

# tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE  
\_n°2/2012\_





**ACHTUNG: SURFEN IM INTERNET  
KANN IHRE GESUNDHEIT FÖRDERN!**

Jetzt online: Die neue Website der SGE

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



# \_EDITORIAL\_

Heute heissen wir Sie in einer etwas erschreckenden Welt willkommen: in der Welt der Migration chemischer Substanzen aus Verpackungen in Lebensmittel. Da in diesem Bereich die unbekanntesten Faktoren die Gewissheiten übertreffen, sind die Erkenntnisse (oder fehlenden) auch für einen grundsätzlich gelassenen Verbraucher beunruhigend. Ist es nun gesünder, Teigwaren in der Karton- oder in der Plastikverpackung zu kaufen? Orangensaft im Tetrapak oder in der PET-Flasche, die Tomatensauce in der Konservendose oder in der Glasflasche? Und welches Behältnis sollte man zur Aufbewahrung der Reste wählen? Lauter konkrete Fragen, die im Moment teilweise noch schwer zu beantworten sind. Forscher, Lebensmittelkontrolleure, Gesetzgeber, Verpackungshersteller, Drucker, Lebensmittelverpacker und sonstige Ernährungsfachleute sind sich zwar sehr wohl bewusst, dass Handlungsbedarf besteht. Aber die entsprechenden Kenntnisse

sowie realisierbare und nachhaltige Lösungen fehlen noch immer, um dem Konsumenten ein Lebensmittel frei von potenziell toxischen Substanzen zu garantieren. Was man sicher sagen kann: Wenn Phthalate, Bisphenol A und sonstige Mineralöle das Bild verfinstern, muss man sich an das Wesentliche halten – eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist auch hier das Beste für unsere Gesundheit.

Ist Ihre Neugierde genug angeheizt? Blättern Sie um und lesen Sie den Hauptartikel. Wenn Ihnen ein Thema lieber ist, welches Sie als Konsumentin oder Konsument besser beeinflussen können, dann wenden Sie sich direkt der Heftmitte zu: Das Poster gibt Einsicht in die Umweltbilanz der Schweizer Lebensmittelpyramide. Diese Doppelseite leitet eine Serie ein, die ab dem Tabula 3/12 Rezepte unter den Gesichtspunkten ausgewogene Ernährung, Ökobilanz und Budget analysieren wird.

Viel Vergnügen beim Lesen und vor allem, trotz allem, guten Appetit!

**MURIEL JAQUET / SGE**

*dipl. Ernährungsberaterin HF / Nutrinfo\**

---

## 04\_REPORT

### Verpackungen

Sie halten die Lebensmittel frisch und lassen sie schön aussehen. Doch in den Verpackungen stecken auch Tausende noch unerforschte, potenziell giftige Stoffe. Über die Lebensmittel finden Sie den Weg in unseren Körper.

---

## 16\_UNTER DER LUPE

### Tee

In Asien seit Jahrtausenden bekannt und geschätzt, ist Tee heutzutage weltweit das beliebteste aromatisierte Getränk. Die «richtige» Zubereitung ist eine Wissenschaft für sich. Und was nur wenige wissen: Auch in der Schweiz gibt es eine Teeplantage.

---

## 10\_AUS DEM LEBEN VON...

---

### 12\_POSTER

---

### 14\_WISSEN, WAS ESSEN

---

### 20\_BÜCHER

---

### 22\_DIE SGE

---

### 24\_AGENDA / PREVIEW N°3/12

---

**T tabula:** Offizielles Publikumsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE\_ **ERSCHEINUNG:** Vierteljährlich  
**HERAUSGEBERIN:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztörstrasse 87, 3001 Bern, Tel. +41 31 385 00 00  
SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch\_ **REDAKTION:** Thomas Langenegger\_ **REDAKTIONS-**  
**KOMMISSION:** Marianne Botta Diener / Anne Endrizzi / Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Gabriella Pagano / Annette Matzke /  
Françoise Michel\_ **LAYOUT:** Thomas Langenegger\_ **DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn\_ **TITELBILD:** truc g+k / Jörg Kühni



«Kleider machen Leute», heisst es. Und so ist es auch bei Lebensmitteln und Getränken. Deren Verpackung bestimmt mit, ob das neue Joghurt oder der Softdrink ankommen – oder zum Ladenhüter werden. Selbst die feinste Tiefkühlpizza und das spritzigste Getränk werden nicht gekauft, wenn sie in einer mausgrauen Verpackung stecken. Die Lebensmittelanbieter legen sich darum mächtig ins Zeug, um ihre Produkte in immer neuen, noch raffinierteren und inzwischen manchmal auch ökologischen Umhüllungen zu präsentieren. Gerade konnte man einige Novitäten auf der internationalen Verpackungsmesse «Anuga FoodTec» in Köln bewundern: Der dampfend heisse Coffee-to-go lässt sich jetzt auch fernab von jeder Kaffeebar selber zubereiten – in einer hippen Dose, in welcher der Inhalt durch kräftiges Schütteln innerhalb von drei Minuten erhitzt wird. Kaffee kapseln für den Automaten sind jetzt nicht mehr (nur) aus Aluminium, die

kleine Verpackung für Espresso und Co. gibt es nun auch als biologisch abbaubare Variante aus Pflanzenfasern und Maisstärke. Softdrinkhersteller wollen die allseits gebräuchlichen PET-Flaschen, die aus dem endlichen Rohstoff Erdöl hergestellt werden, durch Alternativen aus Bio-Ethanol ersetzen.

### **Vor allem Plastik**

Immer sollen Verpackungen das Produkt schützen, ob beim Transport vom Supermarkt nach Hause oder vor dem Verderb. Schliesslich sind Lebensmittel empfindlich gegenüber Sauerstoff, Licht, Feuchtigkeit und Mikroorganismen. Licht und Sauerstoff etwa lassen Fett ranzig werden und führen auch zu Vitaminverlusten. Feuchtigkeit macht Mehl klumpig und Zucker klebrig. Mikroorganismen fördern den Verderb eines Produkts. Kunststoff ist das häufigste Material bei Lebensmittelverpackungen. Mehr als 60 Prozent der

Nahrungsmittel stecken in Umhüllungen aus Plastik. Meist umgibt nicht ein einziges Material das Lebensmittel. Eingesetzt werden oft Kombinationen aus verschiedenen Stoffen. So werden z.B. Kartonverpackungen für Getränke auf der Innenseite mit einer dünnen Schicht Polyolefin beschichtet und zudem mit Aluminium überzogen, um richtig dicht zu sein und das Produkt vor äusseren Einwirkungen zu schützen. Frischmilchkartons hingegen verzichten meist auf die Metallschicht, da die Milch wegen ihrer begrenzten Haltbarkeit nur für relativ kurze Zeit darin aufbewahrt wird. Eine übliche Konservendose wiederum wird innen mit einer dünnen Lackschicht überzogen. So können Wechselwirkungen zwischen dem Metall der Dose und der Suppe oder den Ravioli unterbunden werden.

In jeder Verpackung stecken auch sogenannte Additive, wie z.B. Lichtstabilisatoren, Weichmacher und Gleitmittel. Diese helfen, das Material im Zuge der Herstellung optimal zu verarbeiten, es weich und geschmeidig zu machen, nicht auszubleichen oder die Stabilität zu erhöhen.

### **Black Box Verpackung**

Den meisten Konsumenten ist wohl nicht bewusst, dass die Verpackung zwar das Lebensmittel vor Verderb, Verschmutzung und Aromaverlusten schützt, dass sie aber auch in Wechselwirkung mit dem Inhalt, also dem Lebensmittel oder Getränk, steht. Schätzungsweise 100 000 verschiedene Substanzen gehen aus Verpackungsmaterialien in Nahrungsmittel über, in Mengen, die toxikologisch relevant sein könnten, schätzt Dr. Konrad Grob. Er ist chemischer Analytiker im Kantonalen Labor Zürich und einer der führenden Forscher Europas auf dem Gebiet der Übergänge von Stoffen aus Verpackungen. Wie viele Substanzen genau im Spiel sind, kann auch er nicht sagen. Denn die meisten Stoffe sind noch gar nicht analysiert, toxikologisch abgesichert wurden bisher nur gerade rund 1500 Substanzen. Da kann einem beim Genuss eines vorgekochten Menüs in einem Kunststoffbeutel oder von Teigwaren aus der recycelten Kartonschachtel schon einmal der Appetit vergehen, oder? «Bei den meisten Substanzen stellt sich vermutlich heraus, dass sie harmlos sind», sagt Konrad Grob. Doch er räumt auch ein, dass es in Anbetracht der riesigen Zahl der Stoffe

unwahrscheinlich erscheint, dass kein einziger davon unsere Gesundheit schädigt. Selbst wenn «nur» ein Prozent aller Stoffe gesundheitliche Schäden verursachen würde, so wären dies noch immer etwa 1 000 Substanzen.

Vergleicht man das Risiko mit den Pestiziden, also den Rückständen von Pflanzenschutzmitteln in konventionellen Lebensmitteln, wird die Dimension deutlich. Konrad Grob errechnete, dass die mengenmässige Verunreinigung durch Stoffe aus Verpackungsmaterialien im Schnitt rund hundertmal grösser ist als diejenige durch Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Dazu kommt, dass die betreffenden Stoffe toxikologisch schlechter abgesichert sind.

### **Was das Gesetz fordert**

Dabei ist die Rechtslage eindeutig: «Bedarfsgegenstände dürfen an Lebensmittel Stoffe nur in geringen Mengen abgeben, die gesundheitlich unbedenklich sind; technisch unvermeidbar sind; und keine Veränderung der Zusammensetzung oder der organoleptischen Eigenschaften der Lebensmittel herbeiführen.» Das fordert die schweizerische Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung in Kapitel 3, Artikel 34 (siehe auch unter «Links zum Thema»).

Doch diese und weitere Vorgaben, die es in vergleichbarer Art auch in der EU gibt, werden regelmässig nicht eingehalten. Das zeigen Untersuchungen aus der Schweiz und dem nahen Ausland. Immer wieder finden Überwachungsbehörden Rückstände aus Verpackungen in den Lebensmitteln, und zwar in Mengen, welche die gesetzlichen Grenzwerte bei Weitem überschreiten – oder dann sind es solche, die in der Verpackung gar nicht erst vorhanden sein dürften. Dabei nicht mit eingerechnet sind all die anderen Substanzen, um die sich bisher niemand kümmerte.

