



Liebe Leserin
Lieber Leser

Die Schweizer KonsumentInnen legen heute grossen Wert auf eine gesunde Ernährung. Dafür stehen ihnen in der Schweiz sehr viele sichere und qualitativ hochstehende Produkte zur Verfügung. Nämlich Lebensmittel, die aus Schweizer Rohprodukten hergestellt sind. Dafür sorgt die Schweizer Landwirtschaft.

Wem die Umwelt und das Tierwohl besonders wichtig ist, bevorzugt bei seinem Einkauf Labelprodukte, die ihm einen Mehrwert versprechen. Dafür müssen wir zwar etwas tiefer ins Portemonnaie greifen, aber wir haben dafür die Gewissheit, dass diese Agrarerzeugnisse über den gesetzlichen Standard hinausgehenden Anforderungen und Auflagen entsprechen.

Aber auch KonsumentInnen, die Schweizer Standardqualität einkaufen, sind gut bedient. Denn in der Schweiz heisst dies, dass die Produzenten die Richtlinien der integrierten Produktion erfüllen. Die Auflagen, die in der Schweiz das Gesetz der Landwirtschaft vorschreibt, sind sehr streng und garantieren so den KonsumentInnen sichere und gute Lebensmittel. Auch für die Standard-Qualität sind die Vorschriften in vielen Belangen strenger als jene im Ausland. Zum Beispiel ist die Käfighaltung der Legehennen in der Schweiz generell verboten, ebenso der Einsatz von Leistungsförderern in Form von Antibiotika.

Die WTO-Verhandlungen in Cancun sind in Bezug auf den Schutz für die einheimische Landwirtschaft gescheitert oder zumindest ins Stocken geraten und das Damoklesschwert hängt weiterhin über unsern Bauern. Für sie ist es wichtig, dass die Schweizer KonsumentInnen ihren Produkten treu bleiben und sich auch im Klaren darüber sind, dass qualitativ hochstehende, gesunde und sichere Nahrungsmittel auch ihren Preis haben.

Mit freundlichen Grüssen

Lilo Steffen

Gemüseumfrage und Convenience-Food

Topaktuelle Informationen zu unseren Ernährungsgewohnheiten

Das kf-info 16 ist ganz dem Thema «Ernährung» gewidmet. Wir informieren Sie einerseits über die Umfrage des Konsumentenforums kf mit der Forschungsanstalt Wädenswil über den Gemüsekonsum und bieten Ihnen andererseits neuste Informationen zum Thema Convenience Food mit guten Ratschlägen für die Zusammensetzung Ihres Speiseplans.

Dass die gesündesten und wohl auch die geschmacklich besten Mahlzeiten aus Frischprodukten zubereitet werden, wissen wir alle. Dass aber immer weniger Frauen und Männer auch genügend Zeit haben, um zweimal am Tag frische Waren auf dem Markt einzukaufen und zu Hause sorgfältig zuzubereiten, ist eine ebenso bekannte Tatsache. Die Nahrungsmittelproduzenten kommen uns hier entgegen, bieten uns Halbfertig- und Fertigprodukte an, um uns Zeit sparen zu helfen. Convenience Food einfach als ungesund abzutun ist aus Sicht des Konsumentenforums kf völlig falsch. Wichtig ist, dass man weiss, wie man Convenience-Produkte sinnvoll einsetzt, worauf wir achten müssen und wie wir sie am besten ergänzen. Wir haben für Sie Fachleute zum Thema Convenience Food befragt und geben Ihnen die Informationen der Grosshändler, der Forschung und der Ernährungsberatung weiter.

Als zweiter Schwerpunkt wollen wir Ihnen über die Gemüseumfrage berichten, die das Konsumentenforum kf gemeinsam mit der Forschungsanstalt Wädenswil durchgeführt hat. Haben auch Sie während 8 Wochen getreulich jedes Gramm Gemüse auf unsere Liste eingetragen? Und ist es Ihnen auch so ergangen, dass Sie eigentlich gemeint hatten, dass Sie mehr Gemüse konsumieren würden?

Dank Ihrer Hilfe können wir nun jedenfalls neben den Ergebnissen des Meinungsumfrage-Instituts IHA-GfK noch viel detailliertere Resultate über den Gemüsekonsum in der Schweiz machen. Wir danken Ihnen noch einmal herzlich für Ihren Einsatz für uns und letztlich auch für Sie! Hier finden Sie nun die wichtigsten Resultate dazu vorabgedruckt.

Auch sonst sind wir froh über Ihre Mithilfe, in unserem Konsumenten-TED zum Beispiel. Immer wieder senden wir interessierten KonsumentInnen per Mail Fragen, bei denen wir unsere Meinung auf ein breiteres Publikum abstützen wollen. So hoffen wir, Sie möglichst so zu vertreten, wie Sie es sich auch wünschen. Wenn Sie auch Mitglied des Konsumenten-TEDs werden wollen, senden Sie doch bitte Ihre Mail-Adresse an forum@konsum.ch, und in Zukunft erhalten auch Sie unsere Mailanfragen. Der Datenschutz wird dabei selbstverständlich gewahrt und ihre Mailadresse ist nicht für Dritte einsehbar.

Wir hoffen, Ihnen viel Neues und Wissenswertes zu bieten.

