensorfolie auch diesen Anspruch: «Die Lebensmittelsicherheit wird bei unserem System durch eine Sperrschicht zwischen der Sensorfolie und dem Produkt gewährleistet. Diese Abgrenzung ist nur für gasförmige Amine durchlässig. Umgekehrt blockt es die Indikatorenchemikalien ab.»

Weiter arbeiten Wissenschaftler momentan an einem Messmodul mit einer eingebauten Sensorfolie, welches es Mitarbeitern in der Lebensmittel- und Verpackungsindustrie ermöglichen soll, die Frische der Produkte direkt testen zu können. Das Gerät wertet die farbliche Reaktion der Sensorfolie objektiv aus und liefert genauere Resultate ab als das menschliche Auge. Auch Farbzwischenstufen lassen sich so exakt bestimmen.

Dr. Anna Hezinger und ihr Team sind momentan daran, Partner in der Industrie zu finden, um die Sensorfolie und das Messmodul weiterzuentwickeln und produzieren zu lassen.

QUELLE: FRAUNHOFER-GESELLSCHAFT. «SENSOR DETERMINES IF PACKAGED MEAT HAS SPOILED.» SCIENCE-DAILY, 15 APR. 2011.



Grüne Welle für Salat

Kaum vorstellbare 140 000 Tonnen Salat werden jährlich in der Schweiz verkauft, so viel, wie 14 Pariser Eiffeltürme wiegen. Das macht pro Schweizerin und Schweizer rein rechnerisch 18 Kilo. Unser Appetit auf das gesunde Grünzeug ist in den letzten Jahrzehnten stetig gestiegen. Denn das frische Blattgemüse gilt als Inbegriff einer gesunden Ernährung, selbst wenn es wegen hoher Nitratwerte immer mal wieder Schlagzeilen macht. Beim genauen Blick in die Salatstatistik fällt allerdings auf, dass der ehemals so beliebte Kopfsalat Sympathiewerte verloren hat. Die grossen Absatzerfolge verdanken die Blattsalate einem Newcomer in ihren Reihen: dem Eisbergsalat.

VON FRIEDRICH BOHLMANN, DIPL. ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER

Als Neuzüchtung aus den USA startete vor etwa einem halben Jahrhundert der Eisbergsalat seine Europakarriere – und mittlerweile bestreitet er ein gutes Drittel des gesamten Schweizer Salatkonsums. Kalifornische Gemüsezüchter suchten Anfang

des letzten Jahrhunderts nach Salaten, die auf den weiten Wegen von der Westküste des Kontinents nach New York oder Florida nicht schlapp machten. Da kam eine Sorte, deren äussere Blätter sich schützend um die inneren legen, gerade recht.

Seinen eigentümlichen Namen soll die erfolgreiche Neuzüchtung dem traditionellen Kühlsystem verdanken: Damals wurden verderbliche Waren auf ihren langen Transportstrecken quer durch die USA noch mit Eisblöcken gekühlt.

Weil der Eisbergsalat trotz seinem Namen ein mildes Anbauklima braucht, zählen in Europa Spanien, Frankreich und Italien zu den Hauptanbaugebieten, doch auch in den klimatisch milden Gemüseregionen der Schweiz gedeiht er prächtig. Vom Mai an wächst er in gut zwei Monaten zu einem kompakten Salatkopf von bis zu 1,5 Kilo heran. Weil die festen Aussenblätter den Kopf umschliessen, bleibt das Innere vollständig sauber. Das erspart Arbeit beim Rüsten: äussere Blätter ab, die inneren in mundgerechte Stücke zerteilen, die Salatsauce zugeben – fertig! Zudem behält der Eisbergsalat auch in der Salatsauce seine Struktur und sieht selbst nach zwei bis drei Stunden noch frisch aus. Ein weiterer Pluspunkt dieses Salatbestsellers: Er hält sich im Kühlschrank gut zwei Wochen, sogar angeschnitten bleibt er dank Frischhaltefolie knackig.

