

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



Ökobilanz von Lebensmitteln



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione



Gesunde Ernährung: Praxisideen für den Kindergarten

Sie möchten das Thema Ernährung im Kindergarten mit allen Sinnen, spielerisch und altersgerecht thematisieren? Sie möchten die Grundlagen einer gesunden Ernährung für Kinder kennen und dafür argumentieren können? Erwerben Sie in einer kostenlosen halbtägigen Weiterbildung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) in Zusammenarbeit mit Purzelbaum Plus die wichtigsten Inhalte der gesunden Kinderernährung.

Wann: 23.3.2011, 14–17 Uhr

Wo: Bern

Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie unter: www.sge-ssn.ch (Rubrik Aus- und Weiterbildung) oder unter der Telefonnummer: +41 31 385 00 12

4 **REPORT**
Wie man beim Essen die Umwelt schonen kann

8 **SPEZIAL**
Die Ökobilanz von Fleisch- und vegetarischen Gerichten im Vergleich

10 **ESKULTUR**
Die polnische Küche: Schmelztiegel verschiedener Einflüsse

12 **DIDACTA**
Verpackungen – was steht drauf?
4. Teil: Daten und Fakten

14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Muriel Jacquet

15 **AKTUELL**
Vitamin C hat einen positiven Einfluss auf die Psyche von Patienten

16 **FOCUS**
Zimt: mehr als nur ein Weihnachtsgewürz

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, Schwarztörstrasse 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 Padano, Jean-Luc Ingold, Annette Matzke, Françoise Michel
Gestaltung: Thomas Langenegger
Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern
Titelbild: Truc Gestaltungskonzepte

Unser Fussabdruck ist zu gross



Hans-Peter Bachmann ist Lebensmittelingenieur ETH, leitet bei Agroscope den Forschungsbereich «Milch- und Fleischverarbeitung» und ist Vorstandsmitglied der SGE.

Die Ernährung einer stetig wachsenden Bevölkerung ist eine echte Herausforderung, da die dazu nötigen Ressourcen wie Boden und Wasser beschränkt und die Auswirkungen auf das Klima erheblich sind. Nur wenn wir alle unseren Beitrag leisten, sind nachhaltige Ernährungssysteme möglich. Es besteht ein grosser Forschungsbedarf, um die Nachhaltigkeit von Produktion, Verarbeitung und Konsum von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln zu optimieren.

Gleichzeitig kann aber der ökologische Fussabdruck nicht das einzige Kriterium sein. Je nach Berechnungsmethode kann der ökologische Fussabdruck eines Industriekäses aus einem fernen Land, bei dem die Kühe in Tierfabriken gehalten und ausschliesslich mit Kraftfutter gefüttert werden, günstiger ausfallen, als bei einem traditionellen Schweizer Bioalpkäse. Und von der weltweit verfügbaren landwirtschaftlichen Nutzfläche kann aus natürlichen Gründen nur ein Drittel als Ackerfläche benutzt werden, um darauf Getreide, Mais, Gemüse, Kartoffeln oder Reis anzubauen. Zwei Drittel sind nur als Wiesen, Weiden, Steppen oder Alpen nutzbar und können deshalb nur indirekt über die Veredelung durch Raufutterverzehrer wie Kühe, Ziegen, Schafe, Kamele, Yaks und Büffel für die menschliche Ernährung genutzt werden. Milch und Fleisch leisten demnach einen unverzichtbaren Beitrag an die weltweite Ernährungssicherheit. Problematisch wird es allerdings, wenn auf der ohnehin beschränkten Ackerfläche Futter für Nutztiere angebaut wird und die Nutztiere somit zu direkten Nahrungskonkurrenten des Menschen werden.

Sie sehen: Die Ökobilanz ist nicht der allein entscheidende Faktor, vielmehr gilt es, den ökologischen Fussabdruck als zusätzliches Kriterium in den Kaufentscheid einzubeziehen, neben der Qualität, Sicherheit, Authentizität, Regionalität, Saisonalität, Ethik, dem Beitrag zu einer gesunden Ernährung und natürlich dem Preis.

Die Rechnung mit der Spargel

Durch eine geschickte Wahl beim Einkauf von Lebensmitteln können wir die Umwelt erheblich schonen. Ausschlaggebend für die Umweltbelastung bei Lebensmitteln ist vor allem der Transportweg und die Frage, ob sie aus dem beheizten Gewächshaus stammen. Gut, dass auch für Konsumentinnen und Konsumenten nachhaltig produzierte Lebensmittel wieder wichtiger werden, wie eine Umfrage in der Bevölkerung zeigt. Weniger positiv ist die Tatsache, dass nur wenige Menschen wissen, wann Früchte und Gemüse Saison haben.

VON CORINA GYSSLER, KOMMUNIKATIONSBEAUFTRAGTE WWF SCHWEIZ

Man nehme: sandigen, nicht zu feuchten Boden, hebe vor Eintritt des Winters einen spatentiefen Graben aus, gebe Mist dazu, setze Pflanzenschösslinge ein und decke sie mit Erde zu. Während der nächsten zwei Jahre kürzt man die heranwachsenden Pflanzen, lockert den Boden, mischt Mist, Jauche, Asche und Kalidünger dazu und allenfalls frische Erde und Sand. Gegen die Kälte schützt eine schwarze Plastikfolie. Im dritten Jahr kann endlich geerntet werden. Dazu braucht es talentierte und fleissige Helfer, denn die Ernte ist meistens ausschliessliche Handarbeit. Zum Schluss braucht es eine Holzkiste, ein Gummiband, eine Plastikbänderole, ein Flugzeug, die Bahn und einen Lastwagen. Das alles ist nötig, damit am Schluss ein Bund Spargel aus Mexiko oder Peru im Ladenregal liegt.

All die einzelnen Schritte, vom Anbau über die Produktion bis zum Transport von Lebensmitteln, sind mit Folgen für die Umwelt verbunden. Fakt ist, dass Lebensmittel in der Schweiz 30 Prozent der Umweltbelastung ausmachen (siehe Kasten «Der ökologische Fussabdruck»).


Warum greifen wir dann nicht ausschliesslich zu umweltfreundlich hergestellten Produkten? Schliesslich wollen wir ja nicht unsere eigene Lebensgrundlage zerstören. «Neben dem Selbsterhaltungstrieb kommt unsere Individualität zum Tragen», sagt Christian Fichter, Wirtschaftspsychologe. «Dann kaufen wir auch aufgrund unserer Werthaltungen und unserem sozialen Hintergrund ein.» Kaufen heisse Entscheide treffen. Dabei seien wir von einer grossen Auswahl oft überfordert und orientierten uns deshalb am Image eines Produktes, das die für uns wichtigen Kriterien erfüllt. «Mit dem Kauf eines Produktes drücken wir unseren Status aus: Wir unterstreichen, wer wir sind und was wir gegenüber uns selbst und gegenüber andern darstellen möchten», ergänzt Fichter. Schlussendlich aber bewegt uns ganz oft ein tiefer Preis zu einem Kauf.

Interessierter Konsument

Öko ist im Zusammenhang mit der Ernährung ein oft gelesenes Wort. Schwung hat das Thema in den Medien auch durch

die von Marketing- und Werbe-firmen definierte und umworbene Zielgruppe der LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability) bekommen. Dabei handelt es sich um eine Gruppe von Konsumenten, die Wert auf Nachhaltigkeit, ihre Gesundheit und auf umweltfreundlichen Konsum legen, dabei jedoch keine Ökofreaks, Hip-pies oder Aussteiger sind, sondern junge, wohlhabende und trendbewusste Menschen, die einen Kontrapunkt zum exzessiven Konsum setzen wollen.

Doch kann diese Gruppe von Menschen den Markt zu mehr Nachhaltigkeit bewegen? Dazu sagt Mirjam Hauser, Trendforscherin am Gottlieb Duttweiler Institut (GDI): «Wir sehen einen klaren Trend, dass Konsumentinnen und Konsumenten wieder wissen wollen, woher die Lebensmittel kommen, wie sie produziert und transportiert werden.» Bei über 600 persönlichen Interviews durchgeführt vom GDI und vom Forschungs- und Beratungsunternehmen *nextpractice* zeigte sich ein klares Bild: «In der Bevölkerung ist ein latentes Unbehagen gegenüber dem Lebens-



Wo diese Spargelsprösslinge aus dem Boden schiessen und wohin die Reise danach geht, ist entscheidend für ihre Ökobilanz.



WALTRAUD INGERL/ISTOCKPHOTO

mittelmarkt vorhanden. Konsumenten wollen wieder mehr Transparenz und Sicherheit in Bezug auf die gekauften Lebensmittel. Sie möchten die Dinge «im Griff» haben», erklärt Hauser. Nur: Weshalb haben heute Convenience-Produkte und Take-away-Anbieter Hochkonjunktur? «Je nach Lebens- und Konsumsituation werden beim Menschen andere Werte abgerufen. So kann abends das Essen in der Familie mit qualitativ hochwertigen Bio-Produkten zelebriert werden, beim Mittagessen im Arbeitsalltag muss es dann aber vor allem schnell gehen und günstig sein.»