INHALT

Das Rüeblli – der grosse Favorit	2–3
Convenience Produkte im Grossverteiler	4
Gesund essen auswärts und daheim	5
Convenience aus Sicht des Wissenschafters	6
Wichtige Infos – Latest News	7
Veranstaltungen	8

Das Rübli – der grosse Favorit

Das Konsumentenforum kf hat sich gemeinsam mit der Forschungsanstalt Wädenswil den Gemüsekonsum der SchweizerInnen etwas näher angeschaut. In zwei verschiedenen Umfragen wurde der Gemüsekonsum der SchweizerInnen genauer unter die Lupe genommen.

5x am Tag heisst der Slogan, der uns gesund erhalten soll. Wir SchweizerInnen bringen es nicht einmal auf die Hälfte davon, nur gerade mal 1,4-mal pro Tag greifen wir zu Gemüse, Salat und Gemüsesäften. Das Konsumentenforum kf wollte wissen, welche Gemüse die Schweizer Bevölkerung bevorzugt bei ihrem bescheidenen Gemüsekonsum. So gaben wir bei einem anerkannten Meinungsbefragungsinstitut eine Meinungsumfrage zum Gemüsekonsum mit Schwerpunkt-Fragen zum Rübli in Auftrag und riefen unsere Mitglieder auf, während 6 Wochen ihren Gemüsekonsum genau festzuhalten. So wogen viele von Ihnen getreulich Gemüse, schrieben auf, ob sie es roh oder gekocht assen, ob es schon vorbereitet oder tiefgekühlt eingekauft worden war und gaben so einen interessanten Einblick in unserer Einkaufs- und Ernährungsgewohnheiten.

Das Rübli – der grosse Favorit

Topfavorit der SchweizerInnen ist eindeutig das Rübli. Es schmeckt den KonsumentInnen gut, sagen sie dazu, ist gesund und äusserst vielseitig verwendbar. Und dabei sind sie konsequent, das Rübli ist übers ganze Jahr gesehen das am häufigsten konsumierte Gemüse. Meist wird es frisch eingekauft und am häufigsten roh gegessen. Auf dem Speiseplan steht es bei über 40% mehrmals in der Woche.

Rang 2 in der Beliebtheits-Skala nimmt der Spinat ein. Er allerdings wird nur selten als Frischgemüse eingekauft. Dafür ist er beim Tiefkühlgemüse der absolute Renner vor Bohnen und Erbsen.

Beim Roh-Konsum hat jede Saison ihre eigenen Favoriten. So bevorzugen wir im Frühling Rübli, Tomaten, Kopfsalat und Spargel. Im Sommer ist die Tomate Nummer 1, gefolgt von Kopfsalat Rübli, Gurken und Eisbergsalat. Im Herbst führt der Endivien Salat vor Tomaten, Kopfsalat, Chicorée und

Ihre Lieblinge pro Saison

Frischgemüse roh und gekocht

	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
1	Rübli	Tomaten	Weisskabis	Rübli
2	Tomaten	Rübli	Nüsslisalat	Gurken
3	Spargel	Gurken	Chicorée	Tomaten
4	Gurken	Eisbergsalat	Auberginen	Endivien
5	Zucchetti	Zwiebeln	Peperoni	Chicorée

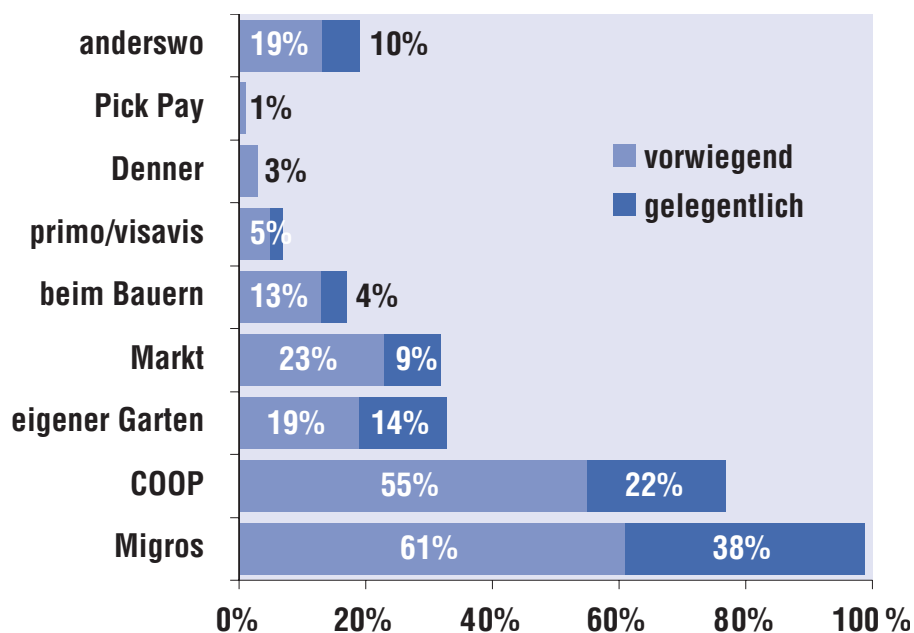
dem Nüssler, und den Winter dominiert das Rübli wieder vor Kopfsalat, Gurke, Chicorée und Tomaten.

Die von Ihnen ausgefüllten Fragebogen werden momentan in einer Diplomarbeit von allen Seiten beleuchtet und ausgewertet, und wir freuen uns schon darauf, Sie noch mit weiteren Informationen dazu zu bedienen.