Jeder zweite Salat ein Fertigprodukt

Die Gebrüder Leuenberger, Gemüsebauern im Zürcher Furttal, erkannten bereits 1976 das Potential des damals noch neuen Eisbergsalates. Sie boten ihn geschnitten als küchenfertigen «Convenience-Salat» an und waren Trendsetter. Heute beliefert ihre Firma «Eisberg» 14 Länder, darunter viele in Osteuropa. Grosse Fastfood-Ketten, aber auch der Einzelhandel brauchen den Expresssalat aus der Tüte, weil er sich vorgeschnitten und abgepackt optimal hält. Gyula Pal, als Qualitätsmanager bei der Eisberg AG verantwortlich für die Rohware: «Eisbergsalat ist deutlich besser für die Salat-

mischungen geeignet als beispielsweise Kopfsalat.» Und weil auch immer mehr Berufstätige ihre Zeit nicht mit Salatrüsten verbringen wollen, wächst der Anteil der schnellen Fertigsalate. Mittlerweile wird jeder zweite Salat ausser Haus oder als bereits gerüstetes Fertigprodukt konsumiert.

Alte Kulturpflanze mit hohem Gesundheitswert

Vermutlich kannten bereits die alten Ägypter vor 4000 Jahren Salate, die später im gesamten Mittelmeerraum beliebt



wurden. Doch damals kochten sie die Blätter. Zwei Jahrtausende später führten die Römer die Rohkost zu Beginn einer

Eisbergsalat: inzwischen einsamer Spitzenreiter unter den Salaten in der Schweiz.

Bakterien im Beutelsalat?

Bei den gerüsteten und verpackten Salaten für den schnellen Genuss steigt der Verkaufserfolg – nicht aber das Ansehen: viele Keime, muffiger Geruch und kaum Geschmack, so urteilten Tester wiederholt. Werden Salatblätter geschnitten, bieten austretender Zellsaft und Feuchtigkeit im Plastikbeutel einen guten Nährboden für Bakterien. «Diese Probleme gab es anfangs, als selbst kleine Firmen meinten, ihre Salate auch rüsten und abpacken zu können», so Peter Konrad, Präsident der Schweizerischen Zentralstelle für Gemüsebau (SZG). Heute haben sich wenige grosse Firmen darauf spezialisiert. So konnte das Kantonale Labor in Zürich in den letzten Jahren keine Krankheitskeime wie Salmonellen oder Streptokokken mehr finden oder Schimmel feststellen. Zu beanstanden war einzig 2009 in zwei von 30 Proben eine erhöhte Zahl von Keimen, die auf mangelnde Hygiene rückschliessen liess, aber keine Gesundheitsgefahr bedeutet.

Der Fertigsalat-Hersteller Eisberg setzt auf drei Methoden, die Keimzahlen gering zu halten. Gyula Pal, Qualitätsmanager bei Eisberg: «Wir waschen sehr sorgfältig. Dann wird jede Salatmischung in den Beuteln unter einer für sie optimal angepassten Luftatmosphäre verpackt und stets kühl gehalten.» Die Atmosphäre besteht aus den Bestandteilen der Luft in einer geheimen Zusammensetzung. Pal ist sich sicher, dass solch ein Salat direkt aus der Packung auf den Teller kommen kann. «Waschen ist nicht nötig. So steht es auch auf unserer Verpackung!» Verbraucherverbände sowie das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) raten hingegen zum Waschen, um anhaftende Keime abzuspülen, auch wenn dabei wasserlösliche Vitamine wie die Folsäure verloren gehen. Die bessere Alternative wäre, entweder kleinblättrige Salate wie Rucola oder Nüssli Salat im Beutel zu kaufen, denn ihre ganzen Blätter sind gegen Verderb gut geschützt – oder man rüstet in Eigenregie. Minilattich oder Salanova sind im Handumdrehen zerteilt, was kaum mehr Mühe macht als das Aufreissen der Salatbeutel, aber bei frischem Salat bis zu 65 Prozent mehr Vitamine bringt.

Mahlzeit ein. Der Name «Salat» tauchte erstmals auf den grossen Festmählern Italiens im 15. Jahrhundert als Bezeichnung stark gewürzter Speisen auf, zu dem es eine Mischung aus Kräutern und grünen Blättern gab. Aus diesen salzigen (italienisch «salato») Zugaben wurden nach und nach Rohkostplatten mit Öl und Essig. Was blieb, war der Name: «Salat.» Mit Kolumbus kamen Salatpflanzen in die neue Welt, wo sie Ende des 19. Jahrhunderts einen Boom erlebten. Hingegen trug das warme Klima und damit verbunden ein erhöhtes Risiko bakterieller Infektionen dazu bei, dass rohe Blattsalate in weiten Teilen Asiens und der Tropen eher unüblich sind. In der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre gilt Salat, wie alle Rohkost, als kühlend und schwer verdaulich.