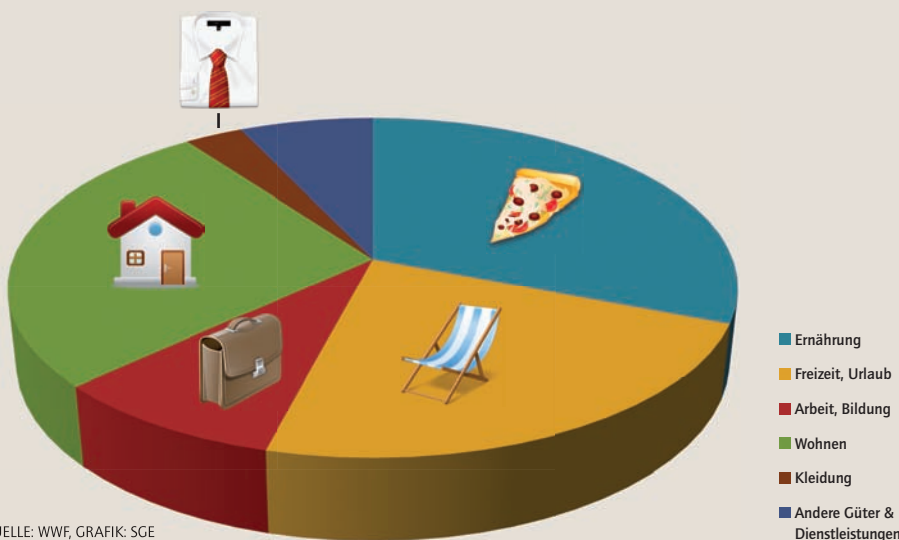
Fliegen belastet am meisten

Um die ganze Bevölkerung ernähren zu können, ist die Schweiz auf importierte Lebensmittel angewiesen, fast die Hälfte unserer Nahrung stammt aus dem Ausland. Sie werden aus allen fünf Kontinenten eingeführt, die leicht verderbliche Ware meist aus Übersee per Flugtransport.

Für die Ökobilanz von Lebensmitteln ist aber gerade die Art des Transports entscheidend. Nichts ist so umweltbelastend wie das Fliegen – das gilt für das Gemüse genauso wie für den Menschen: So benötigt ein Bund Spargel aus Mexiko bis in den Laden fünf Liter Erdöl, für einen Bund aus heimischer Produktion reichen 0,3 Liter. Oder Bohnen: Eingeflogen aus Kenia verbraucht ein Kilo Bohnen 4,8 Liter Erdöl, auch wenn sie unter freiem Himmel gewachsen sind. Ein Kilo Schweizer Freilandbohnen hingegen verbraucht 0,1 Liter Erdöl, also 48 Mal weniger. Deshalb sollte, wer seine Umweltbilanz verbessern will, auf eingeflogene Lebensmittel verzichten (siehe

Der ökologische Fussabdruck

Die Aufteilung des ökologischen Fussabdrucks in verschiedene Teilbereiche zeigt, wo Schweizer und Schweizerinnen Spuren auf der Erde hinterlassen. Rund 30 Prozent geht dabei auf das Konto der Ernährung. Unter dem ökologischen Fussabdruck wird die Fläche auf der Erde verstanden, die notwendig ist, um den Lebensstil und den Lebensstandard eines Menschen (unter Fortführung heutiger Produktionsbedingungen) dauerhaft zu ermöglichen.



QUELLE: WWF, GRAFIK: SGE

Anteil verschiedener Konsumbereiche am individuellen ökologischen Fussabdruck

auch Box «So viel Erdöl steckt drin»).

Nicht alles Nahe ist gut

Produkte aus der Nähe sind eher effizient und energiesparend produziert. Trotzdem ist nicht per se alles schlecht, was von weit herkommt. Denn wird ein Lebensmittel per Containerschiff transportiert, sieht die Ökobilanz besser aus. So kann ein frischer Apfel aus Neuseeland durchaus mit einem bei uns erzeugten Lagerapfel konkurrieren. Denn unter den Gesichtspunkten des CO₂-Ausstosses ist eine lange Lagerung von Äpfeln umweltschädlicher als ein langer Transportweg über die Meere. Lagerhäuser werden konstant gekühlt und aus der Luft wird Sauerstoff reduziert,

damit die Apfel länger halten. Beide Prozesse brauchen Energie.

Ein weiteres Beispiel zeigt der Zucker: Bio-Fairtrade-Rohrzucker aus Paraguay schneidet besser ab als Zucker aus Schweizer Rüben. Das grosse Treibhausgaspotenzial des Schweizer Zuckers wird durch den hohen Mechanisierungsgrad und die Lachgasemissionen aus der Düngung verursacht. Ein weiterer Nachteil der Schweizer Produktion ist ihr geringes Volumen, denn energiesparende Techniken und eine durchorganisierte Transportlogistik sind oft effizienter als kleine Produktionsanlagen, die Produkte über kurze Wege bewegen. Es darf auf unseren Tellern also durchaus einmal exotisch sein, wie auch das Beispiel Bananen zeigt: Sie gelangen bei den Schweizer Detailhändlern

fast ausschliesslich via Seetransport ins Land.

Die Jahreszeit beachten

Ob ein Produkt eingeflogen wird, ist für Konsumenten nicht immer ersichtlich. Generell gilt die Faustregel: Je grösser die Distanz zum Herkunftsland und je verderblicher die Ware, desto wahrscheinlicher ist ein Flugtransport. Coop macht es seinen Konsumenten zwar einfach und kennzeichnet Flugware mit dem Label «BY AIR», doch Coop ist bisher der einzige Detailhändler, der Flugtransporte kennzeichnet. Bei allen anderen besteht Nachholbedarf.

Ökologisch einkaufen ist also gar nicht so einfach. Aber es gibt einige Faustregeln, die gute Hilfe leisten. So ist beispielsweise ein

So viel Erdöl steckt drin

Wird ein Lebensmittel im beheizten Gewächshaus angebaut oder per Flugzeug aus einer warmen Region eingeflogen, schlägt sich das deutlich auf den Verbrauch von Erdöl nieder – und belastet das Klima um einiges mehr. Folgende Auflistung zeigt den Erdölverbrauch bei der Produktion von einem Kilo Gemüse oder Früchte:

	CH-Freiland	EU-Freiland	CH-Gewächshaus	EU-Gewächshaus	Flugtransport
Kopfsalat	0,1 Liter	0,2 Liter	1,9 Liter	2 Liter	keine Angaben
Zucchetti	0,1 Liter	0,2 Liter	1,2 Liter	1,2 Liter	keine Angaben
Lauch	0,1 Liter	keine Angaben	keine Angaben	2,3 Liter	keine Angaben
Pflaumen	0,4 Liter	0,3 Liter	kein Anbau	kein Anbau	4,9 Liter
Trauben	0,3 Liter	0,4 Liter	kein Anbau	kein Anbau	5 Liter





umweltgerechter Einkauf immer ein saisonaler Einkauf. Denn die zweitgrösste Energieschleuder neben Flugtransporten sind beheizte Gewächshäuser. Diese Produktion braucht durchschnittlich 10 bis 15 Mal mehr Energie als der Freilandanbau. Ein alltägliches Beispiel: 1,1 Liter Erdöl stecken in einer Wintergurke aus dem Gewächshaus in Belgien, 90 Prozent weniger in einer Freilandgurke aus der Schweiz. Saisonal essen ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern schmeckt auch besser, weil die Produkte reif geerntet werden.

90 Prozent der Konsumentinnen und Konsumenten sagen, dass sie beim Einkauf immer oder manchmal auf saisongerechte Produkte achten. Das zeigt eine repräsentative Umfrage des Instituts Link im Auftrag des WWF Schweiz. Bei vielen Konsumenten bleibt es allerdings beim guten Vorsatz, weil das mittlerweile ganzjährige Angebot an Früchten und Gemüse dazu führt, dass viele nicht mehr wissen, welches Produkt wann Saison hat: Lediglich 28 Prozent der Befragten konnten angeben, wann Tomaten in der Schweiz ohne beheizte Treibhäuser wachsen. Auch bei Kirschen (46 Prozent) und Trauben (49 Prozent) tippte nur eine Minderheit richtig. Besonders schlechte Saisonkennt-

nisse wiesen in der Umfrage jüngere Menschen und Männer aus.

Was sonst noch eine Rolle spielt

Neben der Verschmutzung von Wasser und Luft, der Bodenerosion und dem Wasserverbrauch hat auch die Verpackung von Lebensmitteln Einfluss auf die Ökobilanz. Je leichter sie ist, desto weniger belastet sie grundsätzlich die Umwelt. Das Bundesamt für Umwelt hat berechnet, dass ein Beutel mit Chips die Umwelt rund sechsmal weniger belastet als eine Chipsröhre. Letztere ist nicht nur materialintensiv und schwer, sondern reist vor dem Verkauf quer durch die Welt: Die Kartoffeln stammen aus den USA oder Deutschland, werden in Malaysia verarbeitet und verpackt und in die Schweiz transportiert. Die meisten Chips aus dem Beutel werden hingegen aus Schweizer Kartoffeln in der Schweiz hergestellt. Auch die Ökobilanz von Leitungswasser verglichen mit Mineralwasser in Flaschen zeigt klare Vorteile für das Leitungswasser. Ein Liter importiertes Mineralwasser schlägt sich mit 0,3 Litern Erdöl zu Buche. Und auch Fertigprodukte fallen häufig durch einen hohen Energieverbrauch auf, denn sie müssen konstant kühl gehalten und vor dem Essen oft zuerst aufgetaut werden. □

Nachhaltig essen beginnt beim Einkauf

- Keine eingeflogenen Lebensmittel kaufen
- Saisongerechte und lokale Gemüse und Früchte kaufen (*siehe auch www.sge-ssn.ch/ernaehrungsinfos/lebensmittel/gemuese-und-fruechte.html*)
- Nur drei Mal pro Woche Fleisch essen
- Leitungswasser dem Mineralwasser in Flaschen vorziehen
- Produkte mit (aufwendiger) Verpackung meiden
- Auf Convenience-Food verzichten

SVEN HOPPE/ISTOCKPHOTO

Vegetarisch versus Fleisch

Die Ökobilanz von Lebensmitteln schwankt teilweise beträchtlich. Besonders deutlich zeigt dies ein Vergleich von vegetarischen und fleischhaltigen Gerichten. Die Ökobilanz von zehn verschiedenen Gerichten zeigt: Konsumentinnen und Konsumenten können beim Essen den Planeten schonen.

VON CORINA GYSSLER

Sind Vegetarier bessere Menschen als Fleischesser? Zumindest was ihre Klimabilanz angeht, schneiden Fleischliebhaber schlechter ab als Vegetarier. Dahinter stehen nüchterne Gründe: Ein Rind stösst täglich via Rülpsen und Färzen 150 bis 250 Liter Methan (ein Gas, das über 20 Mal klimaschädlicher ist als das bekannte Treibhausgas CO₂) aus. Dies entspricht etwa dem CO₂-Ausstoss eines durchschnittlichen Personenwagens auf 7000 bis 8000 Kilometer Fahrt. Schwerwiegende Klimaschäden verursacht auch das Abholzen von Tropenwäldern für Soja als Futtermittel und die Herstellung von Düngemitteln. Bei Letzterem wird Lachgas freigesetzt. Dieses Gas hat ein 310 Mal grösseres Treibhauspotential als CO₂ und heizt der globalen Erwärmung weiter ein.