### **Mineralöl in Kartonschachteln**

Schon 1996 fanden die Experten der kantonalen Labors Zürich und St. Gallen heraus, dass Lebensmittel aus Kartonschachteln oft mit hohen Mengen an Mineralöl verunreinigt sind. Nähere Untersuchungen ergaben, dass das Mineralöl vor allem aus den ölhaltigen Druckfarben der Zeitungen stammt, die als Altpapier zu Kartons verarbeitet werden. Aber auch aus den Aufdrucken auf Reis-, Teigwaren- und Müeslischachteln wandert

Mineralöl durch Ausgasen aus dem Karton ins Essen. In den Folgejahren wurden immer wieder Kartonschachteln für Lebensmittel analysiert, ohne dass sich die Situation namhaft verbessert hätte. Eine Untersuchung aus dem Jahr 2009 von 40 Pappschachteln mit Griess, Teigwaren, Reis und anderen trockenen Lebensmitteln ergab, dass 36 davon erhebliche Mengen an Mineralölen enthielten. Die Konzentration in den Lebensmitteln reichte bis zu 83 Milligramm je Kilo Lebensmittel. Damit überschritt die Mehrheit der Produkte massiv den aus der toxikologischen Bewertung der Weltgesundheitsorganisation abgeleiteten Grenzwert von 0,6 Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel.

Aus Tierversuchen ist bekannt, dass Mineralöle zu Ablagerungen und Entzündungen in der Leber und an den Herzklappen führen sowie Veränderungen an den Lymphknoten hervorrufen können. Beim Menschen wurden Ablagerungen von Mineralölen in der Leber, Milz, den Lymphknoten und weiteren Organen nachgewiesen. Selbst in der Muttermilch sind die unerwünschten Substanzen zu finden. Im Körper eines durchschnittlichen Erwachsenen befindet

sich heute rund 10 Gramm Mineralöl, wie die Wissenschaftler vom Kantonalen Labor in Zusammenarbeit mit den Spitälern von Bregenz und Innsbruck feststellten. Das entspricht der Menge von zwei Teelöffeln! Damit sei Mineralöl die mengenmässig mit Abstand grösste Verunreinigung unseres Körpers, schlussfolgert der Jahresbericht 2008 des Kantonalen Labors.

Obwohl die Problematik der Mineralöle schon seit vielen Jahren bekannt ist, hat sich die Situation nicht massgeblich verbessert. Im Jahr 2010 nahm das Kantonale Labor Zürich im Auftrag der deutschen Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung 119 in Karton verpackte Lebensmittel – Müeslis, Backmischungen, Babykost, Teigwaren, Reis, Salz, Zucker, Puddingpulver und Stärke – unter die Lupe. Die Proben waren zum Zeitpunkt der Analyse zwei bis drei Monate alt, also noch weit vom Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums entfernt. Die Daten zeigten jedoch: Wieder wurde der Grenzwert aus der WHO-Bewertung um das zehnteils sogar um das hundertfache überschritten.

### **Hartnäckige Weichmacher**

Schon seit vielen Jahren beschäftigen Weichmacher im Essen die Wissenschaftler. Diese machen, wie der Name schon sagt, Kunststoffe weich und biegsam, geschmeidig und elastisch. Sie stecken nicht nur in Fussbodenbelägen aus PVC, in Plastikhandschuhen, Kinderplanschbecken, biegsamen Rohren und Kabeln, sondern auch in Verpackungen für Lebensmittel. Das Kantonale Labor Zürich überprüfte in den vergangenen Jahren mehrfach den Übergang von Weichmachern aus der Dichtung von Schraubdeckeln von Glasbehältern in Lebensmittel. Die Verschlüsse enthalten einen Kunststoffring, der die jahrelange Dichtigkeit der Verpackung sicherstellt; beim Abfüllen bildet sich unter Hitzeeinwirkung ein Vakuum. Die Untersuchung von verschiedenen Proben wie Pesto, in Öl eingelegte Gemüse, Pilze und Fisch sowie ölhaltige Saucen ergab eine Beanstandungsquote von über 50 Prozent. Für stark ölhaltige Produkte gab es schlicht keine Deckel, welche die gesetzlichen Vorgaben einhielten. Den Schweizer und EU-Behörden blieb nichts anderes übrig, als über mehrere Jahre die gesetzlichen Grenzwerte für einige Weichmacher massiv zu erhöhen. Heute ist die Situation immer noch unbefriedigend: Eine breit angelegte europäische Studie nahm kürzlich

### **SIND BIOPRODUKTE CLEAN?**

Wenn man sie auf Rückstände von Pflanzenschutzmitteln untersucht schon. Das zeigen die Untersuchungen der schweizerischen und internationalen Behörden immer wieder. Jedoch können Bioprodukte wie jedes konventionelle Lebensmittel ebenfalls mit Rückständen von Verpackungsinhaltsstoffen belastet sein, sagt Konrad Grob vom Kantonalen Labor in Zürich. Schliesslich werden dafür oft dieselben Materialien eingesetzt wie für klassische Produkte. «Es kommt leider oft vor, dass man (Bio) verpackt und der Verbraucher dann nicht mehr (Bio) erhält», sagt auch der auf Biopackstoffe spezialisierte Ingenieur Arne Reinhart Meyer.

Die Biovorschriften der Schweizer Bioverordnung wie auch der EU regeln die Anforderungen an Verpackungen für Biolebensmittel nicht. Jedoch verabschiedete die Anbauorganisation Bio Suisse für Knospe-Produkte zusammen mit dem Forschungsinstitut für ökologischen Landbau FiBL kürzlich ein Positionspapier. Danach sollen die gesetzlich vorgegebenen Grenzwerte für migrierende Stoffe aus Verpackungen und die Mengen für die akzeptierte Aufnahmedosis möglichst weit unterschritten werden. Des Weiteren empfiehlt Bio Suisse, auf PVC-haltige Schraubdeckel für Gläser, in die ölhaltige Lebensmittel abgefüllt werden, wie auch auf den Einsatz von mineralöhlhaltigen Druckfarben zu verzichten.



310 ölhaltige Lebensmittel mit Twist-Off-Deckeln unter die Lupe. Ergebnis: 24 Prozent der Proben entsprachen nicht den Vorgaben der EU-Vorschriften oder enthielten sogar verbotene Weichmacher. Sie wurden, soweit möglich, aus dem Verkehr gezogen (siehe auch «Links zum Thema»).

### **Wandernde Weichmacher**

Das Problem ist: Weichmacher sind nicht fest in den Kunststoff eingebunden. Sie können insbesondere durch Fette und ölhaltige Flüssigkeiten herausgelöst werden und dann aus dem Deckel in das Lebensmittel gelangen. Zu den heikelsten Kunststoffverbindungen gehören die Phthalate. Ihre Giftigkeit ist unbestritten. Im Tierversuch führte die Aufnahme von Phthalaten zu Missbildungen an den Fortpflanzungsorganen. Phthalate schädigten auch Nieren und Augen, verursachten Unfruchtbarkeit und ein zu geringes Geburtsgewicht. Auch die Abnahme der Spermienzahl bei Männern wird mit diesem Stoff in Verbindung gebracht. Zudem wird diskutiert, ob die weichmachenden Substanzen auch eine Rolle bei der Entstehung von Diabetes, Übergewicht und Fettsucht spielen (siehe Studie auf Seite 14).

Der «Kinder-Umwelt-Survey» des Umweltbundesamtes in Berlin, der vor einigen Jahren die Gesundheit von rund 1800 Kindern unter die Lupe nahm, zeigt eindeutig, dass sich in nahezu jeder

Urinprobe Rückstände von Phthalaten finden. Als Hauptquelle wird das Essen vermutet. Inzwischen wurden die giftigsten Weichmacher für Lebensmittelverpackungen in Europa verboten. Doch damit ist das Problem nicht vom Tisch. Zum einen ist unklar, ob Ersatzstoffe wie das vielfach verwendete ESBO (epoxydiertes Sojaöl) tatsächlich unbedenklich sind. Auch finden sich weiterhin belastete Lebensmittel in den Regalen des Handels.

### **Es tut sich etwas**

Die Überwachungsbehörden mahnen seit Jahren, dass die Übergänge von Stoffen aus den Verpackungen in die Lebensmittel besser abgesichert werden müssen. Doch erst seit wenigen Jahren tut sich etwas. Eine auch für die Schweiz verbindliche EU-Rahmenrichtlinie verlangt, dass jeder Hersteller der Wertschöpfungskette Verantwortung übernehmen und seine Arbeit dokumentieren muss. Damit soll erreicht werden, dass jeder Hersteller die eingesetzten Substanzen vorsichtiger auswählt, aber auch dass jeder nachfolgende Betrieb der Wertschöpfungskette weiss, welche Bürde er mit einem eingekauften Material übernimmt.

Heute weiss oft die eine Hand nicht, was die andere tut. Ja, oft wisse nicht einmal der Hersteller genau, was in seinem Material enthalten sei, sagt Wolfgang Durrer. Es fehle an Kommunikation. Durrer ist Geschäftsführer der Joint Industry Group (JIG), die zum Schweizer Verpackungsinstitut gehört und von Firmen und Verbänden der Lebensmittelindustrie, von Verpackungsherstellern und Druckereibetrieben finanziert wird. Seit 2007 setzt sich die Gruppe für den Dialog zwischen den Beteiligten der Wertschöpfungskette ein. Die JIG erstellt auch Checklisten zum Abprüfen von Packungssubstanzen und bildet Fachleute aus, die in den Firmen diesen Prozess begleiten. Das ist ein guter Anfang. Doch es ist nicht genug. Das Ziel müsse sein, dass nur noch Substanzen in Lebensmittel übergehen können, von denen die gesundheitliche Unbedenklichkeit nachgewiesen sei, so Konrad Grob vom Kantonalen Labor Zürich. Man müsse ganz weit vorne anfangen, also jedes Material so gestalten, dass es sich grundsätzlich als Verpackung für Lebensmittel eigne. Dafür sei es notwendig, dass man sich auf wenige, toxikologisch abgesi-

cherte Stoffe konzentriere – und nicht mehr über 5000 Substanzen verwende, nur schon um die Verpackungen zu bedrucken. Doch das durchzusetzen sei bislang «schier unmöglich».