Hilfe bei Nährstoffmangel und Kalorienüberfluss

In der Schweiz erkannte der Arzt Maximilian Bircher-Benner vor gut 100 Jahren, dass wertvolle Nährstoffe durch das Kochen zerstört werden und propagierte daher die Rohkost. Heute wissen wir, dass gerade Blattsalate uns gut mit Folsäure versorgen. So enthält der Endiviansalat zum Beispiel 109 Mikrogramm Folsäure auf 100 Gramm, Nüsslisalat weist sogar 160 Mikrogramm auf. Dieses Vitamin beugt schweren Neuralrohrdefekten während der Embryonalentwicklung in den ersten Wochen der Schwangerschaft vor. Ausserdem unterstützt es den Abbau von Homocystein, einem gefässschädigenden Stoffwechselzwischenprodukt. Da die Folsäure sehr empfindlich auf Hitze reagiert,

helfen insbesondere Rohkostsalate, ein häufiges Defizit auszugleichen. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) stellt fest, «dass mit einer landesüblichen Mischkost die Zielvorgabe von 400 µg nicht erreicht wird. Mit einer ausgewogenen Ernährung dürfte man auf 250–350 µg Nahrungsfolate kommen.» Regelmässige grosse Salatportionen könnten diesen Mangel lindern. Daneben geben Salate vielen die Chance, ein weiteres zentrales Ernährungsproblem besser in den Griff zu bekommen. Weil sie fast keine Kalorien enthalten, aber durchaus den Magen füllen, fehlen Salate in keinem Abnehmprogramm. (Über die weiteren Vorteile der einzelnen Sorten informiert die Übersicht «Top Ten der Salate in der Schweiz» auf Seite 19). Doch Vorsicht: Über den wahren Kalorienwert entscheidet die Sauce. Angereichert mit Crème fraîche oder reichlich Olivenöl kann sich auch der leichteste Blattsalat schnell in eine Kalorienbombe verwandeln.

Mini wieder im Trend

Auch Salate unterliegen Trends. Derzeit sind kleine Salate im Kommen. «Miniformate gehören zu den besonders interessanten Salatneuheiten», weiss Thomas Wieland, Geschäftsführer der Schweizerischen Zentralstelle für Gemüsebau (SZG). «Nachdem der Minilattich längst seinen Platz im Salatsortiment gefunden hat, ist jetzt ganz neu der Minikopfsalat auf den Markt gekommen. Ebenso wächst das Interesse an den Salanova-Sorten.» Hinter dem Namen Salanova verbergen sich mehrere patentierte Salatzüchtungen. Ihnen gemeinsam sind gleichmässig



JOHN GRIMSHAW

kleine Blätter in mundgerechter Grösse, die sich mit einem Schnitt vom inneren Strunk lösen lassen. Ideal für den kleinen Salatappetit, für Single-Haushalte und um Zeit beim Salatrüsten zu sparen. Salanovasalate gab es erstmals vor etwa 15 Jahren als krausen Lollo-salat. «Mittlerweile kam die zweite Salanova-Generation in Form von Kopfsalat in die Gemüserregale. Und in diesem Jahr probiere ich einen Friséesalat in der speziellen Salanova-Züchtung aus», verrät Beat Bösiger, einer der grössten Schweizer Salat- und Gemüseproduzenten. Thomas Wieland sieht besonders die farbenfrohen und interessant geformten Blätter im Kommen. «Sie machen sich gut in den Fertigsalaten aus der Tüte und sind daher im Detailhandel sehr beliebt. Der Gastronomie werden zudem einzelne Salatblätter angeboten, fertig gerüstet, aber nicht zerkleinert. Damit können Köche kreative Salatkreationen anbieten und immer wieder neue interessante Mischungen zusammenstellen.» So blickt dank abwechslungsreicher neuer Blätter der klassische Salatteller in eine bunte Zukunft – sehr zur Freude von gesundheitsbewussten Geniessern. □