Schweizer mögen Fleisch

Speck, Braten, Schinken – der Fleischkonsum von Schweizerinnen und Schweizern ist gross: Neunmal pro Woche essen wir Fleisch und schaffen es im Jahr 2009 auf 52,4 Kilo Fleisch pro Kopf, Vegetarier und Säuglinge mit eingerechnet. Dieser Fleischkonsum beeinträchtigt ganz direkt die Umwelt, denn die Fleischproduk-

tion braucht viel Platz: Vergleicht man beispielsweise den Weizenanbau für Menschen mit dem Futteranbau für Rinder, braucht es für die Produktion von Fleisch mehr als zehnmal soviel Fläche.

Zwar fressen Rinder auch Gras von weniger fruchtbarem Weideland. Sie bekommen aber auch Mais und Soja aus Brasilien als Futter. So wächst auf rund einem Drittel der weltweiten Ackerflächen Futter für Rind, Huhn oder Schwein, und diese Produktion ist sehr energieintensiv. Daneben wird auch viel Fleisch importiert: 1600 Tonnen Rindfleisch hat die Schweiz 2009 alleine aus Brasilien eingeführt – einem Land, in dem Weideland auf Kosten von wertvollen Savannen und Waldgebieten gewonnen wird.

Sparsam mit Fleisch umgehen

Fleisch und Milchprodukte leisten mit rund einem Drittel der Proteinversorgung einen wichtigen Beitrag zur Welternährung. Trotzdem ist Masshalten angesagt, denn «Fleisch sollte als Delikatesse gegessen werden und gehört aus ökologischer Sicht nicht täglich auf den Tisch», sagt Jennifer Zimmermann, Ernährungsexpertin beim WWF Schweiz.

Menübeispiele von Mittagessen in Grossküchen zeigen: Im Durchschnitt belasten Fleischgerichte die Umwelt dreimal mehr als vegetarische.

*Bild oben: Gemüselasagne
Bild unten: gebratener Pouletschenkel mit Pommes Frites*





TAMARA HARTE/FLICR



LARA NELL/FLICR

Das bestätigt ein Ökoprofil von der Umweltberatungsfirma ESU-services. Es verglich die Umweltbelastungspunkte (UBP) von zehn typischen Mittagsgeschichten, fünf fleischhaltigen und fünf vegetarischen. UBPs berücksichtigen neben den Treibhausgasemissionen auch Emissionen in die Luft, in Oberflächengewässer, ins Grundwasser und in den Boden. Dazu kommen der Verbrauch von Energie, die Nutzung von Land und das Depo-nievolumen für die Abfälle. Als Ausgangspunkt für die Berechnung diente jeweils eine durchschnittliche Portion eines Mittagsgeschichts aus einer Grossküche. Das so erstellte Profil zeigt, dass sich vor allem Produktion und Transport der Lebensmittel stark unterscheiden. Kühlung und Zubereitung spielen eine marginale Rolle und wurden deshalb nur grob berücksichtigt. Fleischgerichte erzielten dabei eine deutlich höhere Umweltbelastung – im Schnitt belasten sie die Umwelt drei Mal mehr. Grund dafür ist die Fleischproduktion selber, die deutlich mehr Treibhausgase verursacht.

Das bestätigt auch der Vergleich zwischen zwei Menüs, die ähnlich zubereitet wurden: Auf der einen Seite das Kalbgeschnetzelte mit Rösti, auf der anderen Seite das Tofugeschnetzelte Zürcher Art, bei dem ausschliesslich das Fleisch durch Tofu ersetzt wurde: Das erste Gericht weist eine rund dreimal schlechtere Ökobilanz auf als sein fleischloses Pendant. Die Wahl der Stärke- oder Gemüsebeilage ist sekundär, solange sie dem saisonalen beziehungsweise regionalen Angebot entspricht. Möchte jemand seine Ernährung ökologischer gestalten, tut er oder sie gut daran, die Häufigkeit des Fleischkonsums einzuschränken. Damit tut der Mensch am meisten für den Planeten. ☐

In den Topf geschaut

Die Methode der Umweltbelastungspunkte (UBP, vgl. Text links), wurde mit dem Ziel entwickelt, die verschiedenen ökologischen Auswirkungen bei der Produktion von Gütern oder Dienstleistungen zu einer einzigen Kenngrösse zusammenzufassen.

Fleischhaltige Gerichte	UBP
Rindsschmorbraten Burgunder Art mit Pommes frites	7488
Kalbgeschnetzeltes Zürcher Art mit Rösti und Karottengemüse	5752
Lammragout mit Pommes frites und kleinem Gemüse	5232
Sautiertes Schweinskotelett Walliser Art mit Rösti und Karottengemüse	4400
Gebratener Pouletschenkel mit Pommes frites und Zucchetti	3610
Durchschnitt der Fleischgerichte	5332
Vegetarische Gerichte	UBP
Spätzlipfanne Gärtnerart	2247
Tofugeschnetzeltes Zürcher Art mit Rösti und Karottengemüse	1928
Risotto	1475
Gemüsecurry im Vollreisring	1285
Gemüselasagne	1197
Durchschnitt der vegetarischen Gerichte	1913

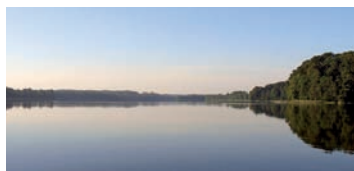
Die Beispiele zeigen, dass Fleischgerichte die Umwelt durchschnittlich dreimal mehr belasten als vegetarische Menüs. Auch ist Fleisch nicht gleich Fleisch, Rindfleisch weist mehr UBPs auf als Schweinefleisch oder Poulet. Dies liegt vor allem daran, dass Kühe und Rinder im Gegensatz zu Schwein und Huhn viel umweltschädliches Methan ausstossen. Was hingegen wieder für die Kühe spricht: Im Gegensatz zu anderen Nutztieren ernähren sie sich auch von Gras und nicht nur von speziell für die Fleischproduktion hergestelltem Futter.

QUELLE UBPs: ESU-SERVICES



Magda Mühlethaler (Zweite von links) ist grösstenteils in Bern aufgewachsen. Noch immer pflegt sie intensiven Kontakt und Austausch zu ihrer Familie in Polen. Die Tante von Magda, Ewa Abramowska (ganz links) aus Szczecin (Stettin) zauberte mit Madga zusammen ein polnisches Menu auf den Tisch. Typisch polnisch: Man lädt gerne Gäste ein und deckt den Tisch mit bestem polnischem Kristall.

* Andrea Baumann studierte Medienwissenschaften und Journalistik. Die Welt der Gastronomie ist eines ihrer Spezialgebiete.



Seen und Wälder machen die Schönheit der polnischen Landschaft aus.

Land der Seen und Wälder

Polen liegt in Mitteleuropa und ist mit einer Fläche von 312 670 km² das siebtgrösste Land Europas. Der Name Polen leitet sich vom westslawischen Stamm der Polanen ab, die sich im 5. Jahrhundert zwischen Weichsel und Oder niederliessen. Polen gehört mit 9300 geschlossenen Gewässern zu den seenreichsten Ländern der Welt. Bekannt sind insbesondere die Seenplatten im Norden. Die Anzahl der Tier- und Pflanzenarten ist in Polen europaweit am höchsten. Es leben dort Tiere wie etwa der Wisent (auch bekannt als Europäischer Bison), die im restlichen Europa längst ausgestorben sind. 27 Prozent des Landes sind von Wald bedeckt. Im Osten Polens gibt es sogar Urwälder, das heisst Wälder, die von Menschen nie gerodet oder bewirtschaftet wurden.

À la polonaise

Die polnische Küche hat sich von allen Nachbarländern inspirieren lassen und hat skandinavische und deutsche Einflüsse ebenso aufgenommen wie böhmische, litauische oder russische. Auch religiöse Eigenheiten sind kulinarisch verankert. So wird im katholischen Polen freitags, an Heiligabend und an Ostern Fisch aufgetischt.

VON ANDREA BAUMANN* (TEXT), ALEXANDER EGGER (FOTOS)

Ein polnisches Sprichwort lautet: «Iss, trink und löse den Gürtel!» Die Polen lieben Feste. Was da alles aufgefahren wird, kann sich sehen lassen. Suppen, deftige Eintöpfe, Fleisch, Würste, Teigtaschen, Pilzgerichte, dazu immer wieder gerne Sauerrahm, zwischendurch ein Gläschen Wodka und zum Abschluss eine Reihe von zuckersüssen Desserts. Für Vegetarier und Linienbewusste ist die traditionelle Küche Polens alles andere als ideal.

Suppen rangieren auf der Beliebtheitsskala ganz oben. So erstaunt es nicht, dass uns beim Betreten der Wohnung der

wohlriechende Duft einer Gemüsesuppe in die Nase steigt. Magda Mühlethaler begrüsst uns auch sogleich mit den Worten: «Meine Tante Ewa bestand darauf, dass, wie in Polen üblich, vorneweg eine Suppe gereicht wird.»

In der Küche, im Topf rührend, strahlt uns Ewa Abramowska an. Bevor sie wieder nach Stettin im Norden Polens zurückreist, kocht sie für uns ein typisch polnisches Gericht: *Zrazy zawijane* – hierzulande als Fleischvögel bekannt. «Wir wollten zuerst *Bigos*, das polnische Nationalgericht schlechthin, kochen», erzählt Magda.

Bigos ist ein Eintopf, der aus unterschiedlichsten Resten zusammengewürfelt wird, fehlen darf auf keinen Fall Sauerkraut. «*Bigos* schmeckt aber erst so richtig gut, wenn es mindestens dreimal aufgekocht wurde», weiss Magda, daher kommen heute *Zrazy* auf den Teller. Auch diese Speise braucht Zeit, da die Rindsrouladen erst durch das stundenlange Schmoren die Aromen aufnehmen.