### Lösungen für die Schachtel

Dass es gar nicht so einfach ist, die ideale Verpackung zu finden, zeigt das Thema «Kartonschachtel». Die Anbieter von Babynahrung lassen das Pulver für den Brei oder die Milch inzwischen in einen Alubeutel verpacken, der dann in den Karton kommt. Vorteil dieser Bag-in-Box-Lösung ist, dass kein Mineralöl in die Babynahrung migrieren kann. Nachteilig ist aber, dass sich das Müllaufkommen erhöht. Und nicht zuletzt ist die Herstellung von Aluminiumfolie ein energieintensiver Vorgang.



Andere Lebensmittelunternehmen lassen Teigwaren oder Reis in Kartons aus Frischfasern füllen, die keine Mineralöle enthalten. Das allerdings ist auch keine dauerhafte Alternative. Die «Fabrikation von Frischfaserkarton ist längst überbelastet durch die ersten Lebensmittelhersteller, die aufgrund der Mineralölproblematik auf Frischfasern umgestellt haben», heisst es im Jahresbericht 2010 des Kantonalen Labors Zürich. Will heissen, der Verbrauch von Karton ist heute viel zu hoch, um ihn nur mit Frischfasern sicherzustellen.

Lösungsansätze gibt es: Die Industrie arbeitet bereits an einer Beschichtung der Innenoberfläche

von Recyclingkartons mit einem Kunststoff, welcher als Barriere den Übergang von Schadstoffen aus dem Karton ins Lebensmittel unterbindet. Die beste Lösung wäre laut Wolfgang Durrer, dass die Zeitungsdrucker die Produktion auf mineralölfreie oder migrationsarme Farben umstellen müssten. Dann wäre das Altpapier für die Herstellung von Lebensmittelkartons clean und somit auch der Inhalt – Teigwaren, Griess oder Reis – sauber. Doch das sei ein weiter Weg. Die gesamte europäische Zeitungsbranche müsste ins Boot geholt werden. Die aber zeigt derzeit kein gesteigertes Interesse.

Text

**ANNETTE SABERSKY**

ist Ernährungswissenschaftlerin,  
Journalistin und Buchautorin

Bilder

**JÖRG KÜHNI**

### LINKS ZUM THEMA

Jahresbericht 2010 Kantonales Labor Zürich  
[www.klzh.ch/aktuelles/detail.cfm?id=138](http://www.klzh.ch/aktuelles/detail.cfm?id=138)

Migration of mineral oil from printed paperboard into dry foods: survey of the german market (in Zusammenarbeit mit dem Kantonalen Labor Zürich)  
[www.springerlink.com/content/g8qn0m7116r200xw](http://www.springerlink.com/content/g8qn0m7116r200xw)

Schweizerische Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung  
[www.admin.ch/ch/d/sr/817\\_02/a34.html](http://www.admin.ch/ch/d/sr/817_02/a34.html)

EU-Verordnung zu Materialien und Gegenständen aus Kunststoff, die dazu bestimmt sind, mit Lebensmitteln in Berührung zu kommen  
[www.eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ.L.2011.012:0001:0089:DE:PDF](http://www.eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ.L.2011.012:0001:0089:DE:PDF)

Rückstände aus Verpackungsmaterialien in Bio-Produkten (Positionspapier)  
[www.bio-suisse.ch/media/VandH/Ruecksta/positionspapier\\_rckstnde\\_verpackungsmat.pdf](http://www.bio-suisse.ch/media/VandH/Ruecksta/positionspapier_rckstnde_verpackungsmat.pdf)

Schweizerisches Verpackungsinstitut und Joint Industry Group  
[www.svi-verpackung.ch](http://www.svi-verpackung.ch)

«Plastik Planet» – Kinofilm zum Thema Plastik und seinen Auswirkungen auf die Gesundheit  
[www.plastic-planet.de](http://www.plastic-planet.de)

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

## Verpackungstoffe im Essen minimieren

Mit jedem Einkauf tragen Konsumenten auch Verpackungsinhaltsstoffe mit nach Hause. Doch es gibt Möglichkeiten, sich vor unerwünschten Rückständen zu schützen.

Rund 90 Prozent der in einem Supermarkt angebotenen Lebensmittel sind verpackt. Somit ergeben sich ganz praktische Fragen für den Alltagsgebrauch. Auf einige dieser Fragen gibt es schon eine Antwort, doch für manche Produkte wird noch nach Lösungen gesucht. «Man entkommt kaum dem Plastik, aber ein anderes Verhalten und ein anderer Umgang damit ist, denke ich, langfristig der einzige Weg», sagt Christine Brombach. Um die Giftstoffmigration möglichst gering zu halten, rät die Professorin von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, möglichst wenig bearbeitete Lebensmittel einzukaufen. Kartoffeln statt Püree, Fisch statt Fischstäbchen und den Laib Brot statt der Backmischung aus dem Karton. Denn es gilt: Je stärker ein Produkt verarbeitet ist, umso grösser ist die Oberfläche – und umso einfacher können unerwünschte Mineralöle und andere Substanzen aus der Verpackung hineinwandern.

### Zu Hause umpacken

Darüber hinaus gilt: Je länger das Produkt im Sack oder im Karton steckt, umso grösser ist in der Regel die Belastung. Wenn Obst und Gemüse nur kurzfristig in einen Plastikbeutel kommen oder das Brot beim Bäcker nur mal eben schnell in die Tüte, dann ist das Risiko, dass Inhaltsstoffe der Verpackung migrieren, gering. Auch Rüebli oder Tomaten, die in festen Plastikschaalen angeboten werden, lagern darin in der Regel nur wenige Tage. Anders sieht es bei länger haltbaren Lebensmitteln wie Teigwaren, Müesli oder Reis aus, diese sollten Zu Hause möglichst aus den Verpackungen genommen und umgefüllt werden,



Fotolia

△ Plastikdosen: beliebt, aber ab einem gewissen Alter nicht unproblematisch.

rät Christine Brombach. Sie empfiehlt für die Aufbewahrung Gläser, Edelstahlbehälter oder auch Keramikdosen. Auch die meisten Frischhaltefolien sind schadstofffrei – dies ergab eine Untersuchung des deutschen Konsumentenmagazins «Öko-Test». Die Folien bestehen in der Regel aus Polyethylen, einem Kunststoff, der keine Weichmacher enthält. Plastikdosen hält Christine Brombach hingegen für problematisch, da das Material altert oder Stoffe, die fettlöslich sind, ins Lebensmittel migrieren. Vom Wickeln in Alufolie oder vom Aufbewahren in Aluminiumgefässen ist ebenfalls abzuraten. Saure und salzige Lebensmittel lösen das Aluminium heraus, sodass es mit den Lebensmitteln in Kontakt tritt. Das gilt insbesondere für Apfelsmus, Rhabarber, Tomatenpüree oder in Salz eingelegten Fisch. In der Regel verkürzt sich die Haltbarkeit der Lebensmittel nach dem Umfüllen – vor allem bei eiweissreichen Produkten wie Käse, Wurst oder Fleisch.

### Hände weg von kaputten Konservendosen

Wenn Konservendosen eine Delle haben, dann gehören sie in den Müll. Denn aus dem rissigen Material können Metallsalze austreten und ins Lebensmittel migrieren. Allerdings, und das ist das Gute, macht man Konservendosen nicht so leicht kaputt, selbst das Herunterfallen macht ihnen in der Regel nichts aus. Aber auch so sind Konservendosen problematisch: Im Inneren sind sie mit einer Lackschicht überzogen, die den Kontakt zwischen dem Inhalt und dem Metall der Dose unterbindet. In einer der Komponenten, aus welcher der Lack besteht, sind auch viele toxikologisch ungenügend abgesicherte Stoffe enthalten, welche ins Essen migrieren. Einer dieser Stoffe ist das umstrittene Bisphenyl A (BPA), eine hormonähnliche Substanz. Manche Forscher vermuten, dass es schon bei geringen Mengen seine Wirkung entfaltet.

Durch die Zubereitung des Essens kann die Belastung mit Verpackungstoffen je nachdem vermindert oder erhöht werden. Unterlassen sollte man die direkte Erhitzung in der Verpackung. Sie habe einen starken Einfluss, weil Kunststoffe permeabler werden, sagt Konrad Grob vom Kantonalen Labor Zürich. Das gelte für fast alle Substanzen und Kunststoffe. «Hitze und öliger Inhalt sind die beiden heiklen Faktoren, und deswegen sind Fertigenüs besonders häufig betroffen.» Kochversuche mit Reis zeigen hingegen, dass sich die Mineralölgehalte durch die Erhitzung in kochend heissem Wasser halbieren lassen. Bei Teigwaren lässt sich die Belastung durch Kochen hingegen nicht vermindern.



## Ursula Affolter, Mitautorin des Lehrmittels Tiptopf

◁ Ursula Affolter ist Mitautorin des Rezeptbuches Tiptopf, welches bereits über 2 Millionen Mal über den Ladentisch ging. Als sie vor 25 Jahren mit anderen Autorinnen mit ihrer Arbeit am Buch begann, deutete noch wenig auf den späteren Erfolg hin.

Morgens um Viertel nach acht, erste Lektion Fachdidaktik für angehende Sekundarlehrpersonen an der Pädagogischen Hochschule in Bern: Bevor der Blick an der top gestylten Dozentin hängen bleibt, fällt ein farbenfroher Blumenstrauß auf. Allwöchentlich bringt Ursula Affolter ein neues Bouquet in den kühlen Betonbau, inzwischen sind die Blumen so etwas wie ihr Markenzeichen geworden. So wie sie Abwechslung bei den floristischen Dekorationen mag, so schätzt die 60-Jährige auch das breite Spektrum bei der hauswirtschaftlichen Bildung: «Es geht dabei um weit mehr als nur Kochen, sondern vielmehr um Fragen des Alltags. Es ist ein sehr breites Feld, das von Ökonomie über Ökologie, Soziologie, Kulturfragen bis hin zu Warentests geht.» Nicht zuletzt, so Affolter, finde sie es anregend, mit jungen Erwachsenen im Studium zusammenzuarbeiten: «Ich gebe ihnen zum Beispiel gerne die Möglichkeit, Neues auszuprobieren, auch was Lebensmittel angeht.»