*Salanova-Salat:
Viele kleine
Blätter, die mit
einem Schnitt am
Strunk auseinanderfallen.*

Nitrat im Toleranzbereich

Nitrat im Blattsalat verdirbt so manchem den Appetit auf das frische Grün. Die Pflanze braucht Nitrat als Nährstoff, doch nach dem Verzehr setzen Bakterien im Speichel Nitrat zu etwa 5 Prozent in Nitrit um. Aus diesem Nitrit bilden sich dann im sauren Mageninhalt geringste Mengen an krebserregenden Nitrosaminen. Grosse Studien zeigten jedoch, dass mit viel Gemüse zwar reichlich Nitrat aufgenommen wird, doch mit dem Gemüse das Krebsrisiko sinkt. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) schaffte daher 2002 den Nitratgrenzwert für Kopfsalat ab und hob die Toleranzwerte im Salat auf bis zu 4,5 Gramm Nitrat pro Kilo an. «Zuvor gab es oft Beanstandungen, ohne dass aber der durchschnittliche Nitratgehalt weiter gesenkt werden konnte», begründet Dr. Otmar Zoller, BAG-Mitarbeiter im Bereich der Lebensmittelsicherheit, die damalige Lockerung. «Zudem bildet der Körper selbst Nitrosamine unabhängig von der Nitrataufnahme.» Auch die EU erlaubt je nach Jahreszeit und Salatsorte bis zu 4,5 Gramm Nitrat pro Kilo. «In der Schweiz liegt die Beanstandungsquote heute weit unter 10 Prozent», versichert Zoller.

Zudem weisen neue Forschungen darauf hin, dass eine nitratreiche Ernährung den Blutdruck senkt, so dass sich Experten derzeit streiten, ab wann Nitrat nun gesund oder giftig ist. Wer trotzdem lieber zu viel Nitrat vermeiden will, zieht nitratärmere Salate wie Eisberg oder Chinakohl vor und achtet zudem auf Freilandware. Direkte Sonne regt die Pflanzen zum Wachstum an, bei der Nitrat verbraucht wird.

Top Ten der Salate in der Schweiz



1. Platz: Eisbergsalat

Gut haltbare, knackig-frische Salatzüchtung des Kopfsalates – auch Krachsalat genannt.



2. Platz: Endivie

Dank seines Bitterstoffes Intybin ein besonders appetitanregender Salat mit unterschiedlicher Struktur. Gute Quelle von Beta-Carotin, Eisen und Folsäure.



3. Platz: Kopfsalat

Gut kombinierbar mit anderen Salaten, da kein charakteristischer Eigengeschmack. Neben Folsäure liefert er grosse Mengen an Beta-Carotin.



4. Platz: Chicorée

Wächst im Dunkeln aus der Zichorienwurzel. Der helle Strunk schmeckt angenehm bitter und sehr frisch. Er enthält grosse Mengen an Beta-Carotin.



5. Platz: Zuckerhut

Die Zuckerhutform gab ihm seinen Namen, und die bittere Note erinnert an seine Verwandtschaft zu Chicorée und Radicchio. Das robuste Herbst- und Wintergemüse kommt auf den Markt, wenn ansonsten frisches Grün knapp wird.



6. Platz: Cicorino

Seine dunkelrot-braunen Blätter fallen nicht nur optisch auf. Durch den hohen Intybingehalt schmecken sie besonders bitter und regen Appetit und Verdauung an.



7. Platz: Lattich

Es gibt ihn in unterschiedlichen Grössen. Neue Minizüchtungen sind derzeit als Salatherzen im Trend, da sie sich gut halten und sich hervorragend für kleine Haushalte eignen.



8. Platz: Eichblattsalat/Lollo

Empfindlicher grüner oder dunkelroter Blattsalat mit leicht würzigen, attraktiven Blättern in Form von Eichenlaub. Liefern reichlich Beta-Carotin und Eisen, bleiben trotz Kühlung aber nur wenige Tage frisch. Weit länger halten sich die stark gekrausten, grünen oder rötlichen Lolloblätter. Sie schmecken angenehm nussig.



9. Platz: Nüsslisalat

Der beliebte Wintersalat ist nach dem Spinat bester Lieferant für Eisen, Folsäure und Beta-Carotin unter den Blattsalaten. Er fällt in der Salatsauce schnell zusammen, deshalb immer ganz frisch servieren.