Das Kochduo Tante Ewa und Magda hat sich in der Küche eingerichtet. Vor Magda türmt sich ein Berg Rindfleischscheiben, Zwiebeln und Salzgurken. Brotkrumen sind in Stifte geschnitten und warten darauf, in die Fleischscheiben eingerollt zu werden. «Anstelle von Salzgurken kann man auch Essiggurken nehmen», ergänzt Magda. «Salzgurken sind aber typischer.» Die Gurken werden nicht wie bei uns in Essig, sondern in Salzlake eingelegt, die mit Dill oder anderen Gewürzen aromatisiert ist. Der Gärungsprozess ist derselbe wie beim Sauerkraut. «Früher, als in der Schweiz kaum Spezialitäten aus Osteuropa angeboten wurden, nahm ich die Gurken immer aus Polen mit», erinnert sich Magda.

Ob sie denn gern und viel polnisch kocht? «Eigentlich nicht, die Rezepte sind extrem aufwendig. Häufig verbringt man Stunden in der Küche.» Was Magda aber besonders an der polnischen Küche schätzt, sind die Suppen. Es gibt eine grosse Variation an kalten Sommersuppen, so etwa *Botwina*, die aus jungen Randpflanzen gekocht wird. Da gerät Magda sogleich ins Schwärmen. «Am liebsten mag ich aber *Pierogi* mit Pilzen und Kabis.» *Pierogi* sind Teigtaschen mit verschiedenartigen Füllungen, ähnlich unseren Ravioli.

Magda hat in der Zwischenzeit alle Fleischscheiben zu Rouladen verarbeitet, mit Mehl bestäubt und in Öl angebraten. Sie greift zur Rotweinflasche und wird von Ewa aufgehalten. «Keinen Wein! Die Schweizer kochen mit Wein, nicht wir Polen.» Das Kochduo scheint sich in ein Kochduell zu verwandeln. Denn Magda lässt sich nicht aufhalten und kontert elegant: «Esskultur hat für mich auch mit Austausch zu tun», und löscht das Gericht nach Schweizer Art mit Wein ab.

Was hat Polen, Land der Seen und Wälder, sonst noch für kulinarische Kostbarkeiten zu bieten? Polen ist ein Pilzparadies. «Das Pilzesammeln ist bei uns in Polen ein Volkssport», erzählt Ewa. Am beliebtesten ist der Steinpilz, aber auch Eierschwämme, Morcheln oder Butterpilze werden in der Küche vielfältig verwendet. Und aus den Seen, Flüssen und dem Meer finden viele Fische den Weg in die Küche.

Im katholischen Polen wird an den christlichen Hochfesten wie Heiligabend und Ostern Fisch gegessen, wobei der Weihnachtsskarpfen eine besonders wichtige Rolle in der polnischen Esskultur einnimmt. «An Heiligabend wird traditionell ein zwölfgängiges, fleischloses Festmenü aufgetischt. Die zwölf verschiedenen Speisen sind Sinnbild für die zwölf Jünger Jesus», erklärt Magda. «Sehr beliebt sind Karpfen, Heringe, Piroggen, Randensuppe oder Mohnkuchen.» Auch üblich ist, dass ein Gedeck zu viel aufgetischt wird. Man weiss nie, ob ein unerwarteter Gast anklopft. Diese Eigenart zeigt, was für einen grossen Stellenwert die Gastfreundschaft in Polen genießt. *Na zdrowie!* □



Zrazy zawijane

Zrazy zawijane, gefüllte und geschmorte Rindfleischrouladen, sind ein landestypisches Gericht, das gerne sonntags aufgetischt wird.

Zutaten für 4 Personen

- 8 dünne Scheiben Rindfleisch
- 4 Specktranchen
- grobkörniger Senf
- 100 g Mehl
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Füllung

- 3 Zwiebeln
- 5 Scheiben Roggenbrot vom Vortag, davon nur die Rinde
- 2 Salz- oder Essiggurken

Sauce

- 10 g getrocknete Steinpilze (eingeweicht)
- 1 Stück Sellerie
- 1 Stück Lauch
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 2 dl Rotwein oder Bouillon
- 2–3 Pimentkörner
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln, Brotkrumen und Salzgurken in Stifte schneiden. Das Fleisch mit wenig Senf bestreichen, Salzen und pfeffern. Die Specktranchen halbieren und quer aufs Fleisch legen. Je zwei Stifte Zwiebeln, Brotkrumen und Salzgurken auf den Speck legen. Die Fleischscheiben aufrollen und mit zwei Zahnstochern zustecken.

Die Fleischrouladen in Mehl wenden. Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Rouladen anbraten. Fleisch herausnehmen. Gehackte Zwiebel im Topf andämpfen. Fleisch wieder begeben und mit Rotwein oder Bouillon ablöschen. Das Gemüse in Stücke schneiden und zum Schmorgericht dazugeben. Die Zwiebel-, Brotkrumen- und Salzgurkenstifte, die für die Füllung nicht gebraucht wurden, ebenfalls begeben. Die eingeweichten Steinpilze abtropfen und dazugeben. Wasser dazugeben, bis die Fleischrouladen knapp mit Flüssigkeit bedeckt sind. Das Gericht mit Lorbeerblättern, Pimentkörnern, Salz und Pfeffer würzen. Mindestens eine Stunde schmoren lassen.



Die Aufbewahrung

Auf gekühlten und tiefgekühlten Lebensmitteln muss eine Aufbewahrungstemperatur angegeben werden. Nur wenn diese durchgehend eingehalten wird – auch auf dem Heimweg vom Einkauf –, kann der Hersteller für ein einwandfreies Produkt bis zum Verfalldatum garantieren.

Für haltbare Produkte, die nicht gekühlt werden müssen, gibt es keine gesetzlich vorgeschriebenen Aufbewahrungshinweise. Hersteller geben jedoch häufig Empfehlungen zur optimalen Aufbewahrung. Werden diese befolgt, behalten die Lebensmittel ihre Qualität mindestens bis zum Ablauf des Haltbarkeitsdatums.



Die Haltbarkeit

Mit wenigen Ausnahmen (z.B. Zucker, Salz, Essig) müssen alle verpackten Lebensmittel mit einer Datierung versehen werden. Das Gesetz unterscheidet dabei zwischen Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum. Zusätzliche Datierungen, wie z.B. «zu verkaufen bis» oder «abgepackt am» sind freiwillig.

Mindesthaltbarkeitsdatum

(«mindestens haltbar bis»): Wird bei länger haltbaren Lebensmitteln angegeben. ►► abgelaufene Produkte dürfen noch verkauft werden, sollten aber zu einem reduzierten Preis angeboten werden. ►► bei abgelaufenen Produkten übernimmt der Hersteller keine Garantie mehr für spezifische Eigenschaften wie Geruch, Geschmack oder Farbe. Die Produkte sind in den meisten Fällen für den Verzehr jedoch noch geeignet.

Verbrauchsdatum

(«zu verbrauchen bis»): ►► für leicht verderbliche Lebensmittel, welche gekühlt aufbewahrt werden müssen. ►► abgelaufene Produkte dürfen nicht mehr verkauft oder sonst an Konsumenten abgegeben werden. ►► vom Verzehr von abgelaufenen Produkten muss aus gesundheitlichen Gründen sicherheitshalber abgesehen werden.



Die Zubereitung

Lebensmittel, welche nicht verzehrfertig verkauft werden, müssen mit einem Zubereitungshinweis versehen werden. Dieser beschreibt die vom Hersteller empfohlene Art und Weise, um das Produkt in den verzehrfertigen Zustand zu bringen. Wenn ein Produkt anderweitig zubereitet wird, kann sich dies nachteilig auf die Qualität oder den Genuss auswirken.



DAS PRODUKTIONSLAND

Für verpackte Lebensmittel ist die Angabe des Produktionslandes obligatorisch vorgeschrieben, ausser diese leitet sich eindeutig aus der Sachbezeichnung (z.B. Glarner Schabziger) oder Herstelleradresse ab. Als «in X produziert» oder «hergestellt in X» gilt ein Produkt, wenn es vollständig dort erzeugt oder so bearbeitet wurde, dass es dort seine charakteristischen Eigenschaften (z.B. den typischen Räuchergeruch bei Bündnerfleisch) erhielt.

Als vollständig in der Schweiz erzeugt gelten beispielsweise: ►► Früchte, Gemüse oder Getreide, welche in der Schweiz geerntet werden. ►► Fleisch und Fisch von Tieren, welche ihr Leben zum überwiegenden Teil in der Schweiz verbracht haben. ►► Produkte, Lebensmittel hergestellt wurden.

Kann eine Zutat oder ein Lebensmittel keinem bestimmten Produktionsland zugeordnet werden, muss als Herkunft der kleinstmögliche geografische Raum angegeben werden (z.B. Fisch aus der Ostsee, Salz aus der EU). Dies kann leider manchmal zu Herkunftsbezeichnungen führen, welche kaum mehr eine Aussagekraft haben.

isomatrix/lettering, true bern





Muriel Jaquet,
dipl. Ernährungs-
beraterin FH,
Informationsdienst
NUTRINFO

Kohlenhydrate/ Zucker

Was ist bei den Nährwertangaben auf einer Verpackung mit «Kohlenhydraten» und «davon Zucker» gemeint?

Die Kohlenhydrate bilden eine grosse Familie von Nährstoffen, die aus mehr oder weniger langen Ketten von Einfachzucker (Monosacchariden) bestehen. Das bei den Nährwertangaben aufgeführte «davon Zucker» bezieht sich auf Kohlenhydrate mit der Besonderheit, dass sie nur aus Einfach- oder Zweifachzucker bestehen. Es handelt sich im Wesentlichen um Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose), Milchzucker (Laktose) und Haushaltszucker (Saccharose), das heisst um Zuckerarten, die entweder dem Lebensmittel hinzugefügt wurden oder von Natur aus darin enthalten sind.