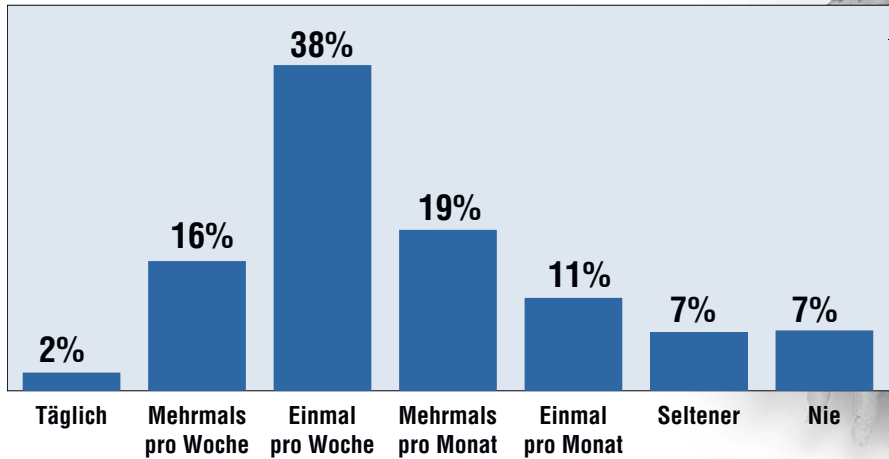
In der Umfrage des Meinungsinstituts wurden auch Fragen zu unserem Einkaufsverhalten gestellt. Woher haben wir eigentlich all das Gemüse, das wir täglich essen? Der Bequemlichkeit wegen kaufen die meisten KonsumentInnen ihr Gemüse bei den Grossverteilern. An dritter Stelle schon kommt der eigene Garten (43%!) gefolgt vom Markt (32%) und dem Direktverkauf beim Bauern (17%).

Tipps

- Essen Sie möglichst einmal pro Tag rohes Gemüse.
- Konsumieren Sie saisongerecht, Sie haben so das frischeste Gemüse mit der kleinsten Umweltbelastung.
- Tiefkühlen konserviert Gemüse am schonendsten. So bleiben am meisten Vitamine erhalten.
- Kaufen oder ernten Sie Gemüse und Salat nie lange im Voraus.
- Gönnen Sie sich Ihr Lieblingsgemüse ruhig öfter als andere, denn so essen Sie auch mit Genuss.



Wie oft kaufen Sie Rübli?



Weshalb kaufen Sie Rübli?

Dass das Rübli der absolute KonsumentInnen-Hit ist, merkt man auch an der Häufigkeit, wie oft wir das Rübli kaufen.

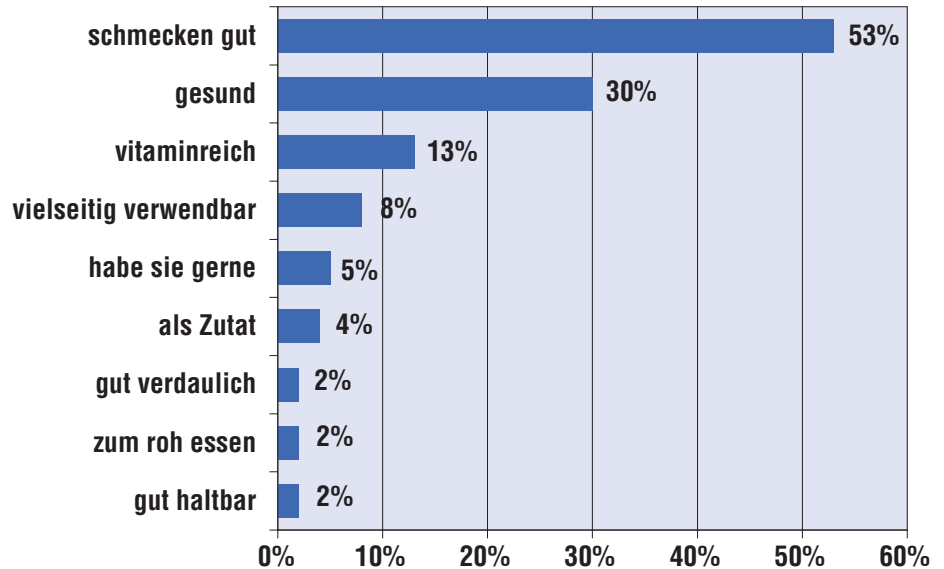
Dabei sind die Rübli am häufigsten auf dem Esstisch von Familien mit Teens und von jungen Familien anzutreffen. Warum ist denn nun eigentlich das Rübli unser absoluter Favorit? Weil es gut schmeckt, so einfach ist das. Es gibt aber auch weitere Gründe dafür.

Dabei ist es uns allen vor allem wichtig, dass die Rübli frisch und knackig sind, die richtige Grösse haben und schön anzusehen sind. Immerhin 12% der KonsumentInnen geben an, nur Bio-Rübli zu konsumieren. Wir lieben die knackigen, süsslichen Rübli, die auch saftig und aromatisch sind, am meisten. Dies zeigte sich auch bei den verschiedenen Rübli degustationen, die das Konsumentenforum kf zusammen mit der Forschungsanstalt Wädenswil durchführte.