10. Platz: Spinat

Die jungen, zarten Blätter eignen sich hervorragend zum Rohverzehr und versorgen uns wie kein zweiter Salat mit Eisen, Folsäure und Beta-Carotin.

QUELLE: SCHWEIZERISCHE ZENTRALSTELLE FÜR GEMÜSEBAU UND SPEZIALKULTUREN (SZG). RANGFOLGE NACH VERBRAUCHSZAHLN

VON MARIANNE BOTTA DIENER,
DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH



**Anständig
essen**

Ein Selbstversuch

*Karen Duve,
Verlag Galiani
Berlin, 2011,
335 Seiten,
ISBN 978-3-
86971-028-0
CHF 34.90*

Motiviert von einer Freundin, ein schlechtes Gewissen gegenüber ihrem bisherigen Essverhalten bekommen, ernährte sich die Autorin jeweils zwei bis vier Monate zuerst biologisch, dann vegetarisch, veganisch und schliesslich sogar frutarisch. Die frutarische Ernährung gab bei uns am Esstisch am meisten zu reden. Die Idee, dass Kopfsalat nicht als ganzer Kopf geschnitten und gegessen werden solle, weil man damit die Pflanze kaputt mache und töte, stiess bei meinen drei Teenagern auf gewaltigen Widerstand. Auch ich finde: Bei aller Achtung vor Duves Selbstversuchen und bei aller Nachvollziehbarkeit ihrer tiefgründigen Überlegungen schmeckt mir als Teilzeit-Vegetarierin Fleisch immer noch gut, und ich war froh, am Schluss des Buches die Vorsätze der Autorin lesen zu können. Warum froh? Weil das, was sie sich eingesteht, sehr menschlich ist und nicht vor Moral strotzt. Wie Duve selbst nach all den Selbstversuchen essen will, sei hier aber nicht verraten. Nur so viel: Das Buch ist spannend und aufrüttelnd, und sie hat mit vielem ja so recht! Würde ich hierzulande kein biologisch erzeugtes Natura Beef kaufen können, würde mich Duves Buch wahrscheinlich sofort zur Vollzeitvegetarierin machen. Dazu aber auch noch auf Käse, sprich Raclette und Fondue, oder Schuhe aus Leder zu verzichten – ich wäre zu diesem Schritt nicht bereit.

⊕ Dieses Buch regt zum Nachdenken und zum Diskutieren an. Und zwar die ganze Familie. Und das ist in diesem Fall garantiert sinn- und pädagogisch wertvoll.

⊖ Das Buch ist ein Bestseller und innert kürzester Zeit bereits in der 3. Auflage erschienen. Wer gerne gegen den Strom schwimmt, liest es deshalb besser nicht.

Die Ärztin Eva Gritzmann und der Literaturkritiker Denis Scheck haben sich als «SIE» und «ER» intensiv mit dem Thema «Gender Food» auseinandergesetzt, in erster Linie in Form von aneinandergereihten Interviews mit Menschen, die in irgendeiner Art mit dem Thema Ernährung von «IHR» und «IHM» beschäftigt sind. Zum Beispiel mit Jamie Oliver, Alice Schwarzer, Johanna Maier und Corbinian Kohn. Dazwischen gibt es Gedichte übers Essen, Anleitungen für Geschmacksexperimente, Tabellen über den Fleischkonsum oder den Backwarenverzehr bei Männlein und Weiblein im Vergleich. Ich fand das Ganze ehrlich gesagt nicht so komisch und köstlich wie auf dem Buchdeckel angekündigt. Vielleicht liegt es daran, dass ich keine Deutsche bin: Er mag «Schweinenierchen in Most-richtunke»? Ich kenne eigentlich niemanden, der das mag, auch keinen Mann. Vielleicht kenne ich die falschen Männer, aber die mögen nun mal auch Gemüse und Salat. Wenn da geschrieben steht «ER hat auch nach dreissig Jahren immer noch keinen blassen Schimmer, wonach IHR heute der Sinn stehen könnte», während Sie natürlich ganz genau ahnt, «was ER von einer beliebigen Karte bestellen wird», finde ich das ziemlich klischeehaft. Übrigens nicht die einzige Stelle im Buch, die so auf mich wirkt – auch wenn es im Ernährungsverhalten gewisse Unterschiede bei den Geschlechtern wirklich gibt.