Diese Freude, Jugendlichen den Spass am Kochen weiterzugeben, führte Affolter Mitte der Achtzigerjahre in eine kleine von den Kantonen Bern, Luzern und Zürich ins Leben gerufene Projektgruppe. Der Auftrag ans Autorenteam: ein gesamtschweizerisch einsetzbares, frisch und aktuell wirkendes hauswirtschaftliches Lehrmittel für Jugendliche zu entwickeln. Weder Ursula Affolter noch die vier weiteren Autorinnen hätten sich je träumen lassen, dass vom resultierenden Tiptopf rund ein Vierteljahrhundert später das zweimillionste Exemplar über den Ladentisch gehen würde. Zunächst beschäftigten sie ganz andere Fragen: Welche Bedürfnisse haben die Jugendlichen? Wie kann man das Thema didaktisch ansprechend umsetzen? «Neu war zum damaligen Zeitpunkt die aufwändige Bebilderung in einem Hauswirtschaftslehrmittel, welche die

Jugendlichen zum Nachkochen anregen und Appetit machen sollte.» Das freute die Ästhetin, die nicht nur schöne Blumen, sondern auch schöne Rezeptbilder mag, besonders. Da Affolter damals eine Klasse auf der Volksschulstufe unterrichtete, konnte sie die neuen Rezepte und didaktischen Ideen jeweils direkt beim Zielpublikum testen. So realisierte sie, dass nicht alle ihre Idealvorstellungen und Wünsche umsetzbar waren: «Im ersten Tiptopf hatten wir zu jedem Grundrezept verschiedene Variationen aufgelistet. Davon mussten wir uns verabschieden, weil es bei den Jugendlichen einfach nicht funktionierte. Sie wollten Basics, die sie dann selbst entsprechend abwandeln konnten.»

Unzählige Sitzungen waren schliesslich nötig, bis der erste Tiptopf fertiggestellt und gedruckt war. Es war nicht einfach, sich darauf zu einigen, welche Rezepte unbedingt in einem solchen gesamtschweizerisch einsetzbaren Lehrmittel drinstehen sollten, und auch nicht leicht, alle Rezepte genau zu beschreiben. Inzwischen gibt es das Lehrmittel bereits in der 23. Auflage, in Französisch als *Croqu'menus*, in Italienisch als *Cosa bolle in pentola*. Der Tiptopf ist zur Marke geworden. Und er verkauft sich auch ausserhalb der Schule gut: als Kochbuch für Erwachsene, die damit (endlich) kochen lernen möchten: «Etliche verwitwete ältere Menschen kochen damit», weiss Affolter. Auch Affolter lässt der Tiptopf nicht los: So kommt es immer wieder vor, dass Besitzer des Tiptopfs sie anrufen, ihr Feedbacks geben oder ihr Fragen stellen. Wie kürzlich ein Rentner, der enttäuscht fragte, warum es im Tiptopf kein Rezept für Leberli gebe. Sie erklärte ihm, dass Leberli bei den heutigen Jugendlichen eben nicht mehr ganz so gut ankommen wie früher. Doch in einem Buchantiquariat würde er sicher eine ältere Tiptopf-Ausgabe inklusive einem Leberlirezept finden.

Text

**MARIANNE BOTTA**

Porträt

**THAI CHRISTEN**

# \_Die Ökobilanz von Lebensmitteln\_

Getränke	Herkunft	Portionen gröÙe	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung	Emissionen	Energieverbrauch	Verbrauch natürlicher Ressourcen	Abfall
Kaffee, schwarz	UN	1.25 dl	<b>402</b>	378	6	3	14
Schwarztee	UN	2.5 dl	<b>96</b>	81	3	1	10
Minzente	CH	2.5 dl	<b>70</b>	50	4	4	12
Mineralwasser, Glasflasche	EU	2.5 dl	<b>144</b>	124	8	4	9
Mineralwasser, Glasflasche	CH	2.5 dl	<b>55</b>	44	3	1	7
Mineralwasser, PET-Flasche	CH	2.5 dl	<b>48</b>	36	3	1	8
Hahnenwasser	CH	2.5 dl	<b>0.3</b>	0.2	0	0.1	0

Gemüse & Früchte	Herkunft	Portionen gröÙe	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung	Emissionen	Energieverbrauch	Verbrauch natürlicher Ressourcen	Abfall
Transport per Flugzeug	UN	140 g	<b>1245</b>	1143	85	2	14
Transport per Schiff	UN	140 g	<b>49</b>	44	2	1	2
Transport per Lastwagen	EU	140 g	<b>32</b>	28	2	1	1
Transport per Lastwagen	CH	140 g	<b>14</b>	12	1	0	1
Treibhaus-Gemüse (Ø)	CH	140 g	<b>366</b>	317	27	3	19
Bio-Gemüse (Ø)	CH	140 g	<b>116</b>	108	2	4	3
IP-Gemüse (Ø)	CH	140 g	<b>185</b>	175	2	7	2
Durchschnitt Gemüse (Ø)	CH	140 g	<b>211</b>	195	6	6	5

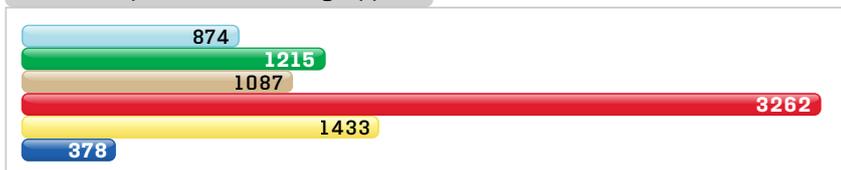
Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte	Herkunft	Portionen gröÙe	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung	Emissionen	Energieverbrauch	Verbrauch natürlicher Ressourcen	Abfall
Teigwaren (trocken)**	EU	60 g	<b>495</b>	461	5	22	7
Brot (gebacken)	CH	100 g	<b>361</b>	325	5	20	11
Reis (trocken)**	UN	60 g	<b>323</b>	298	4	17	4
Kartoffeln**	CH	240 g	<b>231</b>	221	2	8	1

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu	Herkunft	Portionen gröÙe	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung	Emissionen	Energieverbrauch	Verbrauch natürlicher Ressourcen	Abfall
Raachlachs	EU	110 g	<b>3586</b>	3427	40	42	76
Durchschnitt Fleisch (Ø)	CH	100g	<b>2757</b>	2560	43	90	63
Rindfleisch**	CH	110 g	<b>3150</b>	2830	63	173	84
Schweinefleisch**	CH	110 g	<b>2285</b>	2111	27	98	49
Poulet**	CH	110 g	<b>2835</b>	2738	39	-	57
Eier**	CH	125 g	<b>1828</b>	1693	23	81	31
Tofu**	CH	110 g	<b>589</b>	541	10	22	16
Käse	CH	30 g	<b>585</b>	522	13	33	17
Milch	CH	2 dl	<b>240</b>	210	6	15	9

Öle, Fette & Nüsse	Herkunft	Portionen gröÙe	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung	Emissionen	Energieverbrauch	Verbrauch natürlicher Ressourcen	Abfall
Olivenöl	EU	10 g	<b>990</b>	962	2	26	1
Butter	CH	10 g	<b>271</b>	237	7	17	9
Rapsöl	CH	10 g	<b>115</b>	104	1	7	2
Margarine	CH	10 g	<b>62</b>	56	1	4	2

Süßes, Salzige & Alkoholische	Herkunft	Portionen gröÙe	Gesamtpunktzahl Umweltbelastung	Emissionen	Energieverbrauch	Verbrauch natürlicher Ressourcen	Abfall
Rotwein	CH	1 dl	<b>766</b>	742	8	6	10
Milkschokolade	CH	15 g	<b>209</b>	184	3	11	11
Pommes Chips	CH	30 g	<b>158</b>	143	4	7	4

### Ökobilanz pro Lebensmittelgruppe: \*



Herkunft:  
 / CH = Aus der Schweiz  
 / EU = Aus Europa  
 / UN = Ausserhalb Europas

\*\* ungekocht: Energie und allfälliger Ressourcenverbrauch für die Zubereitung wurden nicht berücksichtigt.





## ERHÖHEN PHTHALATE DIABETES-RISIKO?

Erhöhte Phthalatwerte im Blut steigern das Risiko, an Diabetes zu erkranken, signifikant. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Universität von Uppsala. Die schwedischen Forscher untersuchten dazu Blutproben von ca. 1 000 Seniorinnen und Senioren auf Anzeichen von Diabetes und Spuren von Phthalaten. Mittels Fragebogen erhielten sie Aufschluss über Medikamente, Bewegung, Bildung und Rauchen der Testpersonen. Die Verbindung zwischen erhöhten Phthalatwerten und Diabetes blieb auch dann bestehen, wenn die Resultate betreffend anderen Faktoren wie Übergewicht und Lebenswandel bereinigt wurden. Die Forscher entdeckten dabei auch, dass einige Phthalate die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse zum Erliegen brachten.

Die meisten Leute kommen täglich in Kontakt mit Phthalaten. Sie gehören zu den wichtigsten Industriechemikalien und werden als Weichmacher in Kunststoffen eingesetzt. So finden sie ihre Verwendung zur Herstellung von Teppichböden, Arzneimitteln, Nagellack, Spielzeug und Babyartikeln. Auch im Lebensmittelbereich findet man sie, z.B. in Aluminiumdeckeln von Glaskonserven (z.B. Tomatensaucen). Phthalate gehen keine chemische Bindung mit dem Kunststoff ein, was bedeutet, dass sie relativ leicht aus dem Material «ausdünsten» und mit dem Menschen in Kon-

takt kommen können. Einmal im Körper werden die meisten Phthalate umgewandelt und als Stoffwechselprodukte mit dem Urin ausgeschieden. Eine messbare Konzentration an Phthalaten im Blut oder Urin ist daher nicht zwingend mit einem negativen Gesundheitseffekt gleichzusetzen. Obwohl die Resultate der schwedischen Studie noch durch weitere Studien abgesichert werden müssen, liefern sie doch einen weiteren Hinweis darauf, dass die Aufnahme unerwünschter Chemikalien aus Verpackungen oder anderen Quellen der Diabetes Vorschub leistet.

**THOMAS LANGENEGGER** – *Diabetes Care* / <http://care.diabetesjournals.org/content/early/2012/04/11/dc11-2396.abstract>

Aus Sicht der SGE sollten bei der Beurteilung der Studie folgende zwei Punkte mit einbezogen werden: In der Studie erfährt man nicht, ob das Blut in phthalathaltigen Plastikröhrchen aufbewahrt wurde und falls ja, was für einen Einfluss dies auf die Resultate haben könnte. Aus der Studie geht auch nicht hervor, wie alt das Blut ist. Ausserdem handelte es sich bei den Probanden ausschliesslich um ältere Personen (70-jährig), die Testpersonen standen also überdurchschnittlich lange in Berührung mit Plastik.