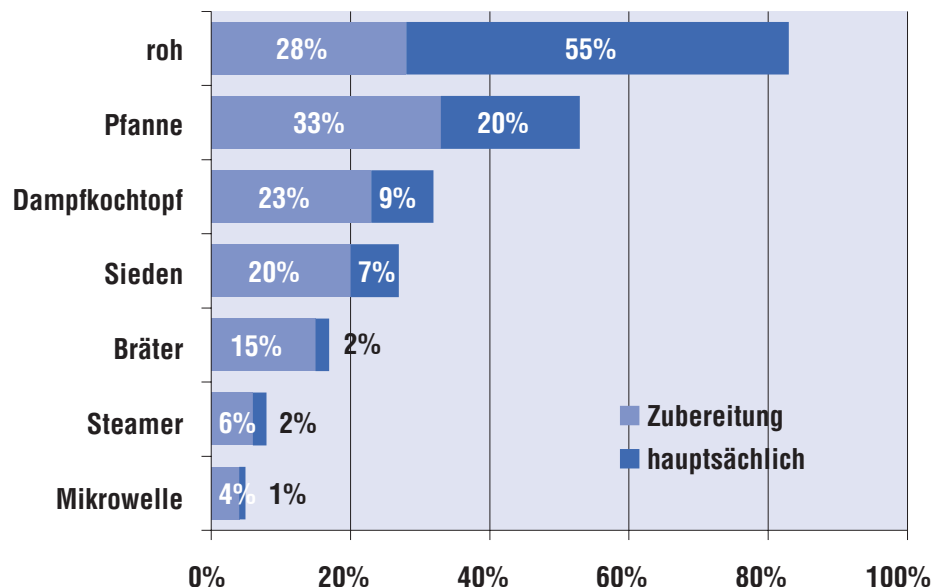
Rübli werden von 64% der KonsumentInnen offen und von 31,5% im Plastiksack verschweisst eingekauft.

Wie bereiten wir unsern Gemüseliebling vor allem zu? Wir essen Rübli am häufigsten roh! Aber auch gekocht schmeckt es uns in allen verschiedenen Formen bestens.

Soviel zum beliebtesten Gemüse der Schweizer KonsumentInnen. Denken Sie aber daran: Welche Gemüsesorten Sie persönlich auch bevorzugen, tun Sie sich und Ihrer Gesundheit doch jeden Tag etwas zu Liebe und setzen Sie sich die 5x am Tag als klares Ziel!



Wie bereiten Sie Rübli zu?



Convenience Produkte im Grossverteiler



DAS KONSUMENTENFORUM KF BEFRAGTE FELIX WEHRLE, LEITER KOMMUNIKATION COOP, WELCHE BEDEUTUNG CONVENIENCE PRODUKTE FÜR DEN GROSSVERTEILER HABEN.

Sie haben die Palette der Convenience Produkte in den letzten zwei Jahren massiv ausgebaut, wie viele Convenience Produkte können die KonsumentInnen mittlerweile bei Ihnen einkaufen und welche Klassen von Convenience Produkten unterscheiden Sie?

Grundsätzlich wird zwischen Tiefkühl-, haltbarer und Frisch-Convenience unterschieden. Im Frisch-Convenience Bereich bietet Coop zur Zeit über 600 gekühlte Produkte an. In dieser Sparte verfolgt Coop bei allen Neuentwicklungen den Grundsatz «ready to eat, ready to heat/bake, ready to prepare» und teilt diese in drei Gruppen ein:

- **Traiteur-Convenience gekühlt:**
 - Pasta gefüllt/ungefüllt
 - Pizze, Backwaren & Teige
 - Salate fixfertig
 - Sandwiches fixfertig
 - Oliven & Antipasti
 - Fertiggerichte, Lasagne, inkl. VEGI
 - Asiatische Fertiggerichte
 - Salsa & Dip
 - frische Desserts
- **Früchte- & Gemüseconvenience gekühlt:**
 - Salate tellerfertig (gerüstet, gewaschen)
 - Gemüse geschnitten, gekocht, sous-vide
 - Salatzutaten, Salatsaucen, Kräuter & Sprossen
 - Früchte geschnitten
 - gekühlte Fruchtsäfte / Gemüsesäfte / Smoothies

Sind Ihre Fertigprodukte, die nur noch schnell erwärmt werden müssen, gesunde und ausgewogene Produkte, die den Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft entsprechen?

Das breite Sortiment von Frisch-Convenience Produkten erlaubt eine ausgewogene Menüzusammenstellung mit frischen Salaten, vorbereiteten Früchten, Fertiggerichten oder Sandwiches sowie eine grosse Auswahl von Frucht- und Gemüsesäften oder -wähen. Coop bietet somit seinen Kunden die Möglich-

keit einer individuellen, den Bedürfnissen angepassten und abwechslungsreichen Ernährung.

Was entgegnen Sie den KritikerInnen, die den Fertigprodukten einen zu hohen Fettanteil und viele Konservierungsstoffe vorwerfen?

1. Fettanteil:

Im Gegensatz zur selber zubereiteten Mahlzeit ist der Fettgehalt des Fertiggerichtes auf einen Blick ersichtlich. Diesem wird bei der Herstellung grösste Beachtung geschenkt, und er ist je nach Produktgruppe sehr unterschiedlich, aber grundsätzlich sollen die Gerichte sehr gut schmecken, z.B.:

- Lachs und Zander an Safransauce (100g = 103 kcal, 5 g Fett)
 - Moussaka (100g = 100 kcal, 4,5g Fett)
 - Pot-au-Feu (100g = 50 kcal, 0,5g Fett)
 - Mah Mee mit Poulet (100g = 108 kcal, 2,0g Fett)
- aber:
- Pizzen (100g = mehr als 200 kcal)
 - Poulet-Nuggets im Piccatateig (100g = 196 kcal)

Auch hier gilt: ausgewogene Zusammenstellung der Menu-Komponenten pro Tag/Woche.