Für den Konsumenten ist diese Angabe jedoch nicht einfach zu interpretieren und auch nicht immer von grossem Nutzen. Im Fall eines gezuckerten Getreideprodukts bietet sie manchmal die Möglichkeit zu erfahren, wie viel Zucker hinzugefügt wurde, im Fall eines Nahrungsmittels auf Milch- oder Fruchtbasis, das von Natur aus «Zuckerarten» wie Milchzucker oder Fruchtzucker enthält, erlaubt sie keine eindeutige Schlussfolgerung.

Margarine

Ist Margarine, die Phytosterine enthält, zum Konsum für die ganze Familie geeignet?

Wenn möglich, sollte diese Margarine nicht von der ganzen Familie konsumiert werden. Die Europäische Behörde für Lebens-

mittelsicherheit ist der Ansicht, dass mit Phytosterinen (d.h. pflanzlichen Sterinen oder Stanolen) angereicherte Produkte nur von Personen konsumiert werden dürfen, die ihren Cholesterinspiegel senken müssen. Der tägliche Konsum solcher Produkte wird daher nicht empfohlen. Vereinzelter Gebrauch ist aber für Kinder und gesunde Erwachsene gefahrlos.

Pflanzliche Sterine oder Stanoole sind Substanzen, die von Natur aus in kleinen Mengen in bestimmten pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten sind. Wenn sie bestimmten Margarinen oder Joghurtgetränken in grösseren Mengen zugefügt werden, üben sie bei Personen mit krankhaft erhöhtem Cholesterinspiegel nachweislich eine günstige Wirkung auf den Cholesterinspiegel aus.

Schokolade

Ist dunkle Schokolade weniger kalorienreich als Milkschokolade?

Eine dunkle Schokolade mit hohem Kakaogehalt enthält mehr Fett und weniger Kohlenhydrate (Zucker) als eine Milkschokolade, aber im Endeffekt ist der Energiegehalt (Kalorien) der beiden Sorten ungefähr identisch. Abgesehen von den geschmacklichen Unterschieden sind Unterschiede in Bezug auf den Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen und Nahrungsfasern festzustellen. Durch Milch wird die Schokolade zum Beispiel mit Calcium angereichert, während die dunkle Schokolade mehr Substanzen aus dem Kakao enthält wie Magnesium, Eisen, Nahrungsfasern und bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe. Aber das hauptsächliche, für die Ernährung relevante Merkmal der Schokolade ist ihr hoher Energiegehalt, und der ist in beiden Fällen gleich.

Wählen Sie Ihre Schokolade je nach Lust und Laune und geniessen Sie sie mit Mass.

Chrononutrition oder «Uhrzeiten-diät»

Kann man mit der Chrononutrition abnehmen?

Die Chrononutrition ist eine Form der Ernährung, die auf dem biologischen Rhythmus des Organismus basiert. Die Hormone, die den Stoffwechsel regulieren, werden im Verlauf eines 24-Stunden-Zyklus in unterschiedlichen Mengen ausgeschüttet. Ziel der Chrononutrition ist es, die Zusammensetzung der Mahlzeiten der jeweiligen Tageszeit anzupassen, damit die Nährstoffe optimal verwertet werden. Es fehlen jedoch noch immer die wissenschaftlichen Beweise dafür, dass dieser Ansatz die Gesundheit fördert und die Gewichtsabnahme erleichtert.

Abnehmen kann man nur mit einer negativen Energiebilanz, das heisst, der Organismus muss mehr Energie verbrauchen als ihm mit Nahrung und Getränken zugeführt wird. Da die Chrononutrition nicht für diese negative Bilanz sorgt, kann sie nicht als eine Schlankheitsdiät angesehen werden.

NUTRINFO® Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag
8.30–12 Uhr

Tel. 031 385 00 08

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

oder schreiben Sie an:

SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

3001 Bern



LAURA CLAY-BALLARD/ISTOCKPHOTO

Vitamin C hellt die Stimmung auf

Eine kürzlich publizierte kanadische Studie fand heraus, dass eine Behandlung mit Vitamin C die emotionale Verfassung von notfallmässig hospitalisierten Patienten signifikant verbessert. Schon eine Einnahme von Vitamin-C-Zusätzen über wenige Tage reichte aus, um einen positiven Effekt zu erzielen.

Vitamin C

Seine Popularität verdankt Vitamin C in erster Linie seinem positiven Einfluss auf das Immunsystem. Darüber hinaus spielt es jedoch auch eine wichtige Rolle beim Aufbau von Bindegewebe und Knochen und unterstützt die Eisenaufnahme. Schliesslich nimmt es eine Antioxidantsfunktion ein und schützt die körpereigenen Zellen von schädlichen Radikalen.

Ein Mangel an Vitamin C verursacht eine schlechte Wundheilung, führt zu einer erhöhten Infektionsanfälligkeit sowie zu einem generellen Leistungsabfall. Das klassische Bild eines ausgeprägten Vitamin-C-Mangels ist der Skorbut. Diese früher vor allem unter Seeleuten weit verbreitete und heutzutage in Industrieländern fast ausgestorbene Erkrankung führt bei den Betroffenen zu Blutungen in der Haut, in den Schleimhäuten und in den inneren Organen.

Die empfohlene Tagesdosis beträgt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder etwa 100 Milligramm, Stillende und Raucher haben einen um etwa 50 Prozent erhöhten Bedarf an Vitamin C. Eine Überdosierung ist bei Vitamin C meistens unproblematisch, da der Körper einen Überschuss wieder über die Nieren ausscheidet.

In seiner natürlichen Form ist Vitamin C nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln zu finden. Besonders gute Vitamin-C-Lieferanten sind Früchte (insbesondere Zitrusfrüchte, Kiwi, Erdbeeren), grüne Gemüse, Kohl, Peperoni und Kartoffel. Vitamin C ist wasserlöslich und reagiert empfindlich gegenüber Hitze, Sauerstoff und Metallkontakt. Durch die Verarbeitung der Lebensmittel gehen daher im Schnitt ungefähr 30 Prozent an Vitamin C verloren.

QUELLE: SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (SGE)

VON THOMAS LANGENEGGER, SGE

In der am Jewish General Hospital in Montreal durchgeführten klinischen Studie erhielten zwei identische Gruppen von Patienten über eine Zeitdauer von sieben bis zehn Tagen entweder Vitamin-C- oder Vitamin-D-Zusätze verabreicht. Dabei zeigte sich, dass bei den mit Vitamin C behandelten Patienten schnell eine statistisch und klinisch relevante Verbesserung des Gemütszustandes eintrat. Bei den mit Vitamin D behandelten Patienten hingegen zeigten sich keine signifikanten Veränderungen.

Der gemeinsamen Studie vom Lady Davis Institute for Medical Research und dem Jewish General Hospital war die Erkenntnis durch frühere Studien vorausgegangen, dass eine Mehrheit der notfallmässig hospitalisierten Patienten in ihrem Blut abnormal tiefe Werte in Bezug auf die Vitamine C und D aufweisen. Laut diesen vorhergehenden Studien geht dieser Mangel sogar so weit, dass ungefähr einer von fünf notfallmässig Pflegebedürftigen Vitamin-C-

Werte aufweist, die mit einer Skorbut-Erkrankung vergleichbar sind. Trotzdem wurden Patienten bisher selten mit Vitamin-Supplementen behandelt. Laut John Hoffer, Forscher am Lady Davis Institute und Professor in Medizin an der McGill University, liegt dies daran, dass die meisten Ärzte sich des Problems gar nicht bewusst sind.

Mit den Resultaten der nun im Journal *Nutrition* publizierten Studie könnte sich dies ändern. «Die Tatsache, dass die Patienten der zweiten Gruppe, die mit Vitamin-D-Präparaten behandelt wurden, keine signifikanten Veränderungen aufwiesen, zeigt, dass wir es hier nicht mit einem Placeboeffekt zu tun haben», meint Hoffer zu den Ergebnissen seiner Studie. «Unsere Untersuchungsergebnisse erfordern zweifellos grössere Studien in anderen Spitälern. Die Behandlung ist sicher, einfach und billig, die Resultate könnten jedoch einen grossen Einfluss auf die klinische Praxis haben.»

QUELLE: JEWISH GENERAL HOSPITAL «VITAMIN C RAPIDLY IMPROVES EMOTIONAL STATE OF ACUTELY HOSPITALIZED PATIENTS, STUDY SUGGESTS.», SCIENCEDAILY 24 SEPTEMBER 2010. 13 OCTOBER 2010



Rinde um Rinde

Ob im Glühwein oder im Tee, in Lebkuchen oder anderen süßen Speisen: Wem der warme Zimtgeruch in die Nase steigt, der denkt an Weihnachten. Dabei ist Zimt ein Ganzjahresgewürz, das in seiner Heimat – Sri Lanka und China – seit Jahrhunderten auch Fleisch- und Reisgerichten den passenden Geschmack verleiht. Das aromatische Gewürz findet auch Verwendung in der Medizin, der Aromatherapie oder der Kosmetik.

VON ANDREA BAUMANN

Draussen ist es kalt, die Landschaft ist mit Schnee bedeckt. Weiss wie der Guss auf den Zimtsternen. Ja, es ist wieder Weihnachtszeit. Man könnte auch sagen: Zimtzeit. Denn kaum ein anderes Gewürz verbinden wir so stark mit Winter und Weihnachten. Kratzt der Hals oder fühlt man sich unterkühlt, tut ein wärmender Zimttee richtig gut. Aber was ist Zimt eigentlich?

Zimt ist weder eine Beere, noch eine Frucht oder Wurzel. Zimt ist, vereinfacht gesagt, ein Bestandteil der Rinde des tropischen Zimtbaumes. Der Zimtbaum ist ein immergrüner etwa 10 bis 12 Meter hoher Baum mit rötlicher Rinde. Die Blätter sind oval, glänzend und duften nach Zimtöl. Sehr unscheinbar und klein sind die blassgelben Blüten.