**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.



**MIT DEM AROMA DIE PORTIONENGRÖSSE BEEINFLUSSEN** – Holländische Wissenschaftler beobachteten, dass Testpersonen kleinere Portionen wählten, wenn man sie beim Essen einem starken Aroma aussetzte. Der Einfluss war so stark, dass die Probanden selbst noch beim darauffolgenden Bissen (ohne zusätzlichem Aroma) eine kleinere Portion wählten.

*Flavour Journal* / [www.flavourjournal.com/content/pdf/2044-7248-1-3.pdf](http://www.flavourjournal.com/content/pdf/2044-7248-1-3.pdf) (Gratiszugang)



**«AUTONOME» BABYS ENTWICKELN GESÜNDERES ESSVERHALTEN** – Babys, welche nach dem Abstillen selbstständig feste Nahrung zu sich nehmen dürfen, legen als Kleinkinder ein gesünderes Essverhalten an den Tag als ihre Altersgenossen, welche mit Breis und Pürees gefüttert worden waren. Dies das Ergebnis einer Studie der University of Nottingham.

*BMJ Open* / <http://bmjopen.bmj.com/content/2/1/e000298.full.pdf+html> (Gratiszugang)

**MAGEN-/DARMFLORE BEEINFLUSST GEWICHT WESENTLICH** – Französische Forscher haben bei Versuchen an Ratten herausgefunden, dass die Zusammensetzung der Bakterienpopulation im Magen und Darm einen grösseren Einfluss bei der Entstehung von Adipositas haben könnte als bisher angenommen.

*British Journal of Nutrition* / <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8511984>





**MARION WÄFLER / SGE**  
Informationsdienst Nutrinfo®

## HONIG

*Wie viel Honig produzieren Schweizer Bienenvölker pro Jahr, und wie viel Nektar braucht es, um ein Kilogramm Honig herzustellen?*

Ein Bienenvolk besteht in der Schwarmzeit (Sommer) aus einer Königin, 300 bis 3000 Drohnen (männliche Bienen) und 30 000 bis 70 000 Arbeitsbienen. Um ein Kilogramm Honig zu erzeugen, braucht es rund drei Kilogramm Nektar.

Eine Untersuchung, welche über die Jahre 1986 bis 2003 von Agroscope Liebefeld-Posieux in der Schweiz durchgeführt wurde, hat einen Mittelwert von rund 12,5 Kilogramm Honig pro Bienenvolk ergeben. In der untersuchten Zeit ergab dies eine durchschnittliche Honigproduktion von 3200 Tonnen pro Jahr. Zur Eigenproduktion kommt ein jährlicher Import von etwa 6200 Tonnen dazu. Die Schweizer Imkerei vermag demnach mit ihrer Honigproduktion im Durchschnitt einen Drittel der Inlandnachfrage zu decken.

## GICHT

*Ich hatte nach der letzten Party einen Gichtanfall. Woher kommt das, und wie kann ich dem in Zukunft vorbeugen?*

Die Veranlagung für Gicht ist meistens vererbt. Es handelt sich um die verminderte Fähigkeit der Nieren, Harnsäure auszuscheiden. Die Harnsäure ist das Stoffwechselprodukt von Purinen, die in allen Zellkernen enthalten sind. Die Purine stammen einerseits aus der Nahrung, andererseits aus der körpereigenen Produktion. Wenn Harnsäure ungenügend ausgeschieden wird, konzentriert sie sich im Blut. Übersteigt die Harnsäurekonzentration im Blut eine bestimmte Grenze, kristallisiert sie aus und lagert sich in den Gelenken ab (Gichtknoten). Es kann dabei zu einem sehr schmerzhaften Gichtanfall kommen. Um zukünftigen Anfällen vorzubeugen, heisst das für Ihre Ernährung Folgendes:

- Erhöhen Sie die Trinkmenge auf 2 bis 3 Liter pro Tag. Dadurch wird die Harnsäurekonzentration im Blut gesenkt. Trinken Sie hauptsächlich Wasser, Mineralwasser und Kräutertee. Bevorzugen Sie dabei bikarbonatreiches Mineralwasser (z.B. Rhäzünser, Passugger, Alpina) und meiden Sie Getränke, welche mit Fruchtzucker gesüsst sind.
- Verzichten Sie auf Alkohol, denn Alkohol wirkt sich in doppelter Hinsicht negativ aus: Zum einen entzieht er

dem Körper Wasser und vermindert die Fähigkeit der Nieren, Harnsäure auszuscheiden. Zum anderen regt Alkohol die körpereigene Harnsäureproduktion an.

- Festen und Fasten ist für Gichtpatienten gefährlich. Beides lässt die Harnsäurekonzentration im Blut ansteigen; die Gefahr für einen schmerzvollen Gichtanfall steigt.
- Essen Sie viel Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Nahrungsfaserreiche Lebensmittel enthalten zwar mehr Purine als nahrungsfaserarme Lebensmittel, sie führen aber nicht zu einem erhöhten Gichtisiko und verbessern sogar die Purinausscheidung. Eine isolierte Einnahme von Kleie hingegen ist nicht sinnvoll.
- Schränken Sie die Purinzufuhr aus tierischen Nahrungsmitteln ein, wenn die erwähnten Massnahmen keine Linderung bringen. Das heisst: Meiden Sie stark purinhaltige Nahrungsmittel wie Fleischextrakt, Innereien, Thunfisch und Sardellen möglichst ganz; essen Sie höchstens einmal täglich Fleisch oder Fisch; schalten Sie fleischlose Tage ein; entfernen Sie die Haut von Geflügel und Fisch. Konsultieren Sie zur Sicherheit eine dipl. Ernährungsberaterin oder einen Ernährungsberater.

## ZIEGENMILCH

*Warum schmeckt Ziegenmilch anders als Kuhmilch?*

Der arttypische Geschmack der Ziegenmilch wird vor allem durch die gesättigte, kurzkettige Fettsäure Caprinsäure verursacht, die in höheren Konzentrationen als in Kuhmilch vorkommt. Ziegenmilch nimmt ausserdem auch sehr schnell Stallgerüche an, besonders den starken Bockgeruch. Heutzutage wird Ziegenmilch mit moderner Technik gewonnen und behandelt, weshalb dieser Faktor kaum mehr einen Einfluss hat. Je frischer die Milch ist, desto geringer ist der strenge Geschmack ausgeprägt. Ausserdem hat auch die Fütterung Einfluss auf Geruch und Geschmack.

Mit Nährwerten von 3,9 g Fett, 3,7 g Eiweiss, 4,8 g Kohlenhydrate, 123 mg Calcium und 0,15 mg Vitamin B2 pro 100 g Milch unterscheidet sich Ziegenmilch nicht wesentlich von Kuhmilch. Eine bessere Verträglichkeit von Ziegenmilch gegenüber Kuhmilch ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

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

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



# Tee

## Wellnessdrink mit Weltruhm

◁ Wenn die uralte Sage stimmt, dann verdanken wir einer zufälligen Windböe die Entdeckung des Tees. Sie soll ein Teeblatt in ein Glas heisses Wasser geweht haben, das der chinesische Kaiser Shen Nung trinken wollte. Das Wasser verfärbte sich golden, der König kostete davon – und es schmeckte ihm hervorragend. 5000 Jahre später hat sich Tee nach dem Wasser weltweit zum beliebtesten Getränk entwickelt. Dazu tragen auch seine positiven Einflüsse auf die Gesundheit bei.

### VON FRIEDRICH BOHLMANN

Mit etwa 100 Tassen Tee pro Jahr liegen die Schweizer als Teeliebhaber abgeschlagen auf dem 85. Nationen-Platz, in enger Gesellschaft mit den Franzosen (95 Tassen Tee) und den Deutschen (120 Tassen Tee). Spitzenreiter in Europa sind die Iren. Sie leeren fast 15-mal so viele Teetassen wie wir Eidgenossen. Die Weltmeister in Sachen Teekonsum leben in den Arabischen Emiraten mit acht Tassen täglich. Der Ursprung der Teepflanze liegt jedoch woanders, nämlich in den subtropischen Klimaregionen Chinas, Süd- und Südostasiens. Um das Pflücken der Teeblätter zu erleichtern, wird der Baum wie ein Strauch geschnitten und damit klein gehalten. Experten unterscheiden zwischen der kleinblättrigen *Sinensis* und der grossblättrigen Assam-Variante, die meist nur für Schwarztee genutzt wird. Die schon seit über fünf Jahrtausenden in China bekannte *Sinensis*-Variante brachten die Engländer 1851 in ihre indische Kolonie, um das Teemonopol Chinas zu brechen. Zuvor waren im Nordosten Indiens wild wachsende Assam-Teepflanzen entdeckt worden, mit grösseren Blättern und einem kraftvollen Aroma. So endete Chinas Teevormachtstellung und das britische Imperium begann, seinen schwarzen Assam- und Darjeeling-Tee – später auch den Ceylon-Tee – zu vermarkten. Dieser Erfolg hat bis heute nicht nachgelassen, die Weltproduktion von Tee wächst stetig. Allerdings führen weder Indien noch China die Exporthitliste an: Der meiste

Export-Tee stammt heute aus Kenia und wird hauptsächlich zu Beuteltee verarbeitet.

### Beuteltee – ein Missverständnis

Eine Anekdote besagt, dass der amerikanische Teehändler Thomas Sullivan vor gut 100 Jahren die schweren und teuren Blechkisten, in denen er bislang Tee verschickte, einsparen wollte und den Tee daher in kleine Seidensäckchen abfüllte. Seine Abnehmer sollen diese Verpackung als Service am Kunden missdeutet haben: Denn nun konnte der Tee im Seidensäckchen überbrüht und nach dem Ziehen wieder aus der Kanne genommen werden. Eine unfreiwillige, aber höchst praktische Erfindung, die allerdings in Misskredit kam. Der Teebeutel liess den Blick nicht mehr frei auf seinen Inhalt. Das nutzten schwarze Teehändler-Schafe, um ihr Produkt mit Resten der Teeproduktion

### Der Teebeutel: eine unfreiwillige, aber höchst praktische Erfindung, die allerdings in Misskredit kam.

oder sogar mit anderen getrockneten Blättern zu strecken. Langfristig tat das dem Siegeszug der praktischen Aufbrühhilfe keinen Abbruch. Selbst in der konservativen Teehochburg England zog vor 60 Jahren der Beuteltee ein.