**Sie & Er
Der kleine
Unterschied beim
Essen und Trinken**

*Eva Gritzmann,
Denis Scheck
Bloomsbury Berlin,
2011,
287 Seiten,
ISBN 978-3-8270-
0888-6
CHF 29.90*

⊕ Wer wissen will, was Spitzenköche und andere Prominente zum Thema Gender Food denken, sagen und wissen, kommt um dieses Buch nicht herum. Wer Schweinenierchen liebt und ein Mann ist, findet jedenfalls viele Klischees bestätigt.

⊖ Häppchenweise gut lesbar. Aber wo bleibt der rote Faden? Ich habe ihn nicht gefunden!



Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

Volker Briese
Walter de Gruyter
GmbH, Berlin/
New York, 2010,
184 Seiten,
ISBN 978-3-11-
024619-3
CHF 56.90

Aha. Jetzt weiss ich es endlich, was ich gegen den Haarausfall, der nach jeder Geburt einsetzte, hätte machen sollen. Ich habe auch gelernt, dass Neugeborene älterer Mütter statistisch gesichert ein höheres Gewicht haben als Babys jüngerer Mütter. Verständlich erscheint auch die Empfehlung einer anti-inflammatorischen Ernährung zur Prävention von Frühgeburten. Überhaupt

bleiben nach der Lektüre dieses Buches keine Fragen offen. Ob zum Beispiel Kaffee Fehlbildungen verursachen kann oder nicht, wird genau analysiert und diskutiert. Keine leichte Kost, der Inhalt dieses Buches, das sich an Gynäkologen, Hebammen und Ernährungsberaterinnen richtet. Ich bin ganz der Meinung, dass dieses sorgsam zusammengetragene und recherchierte Wissen möglichst flächendeckend verbreitet werden sollte. Denn, da sind sich inzwischen Ärzte und Ernährungsfachleute einig, mindestens so wichtig wie das Stillen ist die mütterliche Ernährung. Rund ums Thema perinatale Prägung gibt es nach wie vor einen enormen Nachholbedarf in der Umsetzung aller mittlerweile getätigten Studien. Es ist gut, das Buch. Und dank Lebensmitteltabellen, Laborwerten, Perzentilenkurven zur mütterlichen Gewichtszunahme auch sehr hilfreich. Mit einer Einschränkung: Man merkt, dass es für Deutschland geschrieben wurde. Viele Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel sind hierzulande nicht erhältlich oder dann unter einem anderen Namen. Auch die deutschen Adressen helfen nicht unbedingt weiter.

⊕ Wohl das beste Buch auf dem Markt, wenn es um Ernährung und Schwangerschaft geht.

⊖ Irgendwie scheint die Schweiz einmal mehr vergessen gegangen zu sein. Und das ist schade!

Was herauskommt, wenn ein Spitzenkoch und eine Werbepsychologin zusammen KEIN Kochbuch schreiben wollen? Der «Küchen IQ», natürlich. Das

Konzept dahinter ist bestechend einfach. Die beiden Autoren gehen bewusst einen Schritt zurück und zeigen die Einzelbestandteile eines Gerichtes. Denn Spitzenköche würden schliesslich auch Produkte, Aromen, Techniken und Kombinationen aus einem langjährig aufgebauten imaginären «Setzkasten» hervorholen, um dann erst mit der eigentlichen Arbeit am Herd zu beginnen. In diesem Sinn versteht sich das vorliegende Buch als «Setzkasten», für die Freizeitküche. Das Ziel von «Küchen IQ» ist, dass man dereinst selber kreieren kann anstatt bloss nachzukochen. Dass man selber beurteilen kann, was zu was passt, welche Aromen und Bestandteile womit harmonisieren. Harmonisch wird ein Gericht, wenn man die einzelnen Rezepte auf «Augenhöhe» kombiniere, sprich aus dem gleichen Diagrammsektor auswähle. Spannend werde es dann, wenn sich die Rezepte in gegenüberliegenden Sektoren, also beispielsweise ein mildes Aroma kombiniert mit einer sehr intensiven Zubereitung, begegnen. Auf dem Teller, natürlich. Und das ist eine durchwegs zeitgemässe und auch gesunde Küche!