In der Botanik werden gegen 270 Zimtarten unterschieden, die alle der Familie der Lorbeer- gewächse angehören. Aber nur aus einem halben Dutzend dieser Bäume wird Zimt im grossen Stil gewonnen. Bei uns sind hauptsächlich zwei Zimtarten im Handel erhältlich. Der Ceylonzimt (*Cinnamomum verum/ceylanicum*) und der chinesische Zimt oder Cassia (*Cinnamomum aromaticum/cassia*) - wobei der qualitativ hochwertigere Ceylonzimt bei uns gebräuchlicher ist. Wie die Namen schon sagen, unterscheiden sich die beiden Zimtarten durch ihre Herkunft: China und das heutige Sri Lanka. Jedoch auch optisch, geschmacklich und von den Inhaltsstoffen her sind sie unterschiedlich.

Auf zu den Schatzinseln

Weisse Strände, Kokospalmen und türkisblaues Meer ru-

fen bei uns Südseeträume hervor. Anders während der Kolonialzeit im 15. und 16. Jahrhundert, der Hochblüte des europäischen Gewürzhandels. Da war die pure Gier nach exotischen Gewürzen und der damit verbundene Wunsch nach Reichtum der alleinige Motor dafür, die unwegsamen, tropischen Gebiete zu erobern.

Die meisten Gewürze wie Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer, Ingwer, Gewürznelken oder Sternanis sind in Asien beheimatet. Afrika steuert mit Meleguetapfeffer, Sesam und Tamarinde wie auch Südamerika mit Vanille, Chili, Paprika oder Piment relativ wenige Gewürze bei. Fernost war also das Mekka der europäischen Gewürzbarone im 15. und 16. Jahrhundert. Denn mit teuren, exotischen Gewürzen liess sich nicht nur eine Menge Geld erhandeln, sondern auch Macht – sehr viel Macht. Bezeichnend ist die Anekdote über den Kaufmann Anton Fugger. Um seine Macht zu demonstrieren, verbrannte er Schuldscheine von Karl V., seines Zeichens römisch-deutscher Kaiser, indem er kostbare Zimtstangen als Brennholz benutzte.

Zimt und andere exotische Gewürze wurden im Mittelalter mit Gold aufgewogen. Dies lag einerseits an den langen Transportwegen, andererseits heimsten geschickte, arabische Händler und Monopolisten riesige Profite ein. Zu guter Letzt war die ungebremste Nachfrage nach Zimt & Co. mitverantwortlich für die exorbitanten Preise.

Die Abhängigkeit von arabischen Gewürzhändlern war den Europäern ein Dorn im Auge. Das Ziel war klar, man musste den direkten Seeweg nach Indi-

en einschlagen. Nur so konnten die cleveren Araber ausgestochen werden, die im Handel mit Fernost führend waren. Bis dato kursierten viele Legenden über die Heimat des Zimts. Die Araber verschleierten bewusst seine Herkunft. So ersannen sie Geschichten wie: Der Zimt wachse auf dem Grund von Zimtseen oder in den Nestern von Zimtvögeln. Kein Wunder, dass man den Arabern nachsagte, sie redeten «Zimt».

Der Kampf ums Zimtmonopol

Am 8. Juli 1497 stach der Portugiese Vasco da Gama von Lissabon aus in See und fand das, was Christoph Kolumbus zuvor verfehlt hatte: den Seeweg nach Indien. Damit brachen goldene Zeiten für Portugal an. Die Portugiesen verhielten sich jedoch nicht anders als vor ihnen die Araber. Sie diktierten die Preise und schafften Abhängigkeiten. Der Kampf ums Gewürzmonopol ging weiter. Portugiesen, Holländer, Engländer und Franzosen lieferten sich Handelskriege und Seeschlachten um die begehrte Ware.

Im 15. und 16. Jahrhundert waren die Speisen noch üppig mit Schöpfkellen gewürzt worden. Da es noch keine Kühlmöglichkeiten gab, wurde auch verdorbenes Fleisch aufgetischt. Zimt übertünchte nicht nur den üblen Geschmack, sondern wirkte auch antibakteriell. Im 18. und 19. Jahrhundert hingegen würzte der gutbürgerliche Europäer seine Speisen lediglich mit einer Prise Zimt. Ausserdem wurde Zimt nur noch für Süssspeisen genutzt. Andere kulinarische Anwendungen und das Wissen

über seine Heilkraft gerieten in Vergessenheit.

Das älteste Gewürz

Die Verwendung wie auch der Handel mit Zimt reicht auf der Zeitachse jedoch noch viel weiter zurück. Zimt gehört zu den ältesten Gewürzen überhaupt. Er soll schon im alten China zur Zeit des mythischen Kaisers Shen-nung im dritten Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung bekannt gewesen sein. China betrieb zu dieser Zeit auch schon einen regen Handel mit Zimt. Über die Seiden- und Gewürzstrasse Innerasiens wurde er in den Nahen Osten transportiert. Um 2500 v.

Chr. war Babylon ein wichtiger Umschlagplatz für Gewürze aus China. Erwähnt wird Zimt auch in alten Sanskritschriften aus Indien und in der Bibel.

Drei Schritte zur Vollkommenheit

Erst die Holländer kultivierten Ende des 16. Jahrhunderts den Zimtbaum auf Sri Lanka in Plantagen. Zuvor wurde der wilde Zimtbaum geerntet. Damit der Ertrag an Ceylonzimt möglichst hoch ausfällt, wird der Zimtbaum regelmässig zurückgeschnitten. So wird das Wachstum der Austriebe angeregt. Wenn sich die Rinde braun zu färben beginnt, werden die

zweijährigen Triebe abgeschnitten. Die äussere Rinde wird anschliessend abgeschabt, um an die inneren Rindenschichten zu gelangen, die den stärksten Zimtgehalt aufweisen. Zuerst werden die feinen Zimtrinden unter Matten fermentiert, wodurch sie ihr unverkennbares Aroma erhalten. Danach werden sechs bis zehn Stück dieser feinsten Innenrinde ineinandergeschoben und an der Sonne getrocknet, wobei sie sich zimtbraun verfärben.

Während des Trocknungsprozesses rollen sich die Rindenstücke von beiden Seiten her ein und erhalten dadurch ihre charakteristische Form. Je

Wär häts erfunde?

Der Gewürztransport von Italien Richtung Norden führte über die Alpen. Und so finden sich besonders in der Innerschweiz viele Rezepte mit exotischen Gewürzen. Zwei davon sind das Magenbrot und der Gewürzzucker.

Magenbrot ist eine Schweizer Spezialität. In Deutschland wird deshalb das rautenförmige, dünn glasierte, süsse Gebäckstück auch Alpenkräuter-Brot genannt. Aber weshalb heisst diese typische «Chilbi-Süssigkeit» ausgerechnet Magenbrot? Der Grund liegt in seinen magenfreundlichen Gewürzen wie Gewürznelken, Sternanis, Muskatblüte und natürlich Zimt. Für die dunkelbraune Farbe des Gebäcks ist Kakao verantwortlich. Ursprünglich wurde Honig zum Süssen genommen, heute jedoch vermehrt Zucker. Magenbrot wurde früher hauptsächlich von fahrenden Bäckern hergestellt, die an Märkten oder «Chilbis» anzutreffen waren.

Leider ist es zeitweilig in Verruf geraten, weil Abfälle aus der Süswarenbackerei wie etwa alte Biscuits und minderwertige Rohstoffe für die Herstellung verwendet wurden. Dies trifft heute nicht mehr zu. Einige Magenbrothersteller mi-

schon dem Gebäck Gewürzzucker bei, der auch unter dem Namen Magenträs, Trietolt, Triätpulver o.ä. gehandelt wird. Neben Zucker enthält Gewürzzucker exotische Gewürze wie Sandelholz, Zimt, Muskat, Nelken und Ingwer. Die Wörter Träs, Triät und Triet leiten sich vom Ausdruck «Trisenet» ab, das «ein gröbliches Pulver» beschreibt. Auch im Deutschen Wörterbuch der Gebrüder Grimm ist der Magenträsch erwähnt. Dort wird er als «leckerei» und «medicament» erwähnt.

Hergestellt wird der Gewürzzucker heutzutage vor allem in den Kantonen Schwyz, Zürich und Glarus. In den angrenzenden Kantonen ist Magenträsch eventuell noch ein Begriff, in der übrigen Schweiz ist die Spezialität jedoch kaum bekannt. Ob der Gewürzzucker wie das Magenbrot eine Schweizer Erfindung ist, lässt sich nicht mehr ergründen. Bekannt ist er hierzulande aber auf jeden Fall bereits seit dem 16. Jahrhundert.



heller die Farbe und je dünner die Rindenstücke, desto feiner ist der Geschmack des Ceylonziments. Der chinesische Zimt oder *Cassia* ist im Unterschied dazu gröber und wird von älteren Zimtbäumen geschnitten. Häufig ist die äussere Rinde nicht abgetrennt, wodurch der Geschmack schärfer und weniger süsslich ist.

Sei nicht zimtig

Das deutsche Wort Zimt und der englische Ausdruck *cinnamon* leiten sich von dem Lateinischen *cinnamomum* ab. Man geht davon aus, dass die Bezeichnung ursprünglich vom indonesischen Wort *kayu manis* abgeleitet wurde, was übersetzt süsses Holz bedeutet. Da Zimt im Mittelalter sehr selten und teuer war, ging Zimt als Synonym für Geld in den deutschen Wortschatz ein. In späterer Zeit, infolge vieler Fälschungen, wurde Zimt mit negativer Konnotation verwendet. So wurde umgangssprachlich «Mach keinen Zimt» oder «zimtig sein» für «Schwierigkeiten machen» benutzt.

Zimt statt Insulin?

Das Aroma des Zimtbaumes geht auf das in ihm enthaltene Zimtöl zurück, das zu 75 Prozent aus Zimtaldehyd besteht. Diese Hauptkomponente des Zimts hat nicht nur eine aromatische, sondern auch eine heilende Wirkung. Zimtöl kann aus der Rinde wie auch aus den Blättern gewonnen werden. Es soll kombiniert mit Nelkenöl wahre Wunder bei Zahnschmerzen bewirken. Hippokrates von Kos (um 460 v. Chr.) wusste um die verdauungsfördernde Wirkung von Zimt und verordnete ihn als Magenmit-

tel. In der traditionellen chinesischen Medizin wird *Cassia*-zimt eine wärmende Wirkung zugesprochen. Zudem wirkt Zimt lindernd bei Husten und Heiserkeit. In Form von Tropfen soll er sogar gegen zu starke Menstruationsblutungen helfen. Belegt ist seine antibakterielle und fungistatische Eigenschaft. Kontrovers wird hingegen in der Medizin die blutzuckersenkende Wirkung von Zimt in frühen Stadien des Diabetes mellitus diskutiert.

Und aufgepasst: Das ätherische Zimtöl kann allergische Hautreaktionen hervorrufen.

Nicht nur für Zimtsterne

Am häufigsten wird Zimt jedoch als Küchengewürz verwendet. Bei uns ist er eine unerlässliche Ingredienz der Weihnachtsbäckerei. Im Nahen Osten, in Nordafrika und Asien werden insbesondere Fleischtöpfe mit Zimt abgeschmeckt. In Gewürzmischungen spielt er eine überaus wichtige Rolle. Das chinesische Fünfgewürz, das indische *Garam Masala* und manche Currymischungen enthalten Zimt, ebenso das nordafrikanische *Ras El Hanout*, das äthiopische *Berber* und das *Baharat* aus den Golfstaaten.

Als tropischer Alleskönner wird Zimt nicht nur in der Heilmittelkunde und der Küche verwendet. Ob in Seifen, Parfüms oder als Räucherwerk, Zimt duftet himmlisch. Im Mittelalter galt er als Brücke zum Paradies. Denn die orientalischen Liebesgärten dieser Zeit stellte man sich erfüllt von Zimt-, Nelken- und Ingwerduft vor. Und so fehlte der Zimt in keiner der damaligen Liebesrezepturen. □



CHANIRA JESQ/FELICKR

Die Blätter des Zimtbaumes können zusammen mit kleineren Ästen zur Gewinnung von Zimtöl verwendet werden. Dieses wird als Aromastoff für alkoholische Getränke oder als Duftstoff in der Parfümindustrie eingesetzt und soll auch heilende Wirkung haben.

Zimt kann auch ungesund sein

Beim Übergenuss eines Lebensmittels werden rasch gesundheitliche Bedenken laut. Im Falle von Zimt wurde der Cumarin Gehalt als gesundheitsschädigend diskutiert. Cumarin ist der Stoff, der frischem Heu und getrocknetem Waldmeister seinen eigentümlichen, angenehm würzigen Geruch verleiht. In grösseren Mengen ist Cumarin jedoch ungesund. Cumarin kann oral eingenommen zu Kopfschmerzen, Erbrechen und Übelkeit führen. Bei sehr hoher Dosierung wurden sogar Leber- und Nierenschädigungen festgestellt. Soll man deshalb auf Zimt verzichten? Ganz bestimmt nicht, schliesslich ist Zimt eines der ältesten Gewürze der Welt. Wäre es nachhaltig gefährlich, Zimt zu essen, hätte die Menschheit längst damit aufgehört. Es gilt jedoch zu beachten, dass der billigere chinesische Zimt weitaus mehr Cumarin enthält als der Ceylonzimt. Zum Vergleich: Auf ein Kilo enthält der chinesische Zimt zwei Gramm Cumarin, der teurere Ceylonzimt allerdings nur 0,02 Gramm. Ob Zimt aus Sri Lanka oder China – beide sollten ohnehin nur als Gewürz und sicherlich nicht in Massen konsumiert werden.

Bei Fertigprodukten allerdings ist selten vermerkt, welche der beiden Zimtarten verwendet wurde. Um sicher zu gehen, dass Weihnachtsgebäck nicht zu viel Cumarin enthält, hilft nur eins: echten Ceylonzimt kaufen und selber backen.

VON MARIANNE BOTTA DIENER,
DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH



Opium fürs Volk

Natürliche Drogen in unserem Essen

Udo Pollmer (Hg.)
Rororo Taschenbuch Verlag 2010,
220 Seiten,
ISBN 978-3-449-62635-7,
CHF 17.90

Udo Pollmer ist studierter Lebensmittelchemiker und arbeitet heute als wissenschaftlicher Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften in München. Ausserdem schreibt und schreibt er. Seine Bücher findet man im Buchhandel unter «Naturwissenschaft. pop». Wobei «pop» für populär steht, was voll und ganz zutrifft. Ich muss gestehen, ich lese sie auch

gerne. Erstens recherchieren Pollmer und sein Team sehr gründlich. Pro Kapitel finden sich rund 30 Literaturangaben. Ausserdem sind die schwierigsten Zusammenhänge locker-leicht formuliert und somit bestens verständlich. Womit wir beim eigentlichen Thema wären: Drogen im Essen. An den Beispielen Muskatnuss, Betelnuss, Bockbier, aber auch Quark, Kugelfischen oder Mohn zeigt das Autorenteam auf, dass so manches, was wir essen und trinken, psychotrope Stoffe und natürliche chemische Drogen enthält oder sie in uns freisetzt. Dabei fehlen weder Vergleiche zum Buch «Wir Kinder vom Bahnhof Zoo» oder zum Voodoo-Zauber, noch Fragen nach der psychologischen Wirkung der Salatfütterung bei Weinbergschnecken auf Menschen, welche Letztere verzehren.

⊕ Inspirierend und sinnlich, dazu mit vielen Hintergrundinfos. Genau dies lohnt den Kauf des Buches.

⊖ Lassen Sie das Buch nicht herumliegen, sofern sie Elternteil eines Teenagers sind. Sie finden es dann wahrscheinlich nie mehr, müssen aber Fragen zur Erhältlichkeit von Kugelfischen oder Betelnüssen beantworten.

Ich mochte Bilderbücher schon immer. Bis heute. Dass man so etwas aber auch im Bereich Ernährung machen kann, war mir bisher nicht bekannt. Aber ich muss gestehen, es fährt unglaublich ein. Auf einer Doppelseite vorgeführt zu bekommen, wie ein Weg von der

Arbeit nach Hause aussehen könnte, dargestellt als Lageplan, mit all den lauernden Verlockungen wie Kiosk Karl, Metzger Moser, Bäckerei Brezenhuber, Coffee Carla und vielem mehr, gibt zu denken. Wie auch die Zuckertürme neben den Getränken. Oder den Bildern mit den gehärteten Pflanzenfetten neben den guten Pflanzenfetten in Avocados oder Nüssen. Wer am meisten aus Bildern lernt und ein Augenmensch ist, hat gesunde Ernährung noch nie so hilfreich vor Augen geführt bekommen. Ausserdem habe ich bei mir festgestellt, dass sich die Bilder unglaublich rasch einprägen. Beim nächsten Einkauf «sieht» man sie einfach automatisch vor sich und kauft so ein, dass es eher zu den rechten Bildern passt. Links Zimsterne, rechts Waldspaziergang mit Mandarinen. Links Bett mit Erdnussflips, rechts Joggingschuhe. Links fettiges Schinkenbrot, rechts appetitliche Gemüsedipps. Irgendwie sieht das rechts auch immer appetitlicher aus, schöner fotografiert, farbiger. Prädikat: didaktisch hervorragend!

⊕ Endlich ein Ernährungsbuch für Analphabeten! Man kapiert tatsächlich alles auf Anhieb, ohne auch nur einen Buchstaben lesen zu müssen! Links schlecht und rot, rechts gut und grün. Ausrufezeichen!

⊖ Logi hier, Logi dort, das kann nerven. Denn die vier Buchstaben werden dem eigentlich viel umfassenderen Inhalt sowieso nicht gerecht.



66 Ernährungsfallen

...und wie sie mit Low Carb zu vermeiden sind

Barbara Gassert,
Petra Linné
systemed Verlag,
Lünen, 2010,
164 Seiten,
ISBN 978-3-927372-55-9,
CHF 29.90



Die neue Ernährung bei Krebs

Neuartiges Ernährungskonzept: Ernährung, die auf Ihren Stoffwechsel abgestimmt ist

Oliver Kohl,
Carola Dehmel,
Schlütersche VG,
Hannover, 2010,
145 Seiten,
ISBN 978-3-89993-580-6
CHF 29.90

Ein schwieriges Thema. Dennoch: Jeder dritte Schweizer, jede dritte Schweizerin wird einmal im Laufe des Lebens mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Was dann? Für Patientinnen und Patienten mit bösartigen Tumoren gab es lange Zeit keine ausreichend begründeten Ernährungsregeln. Die sogenannten «Krebs-Diäten» sind wissenschaftlich nicht belegt und mitunter sogar schädlich. Heute weiss man

etwas mehr darüber, wie Tumorpatienten essen sollten und was bei ihnen speziell zu berücksichtigen ist. Die verschiedenen Kapitel wurden von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Diätassistenten geschrieben. Im Zentrum steht die Frage: Mit welchen Mahlzeiten lässt sich der Therapieerfolg nachweislich fördern? Sehr verständlich sind die Antworten allerdings nicht immer. Ein Beispiel gefällt mir: „Wie die nebenstehende Abbildung zeigt, bestehen zwischen menschlichen Darmkarzinomen und den peripheren Geweben hinsichtlich der Nettoaufnahme beziehungsweise -abgabe einiger Nährstoffe eklatante Unterschiede“. Alles klar? Für Fachleute schon, für rat-suchende Erkrankte wohl meistens weniger. Für sie allerdings dürfte der zweite Teil des Buchs hilfreich sein: die Rezepte aus einem Klinikum für Krebskranke. Sie wurden ausgewählt, weil sie besonders oft vollständig aufgegessen wurden. Und weil sie Mangelernährung und Gewichtsverlust besonders effizient entgegenwirken.

⊕ Im Gegensatz zu vielen Anti-Krebs-Diätbüchern mal was Seriöses auf dem Markt.

⊖ Ich frage mich, wem dieses Buch tatsächlich etwas bringt und für wen es geschrieben wurde. Die Texte richten sich eher an Fachleute denn an Betroffene, die Rat suchen. Fachleute hingegen werden die Rezepte wohl eher nicht nachkochen.

Was zeichnet die echte Schweizer Küche aus? Vielleicht am ehesten die Tatsache, dass sie eine Küche der armen Leute ist. Wie lange muss ein Rezept schon gekocht worden sein, um als echtes Schweizer Rezept zu gelten? Sicher nicht seit Tellen Zeiten. Denn damals haben die drei Eidgenossen nach getanem Schwur wohl eher einen Hasen gebraten oder eine Milchsuppe gegessen anstatt

Älplermagronen. Vor über 700 Jahren ass man hierzulande nämlich noch gar keine Kartoffel und die Teigwaren waren erst bei den Chinesen beliebt. Zu den Rezepten, welche jeweils mit einem chuchitüchli-rot-weiss-karierten Rand gedruckt wurden und ansprechend bebildert sind, finden sich etliche Hintergrundinfos. Wussten Sie zum Beispiel, dass man Plain in Pigna nie mit einer Rösti vergleichen sollte, weil man sich damit unweigerlich eine Blösse geben würde? Oder dass die Berner Platte erstmals am 5. März 1798 serviert wurde, an dem die bernischen Truppen bei der Schlacht von Neuenegg die Franzosen besiegten? Jetzt möchte man nur noch wissen, warum Alfred Haefeli über all das so viel weiss. Zumal er immer wieder persönliche Erinnerungen preisgibt. Ein Porträt über ihn fehlt leider im Buch. Ich habe im Verlag angerufen und kann Ihnen Folgendes verraten: Alfred Haefeli ist der Verleger! Als Schweizerkenner und Geniesser verlegt er sich immer mehr aufs Bücherschreiben. Weiter so!



Die besten Schweizer Rezepte und ihre Geschichten

Alfred Haefeli,
FONA Verlag,
Lenzburg, 2010,
173 Seiten,
ISBN 978-3-03780-423-0
CHF 29.90

⊕ Das Buch verbessert das Wissen über die Schweizer Esskultur wie kaum ein anderes. Zudem verhilft genau so ein Buch dazu, dass Schweizer Rezepte bei allen Trends rund um die Crossover-Küche nicht vergessen gehen.

⊖ Nährwertangaben fehlen. Doch auch ohne sie ist klar: Kalorien- und fettarm sind die typischen Schweizer Rezepte nur selten.

VON CHRISTIAN RYSER,
GESCHÄFTSFÜHRER SGE

Rückblick auf die Tagung 2010

Die am 17. September 2010 durchgeführte nationale SGE-Fachtagung unter dem Titel «Lebensmittelkennzeichnung: Zwischen Wunsch und Wirklichkeit» war insgesamt erfolgreich. Der Bereich «Kennzeichnung von Lebensmitteln» war im Vorfeld der Veranstaltung schon breit diskutiert worden. Die Akteure aus Handel, Industrie und beim Bund hatten diesbezüglich ihre Haltung bereits eingehend dargestellt. Mit 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmern konnte die Tagung aber dennoch ein relativ grosses Interesse wecken. Auch inhaltlich hat die Tagung spannende Referate und Erkenntnisse geliefert. Diese zeigen einhellig, dass im Bereich der Konsumenteninformation noch einiges zu tun bleibt und dass es für alle Akteure von Interesse ist, die Rahmenbedingungen zur Förderung einer verbesserten Aufklärung und schliesslich für die sachkundige und gesunde Wahl beim Lebensmitteleinkauf zu verbessern.

SGE-Kommissionen haben gestartet!

Die in diesem Jahr gemäss den neuen SGE-Statuten ins Leben gerufenen ständigen Kommissionen «Bildung und Schule», «Wissenschaft und Gesundheitsförderung» und «Kommunikation und Medien» konnten insgesamt personell besetzt sowie je einer verantwortlichen Leitung unterstellt werden und haben nun ihre Arbeiten aufgenommen. Sie unterstützen die SGE-Geschäftsstelle bereits kompetent und bedarfsorientiert und stellen damit

sowohl auf operativer Ebene als auch für den Vorstand eine gewinnbringende Entlastung und Bereicherung dar. Die dynamische personelle Besetzung der Kommissionen erlaubt es der SGE, flexibel und effizient auf die vielfältigen Anforderungen zu reagieren und ihr Angebot weiterhin fachlich breit abzustützen.

An dieser Stelle sei allen Mitgliedern, insbesondere aber den verantwortlichen Leiterinnen und Leitern für ihr grosses Engagement herzlich gedankt.

Mehr Infos zu den Kommissionen gibt Ihnen gerne die Geschäftsstelle!

Neu bei der SGE!



Mit Thomas Langenegger hat die SGE per 1. September 2010 einen neuen verantwortlichen Medien-Redaktor in ihr Team aufnehmen können! Thomas Langenegger stammt aus Luzern und hat an der Università della Svizzera Italiana Kommunikationswissenschaften mit Schwerpunkt Betriebskommunikation studiert. Anschliessend hat er bei einer Zeitung, beim Fernsehen, bei einem Biofood-Grossisten und bei einer Kommunikationsagentur einen vielfältigen und anwenderorientierten Erfahrungsschatz in Kommunikationsberatung und Redaktion aufbauen können. Er leitet bei der SGE hauptsächlich die Konzeption, Produktion und PR-Arbeit für das TABULA, die Gestaltung der Drucksachen, die redaktionelle Medienarbeit und den Internetauftritt der SGE.

Thomas Langenegger hat bereits neuen Schwung in die SGE gebracht und sich ausgezeichnet eingelebt. Auch an dieser Stelle

wünschen wir ihm nochmals viel Genugtuung und Freude und ein herzliches Willkommen auf der Geschäftsstelle!

Die SGE und die Gemeinschaftsgastronomie

Die SGE und die Berner Fachhochschule BFH setzen ihre Zusammenarbeit im Projekt Gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie fort (www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch).

In der aktuellen Phase ist das Projekt darauf ausgerichtet, die Umsetzung der im Dezember 2009 veröffentlichten Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie in enger Zusammenarbeit mit Vertretern der Branche zu realisieren. Die SGE wird dazu hauptsächlich im Bereich der Bekanntmachung der Qualitätsstandards involviert sein. Das Projekt ist durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und die SV Stiftung finanziert.

Neue Gönnermitgliedschaften

Die SGE begrüsst ganz herzlich die neuen Gönnermitglieder Hug AG und DANONE Schweiz AG! Mehr über die Gönnermitgliedschaften finden Sie unter www.sge-ssn.ch.



Veranstaltungen 2011

Bitte reservieren Sie sich diese Daten in Ihrer Agenda:

- Die Mitgliederversammlung der SGE wird voraussichtlich am 4. Mai 2011 in Lausanne an der Ecole Hôtelière Gastrecht geniessen – genaue Angaben folgen!
- Die Nutrinet-Frühlingstagung zum Thema «Cassis de Dijon» findet am 12. Mai 2010 in Bern im Anschluss an die Ernährungsplattform des Bundesamtes für Gesundheit statt. Mehr Infos unter nutrinet.ch
- Die SGE-Fachtagung 2011 findet am 16.9.2011 in Bern statt zum Thema «Ernährung und Psyche» (Arbeitstitel)

6.–7. Januar	Gesundheitsförderung: ein Schlüsselbeitrag zur nachhaltigen Entwicklung	12. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz im Kongresszentrum Davos. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz
4.–6. Februar	Ganzheitlich-psychologische Ansätze in der Ernährungsberatung	Transaktionsanalyse, wie innere Stimmen das Essverhalten beeinflussen. In Thun. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.hinsen.ch
16.–18. März	48. Wissenschaftlicher Kongress der deutschen Gesellschaft für Ernährung	Ernährungswissenschaft - vom Experiment zur Praxis. In Bonn. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.dge.de
23. März	Praxisideen für den Kindergarten	Eine kostenlose Weiterbildung für Kindergartenlehrpersonen in Bern, durchgeführt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE (siehe auch Inserat S.2). Weitere Informationen und Anmeldung unter www.sge-ssn.ch
8.–9. April	Nutridays 2011 – SVDE-Jahreskongress	Neuigkeiten in den jeweiligen Themen «Rund um den Beruf», «Aus der Praxis», «Aus der Forschung» und «Trends». In der BEA Bern Expo. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.nutridays.ch
4. Mai	Mitgliederversammlung SGE	Voraussichtlich am 4. Mai 2011 in Lausanne an der Ecole Hôtelière. Genaue Angaben folgen.
6.–7. Mai	Tagung «Ernährung aktuell» mit Festakt 30 Jahre UGB	Durchgeführt vom Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. - Deutschland in der Kongresshalle Giessen. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.ugb.de
11. Mai	2nd Swiss FoodTech-Day	Arbeitstitel: Micronutrients and Functional Ingredients. Durchgeführt von den Institutionen von Swiss Food Research. In Sisseln. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.foodresearch.ch
12. Mai	Nutrinet-Frühlingstagung	Thema: «Cassis de Dijon». Im Anschluss an die Ernährungsplattform des Bundesamtes für Gesundheit in Bern. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.nutrinet.ch
19.–20. Mai	5. Symposium Funktionelle Lebensmittel	Bioaktivität/Bioverfügbarkeit, Anreicherung/Verkapselung/Stabilität, Kommunikation/Konsumentenverhalten. In Kiel. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.dlg.org/functionalfood
26.–28. Mai	Ernährung 2011, 10. Dreiländertagung	Alt, jung – dick, dünn. Die Österreichische Gesellschaft für Klinische Ernährung, die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin und die Gesellschaft für Klinische Ernährung der Schweiz laden an Ernährungsfragen interessierte Fachkolleginnen und -kollegen zur Dreiländertagung ein. Ort: Congress, Graz. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.ernaehrung2011.at
18. Juni	Hunger und Sättigung – wie wird die Nahrungsaufnahme reguliert?	Veranstaltung rund um die Prävention und Therapie der Adipositas. In Bern. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.gesundheit.bfh.ch
16. September	SGE Fachtagung	Die SGE Fachtagung 2011 befasst sich mit dem Thema Ernährung und Psyche. Die Veranstaltung findet auch dieses Jahr in Bern statt.