Echte Teegeniesser verzichten jedoch bis heute darauf, denn in die Beutelchen kommen sehr fein gebrochene Teeblätter. Doch je feiner der Tee gebrochen ist, desto mehr flüchtige Aromen hat er verloren. Zudem führen Teetraditionalisten an, dass sich das Teeblatt im Beutel nicht so gut entfalten kann wie in der Kanne. «Wir haben uns 30 Jahre gegen den Teebeutel in der Gastronomie gewehrt», sagt Katrin Lange vom international bekannten Länggass-Tee-Geschäft in Bern. «Wir sind der Meinung, dass in einem Restaurant der Tee vom

### TEEANBAU IN DER SCHWEIZ

Der Monte Verità oberhalb von Ascona dürfte der einzige Ort Europas sein, an dem Tee angebaut, in Handarbeit geerntet sowie nach überlieferter Weise verarbeitet wird. Peter Oppliger, der sich als Apotheker schon vor 50 Jahren für den Grüntee interessierte, fand im Tessin ein Mikroklima vor, das den Teeanbau ermöglichte. Er errichtete einen Teegarten samt Teehaus für Seminare und Zeremonien. Wie jedes Jahr erwartete Oppliger auch diesen Mai besondere Erntehelfer: Japaner, die noch mit Handarbeit die gepflückten Teeblätter zu Tee verarbeiten können. Er hält damit eine Tradition aufrecht, die im Zeitalter der industriellen Teeverarbeitung auch in Japan nur noch selten zu sehen ist.

Regelmässig finden auf dem Monte Verità japanische Teezeremonien statt, in denen der Teilnehmer nach Ruhe und Abkehr von den Alltagsgedanken sucht. Oppliger ist es wichtig, diese dem Zen-Buddhismus nahestehende Teekultur erlebbar zu machen. «Es sollte keiner ohne Grundwissen an einer solchen Zeremonie teilnehmen. Und sie darf nie zu einer Vorführung werden. Jeder sollte daran innerlich beteiligt sein und sich nicht als Zuschauer begreifen.»



Maurice Grüng

△ Peter Oppliger erntet seinen Grüntee in der Casa del Tè auf dem Monte Verità.

Koch in der Küche zubereitet werden sollte. Doch wir konnten uns damit nicht durchsetzen.» Nach wie vor wird selbst in vielen guten Restaurants ein Tee als Beutel mit kochend heissem Wasser serviert. Da weiss der Kunde nicht, wie lange der Beutel schon im Wasser schwimmt, und er nimmt ihn nicht rechtzeitig heraus. Am Beispiel des Darjeeling-Tees zeigt sich das Problem einer ungenauen Ziehzeit. Es gibt Sorten, die schmecken laut Kathrin Lange langweilig, wenn sie 15 Sekunden zu kurz ziehen. Und ziehen sie 15 Sekunden zu lang, schmecken sie bitter. Von allgemeinen Angaben hält Lange deshalb wenig. «Jeder Tee hat seinen Charakter und will entsprechend behandelt werden.»

Das tönt ziemlich kompliziert, doch der Teesommelier Peter Rindlisbacher erlebt gerade in der Einstellung zum Tee, im Abmessen, Aufbrühen, Ziehenlassen und Abgiessen eine tägliche Übung, die ihm, genau wie der Tee Genuss, hilft, zur Ruhe zu kommen. «Einen guten Tee herzustellen, da ist man schon mal 15 Minuten beschäftigt und findet so die Musse für den Genuss.» Auch er will keine generellen Zubereitungsregeln für einen guten Tee geben. In seinen Seminaren rät er gerade den Teelaien: «Lassen Sie Ihren eigenen Geschmack gelten. Wer Tee mit Milch mag oder mit Kandis, der soll ihn so trinken. Ich mag Tee immer pur, doch vielleicht braucht es Zeit, um den Tee ohne weitere Geschmackszugabe zu geniessen.»

Selbst aromatisierte Tees sind für den Teeexperten «völlig okay, sie machen den Tee für viele reizvoll. Und ich freue mich über jeden Kursteilnehmer, dem ich einen Tee nahebringen konnte. Da ist auch ein Schwarztee mit Rahmkaramell absolut legitim.» Rindlisbacher rät bei der Erst-Expedition ins Teereich, mit dem Schwarztee zu beginnen und sich ein Wasserthermometer zuzulegen. «Denn keinesfalls sollte Tee mit sprudelnd kochendem Wasser überbrüht werden. 95 Grad wäre ideal für Schwarztee, für grüne oder weisse Tees je nach Sorte bitte auf 60 bis 80 Grad abkühlen lassen.»

### Seine Kinder stehen vor allem auf Eistee

Rindlisbacher ist einer von fünf Teesommelier in der Schweiz: «Um hier die Menschen für Tee zu interessieren, mache ich beispielsweise Events zum Thema Käse und Tee. Ein kräftiger Schwarztee gehörte schon immer zum Käsefondue dazu. Ich zeige, dass auch andere Teesorten gut mit Käse harmonieren.» Auch Rindlisbachers vier Kinder im Teenageralter sind Teeliebhaber – allerdings in Form von süssem Eistee. «Das hat Cola-Qualitäten, und positiv daran ist nur, dass die Kinder und Jugendlichen das Wort Tee hören. Immerhin schmeckt ihnen mittlerweile auch ein aromatisierter Rooibos-Tee.» Mit ihrer Vorliebe für Eistee sind Rindlisbachers Kinder in guter Gesellschaft, denn beim Eistee Konsum entpuppt

sich der Schweizer mit einem Jahreskonsum von 28,5 Liter pro Person dann doch noch als Teetrinker. In keinem anderen Land Europas werden auch nur annähernd diese Mengen genossen. In einer Halbliter-Flasche können sich schnell mal 40 Gramm

## Derzeit forschen Experten nach Inhaltsstoffen im Tee, die vor Krebs und Kreislauf-erkrankungen schützen.

Zucker verstecken. Und selbst Eistees, denen beispielsweise mit Grüntee und Stevia ein besonders gesundes Image gegeben wird, bringen es teilweise noch immer auf 24 Gramm Zucker pro Halbliter-Flasche, die Hälfte der für Erwachsene (!) maximal empfohlenen Zufuhr.

### Schlankmacher und Schutzschild

Wird der Tee aber in seiner ursprünglichen Form getrunken, dann gilt er, insbesondere in Form von Grüntee, als gesundes Genussmittel. Bereits die alten Chinesen nutzten seine Heilkraft, beispielsweise gegen Müdigkeit, Verdauungsblockaden und Bauchschmerzen. Hier wirkt vermutlich sein Koffein. Derzeit forschen Experten nach Inhaltsstoffen im Tee, die vor Krebs und Kreislauf-erkrankungen schützen. Entdeckt wurden sogenannte Katechine, die in die Kontrolle des Zellwachstums eingreifen und damit als Anti-Krebsmittel dienen könnten. Prof. Peter Stehle von der Universität Bonn stellte fest, dass bei einem täglichen Teeegenuss von etwa drei Tassen Grüntee der Pegel an Antioxidantien im Blut steigt. «Die können zum Schutz gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten und auch gegen bestimmte Krebsformen beitragen». Dr. Swen Wolfram von der Basler Firma DSM Nutritional Products empfiehlt fünf bis sechs Tassen Grüntee pro Tag, um Herz und Stoffwechsel zu stärken. Seine Forschungen beschäftigten sich auch mit dem Schlankmacher-Effekt von Grüntee-Katechinen. «Sie verringern die Fettbildung, das Körpergewicht, die Fettaufnahme sowie die Blutfettwerte.» Gleichzeitig erhöhen sie die Wärmebildung im Körper und heizen damit den Kalorienofen an. Doch es fehlen noch gute Langzeitstudien, die diesen Effekt beim Menschen zweifelsfrei nachweisen.

### Von rot bis grün – bunte Teevielfalt

Je nachdem, wie der Tee nach der Ernte weiterbehandelt wird, entstehen Sorten von völlig unterschiedlichem Charakter und Geschmack:



#### Weisser Tee

Junge, weissglänzende Teetriebe mit seidigschimmerndem Blattflaum werden gut zwei Tage an der Luft wie Heu getrocknet und danach kurz erhitzt. Nur sehr hochwertige

Tees, insbesondere aus Japan und China, bieten die notwendige Qualität dafür.



#### Grüner Tee

Die gewelkten Blätter werden kurz erhitzt, geröstet oder gedämpft. Damit stoppt die Oxidation, sodass die Blätter grün bleiben, also so gut wie nicht fermentieren. Walzen rollen

die abgekühlten Blätter. Beim anschliessenden Trocknen kann die Restfeuchte entweichen.



#### Gelber Tee

Dem gelben Tee gönnt man nach dem Erhitzen eine längere Ruhepause, bevor er gerollt und getrocknet wird. Dieser seltene, in alter chinesischer Mönchstradition

hergestellte Tee besitzt neben der gelben Farbe eine leichte Esskastanien-Note.



#### Oolong Tee

Nach der Ernte werden die welken Blätter geschüttelt und gerieben, sodass Pflanzensäfte austreten und an der Luft kurz braun werden. Erhitzen der Teeblätter stoppt

diesen Prozess. Der Name dieses halbfermentierte Tees bedeutet «Schwarzer Drache» und bezeichnet die gegenüber dem grünen Tee eher dunklen und vorzugsweise langen Blätter.



#### Roter oder Schwarzer Tee

Wie beim Oolong Tee verfärben sich die Blätter, diese Oxidation wird hier allerdings nicht gestoppt, sodass sich die Teeblätter vollständig rotbraun verfärben. Heute wird

Schwarztee überwiegend industriell nach dem CTC-Verfahren hergestellt. Durch Zerbrechen (crush), Zerreißen (tear) und Rollen (curl) der Blätter oxidiert der Tee schneller und bildet mehr Koffein.



#### Rauchtee (Lapsang Souchong)

Diese chinesische Spezialität ist ein besonders behandelter Schwarztee, für den grössere Teeblätter geerntet und im Rauch von schwelenden harzreichen Hölzern getrocknet

werden. Hier erhalten sie ihre einzigartige Rauchnote, die allerdings oft die Teearomen überdeckt.