2. Konservierungsstoffe

Wir verfolgen gemeinsam mit dem kulinarischen Betty Bossi-Team das klare Ziel, Konservierungsstoffe nur dort einzusetzen, wo unbedingt erforderlich, damit die vorgesehene Haltbarkeitsdauer garantiert werden kann. Wir sind bestrebt, bei neuen oder bestehenden Produkten die Konservierungsstoffe z.B. mittels Änderung des Produktionsverfahrens ganz oder teilweise wegzulassen oder durch überarbeitete Rezepturen zu ersetzen.

- z.B. anstelle Bouillon-Einsatz, aufgeschlüsselte Originalzutaten verwenden (Gemüsebouillon)
- z.B. anstelle Mayonnaise, spez. fettarme Mayo einsetzen

Auf welche neuen Produkte im Convenience Bereich können sich die KonsumentInnen in den nächsten fünf Jahren freuen?

Gemüse und Salate aus dem Programm «Pro Specie Rara – alte Sorten neu entdeckt» werden vermehrt in den Frisch-Convenience-Bereich integriert. Ebenfalls wird Coop das Sortiment mit Bio-Fleischgerichten und auch jenes mit vegetarischen Produkten ausbauen. Prinzipiell werden in Zusammenarbeit mit Betty Bossi Produkte entwickelt, welche für den Kunden einen echten Mehrwert in Form von Zeitgewinn, Qualität und Genuss darstellen. Beispielsweise handelt es sich dabei um «schwierige» Rezepte oder aufwändige Menus, welche in Form von Convenience Produkten vereinfacht zubereitet werden können.



Gesund essen auswärts und daheim



DAS KONSUMENTENFORUM KF STELLTE DER DIPLOMIERTEN ERNÄHRUNGSBERATERIN TANJA BOSS FRAGEN ZUM AUSWÄRTSESSEN, ZU CONVENIENCE FOOD UND FAST FOOD:

Kann man sich in der heutigen Arbeitswelt überhaupt noch gesund und preiswert ernähren, wenn man mittags nicht zu Hause isst?

Dies ist natürlich sehr unterschiedlich und hängt vom jeweiligen Angebot ab.

Kantine / Restaurant / Fast-Food-Lokal:

Hier gibt es natürlich grosse Qualitäts- und Preisunterschiede. In der Regel ist dies sicher die teurere Variante, als wenn man das Essen selber mitnimmt. Leider ist es so, dass die Speisen meistens ziemlich fettreich zubereitet werden und der Gemüse-/Salatanteil oftmals (zu) klein ist.

Achten Sie auf Folgendes:

- Kann ich bestimmen, wieviel Fleisch, Beilage, Gemüse ich haben möchte?
- Gibt es Gemüse und/oder Salat?
- Ideal sind Menüs mit einem grossen Gemüse-/Salatanteil. Jedes Mittag- und Abendessen sollte Gemüse (roh oder gekocht) oder Salat enthalten.
- Ausserdem sollten die Speisen möglichst fettarm zubereitet werden und keine Rahm- oder Buttersaucen dazu serviert werden.
- Frittierte und panierte Speisen sollten möglichst selten verzehrt werden, da sie sehr fettreich sind.
- Sinnvolle Desserts sind beispielsweise Fruchtdesserts oder Milchspeisen (zum Beispiel Fruchtsalat, Quarkcreme oder Ähnliches).

Verpflegung, die Sie mitbringen:

Auch hier sollte darauf geachtet werden, dass der Lunch alle drei Komponenten enthält:

- Stärkebeilage (z.B. Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Salat)
- Gemüse, Salat
- Eiweisskomponente (z.B. Joghurt, Quark, Käse, Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte)

Hier einige Beispiele:

- Teigwarensalat mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella
- Linsen-Reis-Salat mit Gemüsegewürfel
- Sandwich mit Bündnerfleisch und 1 Stück Gurke

Fast Food und Take-away-Food haben Hochkonjunktur, gibt es auch hier gesunde Varianten oder gibt es dies nicht?

Bei der Auswahl von geeigneten Speisen sind zwei Kriterien hilfreich: Fettgehalt des ausgewählten Produktes und gibt es Salat oder Gemüse dazu.

Berufstätige Frauen und Männer bevorzugen aus Zeitgründen häufig Convenience-Produkte? Worauf müssen sie achten? Kann man sich auch so gesund ernähren?

Möchte jemand Convenience-Produkte verwenden, schliesst das eine gesunde Ernährung nicht aus. Auch hier gibt es enorme Qualitätsunterschiede. Einige Kriterien, die bei der Auswahl von sogenannten vorgefertigten Produkten helfen können:

- Wieviel Fett enthält es?
- Enthält es Gemüse?

Grundsätzlich sollten ein Mittag- und ein Abendessen aus drei Komponenten bestehen:

- Stärkebeilage (z.B. Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Salat)
- Gemüse, Salat
- Eiweisskomponente (z.B. Joghurt, Quark, Käse, Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte)

Idealerweise wählt man ein möglichst fettarmes Gericht und kombiniert es mit einem Salat und ev. einer Frucht als Nachspeise.

Welches sind die 3 häufigsten «Fehler» in der heutigen Ernährung?

Meiner Meinung nach essen wir in der Regel zu fettig, zu viel Zucker, und wir nehmen uns zu wenig Zeit zum Essen.

Welches sind die 3 wichtigsten Regeln, die es für eine gesunde Ernährung zu beachten gilt?

- Sich Zeit nehmen zum Essen
- Einmal täglich eine warme Mahlzeit einnehmen
- Täglich Frischprodukte zu sich nehmen

Was bedeutet für Sie persönlich «Essgenuss»?

Als erstes suche ich mir ein Rezept heraus, das mich anspricht. Anschliessend gehe ich einkaufen, vorzugsweise kaufe ich frische Lebensmittel auf dem Markt oder auch frisch vom Hof. Wieder zu Hause, bereite ich die Speisen gemäss Rezept zu. Nun kann man sein Werk geniessen. Dies ist meiner Meinung nach viel genussvoller in Gesellschaft, bei einem schön gedeckten Tisch in einer angenehmen Umgebung!

Convenience aus Sicht des Wissenschafters



WIR FRAGTEN BEI PROF. DR. FELIX ESCHER VOM INSTITUT FÜR LEBENSMITTELWISSENSCHAFT ETH ZENTRUM ZÜRICH NACH. IN DER FORSCHUNG BEFASST SICH FELIX ESCHER MIT DER OPTIMIERUNG DER QUALITÄT VON LEBENSMITTELN WÄHREND DER VERARBEITUNG, HALTBARMACHUNG UND LAGERUNG VON LEBENSMITTELN.

Wir alle setzen immer weniger Zeit ein, um uns zu ernähren. Convenience-Produkte und Fast-Food sind die heutigen Produkteformen dafür. Können wir uns in Zukunft auf neue Entwicklungen im Lebensmittelsektor freuen?

Zunächst ist zu bemerken, dass Convenience-Produkte und Fast-Food nicht das ganze Sortiment des modernen Lebensmittelmarktes, sondern nur einen Teil davon umfassen. Convenience-Produkte sind auch nicht neu, sie haben sich schon Ende Fünfziger Jahre eingebürgert, als sich, bedingt durch verschiedene Entwicklungen in Beruf und Familie, die Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln zu küchen- oder essfertigen Produkten vom Haushalt mehr und mehr in das Lebensmittelgewerbe und die Lebensmittelindustrie verlagerten. Fast-Food wiederum ist vor allem verbunden mit der Ausser-Haus-Verpflegung in der werktäglichen Betriebsamkeit. Neben Convenience- und Fast-Food zeichnet sich aber der heutige Markt durch ein grosses Sortiment an Lebensmitteln aus, die man wie eh und je selber zum gewünschten einfachen oder komplizierten Menu zubereiten kann. Es ist ja geradezu erstaunlich, wie sich heute Kochbücher und TV-Kochkurse aller Art grosser Beliebtheit erfreuen.

Die Entwicklung der Lebensmittelverarbeitung wird dahin gehen, die Versorgung mit genügend und sicheren Lebensmitteln auch in Zukunft zu garantieren. Dazu werden einerseits Verfahren der Haltbarmachung weiter entwickelt, um wichtige Nährstoffe und die kulinarische Qualität besser erhalten zu können. Andererseits werden sowohl Verfahren als auch Inhalts- und Zusatzstoffe laufend auf ihre toxikologische Unbedenklichkeit überprüft. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse, wie zum Beispiel diejenige der Bildung der kanzerogenen Verbindung Acrylamid beim starken Erhitzen von Lebensmitteln, fliessen in die Beurteilung von Prozessen und Produkten ein.

Die meisten Technologien der Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln basieren auf schon lange bekannten Verfahren. Was auf dem Markt als neu vorgestellt wird, ist oft eine Neuerung in kleinen Schritten, etwa eine neue Rezeptur oder eine neue Verpackung. Damit ist die Lebensmitteltechnologie eigentlich eine traditionelle Angelegenheit und folgt damit auch unseren meist eher traditionellen Essgewohnheiten. Für den Betrieb der Anlagen setzen aber natürlich sowohl Industrie als auch Gewerbe die modernen Hilfsmittel der Elektronik, Informatik und Kommunikationstechnologie ein. Sie können so die Lebensmittelverarbeitung rationell gestalten, ohne dass die Produktqualität verloren geht.

Versucht die Forschung die heutigen Lebensbedingungen als Voraussetzung für die Entwicklung von gesunden Nahrungsmitteln für die Zukunft mit einzubeziehen?

Selbstverständlich berücksichtigt die Forschung in Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften die heutigen Lebensbedingungen und daraus sich ergebenden Konsequenzen für die Lebensmittelverarbeitung. Es geht etwa darum, wie man grosse Agglomerationen mit Lebensmitteln von optimaler Qualität versorgen kann, ein Problem, das sich in Entwicklungsländern ganz akut stellt. Oder man versucht, Lebensmittel zu entwickeln, die für alleinstehende alte Leute gut handhabbar und in der Zusammensetzung den ernährungsphysiologischen Bedürfnissen angepasst sind. In der Lebensmittelmikrobiologie gilt es, möglichst früh auf mögliche neue bakterielle Gefahren vorbereitet zu sein. Die Beispiele liessen sich beliebig vermehren.

Welches sind die wichtigsten Forschungsrichtungen in der Ernährungswissenschaft?

Epidemiologische Studien weisen nach, dass Ernährung und Gesundheit in enger Bezie-

hung miteinander stehen und dass viele Krankheiten direkt oder indirekt ernährungsbedingt sind. Eines der wichtigsten Ziele der modernen Ernährungswissenschaft ist deshalb sicher, diese Beziehungen zwischen Ernährung und Gesundheit in ihren Grundlagen zu verstehen und daraus die Konsequenzen für unser Ernährungsverhalten einerseits und für die Zusammensetzung unserer Lebensmittel andererseits zu ziehen.

Noch nie wusste man so viel über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit, und trotzdem gibt es immer mehr übergewichtige Menschen, die an den Folgen ihrer Ernährungsgewohnheiten leiden. Woran liegt dies?

Diese Frage kann ich als Lebensmitteltechnologe kaum beantworten. Die Lebensmitteltechnologie nimmt Einfluss auf die Zusammensetzung und Form der Lebensmittel und bestimmt damit Nährwert und sensorische Qualität. Ob und wie weit dadurch die Essgewohnheiten und damit das Ernährungsverhalten beeinflusst werden, ist heute umstritten. Die Entwicklung von «light»-Produkten hat jedenfalls nicht zum gewünschten Erfolg in der Bekämpfung von Übergewicht geführt. Viele Wissenschaftler sind sich heute einig, dass das Problem des Übergewichts auf einer komplexen Kombination verschiedener Ursachen beruht. Entsprechend wird es kaum ein einfaches Rezept zu dessen Bekämpfung geben.



Wichtige Infos

WECHSEL DER KRANKENVERSICHERUNG NOCH BIS ZUM 30. NOVEMBER MÖGLICH

In der Schweiz ist für alle Personen die Grundversicherung obligatorisch. Bei allen Versicherern sind durch sie die gleichen Leistungen gedeckt. Das Gesetz schreibt dies so vor. In der Grundversicherung können Sie auch ohne Nachteile den Versicherer wechseln. Der neue Krankenversicherer Ihrer Wahl nimmt Sie ohne Vorbehalte auf. Die Kündigungsfrist ist der 30. November 2003 per 31. Dezember 2003.

Das hat der Bundesrat geändert:

- Ab 1.1.2004 beträgt die Grundfranchise (nur für Erwachsene) Fr. 300.–.
- Der Höchstbetrag des jährlichen Selbstbetrags wurde auf Fr. 700.– festgelegt.
- Dies macht für einen Erwachsenen maximal Fr. 1000.– und für Kinder und Jugendliche maximal Fr. 350.– pro Jahr aus, die Sie an die Behandlungskosten selbst bezahlen müssen.
- Das Bundesamt für Sozialversicherungen hat neu die Prämienregionen für alle Versicherungen gleich festgelegt. Dies führt für bestimmte Regionen zu massiven Anstiegen der Prämien. Davon betroffen werden vor allem Agglomerationsgemeinden in den Kantonen Bern und Solothurn sein. Ob das für Sie zutrifft, sehen sie auf der Regionenliste des BSV: www.bsv-vollzug.ch.

- Die Möglichkeit, Ihre Franchise freiwillig zu erhöhen und dadurch Prämienrabatte zu erhalten, besteht weiter. Die Rabatte für die höchsten Franchisen werden allerdings 2004 kleiner. Die höchste freiwillige Franchise beträgt Fr. 1500.– für Erwachsene, dies bewirkt einen Rabatt von Fr. 960.– auf die Krankenversicherung.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich an unsere Beratungsstellen! Das Konsumentenforum kf ist Mitglied des Netzwerkes Prämienoptimierung des BSV und kann Sie mit Beratung, Infoblättern zum Krankenkassenwechsel oder zur Kündigung der Zusatzversicherung und sogar mit Musterbriefen unterstützen.

Helfen Sie mit, die Gesundheitskosten im Griff zu halten:

- Wählen Sie ein Hausarzt- oder HMO-Modell. Sie besuchen so immer zuerst Ihren Hausarzt und nur wenn's nötig ist einen Spezialarzt.
- Fragen Sie bei den Medikamenten nach einem Generikum (einem Medikament, das die gleichen Wirkstoffe enthält, aber weniger kostet als das Original)
- Besuchen Sie den Arzt nur, wenn es wirklich nötig ist.

LICHT AN – LICHT AUS: ENERGIESPARTIPPS FÜR LAMPEN UND LEUCHTMITTEL

Mit den kürzeren Tagen brennen die Lampen wieder viel länger. Setzen Sie auch hier auf energie-effiziente Technik und energie-sparenden Einsatz der Lampen. Auch bei Fluoreszenzlampen lohnt sich das Ablöschen schon für 2 Minuten.

Unsere Tipps:

- Licht ab, wenn's nicht gebraucht wird. Alles, was brennt, braucht Energie. Die heutigen Leuchtkörper haben sich auf häufiges Ein- und Ausschalten eingestellt.
- Ersetzen Sie wenn möglich alte Glühbirnen durch Energie-Sparlampen, Sie sparen so viel Energie und trotz höherer Anschaffungskosten auch Geld, dank längerer Lebensdauer der Leuchtkörper. Diese brauchen 5x weniger Energie und leben 5x länger als normale Glühbirnen.
- Achten Sie beim Kauf von Glühbirnen auf die energieEtikette und wählen Sie auch hier die energie-effizienteste A-Klasse.
- Wählen Sie Niedervoltspots, sie entsprechen einer Glühlampe der Kategorie B.
- Bei Energiefragen wenden Sie sich an unsere Energie-Hotline: 0848 777 888.

SWISSCOM KREBST ZURÜCK!

Das Konsumentenforum kf hat bei der Swisscom verlangt, dass Beratungen und Dienstleistungen in den Swisscom-Shops wieder gratis angeboten werden. Der Konzernchef Jens Alder hat nun eingelenkt. Ab sofort sind die Beratungen und das Einrichten von Diensten in den 89 Swisscom-Shops für Swisscom-Kunden wieder gratis. Bereits Anfang August hatte die Swisscom mitgeteilt, auf die Gebühren von Fr. 2.– pro Minute für die individuelle Handyberatung zu verzichten. Unser Einsatz für die KonsumentInnen hat sich also gelohnt. Unterstützen Sie unsere Petition zu den Telefonanbietern, damit wir Ihren Anliegen mehr Gewicht verleihen können. Drucken Sie die Petitionsbogen aus dem Internet aus oder bestellen Sie sie mit einem frankierten Antwort-Couvert bei uns: **Konsumentenforum kf Grossmannstrasse 29, 8049 Zürich**

DIE BERATUNGSSTELLEN DES KONSUMENTENFORUMS KF

Dachverband	Mo–Fr: 9.00–11.00, Telefon 01 251 57 70, E-Mail forum@konsum.ch
Bern	Mo, Mi, Fr: 9.00–11.00 Telefon 031 961 69 86, E-Mail konsumentenforum.bern@bluewin.ch
Luzern	Mo, Do: 14.00–17.00 Telefon 041 210 24 50
St. Gallen	Di: 16.00–18.00, Do: 14.00–17.00 Telefon 071 223 32 71, E-Mail hku.kfo@freesurf.ch
Zürich	Mo, Di, Do, Fr: 9.00 – 11.00 Telefon 01 251 57 70, E-Mail kfsektion.zh@bluewin.ch

Veranstaltungen der Sektionen und regionalen Vertretungen

BADEN-BRUGG TEL. 056 282 59 19

23. Oktober 2003, nachmittags

Besichtigung der Schreinerei Spicher in Brugg

Anmeldung bis 10. Oktober bei Luisa Stravs, Tel. 056 282 59 19

BERN TEL. 079 335 09 15

17. November 2003

Mitgliederversammlung

LUZERN TEL. 041 210 24 50

13.11.2003 2003, 19.00 Uhr, Bildungszentrum für Hauswirtschaft Sursee
«**Sich stimmig und bestimmt kleiden**», Kommunikation durch Bekleidung.
Leitung: Therese Affentranger

OSTSCHWEIZ TEL. 071 298 00 47

14. Oktober 2003

«**Vom Wert des Wassers aus Konsumentensicht**»

Referat von Regina Bissegger, Verein Ö-PLUS, Öffentliche Veranstaltung in Chur

29. Oktober 2003

«**Fleisch zart statt zäh**»

Abendveranstaltung mit Degustation in Weinfeldern TG
Agromarketing Thurgau und Konsumentenforum Ostschweiz

24. November 2003

KFO-Mitgliederversammlung in St. Gallen

SCHAFFHAUSEN TEL. 052 625 89 81

31. Oktober 2003

Tag der offenen Tür des Amtes für Lebensmittelkontrolle und Umweltschutz

Thema Wasser im Uno-Jahr des Wassers 2003.
Führung für Konsumentinnen und Konsumenten, Treffpunkt 14.30 Uhr vor dem ALU Mühllental.
Dauer ca. 1 Stunde. Anmeldung erbeten an das Konsumentenforum Schaffhausen,
alte Gasse 12, 8203 Schaffhausen, Tel. 052 625 89 81, eh.brogle@bluewin.ch

ZÜRICH TEL. 01 825 47 24

5. November 2003, 14.00 (ca. 2 Std.)

Betriebsbesichtigung Postzentrum Zürich, Lagerstr. 2, 8020 Zürich

Auskunft und Anmeldung: Ute Schürch, Seestr. 82, 8712 Stäfa,
Fax. 01 926 63 72, e-mail ute.schuerch@bluewin.ch,
Unkostenbeitrag Fr. 5.00

19. Januar 2003, 14.00

Besichtigung der Verkehrsleitzentrale Letten, Nordstr. 44, 8006 Zürich

Auskunft: Ute Schürch (siehe oben)

Mitglieder-Zeitschrift Nr. 16
des Konsumentenforums **kf**
Erscheint viermal jährlich
Ausgabe Herbst 2003

AZB
8029 Zürich



IMPRESSUM

Herausgeber: Konsumentenforum **kf**
Grossmannstrasse 29, 8049 Zürich,
Telefon 01 344 50 60, Telefax 01 344 50 66
forum@konsum.ch, www.konsum.ch

Präsidentin: Liselotte Steffen

Redaktionelle Bearbeitung: Pia Grossholz

Gestaltung und Realisation:
jaeggi & alber, 4563 Gerlafingen

Druck:
Albrecht Druck und Satz, Obergerlafingen

Papier: Recyclo-Set
Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit
Zustimmung des Konsumentenforums **kf**

Spendenkonto: PC 80-59025-0