Küchen IQ 01

Alexander Herrmann
Collection Rolf
Heyne,
München, 2010,
270 Seiten,
ISBN 978-3-
89910-473-8
CHF 64.90

⊕ Für alle, welche einen hohen Küchen-IQ bekommen wollen. Sprich mit der Zeit ein Gefühl dafür erhalten möchten, was warum am besten zusammenpasst.

⊖ Mit einem einzelnen Buch ist es nicht getan und das kostet Geld. Es folgen Band 2 (Menükreationen) und Band 3 (Anlasskreationen), die man kaufen sollte, um wirklich meisterhaft kochen zu können.

VON CHRISTIAN RYSER,
GESCHÄFTSFÜHRER SGE

Zum Gedenken

Andreas Baumgartner, Schöpfer und langjähriger Redaktor des TABULA, ist Ende März dieses Jahres nach tapfer erduldeten, schwerer Krankheit gestorben. Während 20 Jahren hat er das Wesen und die Ausrichtung der SGE wesentlich mitgestaltet und viel zu ihrem Erfolg beigetragen. So baute er neben dem TABULA auch die Website der SGE auf und pflegte diese. Mit seiner direkten, humorvollen und frischen Art hat Andi immer auch eine Perspektive in die SGE eingebracht, die realitätsbezogen und vielleicht gerade deshalb sehr wohltuend war.

Die SGE an der EHL

Am 5. Mai 2011 fand die SGE-Mitgliederversammlung an der Hotelfachschule in Lausanne (EHL) statt. Nebst den üblichen Traktanden zu Jahresbericht, Jahresrechnung und Jahresplanung stand auch die Wahl eines neuen Präsidenten auf dem Programm. Dr. Ulrich Moser, bisher Vizepräsident, wurde mit Akklamation zum neuen Präsidenten gewählt. Herzliche Gratulation!

Das Rahmenprogramm zur Mitgliederversammlung war dem Thema «Hotelgastronomie und Gesundheit» gewidmet. Frau Prof.

Der scheidende Präsident Prof. Wolfgang Langhans bedankt sich beim Vorstand und den Mitgliedern für das Vertrauen.



Maryam Fotouhinia von der EHL berichtete über ihre Studie zur Kennzeichnung von gesunden Menüs in Restaurants, Spitzenkoch Eduard Hitzberger über sein gesundes Schnellverpflegungsangebot. Der Roundtable ging der Frage nach, wie sich Gesundheit und Genuss in der Hotelgastronomie vereinbaren lassen.

Ganz herzlichen Dank gebührt der Hotelfachschule Lausanne, welche der SGE einen sehr gastfreundlichen und warmherzigen Empfang und Rahmen bereitete.

Dank an Wolfgang Langhans

Prof. Wolfgang Langhans ist im Rahmen der Mitgliederversammlung als Präsident der SGE zurückgetreten. Wolfgang Langhans hat die SGE in dieser Funktion seit 2007 zielstrebig und sicher durch Tagungen, durch die Umstrukturierung auf Vorstandsebene, durch einen Geschäftsführerwechsel und durch die Neuorientierung im Kommunikationsbereich geführt. Ihm sei hiermit ein herzliches Dankeschön für sein grosses Engagement ausgesprochen! Wir wünschen ihm weiterhin viel Befriedigung und für die Zukunft alles Gute!

NUTRIKID® wieder bei der SGE

Seit dem 1. Mai 2011 leitet die SGE die Geschäfte von NUTRIKID®.



Die neue Anschrift lautet:
Gesellschaft NUTRIKID®
Schwarztorstrasse 87
Postfach 8333, 3001 Bern
Tel +41 31 385 00 00
Fax +41 31 385 00 05
Mail: info@nutrikid.ch
Web: www.nutrikid.ch

Der neue SGE-Präsident Ulrich Moser (links) am Roundtable.

Neue Broschüre Mangelernährung

Mangelernährung ist auch in der Schweiz ein Problem: Bei jedem fünften hospitalisierten Patienten wird diese Diagnose festgestellt. Die neue Broschüre «Mangelernährung trotz Überfluss?!» orientiert das breite Publikum über Fakten und räumt Vorurteile aus dem Weg. Sie kann kostenlos bezogen werden – auch in hoher Stückzahl zur Abgabe an Patienten und Klienten. Details siehe www.sge-ssn.ch.



Die neue Broschüre zum Thema Mangelernährung.

Neues Gönnermitglied

Neues Gönnermitglied der SGE in der Kategorie 2 ist die Firma PreCon.

Veranstaltungen 2011

- Die SGE-Fachtagung 2011 findet am 16.9.2011 in Bern statt unter dem Titel «Der Kopf isst mit». Das detaillierte Programm finden Sie unter www.sge-ssn.ch. Anmeldeschluss ist der 31. August 2011!
- Vorankündigung: 4. Netzwerktagung von hepa, Nutrinet und FOS. Am 26. Oktober 2011 treffen sich die Mitglieder der Netzwerke aus dem Ernährungs- und Bewegungsbereich zum Thema «Alltag im Gleichgewicht» in Magglingen! Infos zum Programm finden Sie unter www.hepa.ch!

8. Juli	Die Ernährungsberatung bei Anorexie und Bulimie	Fortbildung am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP. Weitere Informationen unter www.ikp-therapien.ch
20. Juli	Scientific Conference 2011: «Bridging Gaps in Nutrition Care for the Community – A Multidisciplinary Approach»	Scientific Conference 2011 of the Malaysian Dietitians' Association (MDA). In Malaysia-Sarawak. Further Information: www.dietitians.org.my
1. September	2. Zurich Forum for Applied Sports Sciences	Neuigkeiten aus den Bereichen Sportphysiologie und Sportbiomechanik. In Zürich. Weitere Informationen unter www.zfass.com
6. September	SMP-Symposium	Wenn Lebensmittel Beschwerden machen – Neues zu Intoleranzen und Allergien. Weitere Informationen unter www.swissmilk.ch
12.–17. September	9th International Food Data Conference	Septembre 12-13: EuroFIR AISBL meetings Septembre 14-17: Conference days. NBI Conference Center, Norwich, UK. Further information: www.eurofir.net
16. September	SGE-Fachtagung 2011: «Der Kopf isst mit»	Thema: Ernährung und Psyche. In Bern. Frühbucher-Rabatt bis 31. Mai. Weitere Informationen unter www.sge-ssn.ch , in der Rubrik Veranstaltungen/SGE-Tagungen und Symposien
21.–22. September	DLB-Lebensmitteltage	Vertrauensvorsprung durch Regionalität – Positionierungsstrategien für Lebensmittel. In Darmstadt, Deutschland. Weitere Informationen unter www.dlg/lebensmitteltage
23.–25. September	GsundZüri	Gesundheitsmesse, Züspa, Halle 7, Zürich Weitere Informationen unter www.rundum-gsund.ch
30. September– 1. Oktober	Mehr Kompetenz und Sicherheit in der Beratung Betroffener mit Unverträglichkeiten	Zwei-Tages-Praxisseminar für ErnährungsberaterInnen mit Beratungserfahrung. Durchgeführt vom Schweizerischen Zentrum für Allergie, Haut und Asthma <i>aha!</i> . In Bern. Weitere Informationen unter www.ahaswiss.ch
19. Oktober	Ernährungsmedizin	Ernährung bei Adipositas und Diabetes: Was ist Evidenz, was ist Glauben? In Münster, Deutschland Weitere Informationen unter www.vdd.de
19.–21. Oktober	60 Jahre Österreichische Gesellschaft für Ernährung	ÖGE-Jahrestagung 2011. Programmthema: «Nutrition in health promotion and disease prevention». In Wien. Weitere Informationen unter www.oege.at
25.–27. Oktober	International Scientific Conference on Nutraceuticals and Functional Foods	The conference programme focuses on current advances in the research of nutraceuticals and functional foods and their present and future role in maintaining health and preventing diseases. In Kosice, Slovakia Further information: www.foodandfunction.net
26. – 29. Oktober	11th European Nutrition Conference	The conference held by the Federation of European Nutrition Societies (FENS) takes place every 4 years and aims to coordinate the European countries nutrition societies at a European level, to promote nutrition research and knowledge, and their dissemination and to facilitate Nutrition learning and training as well as scientific exchanges across Europe. In Madrid. Further information: fensweb.eu