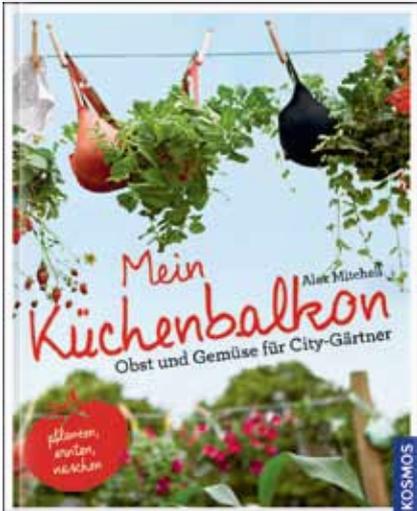
# CITY-GEMÜSE

Alex Mitchell

MEIN KÜCHENBALKON

OBST UND GEMÜSE FÜR CITY-GÄRTNER

Kosmos Verlag, Stuttgart, 2012 / 159 Seiten / CHF 29.90 / ISBN 978-3-440-13088-9



Von wegen Ausreden: «Leider hatte ich keine Zeit, um mir Gemüse oder einen Salat zu kaufen.» Denn sogar auf dem kleinsten Balkon gibt es Platz für einige Töpfe, in denen Radieschen oder Tomaten wachsen können, oder für Salat, der in einer ausgedienten Dachrinne gedeiht. Dieses Buch ist voller kreativer und ungewöhnlicher Ideen, gibt praktische Anleitungen und Pflanzentipps. Ich würde mich nicht gerade als mit dem grünen Daumen gesegnet bezeichnen. Und doch, das Buch macht unglaublich Lust darauf, irgendetwas auszusäen und von den vielen Vorteilen eines eigenen Gartens – und sei er nur klein und auf dem Balkon – zu profitieren. Die Vorteile: Ein eigener Garten kann die Sehnsucht nach Grün befriedigen, dient als Wohlfühl- und Entspannungsoase, bringt sehr günstig hohe Erträge und dies sogar von alten Gemüsesorten, die man kaum je kaufen kann. Auch wenn ich keine Lust habe, meinen Garten regelmässig zu giessen, gibt es Lösungen: Ich baue einfach sehr genügsame Pflanzen an, die eine schlechte Behandlung überleben. Zum Beispiel Knoblauch oder Thymian. So cool! Dieses Buch trifft den Zeitgeist «Back to the roots», selber machen,

Landleben, Grossmutter's Wissen und Küche. Sicher ist auch: Ich mach's nach. Heute noch.

**FAZIT:** ☀ *Ein Muss für Familien, denn Kinder, welche wissen, woher das Gemüse oder der Salat kommt, essen diese eher.* ☹ *Die jeweils vorgestellten Sorten sind auf die Gegebenheiten in England abgestimmt und in der Schweiz teilweise nicht zu kaufen.*

# TYPISCH SCHWEIZ

Geraldine Friedrich

FÜNFZIG MAL MUND AUF IN DER SCHWEIZ

Dryas Verlag, Frankfurt am Main, 2012 / 118 Seiten / CHF 17.90 / ISBN 978-3-940855-33-6

Mein Au-pair kommt aus Valencia. Ihr Vater kocht die beste Pael-la und hat dafür diverse Preise gewonnen. Genau damit wurden wir anlässlich des ersten Kennenlernens in Spanien bekocht. Es schmeckte himmlisch und weckte in uns den Wunsch, mit unseren kulinarischen Genüssen genauso auftrumpfen zu können. Doch was ist «typisch Schweiz»? Womit kann man Ausländerinnen und Ausländer beeindrucken, was schmeckt besonders landestypisch – und natürlich besonders lecker? Geraldine Friedrichs Buch ist da ein Geschenk des Himmels: Typische Schweizer Gerichte wie «Chäschiuechli», «Chlöpfen» («geht immer, passt immer»), Rivella («Verbreitung: landesweit») oder «le Parfait», «Ovomaltine», «Röschi» und natürlich das «Birchermüesli» werden im Büchlein mit 4 bis 5 Fotos ins rechte Licht gerückt und detailliert beschrieben. Für Unkundige steht bei jeder schweizerischen Spezialität erst mal eine deutsche Übersetzung (Cholera = Gemüsekekchen, Schabziger = grüner Kräuterkäse aus Magermilch), gefolgt von einer detaillierten Beschreibung der Spezialität. Abgerundet wird das Ganze mit geschichtlichen Hintergrundinformationen sowie Angaben zu den Zutaten.



**FAZIT:** ☀ *Die Deutsche Geraldine Friedrich hat in den drei Jahren, in denen sie in der Schweiz lebt, eine tolle Zusammenfassung der kulinarischen Köstlichkeiten unseres Landes zusammengetragen.* ☹ *Cholera, Rösti oder Capuns: Mir fehlen die Rezepte dazu! So machen die Bilder zwar gluschtig, zum Nachkochen taugen sie jedoch nicht.*

## SELBST ERARBEITETE KILOS

Reiner Calmund

### EINE KALORIE KOMMT SELTEN ALLEIN

Mosaik Verlag, München, 2011 / 223 Seiten / CHF 27.90 / ISBN 978-3-442-39216-2

Was genau bewog «Calli», ehemaliger Manager des Fussball-Bundesligisten Bayer Leverkusen und witziger Juror in der TV-Sendung «Kocharena», dazu, das vorliegende Buch zu schreiben? Er selbst meint: «Ich teile mich gerne mit, und ich esse gerne. Deshalb lag es nahe, meine Gedanken dazu mal zwischen zwei Buchdeckeln zu bündeln.»

Okay, das Resultat ist witzig. Es ist selbstkritisch. Es erklärt, warum er bisher nicht abnehmen konnte. Warum er immer wieder zu viel ass. Er weiss, dass er etwas ändern muss. Er will wieder gesünder essen, er will mehr Kalorien verbrennen als verputzen. Aber das merke ich erst auf den letzten Seiten. Vorher kann ich seitenlang nachvollziehen, warum es so schwer ist, weniger zu essen. Ist es das schlechte Gewissen, das ihn dazu bewog, alles mal aufzuschreiben? Oder erhoffte er sich, nach dem Motto, Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung, schreibend den Grundstein zu legen für ein

leichteres Leben? Ich verstehe nach der Lektüre, warum es nur eine Minderheit schafft, dauerhaft Gewicht abzulegen. Jedenfalls bei Calli. Ich hoffe, er kann sich mal im Spiegel anschauen und sich wieder gefallen. Ich würde es ihm gönnen.

**FAZIT:** ☕ Spannend, witzig und sehr hilfreich, wenn man sich in die Haut eines übergewichtigen Menschen hineinversetzen möchte. ☹ Ich mag es nicht, wenn man jammert und die Schuld anderen in die Schuhe schiebt, anstatt sich selbst an der Nase zu nehmen. Wäre Calli mein Kind, würde ich ihm einen gehörigen Tritt in den A... geben und keine Rechtfertigungen, Erklärungen und Ausreden mehr hören wollen.



## DIE MENSCHEN HINTER DEN KOCHHERDEN

Juan Moreno, Fotos Mirco Talierco

### TEUFELS-KÖCHE

#### AN DEN HEISSESTEN HERDEN DER WELT

Piper Verlag, München, 2011 / 256 Seiten / CHF 37.90 / ISBN 978-3-492-05468-3



«Dies ist kein Kochbuch, sondern ein Buch über Köche. Denn sie erzählen die besten Geschichten», so der Autor. Stimmt. Ich hab's regelrecht verschlungen, dieses Buch. Dass er seine Protagonisten mag, spürt man beim Lesen. Übrigens war die Arbeit an diesem Buch ganz und gar nicht ungefährlich und führte dazu, dass der Autor und der Fotograf auf ihren Reisen mehrmals erkrankten, unter Durchfall litten und gar festgenommen wurden. «Es ist kein Kochbuch, obwohl Rezepte drin sind. Es ist kein Buch über Starköche, obwohl Stars drin sind. Es ist kein Buch über Essen, obwohl es immer wieder darum geht. Es ist ein Buch über Köche», so Moreno. Köche wie der Drogendealer, der nebenbei kocht, die alte Schweizer Bergbewohnerin, die gerne ein anderes Leben gelebt hätte, oder der Mann, der nicht versteht, warum die Spanier plötzlich keine Stierschwänze mehr kaufen. Köche wie der Leibkoch Idi Amins über sein Leben an der Seite des Massenmörders, aber auch Köche wie Frank Pellegrino, der New Yorker Gastronom, dem Gäste 40 000 Dollar bieten, um in seinem Restaurant essen zu dürfen. Köchinnen wie Faith Muthoni, die auf der grössten Mülldeponie von Nairobi ein Restaurant eröffnet hat. Spannend, beeindruckend, Horizonte eröffnend. Im Übrigen ist es wahnsinnig schwer, das Buch aus der Hand zu legen und nicht mehr darüber nachzudenken.

**FAZIT:** ☕ Wer sich für Krimis, Biografien und andere Länder interessiert, liegt mit diesem Buch goldrichtig. ☹ Keine notwendige Lektüre, wenn man sich beruflich weiterbilden will.

MARIANNE BOTTA

dipl. Lebensmittelingenieurin ETH

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



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



**CHRISTIAN RYSER**  
*ist Geschäftsführer der SGE*

### ► DIE ERNÄHRUNGSLANDSCHAFT IM UMBRUCH?

Das Interesse an einer ausgewogenen Ernährung ist in der Öffentlichkeit, im Bildungsbereich, in der Arbeitswelt und in der Politik unvermindert hoch. Fragen zum Lebensstil, zum Konsum und zur persönlichen Leistungsfähigkeit von Arbeitnehmern werden häufig im Zusammenhang mit Ernährungsverhalten, Ernährungsverhältnissen und entsprechenden Empfehlungen diskutiert. Auch die kürzlich im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit erstellte Studie der SGE mit dem Titel «Die gesunde Lebensmittelwahl: Was wissen wir über den Konsumenten und die Konsumentin in der Schweiz?» zeigt das grosse Interesse an ausgewogener Ernährung (mehr Infos unter [www.sge-ssn.ch/konsumenteninformation](http://www.sge-ssn.ch/konsumenteninformation)). Gleichzeitig ist die vorherrschende Flut und Vielfalt an Ernährungsinformationen eher störend und verwirrend denn hilfreich und unterstützend! Zahlreiche Akteure fühlen sich befähigt und motiviert, dieses hohe Interesse an Ernährungsfragen zu befriedigen und gewinnbringend zu nutzen. Der erstmals offiziell nationale Status der «Schweizerischen Lebensmittelpyramide» trägt zwar zu einer höheren Durchdringung von Ernährungsempfehlungen bei Anspruchsgruppen bei, kann aber die dringend notwendige Bereinigung im Angebotsmarkt von Ernährungswissen nicht erbringen.

Andere, auf höherer Ebene angesiedelte Entwicklungen geben Anlass zur Hoffnung, dass in der Schweiz die Ernährungslandschaft besser strukturierte und koordinierte Rahmenbedingungen schaffen wird. Zum einen würde das Präventionsgesetz organisieren, das revidierte Lebensmittelgesetz legalisieren und das kürzlich verlängerte Nationale Programm Ernährung und Bewegung NPEB des BAG koordinieren helfen. Dazu kommt, dass mit der «Strategie Agrarpolitik 2014–2017», welche sich in Vorbereitung befindet, ebenfalls wichtige Hebel zugunsten verbesserter Rahmenbedingungen auf der Angebotsseite angesetzt werden könnten, sofern darin dem Aspekt «Gesundheit/Qualität» im Sinne der Gesundheitsförderung und Präven-

tion mehr Bedeutung als bisher zukommen sollte. Kurz: Selten war der Zeitpunkt so günstig, verschiedene Prozesse im Ernährungsbereich optimal aufeinander abzustimmen!

### ► DIE SGE-MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2012

Am 3. Mai hat die SGE-Mitgliederversammlung bei der Berner Fachhochschule BFH Gastrecht genossen. Der Anlass wurde genutzt, um den Austausch zwischen den drei SGE-Fachkommissionen zu ermöglichen. Zudem gab die BFH einen spannenden Einblick in die aktuelle Ausbildung der diplomierten Ernährungsberaterinnen.

### ► WECHSEL IN DER BUCHHALTUNG

Mit Karin Grogg begrüßen wir herzlich die neue Verantwortliche für die Buchhaltung und das Rechnungswesen bei der SGE! Sie hat am 1. April Willi Kamper abgelöst, welcher in den wohlverdienten Ruhestand getreten ist. Wir danken Willi Kamper für seine wertvollen Dienste sehr herzlich und wünschen ihm alles Gute!



△ Karin Grogg

### ► DIE SGE NÄHER BEIM PUBLIKUM

Der Comptoir Suisse in Lausanne vom 14.–23. September 2012 bietet für die SGE eine gute Gelegenheit, sich zusammen mit dem BAG, dem Verband der diplomierten Ernährungsberaterinnen SVDE und der HESSO (Fachhochschule Westschweiz) einer breiten Öffentlichkeit zu zeigen. Bisher passten eigenständige Auftritte an Messen nicht in die Strategie der SGE, da Aufwand und Nutzen in einem ungünstigen Verhältnis stehen. Erfahrungen in anderen Ländern zeigen aber, dass der gemeinsame Auftritt von offiziellen Organisationen durchaus Wirkung haben kann.

#### VERANSTALTUNGEN

- *Tagung der Netzwerke FOS, hepa und Nutrinet, 21.11.2012 in Magglingen: Ernährung und Bewegung ab 50 (Arbeitstitel)*
- *SGE-Fachtagung, 7.9.2012: «Die ersten 1000 Tage – Ernährung in der Schwangerschaft und in den ersten zwei Lebensjahren». Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.sge-ssn.ch/fachtagung](http://www.sge-ssn.ch/fachtagung)*



## NEUE PERSPEKTIVEN IM WORLD CAFÉ sundem Essen zu zwingen. An-

Am 23. Mai fand im Rahmen des Projekts Gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie ein World Café statt. Am Projekt teilnehmende Institutionen erhielten dabei die Gelegenheit, Probleme bei der Umsetzung ihrer Konzepte mit verschiedenen Fachleuten aus der ganzen Schweiz zu erörtern.

### VON ESTHER JOST

Getreu der Methode eines World Cafés konnten die rund 60 Teilnehmenden auf dem Gurten in entspannter «Kaffeehaus-Atmosphäre» je nach Interesse zwischen sechs Tischen wählen, wo jeweils während 20 Minuten über ein aktuelles, von der Gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie begleitetes Projekt diskutiert wurde. Anschliessend wurden die Tische gewechselt. Jeweils zwei Moderatorinnen oder Moderatoren begleiteten die Diskussionen um konkrete Fragen, welche den Projektverantwortlichen der verschiedenen Institutionen unter den Nägeln brannten. Konkret ging es beispielsweise darum, wie man in einem Spital bei der Gründung einer Fachgruppe Ernährung am besten vorgeht. Oder es wurde nach Ideen gesucht, um bei der Gestaltung des Verpflegungsangebots einer Bildungsinstitution die Mitarbeitenden und Studierenden besser mit einzubeziehen. Bald schon bildeten sich bunt gemischte «Interessengruppen» mit unterschiedlichen beruflichen Hintergründen, welche angeregt die gestellten Fragen diskutierten. Es wurde gefragt, diskutiert und entwickelt. Am einen Tisch wurde intensiv darüber debattiert, ob ein Spital verpflichtet ist, die Patienten und Mitarbeitenden zu ge-

terswo rollte man die Frage auf, wie junge Menschen für den Konsum gesunder Menüs begeistert werden können. Während des Austausches wurden wesentliche Inhalte als Notizen auf dem Papiertischtuch festgehalten und nach dem Wechsel den neuen Gästen kurz erläutert, bevor weiter über das Thema diskutiert wurde. So wurden an diesem anregenden und kurzweiligen Nachmittag Fragen geklärt, Wissen ausgetauscht, Ideen generiert, und dies in einem angenehmen Rahmen. Wir von der SGE konnten dabei nicht nur unser Wissen weitergeben, sondern auch Inputs sammeln für die Gestaltung und Weiterentwicklung von didaktischen Materialien rund um die gesunde Ernährung sowie für die Entwicklung von Weiterbildungsangeboten von Verpflegungsanbietern in den Bereichen Bildung, Pflege und Business. Nun gilt es im kommenden Jahr für alle Beteiligten die Erkenntnisse umzusetzen, auf dass gesunde Ernährung immer mehr Spass macht und dass der Tages-Hit in Zukunft nicht mehr «Schnipo» heisst sondern zum Beispiel Fisch-Spinat-Röllchen mit Safranreis und Salat.

Weitere Informationen unter [www.gp-gemgastro.ch](http://www.gp-gemgastro.ch)

### GESUNDHEITSFÖRDERNDE GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIE

Das Projekt Gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie wird von der Berner Fachhochschule und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE durchgeführt und setzt sich für ein gesundheitsförderndes Ernährungsangebot in der Gemeinschaftsgastronomie ein.

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

## \_AGENDA\_

### 10° - 14° JULI

«20<sup>th</sup> Annual Meeting of the Society for the Study of Ingestive Behavior Meeting (SSIB)». The SSIB is an organization committed to advancing scientific research on food and fluid intake and its associated biological, psychological and social processes. At the ETH Zurich.

► [www.ssib.org/SSIB\\_2012](http://www.ssib.org/SSIB_2012)

### 23° - 24° JULI

«International Conference on Nutrition and Food Sciences»: The aim of the ICNFS conference series is to provide a forum for laying the foundations of a new principled approach to Nutrition and Food Sciences. In Singapore.

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

### 30° - 31° AUGUST

«Swiss Public Health Conference - Re-Organizing Health Systems»: Auf dieser Konferenz werden Aussichten und Strategien zur Erhaltung und Verbesserung sowohl der individuellen Gesundheit als auch der Gesundheit der Bevölkerung präsentiert, analysiert und diskutiert. Im Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) in Lausanne.

► [www.sph12.organizers-congress.ch](http://www.sph12.organizers-congress.ch)

### 7° SEPTEMBER

SGE-Fachtagung zum Thema «Die ersten 1000 Tage - Ernährung in der Schwangerschaft und in den ersten zwei Lebensjahren». Referate: Programming by Perinatal Fatty Acids / Ernährung in der Schwangerschaft / State of the art: Ernährung von Säuglingen und Kleinkin-

dern / Kritische Punkte in der Entwicklung / Pränatale sensorische Prägung und die Entwicklung von Geschmack bei Kleinkindern. Im Inselspital in Bern.

► [www.sge-ssn.ch/fachtagung](http://www.sge-ssn.ch/fachtagung)

### 13° - 23° SEPTEMBER

«Genusswoche». Als Teil einer Initiative zur nachhaltigen Entwicklung und zur Erhaltung des kulinarischen Erbes soll die Woche der Genüsse die Freude am Essen, an Qualitätsprodukten, an der Geselligkeit rund um den Tisch und an der handwerklichen Produktion fördern. In Lausanne.

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

### 14° SEPTEMBER

«Stress und Übergewicht - nicht nur Zufall»: Seminar zum Umgang mit Stress in der Ernährungs-Psychologischen Beratung. An der IKP Zürich

► [www.ikp-therapien.com](http://www.ikp-therapien.com)

### 12° - 13° OKTOBER

«Update Ernährungsmedizin 2012». Themen: Der extrem adipöse Patient / Wieviel Vitamin D braucht der Mensch? / Nahrungsergänzungsmittel: Sinn oder Unsinn? / Künstliche Ernährung bei Tumorpatienten / Stellenwert besonderer Kostformen / Die Sache mit der Prävention. In München.

► [www.akademie.ziel.tum.de](http://www.akademie.ziel.tum.de)

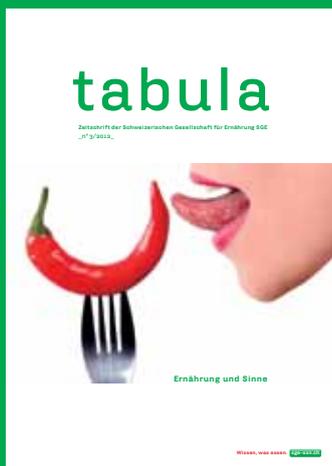
### 25° - 26° OKTOBER

«Gesprächsführung in der Behandlung von Übergewicht». In Zürich.

► [www.akj.ch](http://www.akj.ch)



## \_PREVIEW / BESTELLTALON\_



**tabula N° 3/2012** \_Nicht nur bei Gourmands spielen die Sinne beim Essen eine zentrale Rolle. Wie ausgereift die menschliche Sensorik betreffend Ernährung wirklich ist und wie vielfältig ihre Einflüsse sind, wird erst jetzt langsam klar. Ebenfalls im nächsten Tabula: Alles Wissenswerte zum Thema Wild!

### Gratisexemplare Tabula N°3/2012

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: