

# DIE GENUSSWOCHE

 Schirmherrschaft  
Slow Food  
**2013**  
Für weitere  
Auskünfte:  
gout.ch  
genusswoche.ch  
settimanadelgusto.ch

## VRENI GIGER

Die Bio-Köchin vom  
Jägerhof St. Gallen ist  
unsere Schirmherrin

## PICKNICK

Die Rucksäcke von Herrn  
Jedermann, einem Spitzen-  
koch, einer Familie

## AOP-IGP

Produkte, Geschichten  
und Menschen entlang  
den historischen Wegen

# ViaStoria

Genussnetz 2013

**GESCHENK!**  
Ein Eintritt für das  
Comptoir Suisse  
Lausanne

**+** VERANSTALTUNGSVERZEICHNIS  
in der Beilage



*Blancpain und die Genusswoche:  
Authentizität, Leidenschaft und Emotionen*

MISSION PARTNER OF



**NATIONAL  
GEOGRAPHIC**

Pristine Seas Expeditions

Fifty Fathoms Collection



**JB  
1735**

**BLANCPAIN**

MANUFACTURE DE HAUTE HORLOGERIE

BLANCPAIN BOUTIQUES

RUE DU RHÔNE 40 · 1204 GENEVA · TEL. +41 (0)22 312 59 39

BAHNHOFSTRASSE 28 · PARADEPLATZ · 8001 ZURICH · TEL. +41 (0)44 220 11 80

[www.blancpain.com](http://www.blancpain.com)

# INHALT



## EINFÜHRUNG

<b>Vorwort</b>	3
<b>Die Kulturwege</b>	4
ViaStoria, Genussnetz 2013 und roter Faden des Magazins	
<b>AOP-IGP, Slow Food, Pays romand - Pays gourmand</b>	6
Qualitätszeichen	

## VIASTORIA

<b>ViaJacobi</b> , der Engelsweg	10
<b>ViaSbrinz</b> , der "Säumerweg"	26
<b>ViaCook</b> , der Weg der Pioniere	32
<b>ViaJura</b> , der Weg der Jahrhunderte	44
<b>ViaValtellina</b> , der Weinweg	52
<b>ViaFrancigena</b> , der Frankenweg	60
<b>ViaSalina</b> , der Weg des weissen Goldes	68
<b>ViaGottardo</b> , der Teufelsweg	72

## PORTRÄTS

<b>Vreni Giger</b>	13
Die Schirmherrin der Genusswoche 2013 besingt die Bio-Küche	
<b>Pierrot Ayer</b> und 7 weitere Persönlichkeiten und ihre Picknicks	17
	...

## INTERVIEW

<b>Alain Berset</b>	42
Gesundheits- und Kulturminister	

## UMFRAGE

<b>Schweizer Weinmarkt: Gesundheitszeugnis</b>	38
<b>Die Geschichte des Picknicks</b>	51
<b>Lebensmittelverschwendung</b> in der Schweiz und in der Welt	56
<b>Bewegung</b> ist gut für die Gesundheit	76
Was übergewichtigen Kindern hilft: Praktische Empfehlungen	

## REPORTAGE

<b>Die Ecole Hôtelière de Lausanne</b>	19
setzt auf nachhaltige Entwicklung	
<b>Comptoir Suisse</b>	24
Wenn Zucker eine Show abzieht	
<b>Der Sbrinz</b> von der Alp Bleiki	30
<b>Das Wallis</b> , eine Destination für Genussfreudige	36
Leuk feiert den Abschluss der Genusswoche	
<b>Die Schweizer Pärke</b> , Inseln der Artenvielfalt	48
<b>Der Waadtländer Norden</b>	4
Begegnung mit Genusshandwerkern	
<b>Geliebte Erdbeere</b>	81

## NEWS

<b>Genussrosinen und Stadtfeste</b>	84
<b>Die Charta</b> der Genusswoche	90

# UMSCHLAG

Foto Nelly Rodriguez  
 Alpage de Suchaud (VD), c/o Noémie Deppierraz  
 Ferme alpage du petit Boutavant, Vaulion

3. MAI 2013

30. AVRIL 2014



# AUGENSCHMAUS

Entschlüsselte Stilleben



## ALIMENTARIUM

Museum der Ernährung - Eine Nestlé Stiftung  
Quai Perdonnet 25, 1800 Vevey



exposition  
designed by **tempora**

© Laurent Meynier, 2010 / © Guido Mocafico, 2008

---

# HOMMAGE

*an die Gemeinschaft, die uns ernährt*



Wir sind nicht mehr daran gewöhnt, unsere Lebensmittel anzufassen. Was wir kennen, ist plastifizierte, doppelt und geruchsdicht verpackte, vorgeschnittene, in Schalen gefüllte Industrienahrung. Das geht so weit, dass unsere Kinder nicht mehr wissen, was woher kommt. Wo ist beim Fischstäbchen der Kopf? Wo bei der Milch aus dem Karton die Kuh?

Mit solch traurig seelenlosen Nahrungsmitteln kommt uns der Sinn des Lebens abhanden. Eines der verrücktesten Ziele dieser Industrie der denaturierten Nahrungsmittel: Sie will uns so abhängig machen, dass wir das Kochen verlernen. Wir sollen abhängige Konsumenten werden. Basta.

Die Genusswoche ist aus dem Widerstand gegen diese Ernährungsindustrie entstanden. Aus dieser Herausforderung. Wie, wenn wir unsere Ernährung wieder selbst in die Hände nehmen? Wenn wir uns zuerst einmal zum Vergnügen des gemeinsamen Essens bekennen würden?

Es ist höchste Zeit, dass wir die Menschen, die uns ernähren, wieder kennen lernen, die Landwirte, Metzger, Fischer, Winzer, Köche und alle Produzenten, alle

Mitglieder der Gemeinschaft, die uns ernährt. Mit uns Essern zusammen bilden sie ein Genussnetz, das nicht bereit ist, unser kulinarisches Erbe zu vergessen.

Die 13. Ausgabe der Genusswoche ist die Manifestation dieses fröhlichen, landesweiten Widerstandsnetzes. Nicht zufällig ist Slow Food Schweiz Partner dieser nationalen Veranstaltung geworden. Doch es gibt auf dieser Plattform noch zahlreiche Vereine und Organisationen, die aktiv dazu beitragen, ein Land des „guten Essens“ zum Leben zu erwecken.

Nehmen wir uns Zeit, unser Land zu bereisen, auf der Via Storia (unserem Genussnetz des Jahres). Gehen wir auf Produzenten und Landwirte zu. Das macht das Leben menschlich reicher. Und nehmen wir unsere Kinder an die Hand, um mit ihnen kulinarisches Glück zu erleben. Bauen wir eine „gute, saubere und gerechte“ Welt.

Catherine David

Koordinatorin  
der Schweizer Genusswoche

Josef Zisvadis

Präsident  
der Schweizer Genusswoche



# DER NASE NACH AUF DEN SPUREN DER PILGER!

Text France Massy

Dieses Jahr vom 12. bis 22. September 2013 zieht die Genusswoche Wanderschuhe an, um auf Kulturwegen (Via Stora) zu wandern. Die historischen Verkehrswege übernehmen dieses Jahr nämlich den Platz, den bislang jeweils eine „Genussstadt“ einnahm, und werden zum „Genussnetz“. „Mit den Kulturwegen und den historischen Verkehrswegen der Schweiz sind alle Genussstädte der letzten 10 Jahre und die 600 Gemeinden der Schweiz, die sie streifen, zum gemeinsamen Feiern aufgerufen“, verkündet Josef Zisyadis, Präsident der Schweizer Genusswoche fröhlich. Hanspeter Schneider, der Direktor von ViaStoria, begrüsst diese Partnerschaft. „Qualität, Tradition, Swissness - ViaStoria erkennt sich in den Werten der Genusswoche wieder. Jeder Weg erzählt einen Teil der Schweizer Geschichte und damit auch der Erzeuger, die dort leben.“

- ◆ VIA JACOBI  
Der Engelsweg  
S. 10
- ◆ VIA Sbrinz  
Der "Säumerweg"  
S. 26
- ◆ VIA COOK  
Der Weg der Pioniere  
S. 32
- ◆ VIA JURA  
Der Weg der Jahrhunderte  
S. 44
- ◆ VIA VALTELINA  
Der Weg des Weins  
S. 52
- ◆ VIA FRANCIGENA  
Der Frankenweg  
S. 60
- ◆ VIA SALINA  
Der Weg des weissen Goldes  
S. 68
- ◆ VIA GOTTARDO  
Der Teufelsweg  
S. 72

## 8 HISTORISCHE VERKEHRSWEGE, DER ROTE FADEN DES MAGAZINS

Das Netz der „Kulturwege Schweiz“ besteht aus historischen Verkehrswegen, die wissenschaftlich erfasst sind. Für jeden Weg bietet die Website [www.kulturwege-schweiz.ch](http://www.kulturwege-schweiz.ch) eine detaillierte Liste der Etappen an und Pauschalen mit einer appetitlichen Mischung von kulturellen, kulinarischen und touristischen Empfehlungen. Dieses originelle Angebot für grünen Tourismus wurde mit mehreren Preisen ausgezeichnet, darunter der Preis für ein „beispielhaftes Projekt des nachhaltigen Tourismus“, der von der Alpenkonvention im Rahmen ihres Wettbewerbs „Nachhaltiges und innovatives Tourismusprojekt“ vergeben wird.

Wenn das Thema „Essen-Bewegen“, das die Partnerschaft mit den historischen Verkehrswegen perfekt illustriert, der Genusswoche am Herzen liegt, liegt dies daran, dass sie sich seit Jahren für diese Verbindung von Vergnügen, Kultur, Gesundheit und Ernährung engagiert.

In diesem Magazin haben wir acht historische Verkehrswege ausgewählt. Auf den folgenden Seiten werden Sie die kulturellen Reichtümer dieser Via Stora entdecken, die aussergewöhnlichen Landschaften und die authentischen Produkte, die an diesen Wegen entstehen. Und natürlich die Genusshandwerker – die Frauen und Männer, die diesen Wegen einen besonderen Geschmack geben. Eine von ihnen ist Vreni Giger, die Schirmherrin dieser 13. Ausgabe und Wirtin im Jägerhof St. Gallen. Diese Küchenchefin, die mit 17 Punkten im Gault Millau steht, hat beschlossen, ihr Restaurant zu einer Botschaft für Bioprodukte und lokale Erzeugnisse zu machen.

Die Genusswoche 2013 hat ihre Nase auch in verschiedene Rucksäcke gesteckt, um herauszufinden, was Herr und Frau Schweizer für ein Picknick einpacken. Und schliesslich geht diese Ausgabe Themen wie der Verschwendung von Lebensmitteln, dem Übergewicht der Kinder, dem lebensnotwendigen Wasser und den Schwierigkeiten nach, denen Schweizer Weine im Markt begegnen, obschon ihre Qualität nicht in Frage gestellt wird.

Wenn die Genusswoche mit der traditionellen Gala der Schweizer Weine in Bern beginnt und dieses Jahr auf der ViaCook mit einem grossen Fest in Leukerbad endet, werden die Geniesser in der ganzen Schweiz an über 1500 Veranstaltungen teilnehmen können. Schauen Sie sich um, es gibt sicher ein paar in Ihrer Nähe, bei denen Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft. Lassen wir es uns schmecken!

### VIASTORIA

ViaStoria, das Zentrum für Verkehrsgeschichte, setzt sich seit über 25 Jahren für die Erforschung, Instandsetzung und sachgerechte Nutzung historischer Verkehrswege ein. Im Auftrag des Bundes hat die Organisation, eine Nebenstelle der Universität Bern, in den Jahren 1984 bis 2003 das Inventar historischer Verkehrswege der Schweiz IVS erarbeitet.

Forschung, Beratung und Information sind die drei wichtigsten Arbeitsbereiche von ViaStoria. Ausser dem touristischen Programm „Kulturwege der Schweiz“ und dem Forschungs- und Publikationsprojekt „Verkehrsgeschichte der Schweiz“ ist bei ViaStoria das Know-how vorhanden, um bei der Umsetzung des IVS und der fachgerechten Instandsetzung historischer Verkehrswege erweiterte Beratung anzubieten.

## AOP-IGP

### ZWEI ZEICHEN FÜR KNOW-HOW UND QUALITÄT

France Massy

Produkten mit diesen  
Appellationen begegnen  
Sie im ganzen Magazin



Die am 24. Februar 1999 in Bern gegründete Schweizerische Vereinigung der AOC-IGP, die für Naturprodukte mit einer stark an ihr Ursprungsgebiet gebundenen Identität wirbt, hat vor kurzem das C von „Appellation d'Origine Contrôlée“ gegen das P von „Appellation d'Origine Protégée“ ausgetauscht. Mit dieser kleinen Änderung passt sie sich dem europäischen Markt an, doch auf ihre Ziele und ihre Tätigkeit hat sie keinen Einfluss.

Die Schweizerische Vereinigung der AOC-IGP wählt Lebensmittel von hoher Qualität aus, die in einem Terroir verankert sind. Mit „Terroir“ sind hier nicht nur ihre geografischen, pedologischen, klimatischen und technischen Komponenten gemeint, sondern auch und vor allem die Menschen, die sie produzieren und Tag für Tag die kulturelle Identität einer Region prägen.

Während die Appellations d'Origine Protégées (AOP) garantieren müssen, dass sämtliche Herstellungsetappen einer Spezialität – von der Produktion der Rohmaterialien

bis zur Veredelung des Endprodukts – im Ursprungsgebiet stattfinden, muss bei den Indications Géographiques Protégées (IGP) nur ein einziger Verarbeitungsschritt in der Ursprungsregion stattfinden.

Beide Zeichen sind gleichermassen durch Schweizer Gesetz geschützt.

#### Heute sind 28 Schweizer Produkte im Eidgenössischen Register der AOP und IPG eingetragen.

Man kann sie auf der Website [www.aop-igp.ch](http://www.aop-igp.ch) nachsehen und die Produzenten kennen lernen, denen die beiden Qualitätszeichen verliehen wurden.

Die AOP-IGP sind wichtig für die Produzenten, deren Know-how sie würdigen, aber noch wichtiger sind sie für die Konsumenten, weil sie für das bürgen, was sie auf ihren Tellern haben. Die AOP-IGP garantieren Authentizität und Rückverfolgbarkeit, und sie sind auch und vor allem Vermittler von Kultur und Genuss.

## SLOW FOOD

### GENIESSEN AUF DIE LANG- SAME TOUR

Silvia Schaub

Produkten mit diesen  
Appellationen begegnen  
Sie im ganzen Magazin



Die Schnecke im Wappen von Slow Food setzt nicht nur ein Zeichen gegen den kulinarischen Einheitsbrei der Fast-Food-Kultur, sondern weist unmissverständlich auf den Grundsatz der Vereinigung mit Wurzeln im piemontesischen Bra hin: Ohne Zeit und Gelassenheit kein Genuss. Slow Food setzt sich seit der Gründung von Carlo Petrini 1989 für mehr Esskultur, fürs Geniessen mit Müsse und die Achtung der Lebensmittel ein. „Buono, pulito e giusto“ (gut, sauber und fair) lautet die Devise der Genuss-Vereinigung. Es wird Wert gelegt auf regionale, handgefertigte Produkte, die eng mit der Kultur einer Region verbunden sind. Neben der Aufklärungsarbeit geht es Slow Food auch darum, diese traditionelle Esskultur und ihre Geschmacksvielfalt zu erhalten, indem kleine Produzenten, eine nachhaltige Produktion gefördert und Absatzkanäle gefunden werden, die einen fairen Preis ermöglichen. Mittels den „Presidi“, auch Förderkreise genannt, werden gefährdete Lebensmittel unterstützt, um einzigartige Regionen und Ökosysteme zu schützen und traditionelles Lebensmittelhandwerk zu bewahren oder heimische Nutztierassen und Pflanzensorten zu erhalten. Inzwischen gibt es weltweit rund 300 „Presidi“, davon 20 in der Schweiz – vom Alpziger über den Bren-

zer Kirsch und dem Getreidemehl Farina bõna bis zum Ur-Roggenbrot aus das Wallis.

Slow Food ist seit 1993 in der Schweiz aktiv und hat mittlerweile über 3000 Mitglieder, die in 17 Convivien organisiert sind. Die Convivien führen für die Mitglieder Anlässe mit lokalen Produzenten oder der lokalen Gastronomie durch.

#### Die Slow Food-Grundsätze:

- ↘ Slow Food respektiert die Jahreszeiten, meidet Fertigprodukte, Konservierungsmittel, Tiefkühlware, Mikrowellen und globalen Agritourismus.
- ↘ Slow Food respektiert die Traditionen.
- ↘ Slow Food respektiert den Eigengeschmack der Nahrungsmittel.
- ↘ Slow Food respektiert Umwelt, Natur und Landwirtschaft. Der Slow-Esser ist bereit, den Preis für Qualität zu bezahlen.
- ↘ Slow Food respektiert die Gesundheit.
- ↘ Slow Food ist gesellig.



# Für die Liebe zur Natur.

Als Schweizer Bio-Pionierin lässt Coop das grüne Herz der Schweiz höher schlagen. Mit mehr als 1'600 Naturaplan-Produkten in über 800 Filialen. Seit 1993 setzt Coop Naturaplan voll auf die Knospe von Bio Suisse. Und steht damit für Bio ohne Kompromisse. Für die Liebe zur Natur und für den täglichen Genuss. Feiern Sie mit uns 20 Jahre Naturaplan.

[www.naturaplan.ch](http://www.naturaplan.ch)



**naturaplan**



**coop**

Für mich und dich.

# Une histoire unique au monde

loro.ch

Depuis plus de 75 ans, la Loterie Romande distribue **100% de ses bénéfices** à des projets d'utilité publique en Suisse romande, dans les domaines de la culture, du sport, de l'action sociale et de l'environnement.



# PAYS ROMAND- PAYS GOURMAND

## EINE SIGNATUR, DIE FÜR QUALITÄT BÜRGT

[France Massy](#)

Produkten mit diesen  
Appellationen begegnen  
Sie im ganzen Magazin



Unter diesem Namen wurde im Mai 2005 ein Verband gegründet, der die Marken der Terroirprodukte aus den sechs Westschweizer Kantonen und dem Berner Jura zusammenschliesst.

Dank diesem Zusammenschluss der regionalen Marken sind die regionalen Produkte der Romandie für alle, die Genuss, hohe Qualität und Regionalität suchen, klar erkennbar.

Unter dem Banner „Pays romand-Pays gourmand“ finden Sie zahlreiche Delikatessen, die zu unserem kulinarischen Erbe und unserer Kultur gehören. Käse und Fleischprodukte, Feines vom Bäcker und vom Konditor, aber auch Früchte, Konfitüren und Gemüse. Dazu Wein, Schnäpse und natürlich alkoholfreie Getränke, Fruchtsäfte, Sirupe... die Liste ist lang. Besuchen Sie die Website [www.paysgourmand.ch](http://www.paysgourmand.ch), Sie werden Appetit bekommen!

Die Website ist ein Schaufenster für alles Echte und Gute, was in diesen Regionen hergestellt wird. Klicken Sie einfach ein Produkt an und Sie werden zum Hersteller geleitet. Ebenfalls sehr nützlich sind die Übersichtskarte der Verkaufsstellen, die Auswahl an Geschenkboxen und das Veranstaltungsverzeichnis unter „Manifestations“.

„Pays romand-Pays gourmand“ ist nicht ein Label, sondern eine gemeinsame Signatur. Das Produkt wird ausschliesslich anhand der regionalen Marke identifiziert und ist deren eigenen Anforderungen, Kontrollen und Zertifizierungsverfahren unterworfen.

Die überregionale Kommunikation wird ergänzend auf regionaler und überregionaler Ebene eingesetzt und unterstützt den Verkauf der Produkte.

Viele von uns erinnern sich gern an die Essen im Familienkreis, an die köstlichen Gerichte unserer Mütter, an diese herzwärmenden Momente, die sich uns für immer eingepägt haben.

Die Genusswoche engagiert sich seit über zehn Jahren in diesem Sinn für das gesellige Essen und die Rettung der kulinarischen Werte unseres Landes. Wir wollen der jungen Generation zeigen, wie wichtig es ist, gut zu essen, und mit diesem Buch Rezepte weitergeben, damit sie niemals in Vergessenheit geraten.

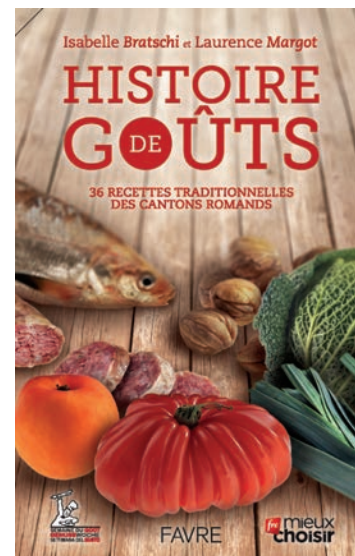
Das Werk der Co-Autorinnen Isabelle Bratschi und Laurence Margot bringt die Erhaltung des kulinarischen Erbes der Romandie mit dem Verzehr lokaler Produkte in Einklang, und dies zu günstigen Preisen. Es ist aus dem Bedürfnis entstanden, das kulinarische Erbe der Romandie zu bewahren und in unseren Tellern zu neuem Leben zu erwecken, indem es Produkte aus unseren Regionen vorstellt, die teils lange verkannt waren.

Die Rezepte dazu sind einfach bis anspruchsvoll und traditionell bis innovativ. Die Westschweizer Konsumentenvereinigung FRC, die sich für lokale Produkte und saisonale Früchte und Gemüse einsetzt, hat einheimische Rezepte zur *Histoire de Goûts* beigetragen und ihre Kosten berechnet. Im Buch finden sich denn auch einige Tipps, wie man schmackhaft, saisonal, lokal und auch noch preiswert essen kann.

## HISTOIRE DE GOÛTS

### REZEPTBUCH

von [Isabelle Bratschi](#) und  
[Laurence Margot](#)



Histoire de Goûts - Editions Favre - ISBN 978-2-8289-1307-6  
Das Buch kann per E-Mail an [contact@gout.ch](mailto:contact@gout.ch) zum Preis von Fr. 34.- bestellt werden.

**Spezialpreis für während der Genusswoche bestellte  
Bücher: Fr. 28.-**

A photograph of a narrow, ancient stone path made of rounded cobblestones, leading up a steep, moss-covered stone wall. The path is covered with fallen brown leaves. The wall is made of large, weathered stones and is heavily covered in green moss and small plants. The background shows a dense forest with green foliage.

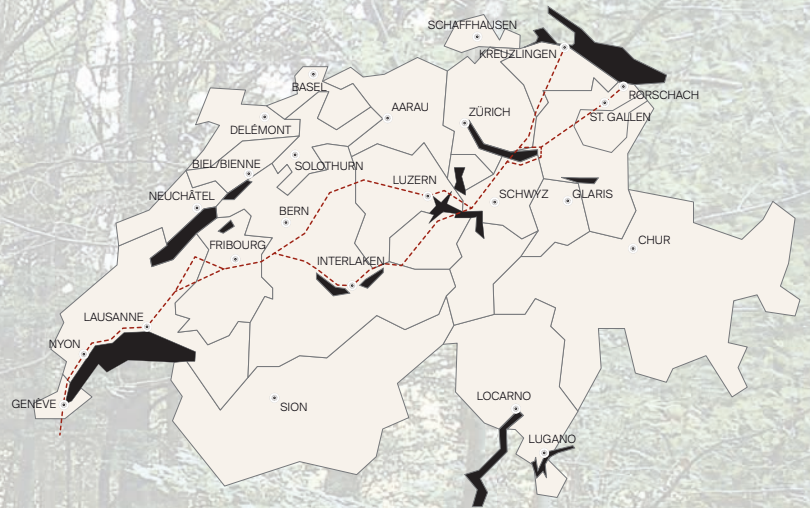
# VIA JACOBI

Der Engelsweg



VIASTORIA

JACOBI



## Die VialJacobi, der „europäische Weg“ der Pilger zum Grab des heiligen Jakobus in Santiago de Compostela,

führt vom Bodensee dem Alpenfuss entlang quer durch die ganze Schweiz nach Genf. Früher war der Weg nach Nordspanien für die Pilger voller Gefahren. Heute bietet er fantastische Wandererlebnisse auf leicht zugänglichen und ganzjährig begehbaren historischen Wegen durch sehr abwechslungsreiche und oft geweihte Kulturlandschaften. Kapellen, Kirchen und Klöster, von denen viele zu den berühmtesten des Landes gehören, säumen den Weg in dichter Folge und rufen dem Wanderer die religiöse Symbolik des Jakobswegs immer wieder in Erinnerung. Da ist an erster Stelle die Abtei St. Gallen zu erwähnen, dank ihrer Bibliothek während Jahrhunderten eines der bedeutendsten Benediktinerklöster Europas. Dann die eindrucksvolle Abtei Einsiedeln mit ihrer berühmten Schwarzen Madonna, aber auch die Kathedralen von Freiburg und Lausanne und die Abteikirche von Payerne, ein Schmuckstück der romanischen Baukunst, um nur eine Handvoll aufzuzählen...

Doch die VialJacobi ist nicht nur ein langer Rosenkranz. Unterwegs gibt es noch weit mehr zu entdecken: idyllische Pfade, tiefe Wälder, erfrischende Flüsse, reizvolle Dörfer und herrliche Ausblicke. Die Strecke am Ufer der Sense entlang von Schwarzenburg nach Freiburg gehört zu den allerschönsten. Man kann sie im Café des Anges, einem der ältesten Cafés von Freiburg, in dem sich die Pilger schon seit Jahrhunderten stärken, mit einer wohlverdienten Erfrischung abschliessen.

**Informationen, Reservationen, Pauschalen auf:**  
[www.viajacobi.ch](http://www.viajacobi.ch)



GRAND-CHÊNE 7-9 > CH-1002 LAUSANNE > T. +41 21 331 31 31 > F. +41 21 323 25 71  
RESERVATION@LAUSANNE-PALACE.CH > WWW.LAUSANNE-PALACE.COM





# VRENI GIGER

*ein Portrait in elf Gängen*

Text Jost Auf der Maur

Fotos Jägerhof

VRENI GIGER, GEBOREN AM 26. NOVEMBER 1973, IST APPENZELLERIN UND KOCHT SEIT 1996 IM „JÄGERHOF“ IN ST. GALLEN. SEIT ZEHN JAHREN IST DER JÄGERHOF DEM GOURMET-GUIDE GAULT MILLAU 17 PUNKTE WERT. VRENI GIGER IST PATIN FÜR „DIE GENUSSWOCHE 2013“. SIE SAGT: „FÜR DIE GENUSSWOCHE“ GILT DIE REGIONALITÄT, DIE SAISONALITÄT UND DIE BIODIVERSITÄT. DAS VERTRETE AUCH ICH, DAS IST MEIN ALLTAG.“

# 1

## WARUM MAN VRENI GIGER KENNEN SOLLTE

---

Ihre Küche ist leicht, und sie ist bodenständig zugleich. Leicht ist die Komposition, das Bild auf dem Teller, die Verbindung der Aromen. Bodenständig ist die Wahl der Produkte, meist aus hiesiger Erde, aus dem Bodensee, aus den Wäldern der Ostschweiz. Giger sagt, sie koche das, was ihr selber gut schmecke. Es müsse „einfach gut“ sein. Gigers Küche lohnt eine Reise nach St. Gallen, „ça vaut le détour“.

# 2

## DIE BIO-KÜCHE UND VRENI GIGERS AUSNAHMEN

---

Die Produkte, die vor der Haustüre gedeihen, sind rasch und in optimalem Zustand zu haben. Die Qualität ist also hochstehend. Das führt fast von alleine zu einer biologischen Küche. Giger macht aber eine Ausnahme, wenn das Bio-Produkt schwächer ist als konventionell erzeugte Ware. Die Spargeln aus dem Rheintal bei Diepoldsau (SG) haben zwar kein biologisches Zertifikat, sie schmecken aber viel besser als biologische Importware. Sie werden morgens früh gestochen und wenige Stunden später im Jägerhof serviert. Vreni Giger macht noch eine weitere Ausnahme, und zwar beim Huhn; das biologische landet bei ihr degustativ auf Rang zwei und darf nicht in die Küche.

# 3

## IHRE SEHNSUCHT NACH DEM FRÜHLING

---

Es gibt Einschränkungen durch die prinzipiell biologische Küche, zum Beispiel beim Käse. Da hätte Vreni Giger manchmal gerne den einen oder andern, der keine Knos-

pe trägt, weil er wunderbar gemacht ist und schmeckt. Aber da bleibt sie konsequent. Im Winter wird's beim Gemüse manchmal etwas eng, wenn nur mehr Wurzelgemüse zu haben ist. Dann bekommt sie Sehnsucht nach dem Frühling. Kein Problem ist das Wild und der Bodensee-Fisch. Biologischer geht's ja gar nicht, aber Wild und Wildfänge aus dem Bodensee sind nur als konventionelle Produkte im Handel.

# 4

## VRENI GIGERS STILMERKMAL

---

Es ist die Grosszügigkeit, die als bestimmendes Stilmerkmal Gigers hervorsteht. Als Appenzellerin kann sie zwar rechnen, aber sie dreht nicht jeden Franken um. Sie ist grosszügig bei der Auswahl der Tischwäsche, sie bemisst die Abstände zwischen den Tischen weit. Sie fördert ihre Mitarbeitenden, und auf den Tellern mag sie kein Klein-Klein und kein Getüpfel mit den Saucen. Richtig essen soll man können. Giger ist überzeugt, dass viele Gäste die grosszügige Hand hinter allem spüren und geniessen.

# 5

## WIE IHRE HERKUNFT SIE PRÄGT

---

Vreni Giger sagt von sich, sie sei eine Bauerntochter und spüre ihre Herkunft wieder stärker als in den letzten Jahren. Jedenfalls hebe sie nicht so schnell ab. Sie hat einen nüchternen Blick aufs Geschäft, das ihr seit 2009 auch gehört. Sie ist gradlinig, beharrlich und hat eine gute Portion Mutterwitz geerbt. Sie hat Freude an erstklassigem Butter und Rahm, und gern glaciert sie den Schweinebauch. Sie mag neben der feinen Nuance das Handfeste – nur kein Chichi.

# 6

## GIGERS SCHULE DES GESCHMACKS

---

Bei der Grossmutter und der Mutter hat die heutige Meisterköchin gelernt, was es braucht, damit etwa eine Siedfleischsuppe gut schmeckt. „Das habe ich in mich aufgenommen, es hat sich in mir ein Wissen eingefunden, noch ehe ich schreiben konnte.“ Junge Menschen hätten meist einen guten, unverdorbenen Geschmacksinn. Giger ist froh, dass ein recht hoher Anteil ihrer regelmässigen Gäste zwischen 25 und 35 ist. Die stammen aus Familien, für die eine gewisse Tischkultur alltäglich ist. Solche Eltern machen ihren Kindern damit ein Geschenk fürs Leben. „Sie eröffnen ihnen die unendliche Weite der Geschmackswelt“, sagt Giger. Sie selber habe sich ihr Geschmacksempfinden rein erhalten, weil sie kein Industriezeug esse. Kinder sollten soviel wie möglich probieren dürfen, und von allem, was auf den Tisch kommt, probieren müssen. Es gehe darum, unterscheiden zu lernen. Das sollen die Erwachsenen mit Freude vorleben.

# 7

## WAS SIE VON FERTIGPRODUKTEN HÄLT

---

Eine grosse Ausnahme macht Vreni Giger: Sie gesteht, dass Käseküchlein aus dem Regal eines gewissen Grossverteilers genau so schmecken, wie sie es sich wünsche. Die esse sie gelegentlich. In ihrer privaten Küche finden sich auch Bouillonwürfel aus Gemüse und Huhn. Aber vom grossen Rest industrieller Nahrung lässt sie die Finger. „Es gibt diesen typischen Industriegeschmack, der drückt durch, den erkenne ich, und der ist einfach nicht gut. Wer sich daran gewöhnt hat, kann dann fast nicht mehr anders.“



## 8

### VRENI GIGERS BEVORZUGTER GAST

Das ist jemand, der sich vom aktuellen Angebot verführen lässt, sich darauf einlässt.

Neugierig, geniesserisch. Er lässt sich gern verwöhnen von der Equipe. „Es muss keineswegs jemand sein, der viel vom Küchenhandwerk versteht. Im Gegenteil, solche Gäste, die mit ihrem Wissen renommieren möchten, sind oft anstrengend, denn sie wollen sich bestätigt sehen.

## 9

### IHRE LIEBE ZU DEN FISCHEN AUS DEM BODENSEE

„Der See mit seinen wunderbaren Fischen“, sagt sie. „Er liegt glücklicherweise vor der Haustüre. Dank guter Beziehungen

werden wir fangfrisch beliefert.“ Eindrücklich, Vreni Giger von einem frischen Saibling schwärmen zu hören. Fast gerät sie dabei aus dem Häuschen. Barsch, Hecht, Seeforelle und Felchen bevölkern die Speisekarte regelmässig. Giger hat ein besonders feines Händchen im Umgang mit Fisch. Eines ihres grossen Rezepte geht so: Kartoffelstampf, Tatar vom Saibling oder der Forelle, Sauerrahm. „Das stimmt einfach in der Kombination“, kommentiert sie selber. „Es ist einfach richtig.“

## 10

### WAS SIE JEDEN TAG ESSEN KANN

Brot, gutes Brot. Das darf auch ein Pariserbrot sein. Aber am liebsten hat sie Brot mit einer dicken, dunklen Kruste. Es muss schwer sein und gut ausgebacken. Eine

gute Unterlage muss es abgeben, und mit ihm soll sich eine Sauce leicht auf tunken lassen. Ein Brot, das sich gern mit frischer

Butter zusammen tut, das bestrichen werden darf mit Konfitüre. Solches Brot könne sie jeden Tag essen. Brot, das auch am dritten Tag immer noch fein ist. Seit vielen Jahren bezieht Vreni Giger das Brot bei der Bäckerei Kast in Reute (AR). Sie schwärmt aber auch von der Bäckerei Gerig in Waldstatt (AR). Das sind jedenfalls Brote ohne all die heute gebräuchlichen Backhilfsmittel. Und da ist noch etwas, das ihr jeden Tag schmeckt: Käse. Ihr Favorit ist der vollfette Appenzeller, wenn er frisch aus der Sulze kommt.

## 11

### WO SIE SICH ERHOLT

Es sei das Meer, sagt sie, speziell die Weite des Meeres, die trage viel zu ihrer Erholung bei. Weil das Auge keine Grenze mehr findet. Da spielt es für Vreni Giger keine Rolle, ob sie sich an der Nordsee oder am südchinesischen Meer aufhält. „Wenn Himmel und Erde sich berühren, dann tut das meiner Seele gut.“

#### BUCHTIPP

Vreni Giger: „Meine Frischmarktküche“  
AT Verlag, 2011. Fr. 98.-

#### RESTAURANT JÄGERHOF

Brühlbleichstrasse 11 / 9000 St. Gallen  
T. 071 245 50 24  
Samstagmittag und Sonntag  
geschlossen.  
Das Hotel hat 20 Zimmer,  
1 Suite und 1 Wohnung.



Pierrot Ayer  
Der Küchenchef  
des „Pérolles“  
in Freiburg

### **BOTSCHAFTER DES AUTHENTISCHEN**

Der Chef des Pérolles in Freiburg ist nicht nur einer der besten Köche der Westschweiz, er ist auch ein echter Botschafter seiner Region und spricht mit unverhülltem Stolz von ihr. Er ist überaus grosszügig und macht sich gern zum Sprecher der kleinen Produzenten, denen er vertraut und die er oft besucht... Wenn sein Rücken stark genug wäre, würde er auf seinen Wanderungen in den Bergen oder am Wasser entlang in seinem Rucksack am liebsten ganz Freiburg mitnehmen. Und wer nicht in seinem Rucksack ist, den nimmt er in seinem Herzen mit. Denn Pierrot Ayer ist nicht nur ein authentischer Mann, er ist auch ein Mann der echten Freundschaft.

## TERRINE VOM JUNGEN KANINCHEN

### **VON UNSEREN BAUERNHÖFEN AN DER SENSE**

**210g Kaninchenfleisch (Keule ausgelöst)**

**210g Schweinshals**

**100g Geflügelleber**

**100g Rückenspeck**

**5g gehackte Pistazien**

**300g dünne Speckscheiben für die Terrine**

**14g Salz**

**1g Pfeffer**

**1g Pastetengewürz**

**1dl Rahm, 35% Fettgehalt**

**15ml Cognac**

**35ml Sherry**

**8g gehackte Trüffel**

**1 Lorbeerblatt**

**1 Bund Thymian**

**1 Gewürznelke**

10  
Pers.

## DIE PRODUKTE

### UNSERE AUSWAHL

## DER JAMBON DE LA BORNE



Ganze zehn Wochen dauert die Zubereitung des berühmten Jambon de la Borne. Im Laufe der dreiwöchigen Räucherung nimmt er aussen eine dunkelbraune Farbe an, aber im Innern bleibt das Fleisch zartrosa. Den auf Freiburger

Art verarbeiteten, exakt nach Wunsch geräucherten Jambon de la Borne erkennt man an seiner festen und gleichzeitig schmelzenden Textur und an seinem typischen Geschmack. Manche servieren ihn heiss mit Weisskabis und Kartoffeln oder mit grünen Bohnen und einem Kartoffelgratin, andere mögen ihn lieber kalt mit einem einfachen Salat. Aber alle, die ihn einmal gekostet haben, sind sich einig: Einen solchen Schinken vergisst man nie mehr!

## REZEPT VOM CHEF

- >> Die gehackten Trüffel in Cognac und Sherry marinieren.
- >> Das Kaninchenfleisch, den Schweinshals und die Geflügelleber durch den Fleischwolf drehen (mittlere Lochscheibe). Danach den Rückenspeck durch den Fleischwolf drehen. Diesen letzten Schritt wiederholen.
- >> Salzen, pfeffern und das Pastetengewürz daruntermischen. Mit einem Handmixer mischen. Die gehackten Pistazien und die abgetropften Trüffel dazugeben. Abschmecken und kühl stellen.
- >> Eine Terrinenform aus Steinzeug mit dünnen Speckscheiben auskleiden. Die Kaninchenmasse hineingeben. Gut füllen und pressen. Mit Speckscheiben bedecken. Lorbeer, Thymian und Gewürznelke dazugeben. Den Deckel auflegen und ein paar Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- >> Im Ofen bei 130°C im Bain-Marie garen. Nach 40 Minuten mit einem Fleischthermometer die Innentemperatur prüfen. Terrine herausnehmen, wenn sie 65°C erreicht hat. Ein mit Alufolie umhülltes Brett auf die Terrine legen.
- >> Mit einem Gewicht beschweren und mindestens eine Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen.
- >> Am nächsten Tag das Gewicht und das Brett entfernen und den Garsaft auffangen, um ihn später über die Terrine zu giessen.

# DAS PICKNICK VON PIERROT AYER

- Freiburger Vacherin AOP und Gruyère AOP
  - Tomme des Apprentis de Marsens
    - Gekochte Freiburger Saucisson
      - Jambon de la Borne
  - Cervelats von Bertchi in Freiburg
- Sauerteigbrot aus dem Holzbackofen der Adde in Cerniat
- Cuchaule und "Gâteau bullois" von Philipona in Bulle
  - Eine Flasche Vully, Rot- oder Weisswein
    - Kaninchenterrine
      - Ein paar Oliven
    - Ein guter Bénichon-Senf
  - Ein Schluck Obstbrand "Poire à Botzi"
- Zapfenzieher, Teller, Gläser und ein Sackmesser



## EIN RUCKSACK VOLLER SCHÄTZE VOM FREIBURGER TERROIR

Wenn Sie Pierrot Ayer auf einer seiner Lieblingswanderungen begegnen, auf dem Weg zum Chalet du Soldat zu Füßen der erhabenen Gastlosen, sollten Sie ihn unbedingt anhalten und um einen Schluck zu trinken bitten, um den Durst zu löschen. Der beste Freiburger Koch wird gern eine Flasche Vully für Sie entkorken. „Ich liebe diese Weine. Die jungen Winzer vom Vully leisten hervorragende Arbeit.“ Wenn der Küchenchef nach dem Aperitif in der Laune zum Teilen ist, wird er Ihnen alle Leckerbissen des Freiburger Terroirs vorlegen. Eine Scheibe von diesem köstlichen kaminge-räucherten Schinken, ein paar Rädchen Saucisson oder einen Cervelat von Nicolas Bertschy, Metzger in Freiburg, mit einem

Stück Sauerteigbrot aus dem Holzbackofen der Adde in Cerniat.

Möchten Sie lieber Käse? Kein Problem. Der Küchenchef kann aus seinem Rucksack immer etwas Gruyère und Vacherin zutage fördern, oder einen exzellenten Tomme des Apprentis de Marsens. Wenn Sie viel Glück haben, wird Ihnen Pierrot Ayer von seiner Terrine anbieten, aus Kaninchen von Frau Leuenbergers Hof in Guin (siehe Rezept), und dazu seine Lieblingsoliven, die er immer in Freiburg auf dem Markt kauft.

Zum Dessert wird eine Cuchaule (eine Art Brioche) aus dem Rucksack hervorgezaubert, zusammen mit einem feinen, süßen

Bénichon-Senf, oder ein Stück „Gâteau Bullois“ (mit Schokolade überzogene Nusstorte) aus der Bäckerei Philipona in Bulle, und den krönenden Abschluss macht ein Schluck Obstbrand „Poire à Botzi“ aus der Réserve du Chef.

Eins ist sicher: So ein Ausflug zum Chalet du Soldat ist ein Fest der einfachen Genüsse. Denn Pierrot Ayer bekennet: „Je älter ich werde, umso mehr liebe ich das Einfache“.

Kochkunst offenbart sich mit dem ersten Gang. **Kochkultur** schon vorher.



### Die neue **Vario Kochgeräte-Serie 400**.

In der ambitionierten Küche gelten höchste Ansprüche an Ausstattung, Zutaten und Zubereitung. Die Vario Kochgeräte-Serie 400 entspricht ihnen seit jeher. Mit Geräten, die jeder Anforderung gewachsen sind. Die Kochgeräte aus massivem Edelstahl können als bewusster Akzent aufgesetzt mit sichtbarer Kante oder flächenbündig eingebaut werden. Sie bieten Ihnen in jeder Kombination aussergewöhnliche Freiheit – jahrzehntelang. **Der Unterschied heisst Gaggenau.**

Informieren Sie sich unter Telefon 043 455 40 00 oder unter [www.gaggenau.ch](http://www.gaggenau.ch) oder besuchen Sie unsere Showrooms in Geroldswil und Bern.

# GAGGENAU

# EINFÜHRUNG *ins Bäckerhandwerk*

Text Patrick Morier-Genoud

Fotos EHL



**Die Studierenden der École Hôtelière de Lausanne werden im Rahmen ihrer Ausbildung in mehreren Disziplinen ausgebildet, die in ihrem Metier eine Rolle spielen. Seit Anfang dieses Jahres können die Glücklichen beim Bäckermeister Thomas Marie, einem „Meilleur Ouvrier de France“, Bäckerkurse besuchen.**

Das Brot hat in unserer Geschichte eine eigene Geschichte. Seitdem unsere Urahnen im Neolithikum auf den Geschmack gekommen sind, haben wir nie mehr aufgehört, Brot zu backen. Die Römer wollten Spiele dazu, es hat Revolutionen ausgelöst und die Christen bitten im „Vaterunser“ darum. Aus unserer Ernährung ist es schlicht nicht wegzudenken. Wir essen es im Fein-

schmeckerlokal und bei McDonalds, zu Foie Gras und zu Salami.

Unser Brot ist so alltäglich, dass wir manchmal vergessen, darüber zu reden und es in seiner Vielfalt und mit seinen verschiedenen Aromen zu würdigen. Natürlich essen wir in guten Zeiten weniger davon: Anfangs des 20. Jahrhunderts waren es 600 Gramm pro Tag und Nase, heute nur noch 130. Seine Stellung bleibt jedoch unangefochten. 84% der Schweizer Bevölkerung essen regelmässig Brot (bei Kartoffeln sind es nur 44%).\*

Die für ihre hervorragende Ausbildung weltweit bekannte École Hôtelière de Lausanne hat für ihre Studierenden im Vorbereitungs-

jahr denn auch ganz bewusst anfangs Jahr einen Einführungskurs ins Bäckerhandwerk eingeführt. Und da der Kurs hervorragend sein muss, hat die EHL einen Bäckermeister mit der Auszeichnung „Meilleur Ouvrier de France“ engagiert: den Bäckermeister Thomas Marie.

## **BROT UND GEBÄCK FÜR DIE GANZE SCHULE**

Das Labor, über das Thomas Marie gebietet, ist gross und hell, und wenn nicht überall Mehl wäre, käme man nicht unbedingt auf die Idee, dass hier fast alle an der École Hôtelière de Lausanne konsumierten Backwaren vorbereitet werden, das Hefe- und das Blätterteiggebäck, für das Feinschmeckerrestaurant „Berceau des Sens“



wie auch für die Bar der Cafeteria, für rund 2000 Mahlzeiten am Tag. Das sind natürlich verschiedene Brotsorten, aber auch Croissants, Brioches, Schinkengipfeli, etc. Plaudern wir erst mit dem Chef, bevor wir degustieren. Wie war sein Einstieg in der Schweiz? „In den ersten Wochen haben wir Versuche mit Mehlen von verschiedenen Mühlen der Region gemacht (La Vaux, Cossonay und Romont). Ich habe auch mehrere Butter probiert, denn die Schweizer Butter schmeckt anders als die französische. Wir verwenden Salz von Bex und ich musste meine Rezepte anpassen, weil es etwas weniger salzig ist.“ Dazu ist zu sagen, dass in der Bäckerei der EHL fast ausschliesslich mit Schweizer Produkten

gearbeitet wird, von Mehl und Butter bis zu Milch und Eiern.

Genügt den Studierenden eine Woche, um eine Vorstellung vom Bäckerhandwerk zu bekommen? „Es ist eine gute Einführung,

An der EHL wird fast ausschliesslich mit Schweizer Produkten gearbeitet, von Mehl und Butter bis zu Milch und Eiern.

und sie sind sehr aufmerksam.“ Diese Studierenden sollen zwar einmal Hotelmanager werden, aber an der EHL durchlaufen sie ein Vorbereitungsjahr, in dem sie sich mit den Berufen der Hotellerie und der Gas-

tronomie vertraut machen, mit Spültisch, Küche, Reinigung, Service, etc.

#### DEGUSTATION

Jetzt ist es aber Zeit, ein paar Produkte zu probieren. Beginnen wir mit dem zweifarbigen Croissant mit dem Kakao-Teig: Einfach köstlich. Dann das EHL-Pavé, ein Hefebrot mit Roggen- und Weizenmehl: ein Genuss, auch ohne irgend etwas dazu. Und schliesslich der Apfelstrudel aus Rahm, Brioche, getrockneten Äpfeln, Zitronenzucker und ein wenig Orangenblütenwasser: Fantastisch! Sagen Sie, Chef, wo bekommt man Ihren Apfelstrudel? „Nur hier in der Ecole Hôtelière...“. Was für ein Glück die haben, die Studierenden und ihre Lehrerinnen und Lehrer! Ich werde in Zukunft öfter hereinschauen müssen...

\*Quellen: SBI Schweizerische Brotinformation, 2006 und 2010.

## IN DER NACHBARSCHAFT EINKAUFEN



Die École Hôtelière de Lausanne kauft hauptsächlich bei den Produzenten und Händlern in ihrer Nachbarschaft ein, der Umwelt zuliebe und um die lokale Wirtschaftsentwicklung zu begünstigen. Diese Politik ist reiflich überlegt. Nachdem sie in einem ihrer Restaurants mit dem „Alles Bio“-Konzept experimentiert hatten, ist den Verantwortlichen der EHL bewusst geworden, dass es nicht unbedingt sinnvoll ist, Produkte von weither kommen zu lassen, nur weil sie aus biologischem Anbau stammen. Der ökologische Fussabdruck der Warentransporte war langfristig nicht gut, und man wollte die lokalen Produzenten ermutigen.

Heute tragen die in den EHL-Küchen verwendeten Produkte zwar nicht alle ein Bio-Label, aber sie kommen zum grössten Teil aus der Region. Für Meerfisch ist der Transportweg natürlich zwangsläufig länger. Dafür wird nur Fisch mit einem Label nach WWF-Kriterien eingekauft.

Ausserdem bündelt der Einkauf unter der Leitung von Yann Fergeau seine Bestellungen, damit die Zahl der Lastwagenfahrten bis zur Schule möglichst gering bleibt.

Und dann die Getränke: Das Wasser kommt von Henniez oder Evian. Den Wein bezieht die École Hôtelière von einem lokalen Bio-Winzer, dessen Gewächse mit der Bio Suisse-Knospe und dem Demeter-Qualitätssiegel ausgezeichnet sind.

Mit dieser verantwortungsbewussten Politik beweist die EHL, dass Umwelt, nachhaltige Entwicklung und einheimische Produktion bestens mit raffinierter Küche und hervorragendem kulinarischem Niveau harmonieren.



## DER INDIKATOR DER EHL

Die École Hôtelière de Lausanne hat einen Indikator entwickelt, mit dem sich die Umweltauswirkungen der Nahrung (Produkt, Gericht, etc.) einschätzen lassen. Er eignet sich für alle Gastronomiebetriebe und insbesondere für den Bereich Gemeinschaftsverpflegung.

Mit diesem Tool lassen sich die aktuellen Praktiken des Nahrungsmittelleinkaufs erfassen und analysieren, man kann Verbesserungsansätze entwickeln und schliesslich kann man bewährte Praktiken an die Endkunden kommunizieren.

Beim Implementationsprozess dieses innovativen Tools wurde darauf geachtet, dass seine Auswirkungen auf die Arbeitsbelastung der Restaurationsteams minimal bleiben.

### **EINE PRAKTISCHE UND GANZHEITLICHE LÖSUNG**

Die Evaluation wird nach 5 Kriterien vorgenommen:

- ↘ Geographische Herkunft
- ↘ Jahreszeit
- ↘ Produktionsweise
- ↘ Transformationsgrad
- ↘ CO<sup>2</sup>-Menge in Gramm

Die EHL bietet Beratung, Begleitung und sogar eine Ausbildung zur Verbesserung der Einkaufspraktiken an, sowie Kommunikationstools, um auf gute Einkaufspraktiken hinzuweisen.

### **PROJEKTZIELE**

Das Projekt hat zum Ziel:

- ↘ einen glaubwürdigen Indikator für alle Akteure der Ernährungskette zu verbreiten,
- ↘ eine umweltfreundliche lokale Landwirtschaft zu fördern,
- ↘ die lokale Wirtschaftsentwicklung zu begünstigen und
- ↘ den ökologischen Fussabdruck der Nahrung durch Veränderung der Kaufgewohnheiten von Fachleuten und der Konsumgewohnheiten von Privatpersonen zu verkleinern.



*Begeisterung für den Genuss seit 1893*

# EIN KÖRNCHEN SÜSSE

## IN EINER RAUEN WELT

### DIE GESCHICHTE DES ZUCKERS IST SO ALT WIE DIE MENSCHHEIT. DIE DIDAKTISCHE AUSSTELLUNG IM COMPTOIR SUISSE GEHT IHR NACH.

Text Véronique Zbinden

Fotos Stéphane Kindler

Es ist der erste Geschmack, den ein Kind kennen lernt, sogar noch vor seinem ersten Schrei. Die Geschichte des Zuckers ist Jahrtausende alt. Die Chinesen und die Indianer sollen sich schon in der Antike auf seine Herstellung verstanden haben...

Es gibt ihn in allen Kulturen, in einer Vielfalt von Formen und Verbindungen. Man findet ihn in den Palmenblättern Afrikas und in den Ahornblättern Kanadas. Anderswo wird er aus zwei Pflanzen extrahiert: in den Tropen aus dem Zuckerrohr und in unseren gemässigten Regionen aus der Zuckerrübe.

Genau genommen gibt es jedoch Zucker und Zucker. „Monosaccharide mit süsssem Geschmack, im Gegensatz zur Stärke, einem komplexen Kohlenhydrat ohne süssen Geschmack“, steht dazu im Larousse gastronomique. Und was noch? Mit Zucker in der Einzahl wird das aus der Zuckerrübe oder dem Zuckerrohr extrahierte Produkt bezeichnet, das auch Saccharose heisst. „Zucker“ sind jedoch auch einfache Kohlenhydrate, wie Glukose oder Dextrose, Maisextrakt, Fruchtzucker oder Fructose (aus gewissen Früchten extrahiert), Galactose, Tagatose oder Mannose (aus Orangenschale). Was die Franzosen ab dem 12. Jahrhundert in seiner tropischen Variante, dem Zuckerrohrextrakt, von Kreuzzügen mitbrachten, ist also eine grosse und weitverzweigte Familie. Es wurde damals als Gewürz betrachtet und von den Apothekern zu Goldpreisen gehandelt.

Ab dem 16. Jahrhundert interessiert man sich für den Zuckergehalt einer einheimischen Wurzel, der Zuckerrübe, aber erst 1747 gelingt es dem Deutschen Andreas

Marggraf, aus dieser Wurzel Zucker zu extrahieren und ihn zu verfestigen. In der Zwischenszeit haben die kleinen weissen Kristalle enorm zur Entwicklung von Süswaren und Gebäck beigetragen und Fleischspeisen und gesalzene Gerichten nach dem im Mittelalter beliebten Geschmack auch einen Hauch einer süssen Note hinzugefügt.

Und schliesslich hat der Zucker auch zum wachsenden Erfolg der neuen Getränke beigetragen, die aus Übersee zu uns kamen: Tee, Kaffee, Schokolade...

Inzwischen wurden die Kultur und der Extraktionsprozess der Zuckerrübe in Europa weitherum verbreitet und industrialisiert.

Das Comptoir Suisse lädt wie jedes Jahr einen Landwirtschaftssektor ein, sich vorzustellen: Dieses Jahr ist die Wahl auf den Zucker und die Zuckerrüben gefallen. Die Ausstellung „Schweizer Zucker“, die von Zuckerrübenbauern und Zuckerfabriken zusammengestellt wurde, verfolgt den Werdegang des kleinen Samenkorns bis zur Zuckerrübe, aus der dann viele kleine, weisse, süsse Körnchen werden.

Diese Kultur wurde in den Jahren um 1900 in der Schweiz eingeführt, und 1913 wurde in Aarberg die erste Raffinerie gegründet. Fünfzig Jahre später folgte in Frauenfeld eine zweite. Sie trägt dazu bei, dass sechstausend Bauernfamilien ein Auskommen finden. Auf rund 19'000 Hektaren erzielen sie heute einen Ertrag von durchschnittlich 1,4 Millionen Tonnen Zuckerrüben pro Jahr, die rund 250'000 Tonnen Zucker liefern. Sind die Schweizer Zuckermäuler? Mit 42 Kilo pro Jahr und pro Kopf kann man

das durchaus bejahen. Das meiste davon (rund 30 Kilo) geniessen sie in Gebäck, Schokolade, Desserts und Süssgetränken, den Rest als weissen Kristallzucker. Dieser ist zwar schon lange und bei weitem kein Luxusprodukt mehr, er bleibt jedoch eine wichtige Energiequelle. Er wird sofort aufgenommen und hat auf Körper und Geist eine stimulierende Wirkung. Und vor allem ist Zucker eine Quelle des Genusses, das Körnchen Süsse in einer rauen Welt...

Und wie wird dieser kostbare Doping-Stoff heute verarbeitet? Die Konditoren arbeiten mit schwachen Ballen und starken Ballen, gesponnenem und braunem Karamellzucker, sie streichen ihn glatt, ziehen, giessen, nappieren und rekristallisieren ihn, kochen ihn schaumig und lassen ihn zu Felsenzucker erkalten: Durch ein Quizz und ein Geschicklichkeitsspiel erhält der Besucher Einblick in die Geheimnisse seiner Tausend Metamorphosen...

Und dann die Animation von Denis Villard, die natürlich spektakulär wird. Der Schöpfer des grössten Schleckstängels der Welt (435 Meter lang!) ist der Gründer der Glucose-Schule in Essertines-sur-Yverdon und ein wahrer Virtuose. Vor seinen zerbrechlichen süssen Skulpturen – Bienen, Kühe, Schweinchen und so weiter, alles aus reinem Zucker – möchte man staunend niederknien.

[www.comptoir.ch](http://www.comptoir.ch)

WENN  
DENIS VILLARDS  
MAGISCHE HÄNDE AM  
WERK SIND, KANN SICH  
ZUCKER SCHON MAL IN  
GEMÜSE VERWANDELN

Täglich am Comptoir Suisse  
zu bestaunen.



**COMPTOIR  
SUISSE**

EXPO BEAULIEU LAUSANNE DU 13 AU 22 SEPTEMBRE 2013  
[www.comptoir.ch](http://www.comptoir.ch)

**INVITATION**

Entrée offerte par:  
**Semaine du goût**



110641077818053551480041

M  
.CH

Valable pour une personne à faire valoir sur une entrée adulte (prix normal: CHF 14.-)

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA: \_\_\_\_\_ Ville: \_\_\_\_\_

Merci de compléter les rubriques ci-dessus et de présenter ce bon d'échange directement à l'entrée.





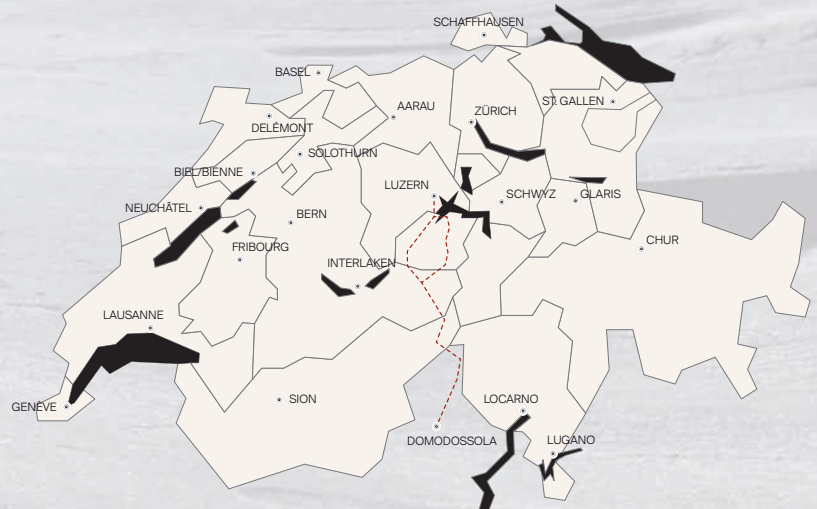
VIA  
**SBRINZ**

Der „Säumerweg“



VIASTORIA

SBRINZ



Vom Sbrinz heisst es, er sei der älteste Hartkäse der Schweiz. Der transalpine Urahn des Parmesan und des Grana Padano soll zu deren Rezepten angeregt haben. Manche hegen sogar die schmeichelhafte Vermutung, dass es sich beim Sbrinz um den köstlichen „caseus helveticus“ handeln könnte, von dem der römische Historiker Plinius im 1. Jahrhundert n. Chr. schrieb. Sicher ist, dass der aus Brienz stammende Sbrinz schon im 16. Jahrhundert ein erfolgreiches Exportprodukt war. Die nach Italien transportierten Laibe wurden von den Händlern dort gegen Reis, Edelkastanien, Wein und Öl eingetauscht. Dass der Säumerweg über den Grimsel- und den Griespass ein wichtiger Handelsweg wurde, hat er mindestens teilweise den runden Laiben zu verdanken, die Pferde und Maultiere vom Vierwaldstättersee ins Val Formazza schleppten.

Die ViaSbrinz folgt durch Täler und über Pässe den Spuren der Säumer, der ehemaligen Händler der Alpen. Der da und dort in den Felsen gehauene oder mit Trockenmauern gestützte Saumpfad führt durch Landschaften, die zu den wildesten der Schweiz gehören. Auf diesem Pfad entdeckt man eine andere Welt aus tiefen Schluchten, reissenden Wildbächen, malerischen Dörfern mit sonnengebräunten Fassaden und an Geschichte reichen Gasthöfen. Jedes Jahr im Sommer wird die Tradition der Säumer in einer von Saumtieren begleiteten, geführten Wanderung wieder lebendig. Wie in der guten alten Zeit folgt der Maultierzug dann dem Pfad von Stansstad nach Ponte/Formazza (1). Die ViaSbrinz ist von Juni bis Mitte Oktober offen.

**Praktische Informationen:** [www.viaSbrinz.ch](http://www.viaSbrinz.ch)

**Infos zur „Säumerwanderung“ und zum Maultierzug:**  
[www.Sbrinz-route.ch](http://www.Sbrinz-route.ch)



## ALPSBRINZ

### DAS GOLD DER ZENTRALSCHWEIZER ALPEN

Der Urschweizer Alpsbrinz ist der Inner-schweizer Käse schlechthin. Doch heute wird das Gold der Zentralschweizer Alpen, wie der Käse auch genannt wird, nur noch auf sechs Alpen hergestellt. Eine davon ist die Fluonalp oberhalb von Giswil, wo Thomas Schnider eine Alpwirtschaft betreibt. Bis zu 2000 Liter Milch werden hier täglich zu Alpsbrinz, aber auch Alpkäse, Ziger und Alpbutter verarbeitet.

Die Milch stammt von den rund 140 Kühen, die jeden Sommer auf den umliegenden Alpen sömmeren. „Dank den frischen Al-

penkräutern bekommt der Alpsbrinz seinen intensiven Geschmack“, erklärt Schnider. Ein Abend- und ein Morgengemelk, wovon eines teilentrahmt ist, werden mit dem typischen Verfahren für Hartkäseproduktion verarbeitet. Die Laibe werden nach einem fünfzehntägigen Salzbad mit einem rauen Lappen oder einer Bürste abgerieben. Das ist wichtig für die typische glatte Oberfläche des Sbrinz, genauso wie die sorgfältige Pflege der Laibe während ihrer drei Jahre dauernden Reifung.

Silvia Schaub

# DIE PRODUKTE

## UNSERE AUSWAHL

Seinen intensiven  
Geschmack hat der  
Sbrinz von den frischen  
Alpenkräutern



## DAS KULINARISCHE ERBE DER SCHWEIZ

### MINIATUREN VON PAUL IMHOF ECHTZEIT VERLAG

Band 1: Aargau, Luzern, Obwalden, Nidwalden, Schwyz, Zug, Zürich.

Leineneinband, 208 Seiten, bebildert von Hans-Jörg Walter, Markus Roost und Roland Hausheer.

Band 2: Bern, Jura, Solothurn, Basel-Landschaft, Basel-Stadt Leineneinband, 224 Seiten, bebildert von Hans-Jörg Walter, Markus Roost und Roland Hausheer.

Das kulinarische Erbe der Schweiz ist ein überquellender Schatz an Preziosen, sein Inventar umfasst über 400 registrierte Produkte: Vom Augustiner Schüblig über Rivella bis zur Zuger Kirschtorte. Vom Tête de moine über Fasnachtskiechli bis zur

Ovomaltine. Nun gibt es diesen Fundus, gerafft in unterhaltsamen Texten und veranschaulicht durch Illustrationen, auch als Buch: Die fünfbandige Reihe „Das kulinarische Erbe der Schweiz“ ist eine Sammlung einheimischen Geschmacks. (Die weiteren vier Bände erscheinen ab Herbst 2013.)

Wie und wo kann man das Buch beziehen?

Entweder über die Webseite des kulinarischen Erbes oder direkt beim Echtzeit Verlag. Preis: Fr. 29.-, Euro 23.- (porto- und spesenfrei).

Band 2 — Bern: Bauernschinken, Berner Alpkäse und Hobelkäse, Berner Haselnussbäckchen, Berner Honigbäckchen, Berner Zaugenwurst, Bier, Bäuerli Kuchen, Bondelles, Bräichere-Brimms, Bretzeli, Brienser Krapfen, Brieschmilch, Büschelbirnenschnap, Dänzeschibbi, Dinkel, Emmentaler, Emmentaler Bäueribratwurst, Emmentalerli, Essigzweitschgen, Fleischvögel, Gumpeset, Graswürmleni, Haslikuchen, Kirschenmus, Kräuterbonbons, Löwenzahnkonfitüre, Meringues, Ovomaltine, Sauerkraut, Schmelzkäse, Schwarzwurst, Speckkuchen, Spitzbuben und Zopf. **Jura bernois et République et Canton du Jura**: Aïrolatte, Bourgeois de sapin au miel, Braisi, Damassine, Eau-de-vie de genêtane, Eau-de-vie de fruits sauvages jurassiennes, Fromages de Chaux d'Abel, Gâteau à la crème cuit, Gruyère, Gelée de ménage, Plât des Princes-Evêques, Saucisse d'Ajoie, Striflates, Tête de Moine, Torché und Viandes fumées jurassiennes. **Solothurn**: Baumussöl, Bettlacher Klemenzpastete, Buttenmost, Cervelat, Fruchtwäbe, Meischbebi, Ramswurst, Schweibratwurst, Seltzacher Umgangspastete, Solothurner Torce und Zwetschgenwasser. **Basel-Landschaft**: Bürgermeisterli, Cenovis, Cola-Frischli, Cordon bleu, Eierkirch, Fleischpastetli, Hefegugelhöpf, Mirabellenschnap, Mohrenkopf, Pepita, Quittenschnap, Rahmtäfeli, Schinkengipfeli, Zimststängel. **Basel-Stadt**: Anisbrüeli, Aussteller und Schützenwurst, Basler Brot, Basler Läckertli, Brunzli, Fasnachtskiechlein, Fastenwäbe, Hypokras, Kümmelwurst, Magenbrot, Majländerli, Müssmogge, Osterfladen, Rippli, Rosenküchlein, Salzige Wähen, Schenkeli, Schlumberger, Schokolade-S, Schufeli und Zimststerne.

Das kulinarische Erbe der Schweiz

Miniaturen von Paul Imhof

Echtzeit

# DAS PICKNICK

VON ANDY EGLI

Thermosflasche mit heissem Tee  
 Salami  
 Schwarzbrot  
 Choc ovo  
 Kleines Schweizer Sackmesser  
 Trockenfrüchte



## DAS KLEINE PLUS

Zu diesem frugalen Picknick könnten wir uns sehr gut einen süss-salzigen Salat auf der Basis von grünen Bohnen vorstellen. Geben Sie eine fein geschnittene Schalotte, ein paar frische oder getrocknete Feigen, Weinbeeren, Baumtüsse, Rohschinken und Schinkenwürfel dazu. Mit einer würzigen Vinaigrette und frischen Kräutern ist das ein Genuss für wandernde Fussballer und andere Sportler.



Wer kennt Andy Egli nicht? Der Zürcher ist in 77 Spielen der Nationalmannschaft, 480 Spielen in der Schweizer Nationalliga, 50 Spielen im Schweizer Cup und 41 im Europacup gerannt und hat über 100 Tore geschossen. Man versteht deshalb, dass Andy Egli nach all diesen Touren auf den Fussballplätzen Europas nicht so oft Zeit für eine Wanderung gefunden hat. Die Picknicks seiner Kindheit sind für ihn jedoch mit seeligen und sportlichen Erinnerungen verbunden! „Wir sind oft im Wallis und im Bündnerland in den Alpen wandern gegangen. Für die

Fussballtrainer  
 Luzern  
 Sportlich in der Stadt

Verpflegung unterwegs hat meine Mutter jeweils eine Thermosflasche mit heissem Tee und ein paar einfache Nahrungsmittel vorbereitet. Schwarzbrot, Salami und Choc Ovos. Das war unsere einzige Schleckerei, Trockenfrüchte gab es nicht, die waren damals zu teuer. Ich war schon sehr sportlich und hatte immer ein paar Turnschuhe, mit denen ich rennen und vor meinen Eltern und meinem Bruder am Ziel sein konnte.“ Heute picknickt Andy Egli hauptsächlich, wenn Christophe Bonvin ihn zu einer Wanderung einlädt – ein anderer berühmter Fussballer, der zum „Emotions-Zuspieler“ für das Haus Bonvin in Sion geworden ist. „Dann teilen wir uns sehr feine Terroir-Produkte und ein gutes Glas Wein.“



# SBRINZ

## *von der Alp Bleiki*

Text Manuella Magnin

**DIE URSPRÜNGE DIESES FÜR UNSERE SCHWEIZER KULTUR TYPISCHEN KÄSES GEHEN AUF DAS 16. JAHRHUNDERT ZURÜCK. DAMALS BRACHTEN ITALIENISCHE HÄNDLER IN BRIENZ EINGEKaufTE „SBRINZO“-LAIBE IN IHR LAND ZURÜCK. DER SBRINZ WIRD BIS HEUTE NACH DER TRADITIONELLEN TECHNIK PRODUZIERT.**

Die Alpkäserei Bleiki in Oberdorf ist eine der rund dreissig Käsereien, die den Sbrinz AOP herstellen, ein zu 100 % natürliches Produkt ohne Zusätze.

Die Familie Barmettler besitzt auf der Alp Bleiki auf 1400 m Höhe am Fuss der Südflanke des Buochserhorns 25 Kühe. Diese Region ist für ihre herrlichen Wanderungen im weiten Umkreis bekannt.

Agnes und Paul Barmettler haben drei Kinder: Karin, Nicole und Reto. Der Jüngste ist erst 13 und zeigt bereits Interesse, später einmal den elterlichen Betrieb zu übernehmen.

Die Käserei liegt auf der Alp. Dank einer Verbindungsstrasse kann Agnes am Vormittag käsen und sich am Nachmittag unten im Tal um den Hof und die Kinder kümmern.

### **ÜBER 10 TONNEN**

Von Mai bis Oktober machen die Barmettlers Käse aus der Milch von 200 Kühen, die auf sieben benachbarte Alpen verteilt sind. Täglich werden 3'000 Liter verarbeitet. Transportiert wird die Milch mit dem kleinen Drahtseilbähnchen, das der Grossvater aus Schrottteilen verschiedener Maschinen zusammengebaut hat. Es sieht ein wenig wie eine Tinguely-Skulptur aus. Bevor die Strasse gebaut wurde, hat Paul Barmettler sich auch draufgesetzt, um ins Tal hinunterzufahren. Die Familie produziert 10 bis 13 Tonnen Sbrinz im Jahr,

und dazu Bratkäse, eine Spezialität der Ob- und Nidwaldner, die mehr und mehr verschwindet.

### **BESSER ALS PARMESAN**

Sbrinz und Parmesan sind keinesfalls dasselbe. Für Agnes ist der Sbrinz ganz klar besser als sein italienischer Cousin.

Je älter ein Sbrinz, umso mehr wird er zur echten Delikatesse. „Nehmen Sie einen 3-jährigen Sbrinz. Man hat beim Essen den Eindruck, auf Salzkörner zu beissen. Er ist körnig, einfach herrlich“, schwärmt Agnes. Sie liebt ihren himmlischen Käse in jeder Form, ob in grössere Mocken gebrochen mit einem Glas Wein und einem guten Stück Brot, oder auf „Äpler Magronen“ geraspelt oder einfach gehobelt.

Der 3-jährige Sbrinz reift auf der Alp. Er braucht nur wenig Pflege. Die anderen Käse werden ins Tal transportiert und müssen dort während der Reifung ordentlich gehätschelt werden.

Den jungen Sbrinz holt die Firma Emmi im Oktober mit einem Camion ab. Die alten Laibe verkaufen die Barmettlers direkt. Von Ende Mai bis Oktober wird ein Teil der Produktion an den Vormittagen im Laden der Käserei verkauft. Agnes öffnet die Käserei am Vormittag gern für Besucher. Am Nachmittag fährt Frau Barmettler ins Tal und arbeitet dort weiter. Wenn aber eine Gruppe (10-15 Personen) die Alp am Nachmittag besuchen möchte, lässt sich das auf Voranmeldung auch einrichten.



Alpkäserei Bleiki  
Agnes und Paul Barmettler  
6370 Oberdorf  
041 620 51 50  
[www.alpbleiki.ch](http://www.alpbleiki.ch)





VIA  
COOK Der Weg der Pioniere



## Der britische Geschäftsmann Thomas Cook war der erste, der 1863 für eine Gruppe von acht Landsleuten

eine Reise durch die Schweiz organisierte. Dass diese Reise von Genf nach Luzern in einer Kalesche über holprige Strassen und auf Maultierrücken über steile Bergpfade damals ein fabelhaftes Abenteuer war, kann man sich lebhaft vorstellen! Und dies umso mehr, als Cooks Route durch atemberaubende Landschaften führte. Die kleine Gruppe nahm an einem schönen Junimorgen die Postkutsche von Genf nach Chamonix. Dort stieg sie aus und reiste in Begleitung eines Führers über den Col de la Forclaz ins Rhonetal weiter. In ein wenig mehr als 2 Wochen durchquerte sie das Wallis und das Berner Oberland, den Jura und die Dreiseenregion bis Neuenburg. Alle Einzelheiten ihrer Reise, bis hin zu den Limonadepausen, sind im Bordtagebuch von Miss Morrell festgehalten, der englischen Pastorentochter, dank der wir den Verlauf dieser ersten organisierten Gruppenreise kennen.

Die Via Cook ist eine Tour in 16 Etappen auf den Spuren dieser Pioniere. Über Maultierpfade und an einer alten Eisenbahnstrecke entlang bummelt man auf diesem Weg von Juni bis Mitte Oktober. Wenn man unterwegs in historischen Hotels Station macht – zum Beispiel im nur zu Fuss erreichbaren Schwarzenbach, im bis heute mit Kerzen beleuchteten Waldhaus, im Gasthof Ruedihus in Kandersteg mit seiner 250-jährigen Geschichte oder im Grand Hotel Giessbach in Brienz – kann man die Ambiance erahnen, in der sich die Reisenden im 19. Jahrhundert bewegten.

**Reiseroute, Informationen, Reservationen, Pauschalen und Auszüge aus dem Tagebuch von Miss Morrell auf:**

[www.viacook.ch](http://www.viacook.ch)

# DIE PRODUKTE

## UNSERE AUSWAHL



### DAMASSINE

**SUBTIL UND DELIKAT**

Dieser Geschmack  
nach den kleinen

Wenn man das Parfum einer guten Damassine schnuppern möchte, muss man in den Kanton Jura gehen. Der Geschmack der kleinen wilden Pflaume, ihr Duft von Bittermandeln, geschnittenem und getrocknetem Gras sind unwiderstehlich. Die Damassine AOP wird aus der Damasson rouge hergestellt. Diese kleinen roten Pflaumen sollen schon zu Beginn des 13. Jahrhunderts aus dem Orient den Weg in die Ajoie gefunden haben.

Geerntet wird je nach Region von Mitte Juli bis Ende September. Die reifen, vom Baum gefallenen Damassons werden täglich von Hand eingesammelt.

Dann werden die kleinen Pflaumen in Fässern eingelagert und während der 10 bis 12 Tage dauernden Gärung täglich umgerührt. Danach werden die Fässer verschlossen. Nach der Destillation reift der Alkohol während ein paar Monaten in Fässern, bevor er in den Verkauf gelangt. Im Jura gibt es gut 100 Damassine AOP-Produzenten. Seit März 2013 darf kein Produkt ohne AOP mehr unter dem Namen Damassine verkauft werden. Dies gilt für den Alkohol und auch für Schokoladen und andere Süßigkeiten mit Damassine.



### LINSEN AUS SAUVERNY



Die erstaunliche Geschichte der Linsen aus Sauverny beginnt 1993. Familie Courtois mit ihrem weitherum bekannten Hof sinnt auf Diversifikation. François Erard, der derzeitige Direktor von AgriGenève, empfiehlt Michel Courtois, es mit Hülsenfrüchten zu versuchen. Der Landwirt vom Weiler Château in der Gemeinde Versoix unternimmt einen ersten – überzeugenden – Versuch mit einer ganz kleinen Menge Anicia-Linsen, einer Sorte, die der Puy-Linse ähnelt. „Angefangen haben wir 1993 mit 100 kg, und heute produzieren wir rund 15 Tonnen pro Jahr.“ Bei den vom Rinderwahnsinn-Skandal aufgeschreckten und von den Kampagnen des Gesundheitswesens auf kleinere Fleischportionen eingestimmten Konsumenten sind die delikatsten Hülsenfrüchte sofort gut angekommen.

**DIE KLEINEN GRÜNEN  
EROBERN DIE SCHWEIZ**



Heute werden die Linsen von Sauverny in der ganzen Romandie und sogar in der Deutschschweiz verkauft. Pro Jahr gehen rund 50'000 Säckchen über den Ladentisch, und der Genfer Produzent denkt gerade über eine dreisprachige Etikette nach, die den Verkauf im ganzen Land leichter machen würde. Die Familie Courtois produziert heute auch die Sorten Beluga und Rosana und die Rose de Champagne, die demnächst in den Regalen auftauchen werden. Und all das ohne Pestizide, mit Ausnahme eines Unkrautvertilgers bei der Aussaat.

[www.geneveterroir.ch](http://www.geneveterroir.ch)

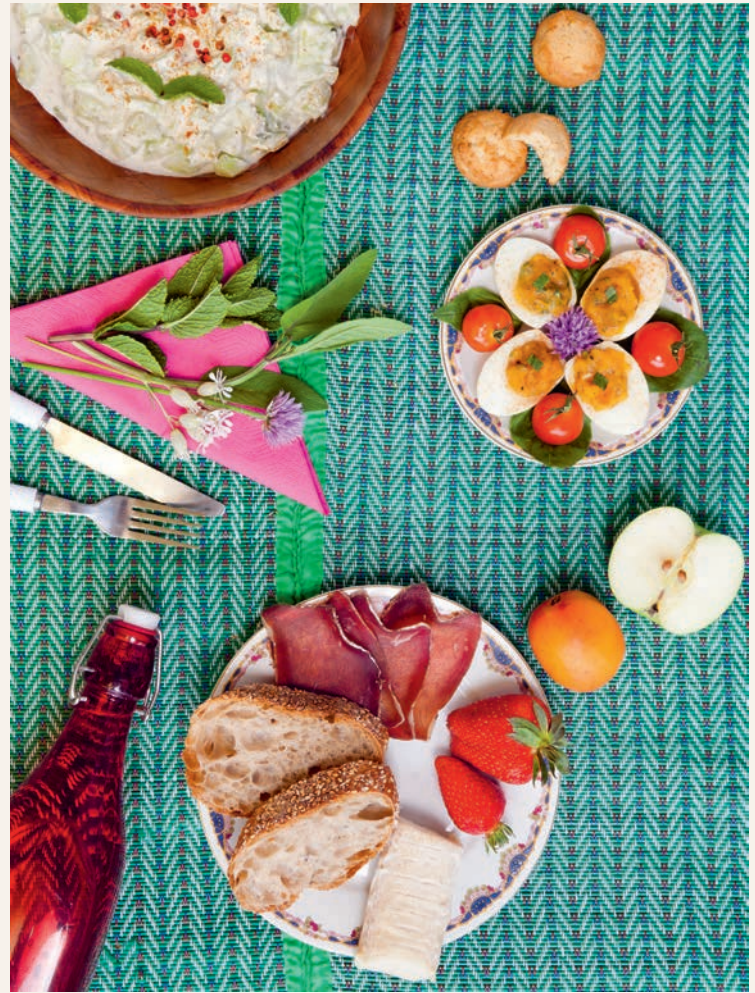
Manuella Magnin

# DAS PICKNICK

## VON CYNTHIA PERRUCHOUD

Pain Paillasse  
Walliser Trockenfleisch IGP  
Reissalat  
Raita-Salat mit Gurken  
Mimosa-Eier mit Mango  
Ziegenkäse  
Guetzli  
BIO Früchte  
Wasser

Mit frischen Kräutern  
aus dem Garten  
zubereiteter  
Kräutertee



## CYNTHIA GURKEN-RAITA

1 Gurke, 1 Bund frische Minze,  
300 g griechisches Joghurt,  
½ Kaffeelöffel Kreuzkümmel,  
½ Kaffeelöffel gemahlener  
Koriander, Salz.

Die Gurke schälen, die Kerne  
entfernen und das Fleisch in  
kleine Würfel schneiden. Die  
gehackte Minze, das Joghurt,  
die Gewürze und das Salz  
dazugeben.

„Diese kalorienarme Raita  
(55 Kalorien pro 100 g) kann  
man sich schmecken lassen, sie  
ist so leicht, und ausserdem ist  
sie sehr erfrischend“,  
versichert Cynthia.



Cynthia Perruchoud wurde in Indien geboren und lebt heute im Wallis. Sie wandert mit ihrem Mann Yannick und ihrem beiden Mädchen Lilou (7) und Jade (4) ungeheuer gern an den Suonen entlang. Wenn es Frühling wird, holt sie ihren Picknickkorb hervor, der den ganzen Sommer über gebraucht wird. „Ich mag die richtigen Picknicks gern, mit einer hübschen Decke, Tellern und Besteck. Ich nehme mir Zeit, ein paar Salate und Mimosa-Eier mit Mango zuzubereiten (die Eigelb der hartgekochten Eierhälften werden zerdrückt und mit Mango-Chutney,

Familienmutter  
Sierre  
und Hobby-Botanikerin

Curry, gehacktem Basilikum und ein wenig Mayonnaise vermischt), die meinem Picknick eine exotische Note geben.“ Nebst Walliser Trockenfleisch IGP, Ziegenkäse, ein paar Saisonfrüchten und selbstgemachten Guetzli serviert sie einen Reissalat mit Thon und Mais und die berühmte Gurken-Raita. Zum Trinken braut Cynthia für ihre Familie Tee aus frischen Kräutern. „Ich mische gern Salbei mit Minze und manchmal gebe ich ein paar Tannenknospen dazu. Mit ein wenig Honig schmeckt das herrlich.“ Bei den Perruchouds kommen Gemüse aus dem eigenen Gemüsegarten oder gekaufte Bio-produkte auf den Teller.

# GENUSS-DESTINATION DAS WALLIS BITTET ZU TISCH!

Text Anita Geurts

Fotos Roni Vonmoos-Schaub

**Sie wissen nicht, was „Gitzilitjini“ sind? Dann besuchen Sie im prachttvoll durch den Stararchitekten Mario Botta renovierten Schloss Leuk die Abschlussfeier der Schweizer Genusswoche am Samstag, 21. September in Leuk-Stadt, im Wallis.**

In mehreren Weinkellern werden Weine und Schnäpse degustiert und dazu regionale Agrar-Spitzenprodukte aufgetischt wie Käse, Roggen und eben „Gitzilitjini“ – Trockenfleisch von Herbstzicklein. Geplant sind zudem eine feierliche Buchvernissage des neuen Kulturlandschaftführers „Leuk“ und ein Galadinner für geladene VIPs aus Politik, Kultur und Wirtschaft.

Das Wallis ohne Wein wäre doch schlicht unvorstellbar! Bereits am Samstag, 17. August wird in Leukerbad das Wein-Promenadenfest auf dem Flanierboulevard von der Alpentherme bis zu den Torrent-Bahnen stattfinden. Walliser Weine, Raclette und Grilladen sorgen für das leibliche Wohl, während Musik, Kinderanimation und eine Tombola das Rahmenprogramm bilden. Raclette, die Walliser Spezialität schlechthin, wird am 24. August auch mit einem speziellen Raclette-Tag zelebriert mit diversen Käsesorten und Schmausständen im ganzen Dorf.

Zwischen dem 23. August und 27. September finden sechs Rebwanderungen mit Degustationen in den Weinkellern der Varner Winzer statt. Jeweils am Montag- und Donnerstagabend werden in der Therme und in der Galerie St. Laurent in Leukerbad Weine degustiert. Ein Mal im Monat wird von 9h30 bis 10h30 den Besuchern ein Champagner-Frühstück auf schwimmenden Holzbrettern im Thermalbad serviert. Während der Genusswoche wird am 14. September geschlemmt (Fr. 42.- inkl. Eintritt mit Voranmeldung). Fulminant beschliesst das schmucke Winzerdorf Varen am 20. und 21. September die



Genusswoche mit dem Varner Weinfest. Auf dem Programm stehen Besichtigungen in den Weinkellern mit Degustation des berühmten Pinot Noir Pfyfoltru – Wallisärtitsch für Schmetterling. In geselligen Imbissbuden wird gefeiert und Spezialbusse verkehren bis spät in der Nacht zwischen Varen, Leukerbad und Brig.

Als Sahnehäubchen wird am Sonntag, 22. September von 9 bis 12 Uhr noch ein reichhaltiger Älpler-Brunch auf 2300 Metern in der Rinderhütte organisiert (Bergstation Torrent Bahn, Anmeldung bis 17 Uhr am Vorabend).

Atemberaubend schraubt sich der historische Saumpfad in Leukerbad fast senkrecht zum Gemmi-Pass auf 2322 Metern über die Daubenwand zur Kantonsgrenze zwischen Wallis und Bern hinauf.

Durch die privilegierte geographische Lage herrschen im Wallis freundliche Sommertemperaturen. Dies ist auch der Grund für den Reichtum an Agrarprodukten dieser Region.

Auf diesem Boden und in diesem Klima werden Spezialitäten hergestellt, die man weitherum kennt und schätzt: Geschmackvoller Käse für ein authentisches Raclette, gut gewürztes Trockenfleisch, dazu ein feines Roggenbrot und Weine von hoher Eleganz und Intensität... Und alle diese Produkte wirken noch authentischer, wenn man sie vor Ort genießt...  
[www.valais.ch](http://www.valais.ch)



Robust und winterfest – so könnte man nicht nur den Roggen, sondern auch die Erschmatter Dorfbewohner selber bezeichnen. Bis in den 60-er Jahren wurden die mageren Hänge auf 1'228m Höhe an sonniger, windgeschützter Südhanglage mit dem Flurnamen Zälg dann auch emsig bestellt. Roggen und Kartoffeln ernährten während Jahrhunderten die genügsame Bevölkerung – bis 1976 nur noch drei Vollerwerbsbauer tätig waren. Heute ist es sogar nur noch einer.

Damit das kulturelle Agrarerbe jedoch erhalten blieb, gründete Biologe Roni Vonmoos-Schaub 1985 einen Sortengarten. Seither hütet Vonmoos die urtümlichen Walliser Getreide- und Gemüsesorten liebevoll und vermehrt diese kontinuierlich.

„Ziel unseres 2002 errichteten Vereins Erlebniswelt Roggen Erschmatt ist, das Kulturgut unseres traditionellen Roggenanbaus zu erhalten und zu fördern. Deshalb bauen wir wie früher wieder alte Roggensorten in der Zälg an. Auch die Ernte, Lagerung und Dreschung geschieht wie anno dazumal. Zudem führen wir im Gemeinschaftssofen herkömmliche Backtage durch“, erzählt Vonmoos.

Seit Herbst 2003 pflanzt der Verein auf einer Fläche von 4'000 m<sup>2</sup> alte Roggensorten an, die bis zu 2 Meter hoch werden können. Die Dorfmühle wurde erneut in Betrieb genommen und ein Stadel von 1593 dient als Lager- und Ausstellungsraum.

Roggenbrot ist eines der typischen Walliser Wahrzeichen: erdverbunden, urchig und – ganz wichtig in einer abgelegenen Region – lange haltbar. Das Projekt „Erlebniswelt Roggen“

wurde behutsam aufgebaut, auch als Tourismusattraktion und durch verschiedene Thementage dem Besucher schmackhaft gemacht.

So das Wetter mitspielt, findet heuer am 22. Juli die Roggenernte statt und zwar wie früher mit der Sichel. Besucher können bei dieser Ernte mithelfen und so die uralten Techniken kennenlernen. Anfangs August wird eine modernere Roggenernte mit Mähdreschern durchgeführt und am 28. September wird bei trockenem Wetter gemeinsam ein Roggenfeld neu eingesät.

Am Nachmittag qualmt dann auch der Schornstein der historischen Dorfbackstube mal wieder heftig. Unter Anleitung der Backerlebnis-Leiterin Susanne Steiner wird gemeinsam der aus Roggenmehl, Wasser und Salz hergestellte Sauerteig tüchtig durchgeknetet, ruhen gelassen, zerlegt und zum Brotleib geformt. Während der Backofen emsig backt, lernt der Besucher auf einer Rundführung das Dorf und seine Traditionen näher kennen – bis verlockende Brotdüfte zum Walliser Zvieri einladen. Mit zwei selbstgebackenen, echten Walliser Roggenbrot und Roggenrezepten im Gepäck werden die Erschmatter Bergwelt und das Leben auf der Sonnenseite des Rhone-Tals in guter Erinnerung bleiben.

Führungen und Degustationen im Sortengarten, Heilpflanzen entdecken, eine Roggenbrot-Radtour im Naturpark Pfynges, ein Haflinger-Trekking sowie Wellness für die Seele auf Atem- und Klangwanderungen sind nur einige der weiteren Genuss-Aktivitäten, auf denen man Erschmatt erleben und entdecken kann.

[www.erschmatt.ch](http://www.erschmatt.ch)



SWISS WINE PROMOTION  
will den  
"WEINGRABEN"  
überbrücken

DAS HAUPTZIEL VON GILLES BESSE, PRÄSIDENT VON SWISS WINE PROMOTION, IST NICHT ALLEIN DIE FESTIGUNG DES QUALITÄTSIMAGES DER SCHWEIZER WEINE, SONDERN ER WILL DIESE AUCH UND VOR ALLEM DEN SCHWEIZERN SCHMACKHAFT MACHEN. „DIE ZÜRCHER MÜSSEN IHRE LUST UND IHREN STOLZ AUF DIE WEINE AUS DER ROMANDIE ENTDECKEN UND DIE ROMANDS AUF JENE AUS DEN REBBERGEN ENNET DER SAANE. WIR MÜSSEN DEN WEINGRABEN ÜBERBRÜCKEN!“

Blick auf einen Bündner  
Rebberg  
Foto Swiss Wine  
Promotion

Der Verband Swiss Wine Promotion ist für die Umsetzung und die Koordination der Marketingstrategie im In- und Ausland verantwortlich. Für diese Aufgabe steht ihm ein Gesamtbudget von 6 Millionen Franken zur Verfügung, das zu gleichen Teilen vom Bundesamt für Landwirtschaft und vom Branchenverband Schweizer Reben und Weine aufgebracht wird.

Generalsekretär Sébastien Fabi (links) und Gilles Besse, Präsident von Swiss Wine Promotion, setzen sich dafür ein, den Schweizern das Reichtum des Schweizer Weinerbes schmackhaft zu machen.



Text Stefan Keller

## DER WANDEL AUF DEM SCHWEIZER WEINMARKT

In der Schweiz wird immer weniger Wein getrunken. Darunter leiden am meisten die einheimischen Gewächse. In den letzten zehn Jahren ist ihr Anteil von 40 auf 34 Prozent gesunken und eine Trendwende ist nicht absehbar. Werden in der Schweiz bald Reben ausgerissen?

Im vergangenen Jahr feierte die eidgenössische Alkoholverwaltung EAV ihr 125-jähriges Bestehen. „Alkohol in Zahlen“ lautet der nüchterne Titel des Berichts, den die älteste Anstalt des Bundes, die es in dieser Form bald nicht mehr geben wird, jährlich publiziert. Er basiert auf Zahlen und Berechnungsmethoden, die seit dem Inkrafttreten des ersten Alkoholgesetzes am 27. Mai 1887 Gültigkeit haben. Für den Jahresbericht 2012 öffneten die Verantwortlichen ihre Archive und zeigten unter anderem auf, wie sich der Konsum alkoholischer Getränke in der Schweiz seit seiner Erfassung entwickelt hat. Im Jahr 1900 lag der Pro-Kopf-Konsum bei 186 Litern. Davon entfielen 89 Liter auf Wein, 62 Liter auf Bier, 28 Liter auf Obstwein und 7 Liter auf Spirituosen. Hundert Jahre später betrug der Pro-Kopf-Konsum 109 Liter. Der Wein- und Spirituosenkonsum hat sich auf 44 Liter beziehungsweise 4 Liter halbiert, Obstwein wurde zehn Mal weniger getrunken (3 Liter). Nur der Bierkonsum lag

mit 58 Liter ähnlich hoch wie vor hundert Jahren. Und es geht weiter abwärts: 2005 wurden erstmals weniger als 40 Liter Wein pro Kopf getrunken, 2011 waren es noch 37 Liter.

### TROTZ BEVÖLKERUNGSWACHSTUM WENIGER VERBRAUCH

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts hat sich die Einwohnerzahl der Schweiz mehr als verdoppelt: von 3,3 Millionen auf heute über 8 Millionen. Für den Gesamtverbrauch von Wein bedeutete dies, dass das Wachstum über eine lange Zeitspanne betrachtet den rückläufigen Konsum ausgleichen konnte. Die jüngere Entwicklung zeigt jedoch eine andere Tendenz. Der Verbrauch von Weiss- und Rotwein in der Schweiz lag bis Anfang der 90er-Jahre knapp über 300 Millionen Liter. 1994 fiel er auf 296 Millionen Liter, zehn Jahre später waren es 285 Millionen Liter und nun werden noch 265 Millionen Liter ausgewiesen. Dieser Krebsgang findet statt, obwohl die Bevölkerung in den vergangenen zwanzig Jahren von 7 auf 8 Millionen angewachsen ist.

### GEWINNER UND VERLIERER IM SCHRUMPFENDEN MARKT

Was der EAV die Publikation „Alkohol in Zahlen“, ist dem Bundesamt für Landwirtschaft BLW der Bericht „Das Weinjahr“. Die aktuelle Ausgabe weist aus, dass der

Gesamtverbrauch an Schweizer Wein 2012 erstmals unter eine Million Hektoliter gesunken ist. Der Rückgang betrug gegenüber dem Vorjahr 3,5 Prozent. Auch

SEIT 2002 IST DIE MENGE KONSUMIERTEN EINHEIMISCHEN WEISSWEINS UM EIN VIERTEL GESUNKEN, WÄHREND DIE MENGE DES AUSLÄNDISCHEN WEISSWEINS UM 38% ZUNAHM

ausländische Weiss- und Rotweine wurden weniger oft getrunken (-0,9%). Einzig der Schaumweinkonsum legt kontinuierlich zu (+4,9%). Der anhaltend rückläufige Konsum von Schweizer Wein zeigt sich besonders deutlich im Zehnjahresvergleich. Lag damals der Anteil am Verbrauch relevanter Weintypen bei 40,4 Prozent, liegt er heute bei 34,2 Prozent. Der Verbrauch inländischen Weissweins ging seit 2002 von 625'705 Hektoliter auf 463'625 Hektoliter zurück, das ist ein Viertel weniger. Im Gegenzug legte ausländischer Weisswein um 38 Prozent auf 370'392 Hektoliter zu. Der Verbrauch von Schweizer Rotwein lag 2012 bei 506'450 Hektoliter, das entspricht gegenüber 2002 einem Minus von 15 Prozent. Ausländischer Rotwein verlor in diesem Zeitraum 5,4 Prozent, der Verbrauch lag 2012 bei 1'330'039 Hektoliter. Generell betrug der Konsumrückgang in den vergan-

genen zehn Jahren 6,1 Prozent. Rotwein war mit einem Minus von 8,3 Prozent stärker betroffen als Weisswein mit 6,7 Prozent.

#### **WER LÄSST IN DER SCHWEIZ AM MEISTEN FEDERN ?**

Der Konsum von Westschweizer Wein ging 2012 gegenüber dem Vorjahr um 4,5

Prozent zurück, Deutschschweizer Wein verlor 11,5 Prozent, Tessiner Wein 9,2 Prozent. Noch deutlicher wird der Verlust an Marktanteilen im Zehnjahresvergleich. Die Verliererrangliste der zehn grössten Weinbaukantone führt mit einem Minus von 29,4 Prozent Neuenburg an, gefolgt von Zürich (27,6 %) und der Waadt (26,2 %). Es folgen

der Aargau (25,4%), Graubünden (20,6%) und Genf (20,3%). Der grösste Weinbaukanton Wallis erlitt seit 2002 Einbussen von 18 Prozent. Schaffhausen liegt bei einem Minus von 14,7 Prozent, der Thurgau bei 4,9 Prozent. Nur das Tessin blieb stabil.

## KOMMENTAR VON...



Stefan Keller  
Redaktor Schweizerische  
Weinzeitung

#### **DIE POLITIK AUS DEM SPIEL LASSEN**

Die Zahlen machen es deutlich: die Schweizer Weinwirtschaft braucht rasch radikale Reformen, um nicht weiter Marktanteile zu verlieren. Der Einfluss der entscheidenden Faktoren, die zu dieser Entwicklung geführt haben, wird zunehmen, beispielsweise der abnehmende Pro-Kopf-Konsum. Allein in den letzten zehn Jahren ging er beim Wein um 15 Prozent zurück. Die vielfältigen Gründe dafür sind bekannt und nichts deutet darauf hin, dass sie an Gewicht verlieren werden – im Gegenteil.

Die Schweizer Bevölkerung wird weiter anwachsen, daran haben Zuzüger einen bedeutenden Anteil. Bereits heute liegt ihr Anteil bei 23 Prozent. Viele stammen aus Ländern, die über eine bedeutende eigene Weinproduktion verfügen. Wein aus der Heimat zu trinken ist nicht nur günstiger als Schweizer Gewächse zu konsumieren, es nährt oder stillt auch die Sehnsucht nach der Heimat in der Ferne. Unter den grössten Schweizer Importeuren sind einige portugiesische Händler, die praktisch ausschliesslich ihre Landsleute in der Diaspora bedienen.

Die Liberalisierung des Marktes Ende des 20. Jahrhunderts hat die Karten im Weinmarkt neu gemischt. Sie ist irreversibel, auch wenn Populisten wie der Walliser Staatsrat Oskar Freysinger mit dem unsinnigen Vorschlag, dass Importeure nur soviel ausländischen Wein importieren dürfen wie sie Schweizer Wein verkaufen, das Rad der Zeit zurückdrehen wollen. Es wird auch keinen neuen alten Schutz an der Grenze geben, wie ihn radikale Weinbauern um den Genfer Willy Cretegnry fordern. Und mit der Motion von CVP-Präsident Christophe Darbellay, einen Wein mit Namen Petite Arvine ausschliesslich den Walliser Produzenten vorzubehalten, obwohl doch die weltweite Vereinbarung gilt, dass Sortennamen nicht geschützt werden können, macht sich die Schweiz bloss lächerlich. Das alles sind Scheingefechte, sind Rückwärtsstrategien.

Der Bundesrat hat gegen seinen Willen auf Drängen des Parlaments zehn Millionen Franken zum Abbau überschüssigen Schweizer Weins bewilligt. Damit soll teuer produzierter AOC-Wein zu Tafelwein deklassiert werden. Begründet wurde das Begehren mit der grossen Ernte 2011, einem starken Franken,

dem Rückgang beim Tourismus und anderem mehr. Das Ausschütten von Millionen ist ein schlechtes Geschäft und nicht mehr als Schadensbegrenzung. Zentrale strukturelle Probleme der Schweizer Weinwirtschaft blieben damit aber ungelöst: eine Produktionsfläche, die trotz abnehmendem Weinkonsum unverändert gross ist, eine nahezu ausschliesslich kostspielige Produktion von AOC-Weinen, die laufend Marktanteile verlieren und nun mit Geldern der öffentlichen Hand zu Tafelweinen deklassiert werden müssen, das Nichtexistieren eines Exportmarktes, eine seit eh und je unwirksame Werbung für Schweizer Wein. Ohne eine grundlegende Kursänderung, vom Branchenverband Schweizer Reben und Wein entwickelt und durchgesetzt, fährt der Wagen gegen die Wand.

# CURAPROX



Es ist besser, zu geniessen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat. *Giovanni Boccaccio*

**Bereuen Sie nichts.** *Ihre Mundgesundheits-Profis von Curaprox*

LA SEMAINE DU GOÛT  
DIE GENUSSWOCHE  
LA SETTIMANA DEL GUSTO



# «GENUSS UND VERGNÜGEN SIND MIT GESUNDHEIT VEREINBAR.»

Text France Massy / Foto Denis Emery

**ALS VORSTEHER DES EIDGENÖSSISCHEN DEPARTEMENTS DES INNERN (EDI) IST ALAIN BERSET FÜR DIE ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT UND DIE KULTUR ZUSTÄNDIG. ER IST ALSO DER BUNDESRAT, AUF DEN DIE SCHWEIZER BEVÖLKERUNG FÜR DIE SICHERUNG IHRER LEBENSQUALITÄT ZÄHLT. DIE GENUSSWOCHE WOLLTE DIESEN POLITIKER TREFFEN, DER AUCH PRÄSIDENT DER SCHWEIZERISCHEN VEREINIGUNG DER AOP UND IGP WAR.**

## **Herr Bundesrat, essen Sie gern? Hat der Genuss an Ihrem Tisch einen Platz?**

Genussvolles Essen ist ein Wert, den ich schon immer gepflegt habe. Meist kommt zum gastronomischen das gesellschaftliche Vergnügen dazu und macht das Essen zum wertvollen gemeinsamen Erlebnis. Diese Erlebnisse versuche ich mir soweit wie möglich zu erhalten, was natürlich nicht immer leicht ist.

## **Der auf Ernährungsstörungen spezialisierte Psychiater und Psychotherapeut Gérard Apfeldorfer bezeichnet die vielen inkohärenten und widersprüchlichen Ernährungslehren, die von allen Seiten auf die Bevölkerung herunterprasseln, als „Diät-Kakophonie“.**

**Seiner Meinung nach widersprechen die „Anti-Fett-, Anti-Salz- und Anti-Zucker-Botschaften“ unseren Gelüsten und verursachen Schuldgefühle und Ängste. Verführt das nationale Programm Ernährung und Bewegung nicht dazu, das Denken einzustellen, mit dem Risiko, dass wir blind Regeln befolgen und den eigenen Körper nicht mehr hören können?**

Es gibt immer mehr ernährungsbedingte Krankheiten. Derzeit kosten sie uns über sechs Milliarden Franken pro Jahr. Das Zuviel an Fett, Zucker und Salz in unseren Lebensmitteln verursacht zahlreiche Sekundärerkrankungen wie Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Probleme. Heute zeigen viele Kinder Diabetes-Vorläufersymptome.

Das nationale Programm für Ernährung und Bewegung ist Teil der Schweizer Ernährungsstrategie 2013-2015. Deren Hauptziel

besteht darin, die Kompetenzen des Einzelnen auszubauen. Die Bevölkerung muss alle Aspekte einer gesunden Ernährung kennen. Sie muss Zugang zu Lebensmitteln und Mahlzeiten haben, die im Bestreben um Nahrungsmittelsicherheit produziert werden.

Aber Achtung, es gibt keine verbotenen Lebensmittel, alles ist eine Frage des Masses und der Ausgewogenheit! Es geht absolut nicht darum, bestimmte Lebensmittel zu verteufeln. Der Erfolg hängt hauptsächlich von der richtigen Dosierung, der Qualität der Produkte und vor allem von den konsumierten Mengen ab; in einer ausgewogenen Ernährung hat auch Schokolade einen Platz. Es geht darum, die Bevölkerung anzuleiten, damit sie zu einer gesunden Ernährung findet, ohne sich jeden Genuss zu versagen.

## **Ist Orthorexie, die krankhafte Fixierung auf eine gesunde Ernährung, in der Vergnügen und Genuss nichts zu suchen haben, nicht ein Produkt eines von den Gesundheitsinstanzen verordneten Hygienedenkens?**

Meiner Meinung nach ist Orthorexie eher eine Folge der Werbung für neue Ernährungsweisen und -methoden, die fahrlässige Versprechen macht.

Das Eidg. Bundesamt für Gesundheit konzentriert seine Tätigkeit zur Förderung eines gesunden Lebensstils auf den Einsatz für eine ausgewogene und schmackhafte Ernährung. Die Herausforderung besteht darin, Vorurteile zu verändern und schon Kleinkindern zu zeigen, dass Genuss und Vergnügen mit Gesundheit vereinbar sind.

## **Wäre es in einem Weinerzeugerland nicht besser, zum genussvollen Degustieren und zum Masshalten zu ermutigen, statt ständig auf die verheerenden Folgen übermässigen Alkoholkonsums hinzuweisen?**

80% der Schweizer Bevölkerung konsumieren Alkohol mit Mass. Die meisten von uns schätzen ein gutes Glas zum Essen und genehmigen sich gern mit Freunden einen Aperitif. Aber es kommt auch vor, dass jemand den Sinn für das Mass verliert und entweder zu oft oder im falschen Moment mehr trinkt, als er oder sie vertragen kann. Vor allem für die Entwicklung Jugendlicher ist dies eine ernste Gefahr, aber auch für die Sicherheit auf der Strasse und am Arbeitsplatz. Es schadet der Gesundheit insgesamt und verursacht beträchtliche Kosten.

Das Eidg. Bundesamt für Gesundheit hat mit verschiedenen Partnern die Aufgabe, vor problematischem Verhalten zu warnen. Andere Organisationen wie die Genusswoche spielen jedoch eine wichtige Rolle, um für die Qualität lokaler Produkte und den Genuss zu werben, den ihre Entdeckung bereiten kann.

## **Haben Sie auch eine kleine Schwäche?**

Ich habe eben von Schokolade gesprochen, und ich weiss natürlich, weshalb: Ich liebe Schokolade! Wenn ich anfangs fällt es mir schwer, aufzuhören. Es kommt vor, dass ich eine ganze Tafel esse, und ohne schlechtes Gewissen. Und als echter Freiburger kann ich auch einem guten Fondue moitié-moitié nicht widerstehen.

# VIA JURA

Der Weg der Jahrhunderte





Mit ihren hügeligen Landschaften, ihren weiten Talböden, ihren engen, felsigen Schluchten und ihren Aussichtspunkten ist die Vialura, die von Basel durch die Täler von Birs und Schüss nach Biel verläuft, eine der kürzesten Routen der Schweiz – nur sechs Etappen. Dennoch erzählt sie von allen Epochen, von den Römern bis heute. Eine Reise durch die Jahrhunderte, für die man kräftige Waden braucht! Am Weg entlang gibt es zwar wohl Schlösser und archäologische Relikte zu entdecken, aber sie wollen verdient werden.

Von Basel schlängelt sich die Vialura durch Felder und Wälder, durch Dörfer und an Schlössern vorbei ins Laufental und über den Glögglifelspass, bevor sie wieder bergab und in den reizenden Marktflöcken Laufen führt. Nach Delémont und dem Musée du Jura steigt der Pfad in Raimeux beim Schlösschen Raymontpierre, einer ehemaligen Jagdresidenz, wieder an. Der Abstieg nach Grand-Val und Moutier verläuft über einen steinigen Weg. Einst sollen sich, so heisst es, die Wehrdienstpflichtigen in diesem felsigen Gebiet versteckt haben, um der Rekrutierung durch die napoleonische Armee zu entgehen.

Der zweite Teil der Vialura verbindet Tavannes durch den berühmten Felstunnel von Pierre-Pertuis, der so viele romantische Maler inspiriert hat. Seine antike Inschrift bezeugt, dass schon gegen das Jahr 200 unserer Zeitrechnung ein Römerweg unter seinem Bogen hindurchführte. Das Martinskläfter bei Frinvillier und der Weg mit den tiefen Fahrrihlen bezeugen den Verlauf der alten Römerstrasse durch den Jura, die wahrscheinlich bis ins Mittelalter benutzt wurde.

**Informationen, Pauschalen, Reservationen auf:**  
[www.viajura.ch](http://www.viajura.ch)



# DER TÊTE DE MOINE

## EINE ALTE TRADITION

Will man der Geschichte dieses Käses auf den Grund gehen, muss man im Kloster Bel-lelay im Jura nachforschen. Seine Ursprünge gehen auf das frühe 12. Jahrhundert zurück. Mit der Bezeichnung „Tête de Moine“ wurde er 1790 zum ersten Mal erwähnt. Dieser Name spielt auf die tonsur der Mönche an. Seit Mai 2011 definiert das Pflichtenheft des Tête de Moine AOP das geografische Produktionsgebiet dieses delikaten Käses, das die Berg- und Sömmerungsregionen des Bezirks Freiberge, Pruntrut, Moutier und Courtelary, die Gemeinde Saulcy und die Parzelle der Käserei von Courgenay umfasst. Der Teig wird aus roher Vollmilch von Kühen hergestellt. Die Milch wird zweimal täglich an die Käsereien geliefert und muss innert 24

Stunden nach dem Melken im Kupferkessi verarbeitet werden. Silofutter ist strikt verboten. Nach der Eindickung im Kupferkessi wird die geronnene Milch mit der Käseharfe in Käsekörner geschnitten. Diese werden in Formen gepresst, in denen der Käsebruch zu Tête de Moine-Laiben wird, die danach für etwa 12 Stunden in ein Salzwasserbad getaucht werden.

Die anschliessende Affinage (Lagerung und Reifung) der Laibe auf Fichtenbrettern in einem feuchten, kühlen Keller dauert mindestens zweieinhalb Monate. Für die Herstellung eines Tête de Moine AOP werden über 10 Liter Milch benötigt.

# DIE PRODUKTE

## UNSERE AUSWAHL

Über 10 Liter Milch werden für die Herstellung eines Tête de Moine AOP benötigt.



In der Ajoie wird der Toétché heute gern zum Apero serviert.



# TOËTCHÉ

## DER APERO DER "AJOULOTS"

Die Visitenkarte der „Ajoulots“, der Bevölkerung der Ajoie? Natürlich die Saint-Martin mit dem berühmten Toétché. In der Ajoie wird der Kuchen aus Mehl, Butter, Eiern, Hefe, Rahm und Salz, der früher als komplette Mahlzeit galt, heute oft zum Aperitif gereicht. Seinen typischen säuerlichen Geschmack verdankt er der Säuerung des Rahms. Als es noch keine Kühlschränke gab, wurde die Rohmilch mehrere Tage lang kühl aufbewahrt. Das Milchsäurebakterien eine säuerlichen Geschmack an. Heute sorgen Joghurtkulturen für die Säuerung. Vor kurzem haben übrigens Bäuerinnen von einem knappen Dutzend Höfen einen Toétché-Service lanciert, der auf telefonische Bestellung liefert. (079 157 09 56).

[www.frijj.ch](http://www.frijj.ch)

Manuella Magnin



# BREUSI

## GETROCKNET UND À POINT GERÄUCHERT

Das Besondere am Breusi, einem Verwandten des Walliser und Bündner Trockenfleischs, ist seine Räucherung. Das Fleisch aus der Rinderkeule wird 2 Monate lang täglich mit Salz und Gewürzen eingerieben und danach während 6 bis 9 Wochen getrocknet. Wie lange es in der Räucherammer bleibt, hängt von der Grösse des Stücks ab. Da es vor allem einen feinen Räuchergeschmack erhalten soll, dauert die Räucherung jedoch nicht lang. Die Metzgerei Krebs in Bévillard produziert einen Breusi, der weit im Umkreis bekannt ist. „Ich arbeite wie mein Grossvater, nach einer überlieferten Methode. Unser Fleisch wird in der ursprünglichen Rauchkammer von 1791 getrocknet. Es zeichnet sich durch einen würzigen Geschmack mit einem Hauch Caramel und Rauch aus, der unser Markenzeichen ist“, erklärt Pierre Krebs.

[www.terroir-juraregion.ch](http://www.terroir-juraregion.ch)

France Massy

# DAS PICKNICK VON GABRIEL LOBOS

Vollkornbrot  
Chips  
Thermosflasche mit Tee  
Käse (Appenzeller, Gruyère AOP)  
Trockenfleisch  
Gemischte Trockenfrüchte  
Ein paar BIO Cherry-Tomaten  
Max Havelaar - Bananen  
Äpfel  
Schwarze Schokolade  
Schweizer Taschenmesser



## DAS KLEINE PLUS

Und wie wär's mit einem Hauch Fantasie? Zum Beispiel mit einem kleinen Mandelmousse mit Basilikum, um die Cherrytomaten aufzumotzen? Dafür mixt man einen Bund Basilikum mit einer Knoblauchzehe und ein wenig Olivenöl. Diese Masse wird mit 2 Löffeln gemahlener Mandeln und ebenso viel geriebenem Sbrinz AOP vermischt, und zum Schluss kommt ein wenig griechisches Joghurt dazu und ein Dreh aus der Pfeffermühle. Und ab in die Dose damit!



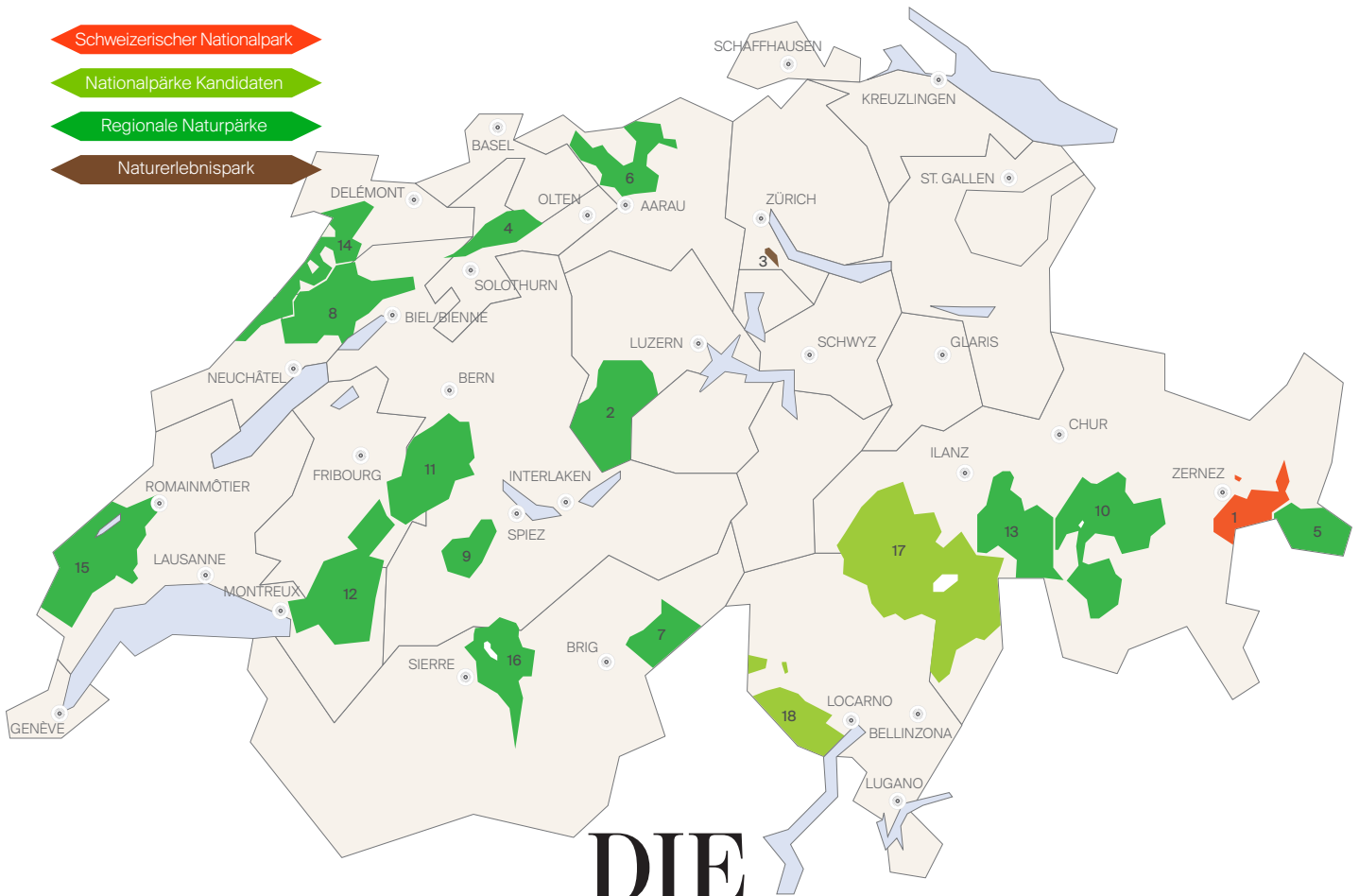
Dieser Filmschaffende gehört zu den Schweizern, die den Röstigraben ignorieren. Er wurde in Basel geboren und lebt derzeit in Genf, arbeitet aber ebenso in der Romandie wie in der Region Zürich. Wenn er seinen Rucksack für einen Ausflug packt, weiss Gabriel Lobos ganz genau, was er mitnehmen will. „Zum Wandern nehme ich Cherry-Tomaten mit, Äpfel der Sorten Braeburn oder Jazz (ich mag das Knackige und Saftige an ihnen und ihren gleichzeitig süssen und säuerlichen Geschmack), Bananen und Trockenfrüchte. Dazu am

Kameramann,  
Swiss Cinematography Award 2011,  
Besondere Erwähnung am  
Filmfestival Locarno 2011

liebsten Trockenfleisch und guten Käse, Appenzeller oder Gruyère, es hängt halt davon ab, was ich auf dem Markt finde.“ Bei Regen kauft Gabriel seine Bioprodukte auf dem Genfer Plainpalais-Markt.

Der Mann vom Filmset legt Wert darauf, gesund zu essen. Mit Kräutertee, Vollkornbrot und Saisonprodukten ist sein Rucksack fast fertig, nur eine Tüte Chips gönnt er sich noch, aber auch hier ist Gabriel Lobos anspruchsvoll und akzeptiert nur eine Marke, nämlich die mit den schönen alten Fotos auf den Verpackungen. Auch hier ein Augenmensch.

France Massy



# DIE SCHWEIZER PÄRKE

## INSELN DER ARTENVIELFALT

ACHTZEHN PÄRKE HAT DIE SCHWEIZ, UND SIE BEDECKEN 15% IHRES STAATSGEBIETS. DA HISTORISCHE VERKEHRSWEGE SIE STREIFEN UND DURCHQUEREN, PASSEN SIE PERFECT INS GENUSSNETZ 2013. DIE GENUSSWOCHE LÄDT ZU IHRER ENTDECKUNG EIN.

Unregelmässig geformt wie Inseln einer Inselgruppe liegen die 18 Grüengebiete über die Schweiz verstreut, vom Waadtländer Jura über das Walliser Binntal und die UNESCO-Biosphäre im Entlebuch bis zum Val Müstair. Auf der Karte sind sie farbig eingezeichnet: in rot der älteste von allen, der 1914 in Graubünden eröffnete Schweizer Nationalpark, zartgrün die Nationalparkprojekte, dunkelgrün die regionalen Naturpärke und braun der stadtnahe Naturerlebnispark.

1. Schweizerischer Nationalpark \_ 2. UNESCO Biosphäre Entlebuch \_ 3. Wildnispark Zürich Sihlwald \_ 4. Naturpark Thal \_ 5. Biosfera Val Müstair \_ 6. Jurapark Aargau  
 7. Landschaftspark Binntal \_ 8. Naturpark Chasseral \_ 9. Naturpark Diemtigtal \_ 10. Parc Ela \_ 11. Naturpark Gantrisch \_ 12. Regionaler Naturpark Gruyère Pays-d'Enhaut  
 13. Naturpark Beverin \_ 14. Naturpark Doubs \_ 15. Naturpark Jura vaudois \_ 16. Naturpark Pfin-Finges \_ 17. Parc Adula \_ 18. Nationalparkprojekt des Locarnese

## DER REGIONALE NATURPARK DES WAADTLÄNDER JURA, EIN PARADIESGARTEN

Die Bienen von Jakob Troxler aus Le Vaud frönen ihrer sprichwörtlichen Fleissarbeit in einer paradiesischen Gegend an der Côte, zwischen Feldblumen, Tannen und Kastanienwäldern. Die dreissig Völker produzieren auf Höhen zwischen 400 und 800 Meter cremige Honige, die im Frühling zart nach Blüten duften und im Herbst markant nach Tannen- und Kastanien. Jakob Troxler und ein gutes Dutzend weiterer Bienenzüchter des regionalen Naturparks Parc Jura Vaudois sind im Begriff, ihre Produkte zertifizieren zu lassen. Nach ihnen wollen anfangs 2014 auch rund 30 Viehzüchter aus der Gegend das Zertifizierungsverfahren in Angriff nehmen.

„Für die Produkte zweier Branchen wird die Zertifizierung angestrebt: für Honig und Fleisch“, erklärt der Direktor des Parc Jura Vaudois, Olivier Schaer. Das Pflichtenheft zielt in allererster Linie auf Qualität. Das Vieh wird auf Juraweiden und in freier Stallhaltung gehalten und ist schon jetzt mit mehreren Labels ausgezeichnet. Die Produktion ist jedenfalls nachhaltig und lokal.“ Die Menschen, deren Arbeit mit einem Qualitätsgütesiegel belohnt wird, beteiligen sich wiederum am Leben und den Aktivitäten des Parks, indem sie unter anderem die Artenvielfalt fördern und die Besucher betreuen.

Der Parc Jura Vaudois zeichnet sich zuerst einmal durch seine Grösse aus: Er umfasst 530 km<sup>2</sup> und erstreckt sich auf über 18% des Waadtländer Kantonsgebiets. „Ein so grosser Park kann eine enorme Vielfalt von Erzeugnissen liefern“, bestätigt Rémi Vuichard, Projektleiter Sensibilisierung & Kommunikation. Einerseits sind das sehr traditionelle, in ihrem Terroir verankerte Spezialitäten wie zum Beispiel die Gruyère- und Vacherin-Käse. Etliche Betriebe und Handwerker setzen auf originelle oder sogar etwas kühne Angebote. In Les Charbonnières zum Beispiel, im „Europäischen Dorf des Enzians“, brennt man aus dieser Heilpflanze einen erstaunlichen, bitteren Schnaps. „Der Enzian-Schnaps ist seit 1844 erwähnt. Da-

mals gab es im Tal 21 Brennereien“, erzählt Dominique Bonny, einer der letzten beiden Besitzer eines Destillierapparats, die diese Tradition noch pflegen.



In Vaulion hat sich ein Landwirt auf den Anbau von Kräutern, Blumen und Pflanzen in Bio-Qualität für vielerlei Zwecke spezialisiert. Didier Nicolet aus Croy hat mit einem Landwirt aus Juriens zusammengespannt, um den Anbau alter Getreidesorten wieder einzuführen, die auf diesem Boden besonders gut gedeihen, und daraus Biobrote auf Einkorn- oder Emmerbasis oder aus einer Mischung alter Weizensorten herzustellen.

Im Oktober 2012 wurde der Parc Jura Vaudois vom Bund mit dem Label „Park von nationaler Bedeutung“ ausgezeichnet. Die Entstehungsgeschichte des Projekts ist allerdings viel älter: schon seit gut dreissig Jahren wurde es von Bauern, von den Amis des Alpes und von Pro Natura-Aktivisten vorangetrieben. Wollte man mit wenigen Pinselstrichen ein Porträt dieses Parks hinwerfen, käme man mit einer Palette von Grüntönen schon fast aus. Zum Blaugrün der Fichtenwälder, das ins Schwarz der Gewitterabende übergeht, kommen das Zartgrün der mit Enzian übersäten Weiden und das blasse Ocker der Trockensteinmauern aus Kalkstein, aus dem auch die Stiftskirche von Romainmôtier und das Kloster Bonmont gebaut sind.

Werfen wir nun einen Blick auf die Topografie des Parc Jura Vaudois: Der Gipfel des Mont Tendre bildet mit 1678 Metern den höchsten Punkt der Höhenzüge, die auf der ganzen Länge der französischen Grenze folgen. Der

Park ist in drei sich deutlich voneinander unterscheidende Landschaften gegliedert: Vallée de Joux und Risoud-Massiv, Jurafuss und Jura-Höhenzüge und schliesslich die

Schluchten und Täler der Orbe und des Nozon. Diese attraktive landschaftliche Vielfalt bereichern architektonische, kulturelle und natürliche Sehenswürdigkeiten: urchige Alphütten und majestätische alte Bauernhöfe, die in der Inventarliste des Kulturerbes verzeichnet sind, Zeugen früher menschlicher Tätigkeit, mehrere mit-

telalterliche Kirchen und Priorate. Die weiten Wälder des Risoud bergen unter ihren Wipfeln eine der natürlichen Sehenswürdigkeiten, die grösste Waldameisenkolonie Europas, und seltene und faszinierende Tierarten wie das Auerhuhn und die Kreuzotter.

Die Genusswoche lädt Sie ein, den Parc Jura Vaudois zu Fuss, mit dem Velo, zu Pferd oder auf einem Eselsrücken zu erkunden: Eine „Farandole à dos d’âne“, ein Ausritt im gemächlichen Tempo der friedfertigen Huftiere am Nozon entlang, von einem Biohof zum andern, mit Degustation der jeweiligen Hofspezialitäten, ist ein Erlebnis! Unterwegs empfangen kleine Imbisslokale und Gasthöfe den Besucher mit dem Besten, was diese genussfreudige Gegend zu bieten hat: Neben den schon genannten Spezialitäten zum Beispiel eine schöne Käseauswahl mit Alpengruyères, Tommes und Vacherin Mont-d’Or, die üppige wilde Flora und die Kräuter des Vallée de Joux, die Pilze, Schnecken und Frösche von Vallorbe oder Fische aus dem Lac de Joux. Lust auf weitere reizvolle Angebote des Parc Jura Vaudois? Lassen Sie sich auf [www.parcjuravaudois.ch](http://www.parcjuravaudois.ch) inspirieren. Da gibt es Einladungen zum Pflanzen entdecken und Destillieren besuchen, mit einem Mykologen Pilze sammeln, sich in die Legenden und die Schmugglergeschichten des Risoud vertiefen, einen röhrenden Hirsch belauschen und mehr...

## REGIONALE PRODUKTE ZUM DEGUSTIEREN

### SECHS PÄRKE BIETEN SPEZIALITÄTEN MIT GÜTESIEGEL

L'Etivaz-Alpkäse, Wurstspezialitäten aus Thal und aus Pfyng, Teigwaren, Früchte, Gemüse, Milchprodukte und Trockenfleisch... Unsere Pärke liefern eine grosse Palette feiner Spezialitäten. In den sechs regionalen Naturparks Thal, Gruyère Pays-d'Enhaut, Jurapark Aargau, Gantrisch, Pfyng-Finges und Binntal gibt es Köstlichkeiten mit dem Produktelabel der Schweizer Pärke. Ihr vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot reicht von Konfitüren und Kräutertees über Mehl, Brot und Gebäck bis zu Öl, Milch- und Fleischprodukten.

Die gesamte Produktion von L'Etivaz-Alpkäse im regionalen Naturpark Gruyère Pays-d'Enhaut ist zertifiziert und weitere Lebensmittel werden bald dazukommen.

Die Eidgenossenschaft hat das Park- und Produktelabel – ein grünes Quadrat mit einem Kreuz aus den Worten „Schweizer Pärke Parcs PARCHI“ – unter anderem zur Förderung regionaler Spezialitäten geschaffen. Für die Auszeichnung mit dem Label müssen die Produkte ein strenges Pflichtenheft erfüllen; sie müssen vorwiegend aus dem betreffenden Park stammen, zur lokalen Wirtschaft beitragen und die Prinzipien der nachhaltigen Entwicklung respektieren. Mit dem Label werden handwerkliches Know-how und Innovation ausgezeichnet und es garantiert dem Konsumenten, dass er mit seinem Einkauf zur Erhaltung aussergewöhnlicher Landschaften und der mit ihnen verbundenen kulturellen Werte beiträgt.

Die Herstellerbetriebe verpflichten sich, die in der Charta ihres regionalen Naturparks vereinbarten Ziele zu unterstützen, indem sie zum Beispiel erneuerbare Energien verwenden, sich einem ökologischen Netz

anschliessen oder die reichhaltige Flora einer Wiese schützen. Die Pärke wiederum unterstützen die Landwirtschaft und den Agrotourismus und bieten ein wunderbares Netz für die Verkaufsförderung und die Vermarktung der Produkte, die sich als kulinarische Botschafter der Region bewähren.

Die Pärke sind vom lokalen wirtschaftlichen Gefüge in keiner Weise abgeschnitten, sie tragen im Gegenteil dazu bei. Allein der regionale Naturpark Gantrisch hat 2011 mit dem Verkauf seiner Nahrungsmittelprodukte mehr als 1,4 Millionen Franken Gewinn erwirtschaftet. Im Jahr 2002 waren es noch 85'000 Franken...

Anlässlich der Genusswoche werden vielerlei Exkursionen angeboten, die die Entdeckung von Sehenswürdigkeiten und aussergewöhnlichen Produkten verbinden: geführte Exkursionen, kulinarische und Kulturentdeckungen, Wanderungen von Alp zu Alp im Diemtigtal (BE), Besuche traditioneller Märkte im Binntal (VS), Bummel durch die Aargauer Weinberge und Weidegustation, Genusswanderungen in der UNESCO-Biosphäre Entlebuch und Wanderungen entlang der legendären Albula-Bahnlinie, Ausflüge mit Eseln zu Bio-Bauernhöfen im Waadtländer Jura oder Entdeckung der 200 Käsesorten des Gantrisch-Parks.

Übrigens kann man alle Spezialitäten direkt bei den Produzenten einkaufen. Man findet sie aber auch in Spezialgeschäften und in einigen Restaurants, Hotels und Landgasthöfen.

[www.paerke.ch/fr/angebote/produkte.php](http://www.paerke.ch/fr/angebote/produkte.php)  
[www.parcjuravaudois.ch](http://www.parcjuravaudois.ch)  
[info@parcjuravaudois.ch](mailto:info@parcjuravaudois.ch)

### DIE SCHWEIZER PÄRKE

Je nach der Bedeutung, die der Natur und der menschlichen Tätigkeit beigemessen wird, sind im Bundesgesetz über den Natur- und Heimatschutz drei Kategorien definiert: Nationalpärke, regionale Naturpärke und Naturerlebnispärke.

Erst 2007 haben ein Gesetz und eine Verordnung den Weg zur Schaffung neuer Pärke geebnet. Darin ist festgehalten, dass die Projekte intakte Lebensräume und einzigartige Stätten und Denkmäler enthalten müssen; zudem sollen sie der Erhaltung der Artenvielfalt und der langfristigen natürlichen Entwicklung der Landschaften dienen. Von einer begeisterten Bevölkerung getragen und mit regionalpolitischer Unterstützung ist eine ganze Reihe von Pärken entstanden; auch zu Beginn dieses Jahres wurden wieder drei neue Gesuche eingereicht, die bis Ende August auf grünes Licht vom Bundesamt für Umwelt warten.

Die Pärke liegen hauptsächlich in Bergregionen (Jura, Alpen, Voralpen). Sie umfassen zahlreiche Moore und Waldreservate und bieten einer aussergewöhnlichen Vielfalt von Arten Lebensraum. Von den 3600 als bedroht geltenden Arten sind drei Viertel in Pärken zuhause.  
[www.parc-suisse.ch](http://www.parc-suisse.ch)  
[www.schweizer-paerke.ch](http://www.schweizer-paerke.ch)  
[www.parchi-svizzeri.ch](http://www.parchi-svizzeri.ch)

### EINE APP, MIT DER MAN SCHÄTZE FINDET

Alles in allem bietet sie die Vorteile des GPS und des traditionellen gedruckten Guides im Miniaturmodell: Die App für iPhone und Android ist soeben herausgekommen.

Die seit Juli 2013 erhältliche App hilft Wanderern und Naturliebhabern bei der Erkundung von achtzehn Schweizer Pärken, von Graubünden bis zum Chasseral und vom Wallis bis ins Greyerzerland. Hinter Icons wie Natur/Kultur, Schlafen/Essen, Wanderungen und Aktuelles findet der Benutzer Hinweise mit Geolokalisierung als Orientierungshilfe und alles über die Sehenswürdigkeiten, die regionalen Produkte und das Kulturangebot, aber auch zu Unterkünten und Gasthöfen der Umgebung.

Die entwicklungsfähige App, die jedes Jahr um neue Funktionalitäten angereichert werden soll, wird ab 2014 auch Velorouten vorschlagen.

[www.paerke.ch](http://www.paerke.ch)

# DAS PICKNICK

## EINST UND JETZT

Text Michel Schlup, Dr. h.c.

Mit dem seltsamen Begriff Picknick verbinden wir wohl alle irgendwelche hübschen Erinnerungen an Mahlzeiten im Freien, an ländliche Festessen zur Krönung eines Ausflugs oder Waldspaziergangs, an ein offenes Feuer auf einer Weide, auf dem Würste und Kartoffeln gebraten wurden, an fröhliche, genüssliche Gelage im Freien, zu zweit, mit der Familie, mit Freunden oder in Gesellschaft einer Gruppe oder gar von Massen.

Der Begriff, der den meisten Quellen zufolge französischen Ursprungs ist und im Französischen zu Beginn des 18. Jh. auftaucht, hatte jedoch ursprünglich eine andere Bedeutung: Er bezeichnete ein Essen, bei dem jeder seinen Anteil beglich, entweder in klingender Münze oder indem er ein Gericht beisteuerte. Damals nannte man dies ein Essen „à pique-nique“ oder „en pique-nique“. Erklären zu wollen, wie die beiden Worte zusammengefunden haben, um solchem Tun einen Namen zu geben, wäre ein aussichtsloses Unterfangen: Die Wörterbücher liefern keine überzeugende Erklärung. Sicher ist nur eins: Der ab dem 13. Jh. bekannte Begriff „nique“ bedeutet „von geringem Wert“. Womöglich kommt diese Idee von daher, dass ein Picknick ein unbedeutendes Essen ist, ein kleiner Imbiss eben.

Die älteste Erwähnung dieses merkwürdigen Ausdrucks, die wir in unseren Regionen entdecken konnten, stammt von 1770-1780: Im Kanton Neuenburg verstand man unter einem Picknick damals tatsächlich ein Essen nach dem Anteilssystem, eines dieser grossen Abendessen, die in Neuenburg von Tanzvereinen an ihren Bällen organisiert wurden. An diesen „Piquenics“ verzehrte man hauptsächlich die von den Tänzerinnen mitgebrachten Speisen. Die Damen liessen jeweils ein paar Tage vor einem Ball

eine Liste zirkulieren, in der jede hinter ihrem Namen die Gerichte eintrug, die sie vorbereiten oder anzubieten vorhatte.

Ihre Listen lesen sich wie ein wahres Festival der bürgerlichen Küche, deren Gerichte eines verlockender klingt als das andere: Truthahn in Gelee, Kalb in Marinade, Kardinalspastete, Torte mit Konfitüre oder Mandeln, Zitronensalat, Weincreme, Birnen- und Apfelkompott, etc.

Um die Wende zum 19. Jahrhundert erhält der Begriff „Picknick“ dann eine andere Bedeutung, nämlich die eines Essens im Freien, auf dem Land oder im Wald. Diese Praxis ist natürlich so alt wie die Menschheit selbst. Haben nicht schon die Höhlenmenschen gepicknickt – ohne zu wissen, was sie tun?

In unserer modernen westlichen Gesellschaft, in der die Tafel von Codes und Ritualen bestimmt ist und man für gewöhnlich zuhause isst, unter Ausschluss der Öffentlichkeit, bricht das Picknick mit der Banalität des Alltags, indem es die Gastronomie ins Aussen verlegt. Diese Ess-Eskapaden oder -Extravaganzen, bei denen man Bräuchen und Konventionen den Rücken kehrt, sind eine einzige Einladung zum Schlemmen und Sich-in-der-Natur-ergehen... und gehen lassen.

Ein schönes Beispiel aus der Literatur ist die berühmte „Landpartie“ von Guy de Maupassant (April 1881), in der die Familie Dufour einen Ausflug aufs Land in der Nähe von Paris unternimmt, um sich auf der grünen Wiese an einer „Friture de la Seine“ und einem „Lapin sauté“ (gebratenes Kaninchen) zu erfreuen. Diese Landpartie wurde jedoch noch um andere Freuden bereichert, nachdem zwei starke Ruderer auftraten, von denen einer das Herz der süssigen Henriette, der

UM DIE WENDE ZUM 19. JAHRHUNDERT ERHÄLT DER BEGRIFF „PICKNICK“ DANN EINE ANDERE BEDEUTUNG, NÄMLICH DIE EINES ESSENS IM FREIEN...

Tochter von Madame Dufour, betörte.

Als um die Wende zum 19. Jh. eine Reihe von Erfindungen zu seiner Vervollkommnung gemacht werden, bricht das goldene Zeitalter des Picknicks an: 1892 macht James Dewar mit der berühmt gewordenen Thermosflasche den Auftakt, gefolgt von Earl Tupper, der nach dem zweiten Weltkrieg seine Tupperware lanciert. Von nun an übertreffen sich die Fabrikanten an Genialität in der Herstellung von Picknickgeschirr und -besteck etc. in kostbaren Koffern...

Zwar werden die Feld-, Wald- und Wiesengelage meist in kleinen Clans zelebriert, aber sie können auch Massen anziehen. Die Geschichte erhält uns die Erinnerung an prachtvolle kollektive Picknicks. Die englischen Monarchen James I. und Charles I. luden ihre Untertanen mit Vorliebe zu einem Imbiss in ihre Gärten ein. Die Könige von Frankreich wiederum nahmen gern ein besonderes Ereignis zum Anlass für eine gigantische Mahlzeit unter freiem Himmel: So verköstigte Ludwig XV. am 22. September 1772 anlässlich der Entfernung der Stützkonstruktion des „Pont de Neuilly“ eine riesige Menge.

Die Tradition der grossen kollektiven Picknicks ist zwar nicht ausgestorben, doch nimmt sie inzwischen oft ungewohnte Formen an, wie jene hippen Nachtessen an weisssgedeckten Tafeln, die derzeit den urbanen Raum erobern.

#### **BIBLIOGRAFIE**

Jeanne-Marie Darblay, Caroline Mme de Beaurepaire, *L'art du Pique Nique*, Paris, Chêne, 1994.

Michel Schlup:

- *Menus gastronomiques et littéraires des Lumières à la Belle Epoque*, Neuchâtel, Bibliothèque de Neuchâtel, 2004.

- *Le mangeur neuchâtelois au temps des Lumières*, Neuchâtel, Bibliothèque de Neuchâtel, 2003.



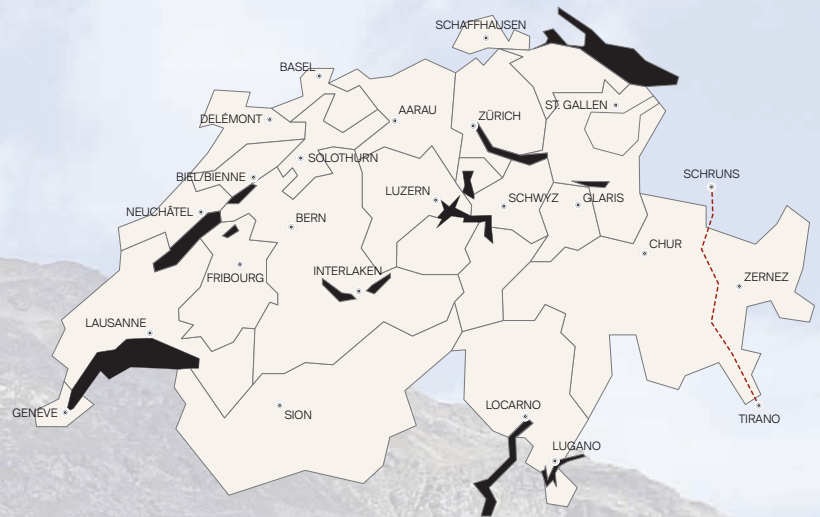
VIA  
VALTELLINA

Der Weg des Weins



VIASTORIA

VALELLINA



## Jahrhundertlang kam der in Graubünden und im Vorarlberg

servierte Wein aus dem Veltlin in der Lombardei. Man hat mit ihm Löhne und Waren bezahlt, Krankheiten geheilt und Feste gefeiert. Das zeigt, wie sehnsüchtig die Dorfbewohner ihn erwartet haben. Sein Transport von Italien und Österreich war nämlich alles andere als ein Sonntagsausflug. Die Reiseroute führte durch drei Sprachregionen und über nicht weniger als drei Pässe – Bernina, Scaletta und Schlappiner Joch! In der warmen Jahreszeit transportierten die Säumer den kostbaren Saft auf Maulesel- und Pferderücken und im Winter auf Rindern und Schlitten. Und sie hatten ein gefährliches Metier: immer wieder kamen Männer und Pferde in Lawinen ums Leben.

Die ViaValtellina schlängelt sich durch das Montafon mit seinen typischen Dörfern, bevor sie über die Engadiner Alpen zu den Rebbergen und Luxushotels von Tirano (I) hinunterführt. Die 130 km lange Strecke ist in sieben Etappen aufgeteilt und lässt sich von Mitte Juni bis Oktober begehen. Der alte Maultierpfad führt zunächst durch ein friedliches Tal, das Dischma, bis nach Dürrboden, wo die Säumer Halt machten, bevor sie zum Scalettpass (2606 m) aufstiegen. Nun folgt der Abstieg durch das Susauna-Tal und das gleichnamige malerische Dörfchen. Die alten Säumer verbrachten die Nacht im letzten, südlichsten Haus des kleinen Dorfs. Auf der ViaValtellina gibt es atemberaubende Landschaften zu entdecken, aber auch einen historischen Wein, denn der berühmte Veltliner ist das Nationalgetränk der Bündner geblieben – eine ideale Begleitung für einheimische Spezialitäten wie das Bündnerfleisch.

**Informationen, Pauschalen, Reservationen auf:**

[www.viavaltellina.ch](http://www.viavaltellina.ch)

# DIE PRODUKTE

## UNSERE AUSWAHL

### RHEINHALTER RIBELMAIS



#### EIN ÄUSSERST VIELSEITIGES GETREIDE

Es ist Freitagmittag in Lüchingen im Kanton St. Gallen. Peter Eugster stärkt sich mit einem Teller mit Zucker bestreutem Ribelmals und einer grossen Tasse Milchkaffee. Mit dem weiss-beigen Ribelmals verbindet er eine Fülle von Erinnerungen.

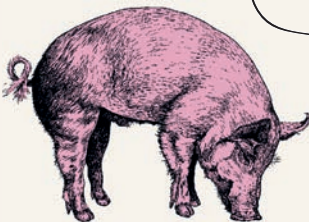
Den traditionellen Anbau des Rheintaler Ribelmals AOP gab es schon zu seines Vaters und Grossvaters Zeiten. Damals wurde er nur für die Selbstversorgung der Familie produziert. Der Grossvater ass täglich davon, oft sogar mehrmals am Tag. Peter Eugster lebt auch heute nicht von diesem Getreide. Er besitzt 70 Milchkühe, und sein Ribelmals bringt ihm nur einen Nebenverdienst.

Vor rund zehn Jahren haben sich etwa 15 Produzenten zu einem Verein zusammengeschlossen. Sie bauen rund 33 ha an und produzieren daraus etwa 150 Tonnen im Jahr. Gemahlener Ribelmals hat eine schöne weiss-beige Farbe. Er ist feiner als die traditionelle Polenta, aber nicht so fein wie Maismehl. Manche finden ihn leicht süsslich. Zubereitet wird er wie eine Polenta, aber er muss körnig – eben „ribelig“ – bleiben und darf weder krümelig noch mehlig werden. Die einen mögen den Ribel feucht, andere eher etwas trockener. Heute wird er auch als Beilage zu Fleisch gegessen, was aber nicht der Tradition entspricht.

*Manuella Magnin*



Kinder essen ihn gern mit einem gezuckerten Joghurt nature.



### FURMAGIN DA CION

#### DER KÄSE, DER AUS SCHWEINEFLEISCH IST

Als früher der Störmetzger im Puschlav von Hof zu Hof zog und die Schweine zu Fleisch verarbeitete, nutzte man nicht nur die edlen Stücke. Alles wurde verarbeitet, auch die minderen Teile.

Diese wurden mit Zwiebeln, Wein und verschiedenen Gewürzen zu einem Furmagin da Cion vermischt, der anschliessend eingewickelt in einem Schweinnetz in der Holzform für Käse gegart wurde. Noch fast

genauso stellt Sandro Marchesi aus Li Curt die Spezialität her. Nur, dass er heute einen guten Bio-Wein und Gewürze wie Majoran dazu verwendet.

Mit der von Slow Food geförderten Delikatesse aus Marchesis Metzgerei Scalino sollen aber auch die Aufzucht von Bio-Schweinen im Puschlav und der Betrieb eines kleinen Schlachthofs im Tal ermöglicht werden, damit die Tiere nicht über den Ber-

ninapass transportiert werden müssen. Die urchige Fleischterrine isst man vorzugsweise kalt und zusammen mit einem Puschlaver Ringbrot und einem Glas Veltliner, empfiehlt Sandro Marchesi.

# DAS PICKNICK

VON GIAN-BATTISTA  
VON TSCHARNER

Bündner Trockenfleisch  
Speck  
Rohschinken  
Käse  
Schwarzbrot  
Gezuckerter Schwarztee  
Eine Flasche guten Pinot Noir  
Eine Flasche Chardonnay oder Sauvignon  
Äpfel und Birnen



## DAS KLEINE PLUS

Ein wenig Gemüse könnte  
einem Jäger nicht schaden.

Warum nicht ein Salat aus  
Wurzelgemüse, mit geriebener  
Pastinake, Rüebli und Sellerie?  
Diese drei Gemüse, angemacht  
mit einer leichten Mayonnaise  
mit Limone, die sie vor dem  
Oxidieren schützt, und mit  
einer Prise Curry parfümiert,  
schmecken mit einer Handvoll  
knackiger Haselnüsse köstlich.



Gian-Battista von Tschärner macht Weine, wie sie zu ihm passen: mächtig, tief, intensiv und würzig. Ihm ist es gelungen, den schrecklichen Completer zu zähmen – der oft als eine Art Tresterwein galt – und aus dieser Rebsorte einen Wein zu machen, der Emotionen weckt. Man muss einen Jeninser Completer von Gian Battista degustiert und sich an seinen Noten von Quitte, Mandarine, manchmal Haselnuss, weissen Früchten und auch Blumen berauscht haben... Man muss diese positive Oxidation wahrgenommen haben, diesen gleichzeitig fetten und luftigen Geschmack, man muss dieses un-

Winzer und Schlossherr der  
Reichenau am Zusammenfluss  
von Vorder- und Hinterrhein  
Unverbesserlicher Jäger

endlich lange, vibrierende Finale genossen haben, um zu begreifen, was für ein Magier Battista von Tschärner ist.

Wenn er seinen Keller hinter sich lässt, um auf die Jagd zu gehen, übernimmt ein anderer Gian-Battista die Zügel. Sein Sohn trägt wie alle ältesten Söhne der Familie denselben Vornamen. Vater Gian-Battista bereitet ein Picknick vor, bei dem Bündner Produkte die Hauptrollen spielen: Trockenfleisch, Speck, Schinken, Käse, Schwarzbrot und natürlich zwei Flaschen Wein. Einen Weissen und einen Roten. „Das Leben ist zu kurz, um auf einen Mundvoll Glück zu verzichten.“ Ein paar Herbstfrüchte, leicht gezuckerter Schwarztee und eine Flasche Wasser, und der Rucksack ist gepackt.

# LIEBE DAS ESSEN HASSE DEN ABFALL!

**APFELMUS, EINTOPF, GÖTTERSPEISE: UNSER KULINARISCHES ERBE IST NICHT DENKBAR OHNE DIE KREATIVE VERWERTUNG VON LEBENSMITTELRESTEN. DIE ERFAHRUNG DES MANGELS IST DEM PROBLEM DER ÜBERPRODUKTION GEWICHEN. BIS ZU EINEM DRITTEL DER ESSBAREN KALORIEN LANDEN NICHT AUF DEM TELLER, SONDERN WERDEN ENTSORGT. HÖCHSTE ZEIT ZUM UMDENKEN.**

Text Manuel Fischer

In der guten Kinderstube haben wir es schon gehört: „Iss dieses Gemüse auf, woanders wird gehungert!“ Die Erfahrung früherer Generationen, sich mit einem zuweilen schmalen Angebot an Nahrungsmitteln abfinden zu müssen und daraus das Beste zu machen, prägt unsere kulinarische Kultur immer noch. Zahlreiche Rezepte aus der traditionellen bürgerlichen Küche wären nicht denkbar ohne die kreative Verwertung von Lebensmittelresten: Für hausgemachtes Apfelmus und Konfitüren verwendeten unsere Grossmütter überreife Früchte, in den Eintopf gelangten überzählige Hörnli, Kartoffel- und Gemüsereste. Aus dem Militär kennt man die Götterspeise: Dazu braucht es nebst Fruchtkompott auch Zwieback oder altes, brüchiges Brot.

Inzwischen ist die Erfahrung des Mangels aber dem Problem des strukturellen Überangebots an Lebensmitteln gewichen. Denn trotz Wirtschaftsflaute und Arbeitslosigkeit sind die allermeisten Menschen in Westeuropa von der existenziellen Sorge des nackten Überlebens entkoppelt. Es gibt mehr als genug zu essen und vieles davon landet nicht auf unseren Tellern!

## **LEBENSMITTEL VERSCHWENDEN HEISST ENERGIE VERSCHWENDEN**

Nach einer Schätzung der britischen Non-Profit-Organisation WRAP („The Waste and Resources Action Program“) werden im vereinigten Königreich über 7 Mio. Tonnen Lebensmittel und Getränke (oder Teile davon) fortgeworfen, wovon rund 60 Prozent oder etwa 4,4 Mio. Tonnen noch im genussfähigen Zustand wären. Der kürzlich gegründete Verein Foodwaste schätzt aufgrund einer Globalkalkulation, dass in der Schweiz pro Jahr und Person über 290 kg einwandfreie

Lebensmittel (oder Teile davon) verloren gehen – auf dem Feld, im Schlachthof, in der Abfüllanlage, im Lager, auf dem Transport, im Kühlschrank zuhause. Das wäre rund ein Drittel der in der Schweiz verfügbaren Nahrungsmittel und Getränke von über 800 Kilogramm pro Person! Auch wenn die Forschung an den Hochschulen zu „Foodwaste“ noch jung ist und die Schätzmethode je nach Studie und Land unterschiedlich sind, ist die schiere Dimension des Phänomens beunruhigend.

Wo genau und wieso so viel essbare Kalorien im Abfall landen, ist im Detail allerdings längst noch nicht so klar. Wer ist schuld? Wer verursacht diese Verschwendung?

## **LEBENSMITTELINDUSTRIE UND DETAILHANDEL WÄHLEN AUS**

Bestimmungen zur Lebensmittelhygiene, industrielle Standards und interne Weisungen führen dazu, dass eigentlich genussfähige Frischwaren am Ende des Tages im Müll landen. Die Grossverteiler beschwichtigen, sie hätten die Stoffkreisläufe schon im Griff.

Damit ist die Anfangsfrage noch nicht beantwortet, wer zur Hauptsache die immensen Verluste im Gesamtsystem verursacht. Markus Hurschler, Geschäftsführer des Vereins Foodwaste, gibt zu bedenken: „Der Detailhandel, aber auch die Industrie trifft eine Vorauswahl der Rohstoffe. Zu kleine oder zu grosse Kartoffeln, krumm gewachsene Karotten und Gurken, übergrosse Hühnerer werden nicht geerntet, nicht gewaschen, nicht abgepackt und finden kaum den Weg ins Regal.“ Der Trend zu mehr Convenience und Sofortverzehr hat ebenfalls Konsequenzen. Wo Fertigsuppen, Gemüsestengel für Dippis, abgepackte Fertigsalate und Ready-

to-eat-Gerichte für die Mikrowelle produziert werden, entstehen zwangsläufig Abfälle. Auch lassen sich Konsumenten allzu schnell von Aktionen und Sonderangeboten verführen. Das hilft dem Warenmanagement des Detailhandels, aber nicht der Umwelt. Wenn extragrosse Biscuitspakete, extragrosse Eierschachteln zu Schleuderpreisen abgegeben werden, ist das Risiko gross, dass zu viele Lebensmittel in der Küche gehortet werden und dort verrotten.

## **WISSEN UND VERHALTEN**

Die Privathaushalte verursachen rund die Hälfte aller Lebensmittelabfälle. Zwischen dem tatsächlichen Verhalten beim Einkauf und im Haushalt und dem Wissen über diese Prozesse klafft eine Lücke. Die britische Organisation WRAP führte hierzu eine Repräsentativumfrage mit 5700 Teilnehmern durch: 90 Prozent der Befragten gaben an, bei Sonderangeboten mehr Ware eines Artikels zu kaufen. 40 Prozent gaben an, von diesem Lebensmittel mehr zu essen, nur 3 Prozent sagten, sie würden aufgrund der übergrossen Menge mehr davon fortwerfen. Ein weiteres interessantes Detail der Umfrage: Nicht wenige Konsumenten verwechseln das Mindesthaltbarkeitsdatum mit dem Verbrauchsdatum.

In der Schweiz steht die Debatte erst am Anfang. Immerhin lancierten das nationale FAO-Komitee, das Bundesamt für Landwirtschaft (BLW) und die Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit (DEZA) einen Ideenwettbewerb „Our Common Food“ zur Bekämpfung der Lebensmittelverschwendung. Die besten Ideen von Studierenden aus der Schweiz und aus Entwicklungsländern werden am 15. Oktober 2013 vor dem Welternährungstag prämiert.

# „WIR MÜSSEN MIT NAHRUNGSMITTELN WIE MIT KNAPPEN WAREN UMGEHEN“

Dieses Gespräch führte France Massy



**Während die Nahrungsmittelverschwendung oder vermeidbare Vernichtung von Lebensmitteln in den Industrieländern zum grössten Teil auf die schlechte Bewirt-**

**schaftung in den Haushalten zurückzuführen ist, gehen die Lebensmittel in den Entwicklungsländern vor allem nach der Ernte durch mangelhafte Lagerung verloren. Besonders hoch sind die Verluste in ländlichen Gebieten, wo die Einwohner ihre Produktion zu einem grossen Teil selbst einlagern.**

In schlecht isolierten Speichern gelagertes Getreide wird von Schädlingen (Insekten und Nagern) angegriffen. Deshalb spricht man hier nicht von Verschwendung – die Familien werfen praktisch nichts weg – sondern von Verlusten. Und diese sind enorm. Wie die Lebensmittelverschwendung in den Ländern im Norden erreichen sie 40%. Die DEZA, eine Abteilung des EDA (Eidg. Departement für auswärtige Angelegenheiten), hat sich dieser Problematik angenommen. Wir haben [Peter Bieler, den Leiter der Sektion Globalprogramm Ernährungssicherheit des DEZA](#), dazu befragt.

## **WARUM KÜMMERT SICH DAS DEZA UM DIE NAHRUNGSMITTELVERSCHWENDUNG?**

Im Rahmen unseres Mandats arbeiten wir daran, für hungernde und unternährte Menschen in Entwicklungsländern den Zugang zu Nahrungsmitteln zu verbessern.

Die Schweiz deckt sich zu 40 bis 50% im Ausland mit Nahrungsmitteln ein, vor allem bei Mitgliedern der Europäischen Union, aber auch bei Entwicklungsländern.

Der durchschnittliche Schweizer deckt sich also weltweit mit Nahrungsmitteln ein und trägt für die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln in der Welt eine Mitverantwortung.

## **SEIT WANN SETZT SICH DAS DEZA FÜR DIESE AUFGABE EIN?**

In Lateinamerika arbeiten wir seit 15 Jahren an diesem Problem und haben schon grosse Fortschritte gemacht! Wir haben handwerkliche Mittel für die Herstellung von Lagerungsmitteln gefunden, um den Verlust von Nahrungsmitteln zu beschränken und fast auf Null zu senken.

In Afrika arbeiten wir seit etwas über einem Jahr daran. Wir ermitteln zuerst die Verlustquellen und suchen dann nach Mitteln, um Lebensmittel und Getreide zu konservieren, insbesondere mithilfe neuer Technologien, die der Realität der betroffenen Länder entsprechen.

In Benin, das für die DEZA zu den prioritären Einsatzorten gehört, hat eine Studie gezeigt, dass 70% der Lebensmittel in Speichern verloren gehen! Das ist für die kleinen Produzenten ein riesiger Verlust! Es bedeutet zu wenig Lebensmittel für die Familien und zudem einen drastischen Einnahmenverlust.

## **WIE GEHT DAS DEZA IN DEN DRITTWELTLÄNDERN KONKRET GEGEN DIE LEBENSMITTELVERLUSTE VOR?**

In Lateinamerika haben wir einen grossen Erfolg mit der Einführung kleiner Metallsilos, die vor Ort fabriziert werden. Diese Lösung ist wenig aufwändig. Hundert Dollar für einen Silo von 10-jähriger Lebensdauer, um den Verlust auf Null zu reduzieren, sind für eine Familie dort erschwinglich. Die DEZA bildet die Handwerker aus, und heute liegen die Produktion und der Verkauf dieser Silos vollständig in den Händen von Einheimischen.

Für Afrika suchen wir noch nach preisgünstigeren Lösungen. Derzeit arbeiten wir an der Entwicklung von hermetisch abschliessba-

ren Säcken für die Konservierung von Getreide und getrockneten Bohnen. Für Früchte und Gemüse ist es komplizierter. Wenn keine Kühlkette eingerichtet werden kann, müssen diese Nahrungsmittel sofort verarbeitet (konserviert oder getrocknet oder als Konfitüre eingemacht) und dann richtig gelagert werden.

Das Ziel ist nicht nur, die Verluste zu reduzieren, sondern auch die Verfügbarkeit der Lebensmittel und das Einkommen der kleinen Produzenten zu erhöhen. Damit wollen wir zeigen, dass eine nachhaltige Produktion möglich ist. Wir hoffen, den Hunger substantiell zu reduzieren, ohne dass der Landwirt, um seine Produktion zu erhöhen, chemische Düngemittel einsetzen muss, mit allen damit verbundenen wirtschaftlichen und Umweltauswirkungen.

## **WELCHE BOTSCHAFT MÖCHTEN SIE ANBRINGEN?**

In den nächsten zwanzig Jahren wird die Erdbevölkerung um zwei Milliarden Menschen zunehmen. Wir können nicht nur die Lebensmittelproduktivität intensivieren und erhöhen, wir müssen auch Verschwendung und Verluste reduzieren. Ein bisschen gesunder Menschenverstand hilft schon viel. Wir müssen uns alle bewusst werden, dass das Verfalldatum auf der Reispackung nur dem Schutz derjenigen gilt, die sie vertreiben, denn in einer luftdicht abgeschlossenen Büchse verdirbt der Reis nicht. Der gesunde Menschenverstand muss einfach vor dem Verfalldatum kommen!

Wir müssen mit Nahrungsmitteln wie mit knappen Waren umgehen, da sie tatsächlich immer knapper werden und immer mehr Menschen davon leben müssen. Mit dem Klimawandel und dem Bevölkerungswachstum haben wir genug Anlass, uns für die kommenden Generationen zu sorgen.

# Die Zwiebel, die auf Ihrem Küchenbrett liegt, wurde monatelang gehegt und gepflegt.

Alles beginnt in den Händen des Gemüsebauers: Er kontrolliert den Setzling, bevor das Pflänzchen in die lockere Erde gebettet wird. Von nun an wird die kleine Zwiebel von fleissigen Arbeitern bewässert, gedüngt, belüftet und gewärmt. Doch das alles reicht ihr nicht. So wird sie tagein, tagaus gehegt, bis der Bauer einen braunen Schimmer über dem Feld erkennt. Die Knolle muss jetzt möglichst schnell aus der Erde. Nach der Ernte wird die Zwiebel während Tagen gleichmässig von allen Seiten getrocknet.

Geschickte Hände entfernen die äusseren Schalen, das Kraut am Zwiebelhals wird vorsichtig abgeschnitten. Vom Bauer ein letztes Mal blankpoliert, wird die Zwiebel ins Geschäft geliefert. Dort zupft ihr eine Angestellte, überschüssige Schalenreste ab.

**Sorgen Sie dafür, dass die ganze  
Arbeit nicht umsonst war. Machen  
Sie etwas Gutes aus der Zwiebel:**

**Mit den Rezepten, Tipps und Hintergrund-  
berichten der Saisonküche.**

**Jetzt Abo bestellen unter  
[www.saison.ch/de/abo](http://www.saison.ch/de/abo)  
oder 0848 877 833.  
12 Ausgaben für nur Fr. 39.-**



## 1 DIE EINKAUFSLISTE HAT NICHT AUSGEDIENT!



## 2 RICHTIG PORTIONIEREN!



## 3 KÜHLSCHRANK UND TIEFKÜHLER RICHTIG NUTZEN!



## 4 ABFALL MESSEN UND VERWERTEN!



### DIE EINKAUFSLISTE

Die gute, alte Einkaufsliste ist ein bewährtes Mittel, der Verschwendung im Haushalt entgegen zu wirken. Allzu oft hetzt man durch den Supermarkt, ohne zu wissen, wieviel Milch, Reis oder Kartoffeln noch vorrätig sind. Ein paar wenige Minuten sich über den Bedarf klar zu werden und Notizen zu machen, hilft, sich im Shoppingcenter nicht ablenken zu lassen und zu kaufen, was man braucht. In die Küche gehören deshalb immer ein Notizblock und ein Bleistift. In einem gutgeführten Haushalt hat es immer genügend Vorrat an Lebensmitteln mit langer Haltbarkeit. Frischware muss entweder in wenigen Tagen verbraucht oder eingefroren werden. Ein wöchentliches Durchforsten im Kühlschrank, im Tiefkühlfach und im Küchenschrank hilft Übersicht über angebrauchte und verschlossene Lebensmittel zu gewinnen.

### DIE TASSE

Bei Reis und Spaghetti überschätzen sich allzu häufig nicht geübte Köche mit den Portionen. Richtig ist: Ein Viertel einer grossen Kaffee- oder Teetasse genügt für eine Mahlzeit mit nur einer Person, eine gefüllte Tasse reicht deshalb für vier hungrige Personen. Ein Bündel Spaghetti, gehalten von einer halb geöffneten Faust durch Zeige-

finger und Daumen, reicht bereits für eine Person. Auf Online-Shops und Haushaltgeschäften sind das Spaghetti-Mass oder Mess- und Probierlöffel (aus Kunststoff) erhältlich, die beim richtigen Portionieren helfen. Nudeln, Reis oder Couscous lassen sich am besten in durchsichtigen Behältnissen aufbewahren – ein kurzer Blick in den Küchenschrank genügt, um über die Vorräte Bescheid zu wissen.

### DER KÜHLSCHRANK

Kühlschränke und Tiefkühlschubladen gehören heute zum Standard jeder Küche. Einige besitzen Tiefkühlschränke mit mehreren Schubladen. Sorgfältig haushalten bedeutet, die vielfältigen Möglichkeiten der Kühltechnik sinnvoll und umfassend zu nutzen – wie ein Profi. Überzählige Portionen leicht verderblicher Lebensmittel wie bereits gekochte Mahlzeiten oder Fleisch gehören ins Tiefkühlfach – nachdem diese sorgfältig in flache, gut schliessbare Kunststoffbehälter (beispielsweise Tupperware) umgekippt und mit dem Datum und der Portionenmenge etikettiert worden sind. Erstaunlich: Frisch geriebener Käse, Bananen ohne Schale, leicht blanchiertes Wurzelgemüse – all das darf tiefgefroren gelagert werden.

Zudem: Ein gut gefüllter Kühlschrank braucht Übersichtlichkeit. Lebensmittel – wie

Milchprodukte – mit dem nächsten Verbrauchsdatum in Griffnähe platzieren, erst kürzlich Gekauftes kann weiter hinten im Kühlfach warten.

### KEIN ABFALL

Alle täuschen sich; die Privathaushalte, die Gastronomie, die Grossküchen, der Detailhandel, die Industrie: „Die Menge Lebensmittel, die fortgeworfen wird, ist doch noch in einem vertretbaren Rahmen.“ Da hilft nur eins: Das Problem Lebensmittelverschwendung objektiv angehen! Der Grossküchen-Betreiber Compass Group in England leitet ihre Küchenbrigaden an, alle Lebensmittelabfälle zu kategorisieren, zu wägen und den Wert der fortgeworfenen Ware zu schätzen. Auch der Detailhandel steht in der Pflicht, essbare Kalorien für den menschlichen Konsum zu retten und nicht einfach fortzuwerfen. Der Franzose Thomas Pocher, Gründer einer Marketingagentur für Umweltfragen im Detailhandel, prüft neue Wege, um noch genussfähige Lebensmittel zu verwerten. Eines seiner Projekte: Überzählige Früchte und Gemüse aus dem Handel sollen zu Fruchtsäften und Smoothies zubereitet werden.

A scenic view of a mountain lake with a large building on the shore and snow-capped mountains in the background. The lake is dark blue with some ice patches. The building is a large, multi-story structure with a dark roof. The mountains are rugged and covered in patches of snow. The sky is a clear, pale blue.

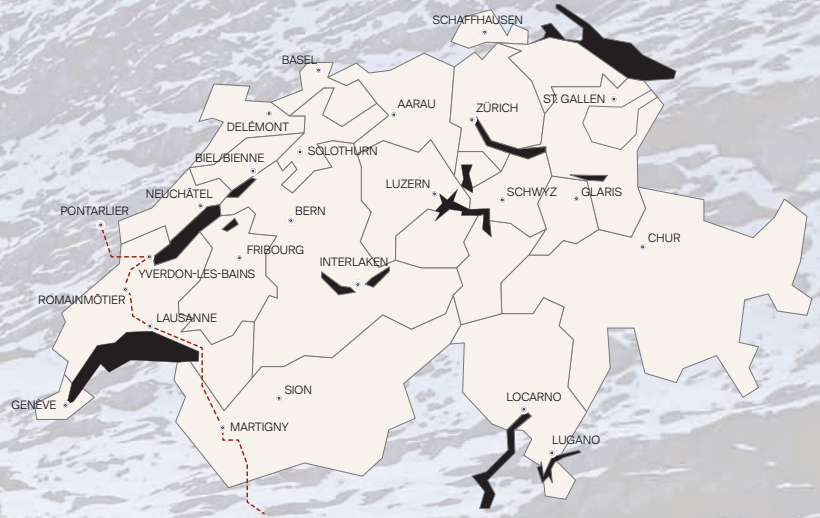
VIA  
**FRANCIGENA**

Der Frankenweg



VIA STORIA

FRANCIGENA



## Die Via Francigena „Frankenweg“

wurde im 1. Jahrhundert als Militärroute zwischen Rom und Nordeuropa eingerichtet und verbindet Canterbury mit Rom. Auf dieser Route pilgerte Sigerich 990 nach Rom, nachdem er vom Papst zum Erzbischof von Canterbury ernannt worden war. In seinem kurzen Reisetagebuch – rund vierzig Zeilen in Latein – nennt Sigerich die 79 Etappen seiner Rückreise nach England, auf der er 1700 Kilometer zurücklegte, davon 230 auf dem Gebiet der heutigen Schweiz. Nach der Überquerung des Grossen Sankt Bernhard – dessen Hospiz erst ein halbes Jahrhundert später erbaut wurde – reiste Sigerich nach Ursiores (Orsières), Sce Maurici (Saint-Maurice) und Burbulei (Aigle), dann am Genferseeufer entlang von Vivaec (Vevey) nach Losanna (Lausanne) und von dort nach Urba (Orbe) und Antifern (Yverdon). Der „Frankenweg“, im Mittelalter eine wichtige Handelsachse, wurde ab dem 14. Jahrhundert zum Weg der „Romieux“, der Rompilgerer. Nach seiner Aufbereitung für moderne Wanderer hat ihn der Europarat im Jahr 2000 zum Grossen Kulturweg ernannt.

Um die Route angenehmer zu gestalten, wurden die Etappen auf insgesamt 14 erweitert. Man legt sie zu Fuss oder mit dem Velo zurück, von April bis November – mit Ausnahme des Grossen Sankt Bernhard (Mitte Juni bis Mitte September). Die Route folgt den historischen Wegen. Von Sainte-Croix bis Vuiteboeuf erkennt man noch die in den Kalkstein gehauenen Fahrrippen, dank denen die Wagen im 14. Jahrhundert den steilen Weg befahren konnten, ohne abzurutschen.

**Informationen, Reservationen, Pauschalen und Vorschläge für kürzere Touren auf:**

[www.viafrancigena.ch](http://www.viafrancigena.ch)

# DIE PRODUKTE

## UNSERE AUSWAHL



## ERINGER FLEISCH

### EINE SCHWARZE KÖNIGIN AUF DEM TISCH

Man liebt ihr glänzendes schwarzes Fell. Sie ist schön und sie hat Rasse. Sie, das ist die Eringerkuh, der man nach Sommeranbruch da und dort auf Walliser Bergweiden begegnen kann. Diese genügsame Kämpferin ist auch in der Küche zunehmend beliebt. Der Metzger Raphaël Jordan von Orsières singt ein Loblied auf die Vorzüge ihres Fleisches: „Es ist sehr schmackhaft, weil die Tiere nicht überzüchtet sind. Sie haben ein schönes Leben auf den Alpweiden, wo sie von einer üppigen Flora grasen, bevor sie im Alter von 3 bis 4 Jahren geschlachtet werden.“ Die Eringerkuh ist eigentlich eine Mischrasse, die Milch und Fleisch liefert und obendrein zur

Folklore gehört. Eine Eringerkuh gibt pro Jahr rund 3'000 kg Milch, und die Käser verstehen sich darauf, das Beste aus ihr herauszuholen. Nach dem Schlachten liefert sie rund 300 kg Fleisch.

Bei den Konsumenten, die einheimische Erzeugnissen bevorzugen und der industriellen Produktion immer mehr den Rücken kehren, erfreut sich dieses Fleisch wachsender Beliebtheit.

Zum Vergleich: Limousin- und Charolais-Kühe liefern nach nur anderthalbjähriger Mast rund 500 kg Fleisch.

Manuella Magnin

[www.valais-terroir.ch](http://www.valais-terroir.ch)

Die Konsumenten bevorzugen einheimische Erzeugnisse und kehren der industriellen Produktion immer mehr den Rücken.



[www.terroir-vaudois.ch](http://www.terroir-vaudois.ch)

— Ganz schlicht auf  
getoasteten und mit Butter  
bestrichenen  
Bauernbrotstücken.



## GERÄUCHERTE FELCHEN

### DIE NEUEN STARS DES GENFERSEES

Die Zeiten sind vorbei, in denen unsere Süswasserfische den Vergleich mit ihren angeblich edleren Verwandten aus dem Meer scheuen mussten. Die Felchen haben Auftrieb. Diese Coregonen aus der Familie der Lachsartigen, denen die tiefen Wasser unseres schönen Genfersees so behagen, sind auf den Karten vieler Restaurants zu eigentlichen Favoriten geworden.

Dem Fischer kann's nur recht sein. Ein schönes Exemplar, im Salzmantel gegart, schmeckt ja wirklich himmlisch, und auch geräucherte Felchen sind ein Festmahl. Ihre zarte Textur kommt warm oder kalt zubereitet (wie beim Lachs) fein zur Geltung.

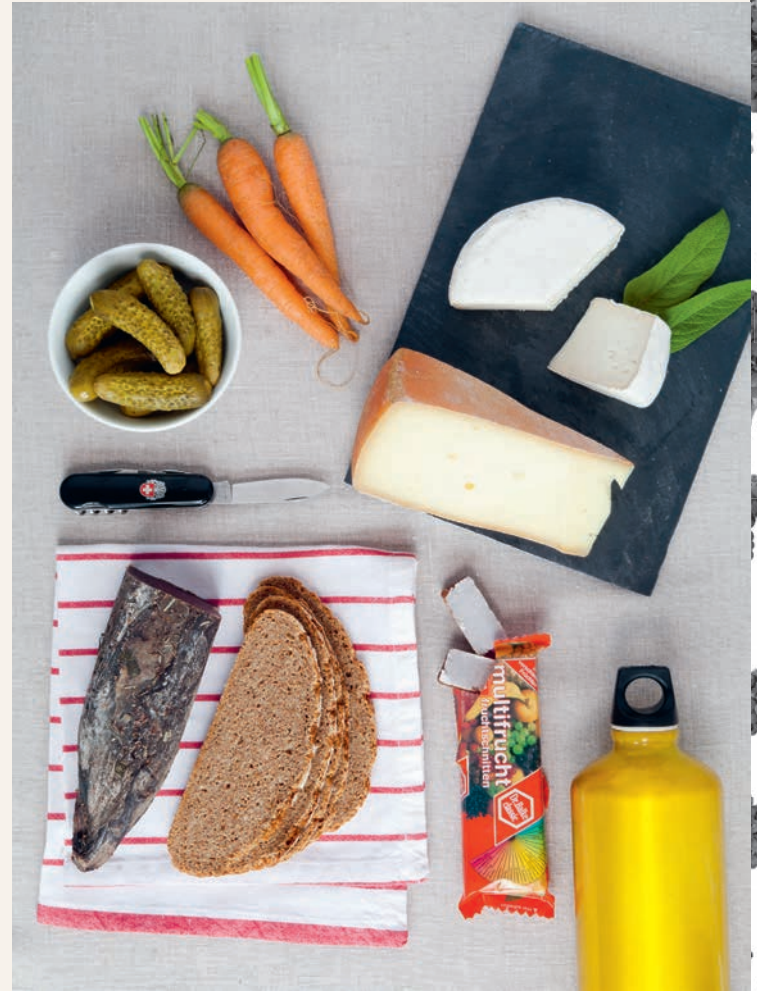
Man findet sie in der "Pêcherie d'Ouchy de Serge Guidoux" oder bei Liechti in Villeneuve.

Christophe Liechti und seine Ehefrau, die in ihrem Betrieb in Villeneuve zusammenarbeiten, bieten nach zweierlei Methoden geräucherte Felchen an: traditionell bei 70°C in der Räucherammer von Chailly in Montreux in drei Stunden heissgeräuchert, oder eher ungewöhnlich kaltgeräuchert, bei 16°C im „Armoire à Brume“ (einer speziellen Kalt-räucherammer) in Servion. Das kleine, aber entscheidende Plus der Kalträucherung: die Aromatisierung mit Whiskey, Bex-Salz, Szechuan-Pfeffer und Koriander. Mit einem schönen Salat ergibt diese Delikatesse eine herrliche Vorspeise, und ganz schlicht auf getoasteten und mit Butter bestrichenen Bauernbrotstücken eine köstliche Unterlage für einen Apero. Manuella Magnin

# DAS PICKNICK

VON ALIX NOBLE BURNAND

Sportflasche  
Käse aus Les Haudères  
Ziegenkäse aus La Forclaz  
Walliser Trockenfleisch IGP  
Cornichons  
Ein paar schöne grosse Rüebli  
Roggenbrot AOP  
3-4 Getreideriegel  
Schweizer Taschenmesser



## DAS KLEINE PLUS

Und wie wär's mit einem kleinen Hülsenfrüchtesalat, um gut durchzuhalten?

Grüne Linsen aus Genf, in einer Bouillon gekocht und mit Schalotten, Tomaten, Oliven, frischen Kräutern, kandierter Zitrone und einem Hauch Oliven- oder Rapsöl gewürzt.



Alix liebt die Wörter und sie liegen ihr einfach. Sie ist Erzählerin. Alix kann mit langen Geschichten Erwachsene und Kinder in ihren Bann schlagen, aber beim Wandern mag sie die Stille. „Ich liebe die Berge. Ich suche die Anstrengung. Ein Höhenunterschied von 1200 Meter macht mir keine Angst, aber wenn es bergauf geht, wird weniger geredet, und das nutze ich aus, um an meinen nächsten Geschichten herumzufeilen!“

Die Vorliebe für Aufstiege führt sie regelmässig ins Wallis. „Ich organisiere jedes

Erzählerin

Lausanne

liebt sportliche Wanderungen

[www.alixraconte.ch](http://www.alixraconte.ch)

Mal eine vier- bis fünfstündige Wanderung. Mein Picknick bereite ich mit einheimischen Produkten vor. Meist kaufe ich im kleinen Lebensmittelladen „Chez Gusti“ in La Forclaz ein. Dort kaufe ich den Käse von Les Haudères – den besten der Welt!, – Ziegentomme von La Forclaz und Roggenbrot. Für das Trockenfleisch gehe ich in die Metzgerei von Les Haudères.“

Nach dem Aufstieg kommt die Belohnung! Alix packt ihr Picknick aus, wenn sie oben angekommen ist. „Auch wenn es oft windig ist, esse ich halt wahnsinnig gern oben auf einem Pass: Ich habe das Gefühl, angekommen zu sein, und vergesse, dass ich den ganzen Rückweg noch vor mir habe!“

# IM LAND DER PASSIONIERTEN GENUSSHANDWERKER

Text Sophie Dorsaz

DER NORDEN DER  
WAADT IST FÜR  
ANHÄNGER DES  
SANFTEN TOURISMUS  
UND LIEBHABER VON  
TERROIR-PRODUKTEN  
EINE GASTFREUND-  
LICHE GEGEND.  
ZWISCHEN REBSTÖ-  
CKEN, SEE UND BER-  
GEN SIND WIR HIER  
DREI PRODUZENTEN  
BEGEGNET, DIE  
IHR METIER  
LIEBEN.

Die Domaine de Gourmandaz liegt südlich der Jurakreuzen am Neuenburgersee. Neben renovierten Bauernhöfen aus dem 17. Jh. produziert Didier Bourgeois hier auf seinem 8,5 Hektaren grossen Gut auf Moränenboden vorwiegend Spätburgunder. Seit 31 Jahren umhegt der neugierige, passionierte Winzer mit den etwas bohémienhaften Zügen in Corcelles-près-Concise, wo nach alten Dokumenten seit über 1000 Jahren Wein gemacht wird, die Domaine de Gourmandaz. Seine Familie lebt seit 9 Generationen vom Wein, aber Didier Bourgeois ist seinen eigenen Weg gegangen. „Ich bin der erste Winzer der Familie. Alle meine Vorfahren waren Weinhändler“, erklärt er. Der Winzermeister, den es mehr zur Natur als zum Handel hinzieht, führt auf seinem Gut ein Pilotprojekt für eine nationale Studie über die nachhaltige Entwicklung im Weinbau durch. „Anhand von Bodenproben und Profilen haben wir auf jeden Boden des Guts die geeignete Rebsorte gepflanzt, und statt chemischer Pflanzenschutzmittel verwenden wir soweit wie möglich Extrakte von in der Region geernteten Pflanzen.“ Die Natur scheint ihm Recht zu geben. Seine im Fass ausgebaute Assemblage „Patrimoine Rouge“ hält ein perfektes Gleichgewicht, zerbrechlich und von einer Mischung von Beeren und Gewürzen zart getönt.

Daneben engagiert sich Didier Bourgeois sehr für die Erhaltung und Erschliessung des Kulturerbes und ist einer der Initianten der Maison des Terroirs in Grandson. Hier sind die Produkte der Region in gastfreundlicher Ambiance in einer Art Ali Baba-Höhle ausgestellt, die das Tourismusbüro mit ei-

nem Raum für Treffen und Degustationen verbindet. „Das Projekt hat die Produzenten der Region einander näher gebracht. Wir haben gelernt, zusammenzuarbeiten“, freut sich der Winzer.

Heute kämpft er auch um die Einrichtung eines Kellers auf seinem Gut, das einzige Glied in der Kette, das ihm noch fehlt. „Wegen Einsparungen muss ich meinen Wein in Cully kelter lassen. Aber ich gebe nicht auf. Paris wurde auch nicht in einem Tag gebaut!“

## **CEIL DE PERDRIX UND GERÄUCHERTE FELCHEN**

In der Fischerhütte von Alain und Philippe Oberson, ein paar Hundert Meter von der Domaine de Gourmandaz entfernt am Seeufer, ist es um die Mittagszeit still wie in einer verlassenen Kirche. Die leeren Netze sind fein säuberlich über Stangen aufgehängt, der Fang ist seit Stunden eingebracht und die geschuppten und filetieren Fische liegen im Kühlraum. Seit rund dreissig Jahren bestimmt ihre Passion den Tagesrhythmus der beiden Brüder, deren Vater auch schon Fischer war. „Wir fahren gegen 5 Uhr morgens auf den See hinaus und ziehen die am Vortag ausgelegten Netze mit den gefangenen Egli und Felchen ein. Dann bringen wir sie in den Verarbeitungsraum, wo unsere Frauen sie für die Bestellungen vorbereiten. Wir sind ein gut funktionierendes Familien-KMU“, erzählt Alain. Und da die Lufttemperaturen auf dem See keinen Einfluss auf die Wassertemperaturen haben, die in 40 Meter Tiefe immer zwischen 4 und 6 Grad betragen,



DIE KÄSEREI  
VON  
VINCENT UND  
BENEDIKT  
TYRODE  
IST IN  
AUBERSON  
ZU FINDEN



DIDIER  
BOURGEOIS  
IN CORCELLES-  
PRÈS-CONCISE  
IST EINER DER  
INITIANTEN  
DER MAISON  
DES TERROIRS

DIE FISCHER-  
HÜTTE  
VON ALAIN  
UND PHILIPPE  
OBERSON  
AM SEEUFER  
NAHE DER  
DOMAINE DE  
GOURMANDAZ



*M*anchmal zucken Austern auch vor Erregung.



Choyez votre plaisir. PROVINS  VALAIS

SWISS CHAMBER OF COMMERCE FOR BELGIUM AND THE GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG

Founded in 1898, the Swiss Chamber of Commerce for Belgium and the Grand Duchy of Luxembourg has its headquarters in Brussels. It is a platform for meetings between Belgian, European, Luxembourg and Swiss circles in the economic, political and cultural fields.

Its Board comprises representatives of major Swiss companies and associations with a presence in Belgium and the Grand Duchy of Luxembourg. Becoming a member allows easy access to these different circles.



The activities of the Chamber of Commerce consist mainly of lunches and dinner/conferences. A summer cocktail bringing together a significant number of people is held annually in June. Members receive Swissnews, a quarterly newsletter highlighting the activities of the Chamber of Commerce and dealing with subjects closely related to the interests of members. The Swiss Chamber of Commerce for Belgium and the Grand Duchy of Luxembourg receives no public subsidy. It is funded by contributions and donations from its members.

JOIN US

I, the undersigned, hereby request to join the Swiss Chamber of Commerce for Belgium and the Grand Duchy of Luxembourg as :

- an individual member (annual fee of €100)
- a patron individual member (annual fee of €250)
- a member company (annual fee of €250)
- a patron member company (annual fee of 1500 euros)

And I agree to pay an amount equal to my annual fee to bank account no. 435-2251751-73 (IBAN BE27 4352 2517 5173 KREDBEBB BIC) held at the KBC Bank Bruxelles Congrès branch.

Please return by fax to +32(0)2 649 80 19 or post - to 24 Square des Nations – 1000 Brussels

Name & first name or company name and person to contact : .....

Address : .....

Tel. : ..... Fax: .....

E-mail : .....

Occupation and main sector of business activity : .....

Date : ..... 2013 Signature :

funktioniert es das ganze Jahr über. Heute beruht der gute Ruf der Gebrüder Oberson vor allem auf ihren geräucherten Felchen. Ursprünglich diente die seit den 1960er Jahren praktizierte Räuchertechnik der Konservierung der Fische bei grossen Fängen. Dank den heutigen Kühlkammern ist das Vergangene, und die Gebrüder Oberson pflegen ihr Know-how vor allem weiter, weil die geräucherten Felchen so beliebt sind. „Für unser Geschäft sind sie ein Gewinn, denn ein Kilo geräucherte Felchen bringt im Verkauf fast doppelt so viel wie ein Kilo frische Felchen, und das Produkt führt viele Besucher zu uns“. Auf Reservation verwandelt sich die Fischerhütte nämlich in ein Lokal für bis zu 50 Personen. „Wenn wir eine Gesellschaft bewirten, räuchern wir die Felchen vor den Gästen. Die Fische werden über der Räucherammer an einem Gitter aufgehängt und garen innert 15 Minuten über dem warmen Rauch des ersticken Buchenholzfeuers. Dieses geruchsarme Holz ist fürs Räuchern ideal; es hinterlässt einen leichten Räuchergeschmack.“ Zu den frisch geräucherten Felchenfilets passt zum Beispiel eine Vinaigrette auf Himbeeressig-Basis sehr gut. Mit einem kühlen Cail de Perdrix oder sogar einem Spätburgunder aus der Region ist das ein Hochgenuss!

### DIE KÄSEREI IN DER HÖHE

Wenn man vom Seeufer ein paar Hundert Meter bergauf läuft, kommt man nach L'Auberson in der Gemeinde Sainte-Croix, fast an der französischen Grenze. In dem kleinen Dorf auf 1100 Meter steht neben der Kirche die Käserei von Vincent und Bénédicte Tyrode. Im Schaufenster des kleinen Direktverkaufsladens der Brüder sind viele Terroir-Produkte aus der Region ausgestellt. Das Herz ihrer Produktion bilden jedoch der Gruyère de Montagne AOP und der Vacherin Mont-d'or, zwei Spezialitäten, mit denen sie viele Auszeichnungen gewonnen haben. Bei der jüngsten handelt es sich um keine geringere als den goldenen World Cheese Award für den Vacherin und den rezenten Gruyère. „Wir lassen unsere Käse gerne reisen, vor allem in der Schweiz, aber auch im Ausland“, erklärt

Vincent Tyrode. „Das ist ein Marketingtool. Heute exportieren wir unsere Vacherins bis nach Japan.“ Die Käse werden zwar international konsumiert, aber produziert wird immer noch lokal, das gehört zum Erfolgsrezept. Auf dieser Höhe hat die Milch ein reiches Blumenaroma, und das schmeckt man im Käse. Ab Mitte August bis Mitte März wird Vacherin Mont-d'or hergestellt. „Das ist eine sehr arbeitsintensive Periode, da wir die ganze Produktionskette von der Produktion bis zur Lieferung selbst in der Hand haben. Weil alles handwerklich gemacht wird, stellen wir für die Vacherin-Saison etwa fünfzehn Helfer ein. Die Käse lagern auf Fichtenbrettern und werden 21 Tage lang täglich umgedreht und mit Wasser abgewaschen.“ Bis nächsten Frühling werden in der Käserei Tyrode 80 Tonnen produziert, zusätzlich zu den 190 Tonnen Gruyère, die jährlich affinert werden. Der erste Vacherin Mont-d'or des Jahrgangs 2013 kommt am Freitag, den 13. September auf den Markt.



Foto Christine Klein

## ART DE VIVRE

### PAYS DE VAUD, PAYS DE TERROIRS.

Die Vereinigung Art de Vivre hat das Ziel, die Interessen ihrer Mitglieder durch ein gemeinsames Vorgehen in der Verkaufsförderung wahrzunehmen.

Ihre Mitglieder sind das Office des Vins Valdois, das Tourismusbüro des Kantons Waadt und der Verband „Pays de Vaud, Pays de Terroirs“. Art de Vivre hat insbesondere den Auftrag, die Beteiligung ihrer Mitglieder an Verkaufsförderungsoperationen zur Werbung für den Kanton Waadt und seine Vorzüge zu koordinieren. Die Haupttätigkeit von Art de Vivre ist die vom Ausschuss von Art de Vivre beschlossene und/oder vom Kanton Waadt in Auftrag gegebene Präsenz der Waadt an Messen.

#### Präsenz der Waadt 2013:

- ↳ BEA – Bern
- ↳ Caves Ouvertes Valdoises – Kanton Waadt
- ↳ Fêtes Consulaires – Lyon
- ↳ Mondial du Chasselas – Aigle
- ↳ Zugermesse – Zug
- ↳ OLMA – St. Gallen

Die Vereinigung beteiligt sich indirekt auch an Aktivitäten des Verbands „Pays de Vaud, Pays de Terroirs“ wie der SwissExpo, des Comptoir Suisse in Lausanne und des Salon Goûts et Terroirs in Bulle.

### DIE NASE IN DEN TRÜFFELN

Um in Bonvillars Trüffel aufzustöbern, braucht man keine Spürnase. Am 5. Trüffelmarkt, am 27. Oktober, dreht sich alles um die Trüffel. „Seit der ersten Ausgabe wird von der Schweizer Trüffel viel mehr geredet“, schmunzelt Frank Siffert, der Gründer der Veranstaltung. „Jedes Jahr hören wir von einem neuen Deutschschweizer Markt, der in die Präsentation des Produkts einsteigt.“ Dank ihrer zentralen Lage in Europa kann die Schweiz alle europäischen Trüffelarten bieten. Für die Jäger der schwarzen Diamanten des Waldes ist sie ein ideales Jagdgebiet. Als Ehrengast begrüsst Bonvillars dieses Jahr die Region Piemont, wo die berühmte, sündhaft teure weisse Trüffel Königin ist. Auf den Marktständen gibt es auch Degustationen und Vorführungen von Rezepten, und dieses Mal zudem die Möglichkeit zum Kauf der degustierten Produkte. Mit Ölen, Fondues und Glacés mit Trüffeln locken vielerlei Produkte zum Genuss der runden, verbeulten kleinen Pilze mit dem nussigen Geschmack.

A scenic autumn forest with tall trees and a rocky path covered in fallen leaves. The trees have thin trunks and some are still green, while others have turned yellow and orange. The ground is covered in a thick layer of fallen leaves, and large, dark rocks are scattered throughout the scene. The lighting is warm, suggesting a sunny day.

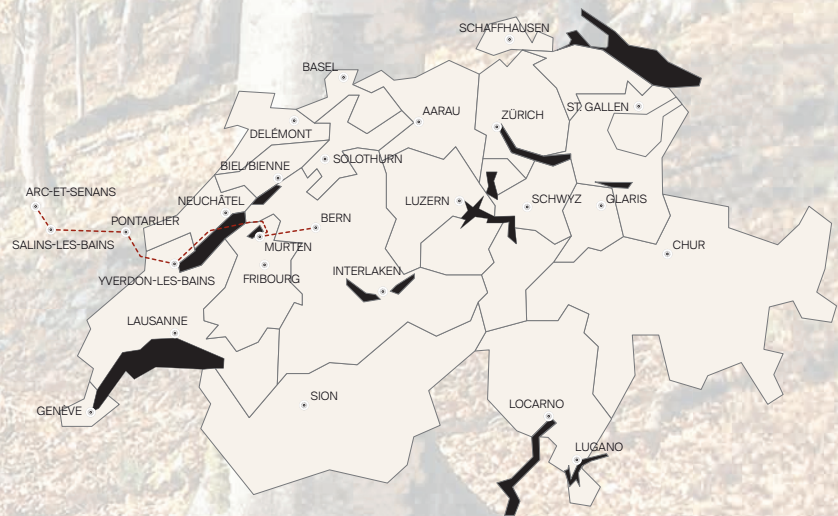
# VIA SALINA

Der Weg des weissen Goldes



VIASTORIA

SALINA



„Auf Gold kann man verzichten, auf Salz nicht“, schrieb schon der römische Staatsmann Cassiodor. Im Mittelalter war Salz so kostbar, dass man es „Weisses Gold“ nannte. Wer Salz hatte, besass die Macht, und die Fürsten legten seinen Preis fest und belegten es mit hohen Steuern, wie der Salzsteuer in Frankreich. Das ging sogar so weit, dass die Berner im 17. Jahrhundert Schweizer Soldaten gegen französisches Salz tauschten. Sie kauften es in Salins-les-Bains in der Franche-Comté. Von dort wurde das Salz auf dem Land- und Wasserweg bis nach Bern transportiert. Im 18. Jahrhundert wurde die Extraktion des Solesalzes einige Kilometer nach Norden verschoben, wo Ludwig XVI. die Königliche Saline Arc-et-Senans erbauen liess. Beide sind heute, wie übrigens auch die Berner Altstadt, in die UNESCO-Liste des Welterbes eingetragen.

Auf der ViaSalina wandert man auf der alten Berner Salzstrasse über malerische Land- und Wasserwege durch eine wenig bekannte Kulturlandschaft. Die von April bis Oktober begehbare, von Festungen, Zollstationen, Salzlagern, Relaisstationen für die Pferde, Gasthöfen und Strassenkreuzen gesäumte Route führt über leichte Wege durch reizvolle Landschaften. Unterwegs lernt man die verschiedenen Transportmittel der Vergangenheit kennen – Saumtiere, Karren, Kähne – und die Gefahren, denen die Säumer ausgesetzt waren. Zwischen Sainte-Croix und Vuiteboeuf wandert man noch auf den alten Wegen mit den Fahrillen, auf denen man das Salz über die Steilhänge transportieren konnte.

**Informationen, Reservationen, Pauschalen auf:**

[www.viasalina.ch](http://www.viasalina.ch)

# DIE PRODUKTE

## UNSERE AUSWAHL

### BLEUCHÂTEL



#### KRÄFTIG UND ZART ZUGLEICH

Raffiniert und kräftig, cremig und sämig, so kommt der Bleuchâtel auf der Zunge und im Gaumen an. Der Käse mit der trockenen Rinde und dem blau geäderten weissen Teig wird seit den frühen 2000er Jahren exklusiv in der Käserei Les Martel in Ponts-de-Martel hergestellt, aus Kuhmilch, die auf 65°C erwärmt und mit dem berühmten *Penicillium roquefortii* geimpft wird.

Dieser Leckerbissen darf anderthalb Monate seiner Reife entgegenschlummern, bevor er in die Auslagen gelangt. Er liebt die Gesellschaft von Chicorée und Nüssen und lässt sich gern mit einem guten Glas Süsswein oder einem Schluck Whiskey zum Dessert geniessen.

Sein edler Charakter wurde am internationalen Blaukäsewettbewerb in Santander in Spanien mit dem 3. Preis und an den Swiss Cheese Awards 2008 und 2010 mit der Goldmedaille gewürdigt. Ein nobler Werdegang für das naturreine Neuenburger Terroirprodukt, von dem sich die Feinschmecker Jahr für Jahr 10'000 Laibe teilen können. Übrigens gibt es seit kurzem auch einen Aufstrich auf Bleuchâtel-Basis.

[www.ovpt.ch](http://www.ovpt.ch)

Manuella Magnin



Sein edler Charakter wurde am internationalen Blaukäsewettbewerb mit dem 3. Preis gewürdigt.



224 Seiten, Fr. 69.-, zu bestellen direkt bei José Vouillamoz: [jose.vouillamoz@gmail.com](mailto:jose.vouillamoz@gmail.com) oder Association Vitis Alpina, José Vouillamoz, Rue de Lausanne 52, 1950 Sion.

### ALPENWEINE

#### ERBGUT, LEGENDEN UND GESCHICHTE

Hinter dem Ursprung einer Rebsorte steht oft eine volkstümliche Legende. Glauben Sie, dass Amigne, Arvine und Humagne von den Römern eingeführt wurden? Dass der Humagne Rouge mit dem Piccolo Rosso von Aosta identisch ist?

Dass der Prié nicht aus dem Aostatal stammt? Wenn Sie sich in dieses hoch detaillierte und doch sehr lesbare Werk vertiefen, das mit einem brillanten historisch-genetischen Ansatz mit Vorurteilen aufräumt, werden Sie Ihre Meinung ändern. Sie werden lernen, dass der rote Landwein, der im Wallis auch Cornalin heisst, aus einer natürlichen

Kreuzung zweier Rebsorten aus dem Aostatal hervorgegangen ist und den Prié aus dem Aostatal zum Grossvater hat, dass der endgültig verschwunden geglaubte Blanc Commun aus dem Aostatal und der Walliser Diolle von den Autoren des vorliegenden Buchs in letzter Minute vor dem Aussterben bewahrt wurden, und dass der Bündner Completer vor 1627 im Oberwallis angebaut wurde, wo aus seiner Verbindung mit dem Humagne Blanc der Lafnetscha entstand. Dieses umfassende, reich bebilderte und dokumentierte Werk wird jeden Alpenwein-Liebhaber glücklich machen.

# DAS PICKNICK

VON ANGÉLIQUE COMMEND  
JEQUIER

Kalter Tee  
Getreideriegel  
Waadtländer Saucisson  
Tête de Moine AOP  
Ein paar Sandwiches mit  
Parfait oder rosa Thunfisch  
Eine Portion Gala-Käse



## DAS KLEINE PLUS

Angélique mag es exotisch? Da könnte sie ihr Picknick mit einem Quinoa-Salat mit Wasabi, Salatgurke und getrockneten Moosbeeren (auch unter dem Namen „Cranberrys“ bekannt) ergänzen. Das ist einfach, schnell und originell. Quinoa in Salzwasser weichkochen, abtropfen und mit Gurkenwürfeln und einer Handvoll getrockneten Moosbeeren mischen. Damit es so recht exotisch und pikant wird, ersetzt man den Senf durch einen Kaffeelöffel Wasabi in der Vinaigrette. Wenn Angélique Zeit findet, kann sie diesen Salat zudem mit eingemachten Zwiebelringen würzen.



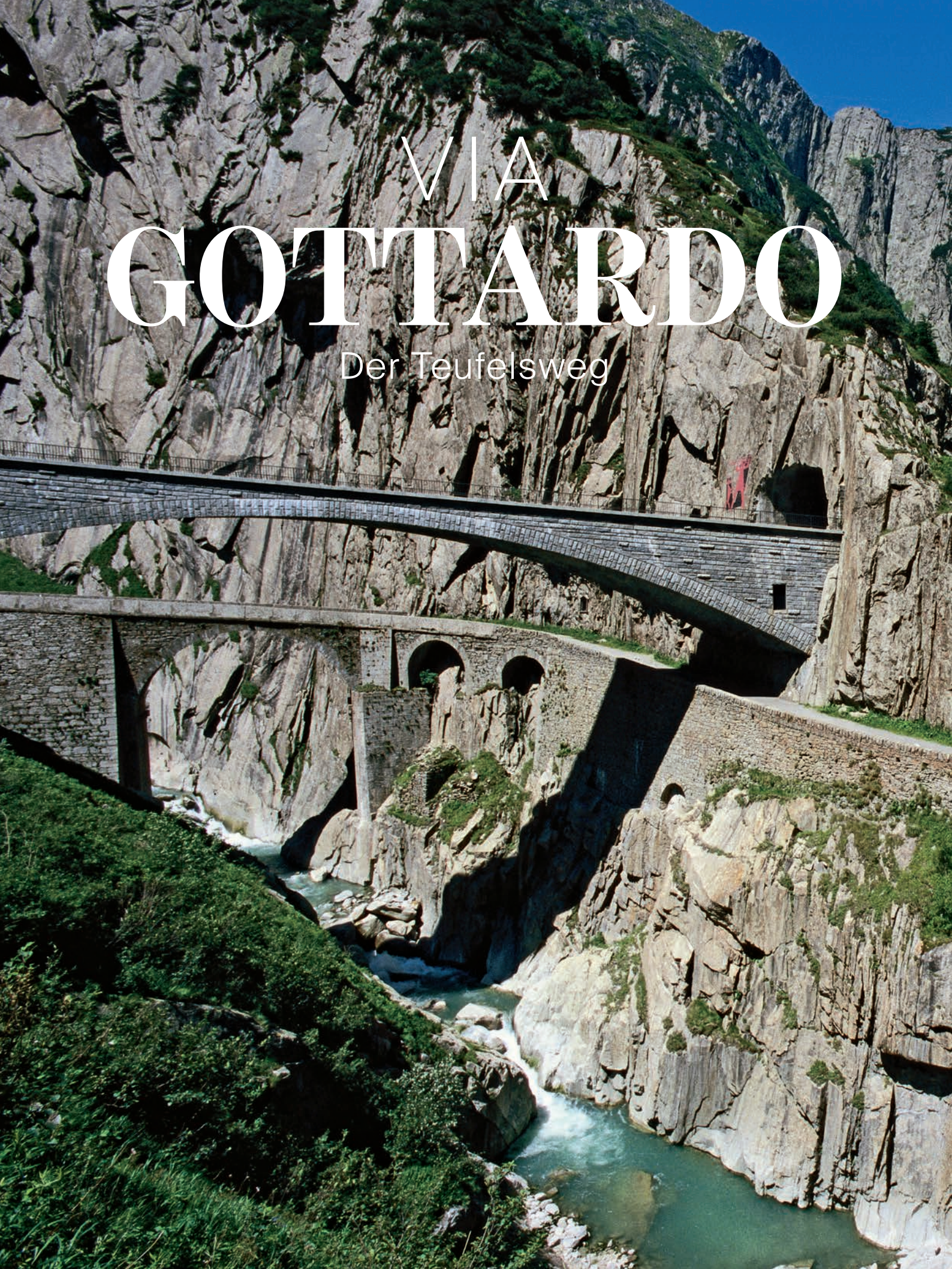
Für Angélique geht der Akt des Essens über die physiologische Notwendigkeit und den kulinarischen Genuss weit hinaus, sobald „zu Tisch gehen“ ein Treffen mit Freunden bedeutet. Die Geselligkeit ist für sie das Wichtigste. In guter Gesellschaft schmeckt alles. Die aus Vevey gebürtige Städterin lebt heute in Yverdon, wo sie für ihr Leben gern ihre Familie und ihre Freundinnen um sich scharft. Wenn sie wandern geht, füllt sie ihren Rucksack mit Sandwiches mit Aufstrichen und Weichkäse, die sie an ihre Kindheit erinnern.

HR Business Partner  
Yverdon  
Grosse Reisende

Ein paar Getreideriegel, eine Frucht, drei Tomaten, ein Zipfel Waadtländer Saucisson, etwas Tête de Moine AOP und es kann losgehen. Angélique reist viel und bis ans Ende der Welt, um neue Landschaften und neue Zivilisationen kennen zu lernen. In Japan, Mexiko, Vietnam oder in Marokko im Hohen Atlas schnürt sie ihre Stiefel und bricht zu grossen Trekkingtouren auf. Unterwegs kauft sie auf Märkten lokale Produkte und lernt andere Kulturen häppchenweise kennen. Ihre Wissbegierde hat sie möglicherweise von ihren Eltern geerbt: Der Vater der hübschen Blondine mit den grünen Augen ist Waadtländer und ihre Mutter ist Kubanerin.

# VIA GOTTARDO

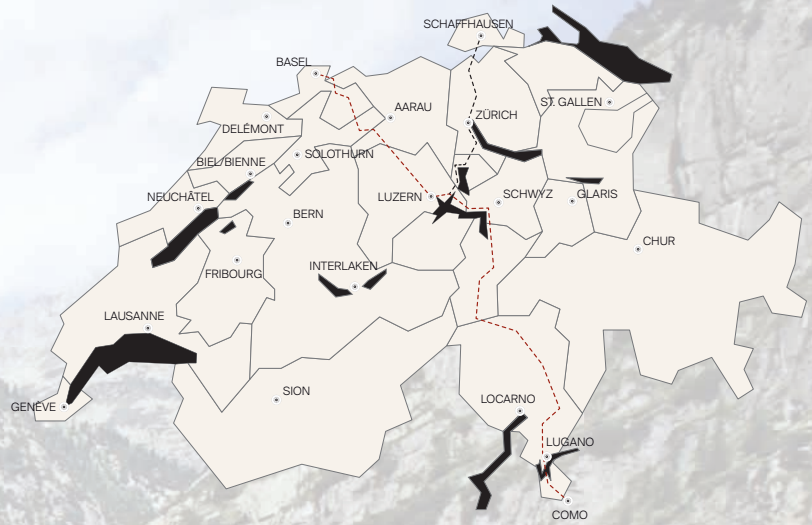
Der Teufelsweg





VIASTORIA

GOTTARDO



Seine wirtschaftliche Bedeutung erlangte der legendäre Gotthardpass erst 1882 mit der Eröffnung des Eisenbahntunnels. Natürlich war der Pass schon in römischer Zeit bekannt. Nachdem die Schöllenschlucht passierbar gemacht wurde – angeblich mit der Hilfe des Teufels, von dem die berühmte Brücke auch ihren Namen hat – wurde zu Beginn des 13. Jahrhunderts ein Maultierweg eingerichtet. Danach musste man allerdings bis 1830 auf die Strasse warten, die Flüelen am Vierwaldstättersee mit Bellinzona verbindet, und bis zum ersten Mal eine Postkutsche den Pass überquerte. Vierzig Jahre später reisten jedoch schon 70'000 Reisende und 15'000 Tonnen Waren über den Gotthard.

Heute bietet die Via Gottardo zwei Reiserouten, die Luzern mit Italien verbinden. Die erste führt über Basel und Olten, die zweite vom Norden über Schaffhausen und Zürich. Die beiden treffen sich auf der Brücke eines Schiffs nach Flüelen. Bis 1837 das erste Dampfschiff verkehrte, musste die heute so friedliche Schifffspassage auf schwankenden Ruderbooten bewältigt werden, die nur langsam vorankamen. Die Anreise zum Gotthard war unberechenbar und gefährlich! 1865 wurde endlich die Strasse bis Flüelen eröffnet, auf der man die Höhle des Teufels nun auf dem Landweg erreichte. Während man von April bis Mitte Oktober auf der Via Gottardo wandern kann, ist das alpine Teilstück nach Chiasso nur von Mitte Juni bis Mitte September offen. Sämtliche Etappen sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

**Informationen, Reservationen, Pauschalen auf**  
[www.viagottardo.ch](http://www.viagottardo.ch)

# DIE PRODUKTE

## UNSERE AUSWAHL



## BRENZERKIRSCH

### ZURÜCK ZU DEN URSPRÜNGEN

„Der liebe Gott wohnt im Kirschbaum“, heisst es im idyllischen Hügelland der Zentral- und Nordwestschweiz. Kein Wunder, schliesslich gedeihen hier die mächtigsten Kirschbäume. An ihnen reifen jene kleinen bis mittelgrossen schwarzen Süsskirschen, die besonders ideal fürs Destillieren sind. Doch dieses edle Schweizer Kulturgut ist bedroht. Deshalb gründete Slow Food 2008 den Förderkreis „Traditioneller Schweizer Brenzerkirsch“.

Die drei Brennereien Humbel, Dettling und Röllin verfolgen nun das ehrgeizige Ziel, den Niedergang des Schweizer Kirschs aus



heimischen Kirschen zu stoppen. Bei der Familie Röllin in Notikon bei Baar wurzeln auf fünf Hektaren über 450 dieser hochstämmigen Kirschbäume. Darunter Sorten mit so urchigen Namen wie „Dolleseppeler“, „Buholzer“ oder „Kusterhof“. Sie werden gleich nach der Ernte in der eigenen Brennerei zu Brenzerkirsch destilliert. In den alten Eichenholzfässern entwickeln sie Aromen von Marzipan, Mandel, Schokolade und Zimt – der Inbegriff eines exklusiven, klassischen Schweizer Kirschbrandes.

Silvia Schaub



„Der liebe Gott  
wohnt im  
Kirschbaum“

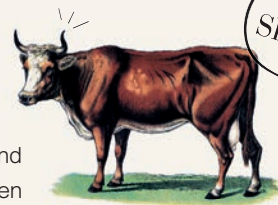
## EMMENTALER

### DAS WARTEN LOHNT SICH

Kopiert wurde er schon Tausendfach, weltweit. Den traditionellen Emmentaler, so wie er einst vor Jahrhunderten produziert wurde, gibt es aber nur im Emmental. Zum Beispiel bei Bernhard Meier aus Trubschachen.

Der Käser stellt den Emmentaler nach strengen Richtlinien ausschliesslich von Hand her. Die Milch wird täglich zweimal von Bauern aus der nächsten Umgebung geliefert, die ihre Kühe in Freiland halten. Käser Bernhard Meier impft die Milch mit einer betriebseigenen Rohmischkultur und Propionsäure-Bakterien. Die Milch wird anschliessend bei 32° dickgelegt, mit der

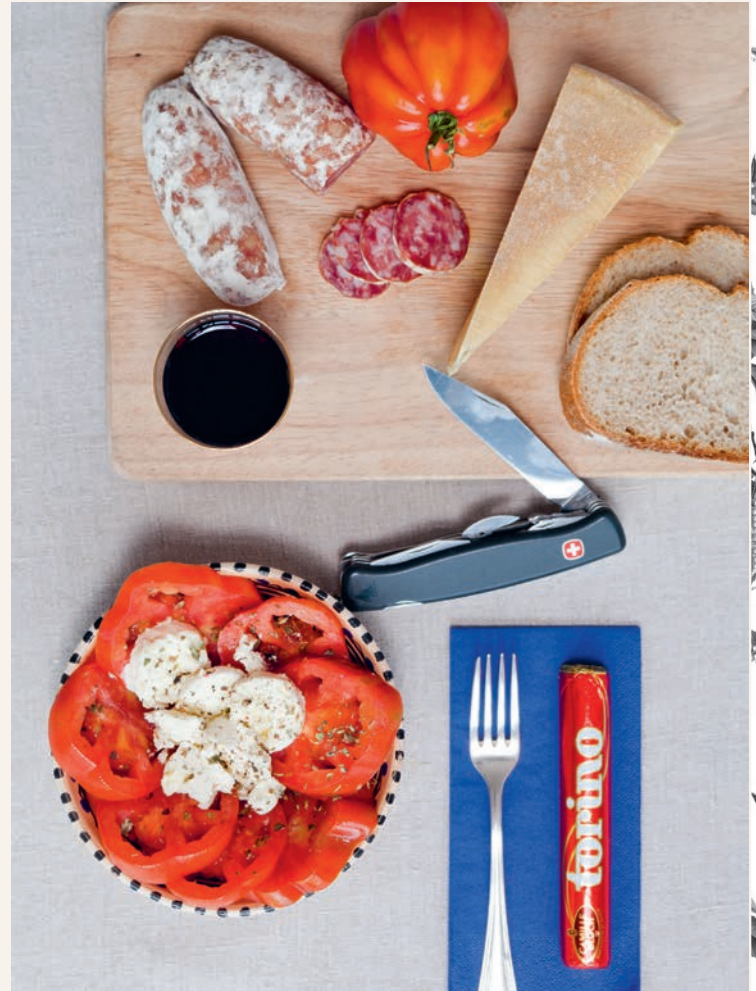
Harfe gebrochen und der Bruch bei rund 52° gebrannt. Die riesigen Laibe kommen nach mehreren Tagen im Salzbad in den relativ warmen Gärkeller, wo sie die idealen Bedingungen für die Produktion der charakteristischen Löcher vorfinden. Während der Lagerung im Feuchtkeller wird er mit Salzwasser von Hand eingerieben. „Mindestens 12 Monate muss er dort lagern“, erklärt Bernhard Meier, „damit seine Rinde die bronzefarbene Patina und sein charakteristisches süsslich nussiges und buttriges Aroma bekommt.“



# DAS PICKNICK

## VON GIANFRANCO QUIESA

Tessiner Salametti aus der  
Dorfmetzgerei von Melano  
Tessiner Alpenkäse  
Formaggini aus Valle di Muggio  
Ein paar Tomaten  
Schokoladen-Branchli  
Eine Flasche Wein aus San Vigilio  
Kleine Gläser  
Ein Schweizer Taschenmesser  
Trinkflasche mit Wasser



## DAS KLEINE PLUS

Wie wäre es mit einem Salat, der Gekochtes und Rohes verbindet und die Gemüseportion aufrundet? Fenchel, Gurke, Rüebli und milde Paprika werden in grosse Würfel geschnitten und mit ein wenig Olivenöl in einer heissen Pfanne fröhlich sautiert. Dann würzt man sie mit Koriandersamen, einer Prise Kümmel, etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer; begiesst mit einem Schuss Essig und gibt eine Handvoll frischer Kräuter dazu. Dieser Salat schmeckt lauwarm und kalt sehr gut. Wer mag, fügt im letzten Moment eine gewürfelte rohe Tomate hinzu.



Der Winzer aus Rovio über dem Luganersee ist ein stiller Mann. Seine Kräfte spart er lieber für den Wein, als sie mit belanglosen Reden zu vertun. Trotz der Arbeit im Weinberg und im Keller (als selbstkelternder Winzer bestellt er seine 6 ha mit seiner Frau, zwei Arbeitern und einem Winzerlehrling) streift Gianfranco Quiesa gern auch durch die Tessiner Berge. In den Bergen wie im Rebberg verzehrt Gianfranco Quiesa am liebsten lokale Produkte.

„Die Rückverfolgbarkeit ist für mich wichtiger als ein Bio-Label. Ich finde es daneben,

Winzer  
Rovio (TI)  
Liebt die Berge

Bioprodukte zu essen, die von weit her kommen und eine schlechte CO<sup>2</sup>-Bilanz haben. Ausserdem esse ich gern Produkte von Handwerkern, die ich kenne. Die schmecken irgendwie nach Freundschaft...“

In seinem Rucksack: Salametti von der Dorfmetzgerei von Melano und Tessiner Alpkäse. Wenn es sehr heiss ist Formaggini aus dem Valle di Muggio mit Tomaten, um schnell einen Caprese-Salat nach seiner Art zuzubereiten. Ein paar Schoggi-Branchli zum Dessert und damit hat es sich. Auf Wanderungen nimmt er immer eine gute Flasche San Vigilio mit, eine Assemblage aus Gamaret und Syrah, auf die er sehr stolz ist.

# ESSEN UND BEWEGEN

FÖRDERN DEN GENUSS  
UND DIE GESUNDHEIT!

WENN EIN ÜBERGEWICHTIGES KIND ANGEPRANGERT WIRD, NÜTZT DAS NIEMANDEM. DAGEGEN HILFT ES DEM KIND, WENN ES ANFÄNGT, SPORT ZU TREIBEN UND MIT NAHRUNGSMITTELN RICHTIG UMZUGEHEN.

Text France Massy



Heute hat eines von fünf Kindern Übergewicht, und 5 bis 8 % unserer Kinder leiden an Adipositas (Fettleibigkeit). Das sind alarmierende Zahlen, denn einem zu schweren Kind wird schnell einmal das Leben schwer. Unsere Gesellschaft bewundert die Schlanken, Eleganten und Schönen, und zeigt mit dem Finger auf üppige Formen. Unsere kleinen Pummel bekommen Spott und Hänseleien, bissige und hinterhältige Bemerkungen zu hören. Was kann man tun, um diese Kinder zu unterstützen, ausser sie lieb haben?

Zwischen Adipositas und Übergewicht gibt es einen graduellen Unterschied. Die neusten Studien zeigen deutlich, dass Diäten langfristig sehr wenig erfolgreich sind. Wenn Ihr Kind also rundlich wird oder Ihnen zu dick erscheint, setzen Sie es nicht auf Diät, sondern gehen Sie mit ihm zu Ihrem Kinder- oder Hausarzt. Noch besser: Kaufen Sie ihm Turnschuhe! Denn die Verbindung zwischen Bewegung – körperlicher Tätigkeit – und Gesundheit ist eindeutig erwiesen.

**Vier Punkte, um kindliches Übergewicht besser zu verstehen und sich ihm zu stellen:**

## 1

### WARUM HABEN MANCHE KINDER ÜBERGEWICHT?

---

... ganz einfach weil das Verhältnis zwischen aufgenommenen und verbrauchten Kalorien nicht ausgeglichen ist. Kinder essen heute mehr Fett und mehr Zucker und bewegen sich weniger. Zum vermehrten Konsum von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte und gezuckerten Getränken kommt der geringe Konsum von Früchten und anderen faserreichen Nahrungsmitteln hinzu. Gezuckerte Getränke sind verhängnisvoll. Um 0,5 Liter von einem Softdrink zu verbrennen, muss man mehr als 2 Stunden marschieren! Deshalb muss man Wasser trinken!

Ausserdem hat sich unsere Gesellschaft in den letzten fünfzig Jahren gewandelt: motorisierte Mobilität, Computer, elektrische Haushaltgeräte (früher halfen die Kinder im Haushalt und hingen nicht vor dem Bildschirm)... Mit all diesen „Fortschritten“ hat der körperliche Einsatz stetig abgenommen.

Wenn man von Adipositas spricht, muss man auch die genetischen Ursachen berücksichtigen. In manchen Familien besteht eine Neigung zum Zunehmen, in anderen nicht. Wenn beide Eltern Normalgewicht haben, fällt das Risiko auf 10 %. Die familiären Voraussetzungen sind also wichtig. Aber noch wichtiger ist der Lebensstil.

## 2

### BITTE BEWEGEN NICHT VERGESSEN

---

In der westlichen Gesellschaft bewegen wir uns nicht genug, um die von der Nahrung zugeführte Energie zu verbrauchen. Kinder wollen draussen sein, aber oft lassen die Eltern sie nicht gern gehen, weil das in der Stadt nicht ungefährlich ist. Da müssen die Erwachsenen neue Regeln aufstellen, kleine Gewohnheiten ändern, die Treppe nehmen statt dem Lift, zu Fuss einkaufen gehen, die Kinder für den Pedibus anmelden, etc. Die Eltern müssen am Wochenende kleine Wanderungen organisieren. Es braucht keine grossen sportlichen Leistungen, ein einfacher Lauf in der Natur genügt schon.

Und auch in der Stadt kann man sich bewegen. Immer mehr Gemeinden richten Fussgängerzonen und Velowege ein, etc. Nutzen wir sie!

## 3

### GENUSS UND GESELLIGKEIT PFLEGEN

---

Mahlzeiten haben nicht nur eine physiologische Rolle, das Essen hat auch eine soziale Komponente, mit Austausch, Geselligkeit und miteinander Teilen. Wenn man sich für das Essen Zeit nimmt und auf seinen Körper hört, kann man Sättigungsgefühle besser wahrnehmen. Mit der Einführung in die weite Welt geschmacklicher und sensorischer Erfahrungen öffnet man Kindern den Weg zum genussvollen Essen. Die Geschmackserziehung ist sehr wichtig, damit Kinder gesunde Nahrungsmittel wie zum Beispiel Gemüse geniessen lernen. Wenn ein Kind ein neues Lebensmittel ablehnt, bieten Sie es ihm bei nächster Gelegenheit wieder an. Wenn Sie es ihm mehrmals vorlegen, wird es lernen, es zu geniessen. Es ist wichtig, viele Lebensmittel kennen und geniessen zu lernen, um für eine vielfältige Ernährung zu sorgen. Wenn Sie Ihr Kind in die Vorbereitung der Mahlzeiten einbeziehen, indem Sie es zum Beispiel Gemüse schälen lassen, wird es angeregt, davon zu probieren.

## 4

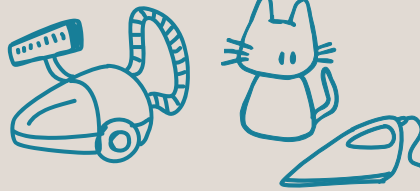
### VON KLEIN AUF GEWÖHNEN

---

Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Kind von klein auf gesunde Ernährungsgewohnheiten annimmt, die ihm zur Selbstverständlichkeit werden. Es gibt keine verbotenen Nahrungsmittel. Statt fette oder süsse Speisen zu verbannen, ist es viel besser, die Mengen einzuschränken. Ebenfalls wichtig: Die Zeit, die für das Essen reserviert ist. Ein Kind, das zu schnell isst, wird möglicherweise zu viel essen, weil sein Hungergefühl nicht schnell genug verschwindet.

## PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN

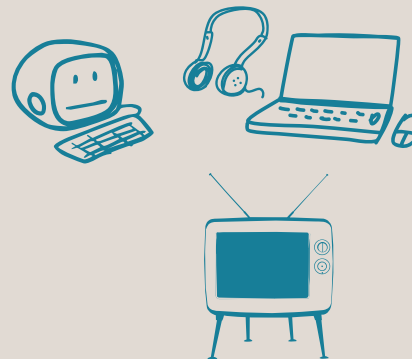
# MEHR BEWEGEN



- Zu Fuss, mit dem Velo oder Trottinette zur Schule, zum Sport, zum Musikunterricht gehen. Und zwar bei jedem Wetter!!!
- Statt dem Lift die Treppe benutzen.
- Beteiligen Sie Ihr Kind an der Haushaltsarbeit. Es sieht nach nichts aus, aber es verbrennt auch Kalorien.
- Mit der Familie Sport treiben und wandern.
- Kinderzimmer und Wohnung so einrichten, dass die Kinder zu körperlicher Betätigung und Spiel angeregt werden.

# WENIGER VIDEOSPIELE

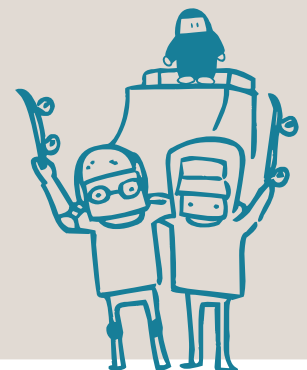
- 1 Stunde am Tag vor einem Bildschirm genügt.
- Stellen Sie klare Regeln auf und planen Sie die Sendungen im Voraus. Die Entscheidung, wann und wie lange Ihr Kind vor dem Bildschirm sitzt, liegt bei Ihnen.
- Kein Fernsehgerät und kein Computer im Kinderzimmer.
- Kein Fernsehen und keine Videospiele während der Mahlzeiten und kein Knabberzeug vor dem Bildschirm.
- Setzen Sie Fernsehen und Computer nicht zum Belohnen oder Strafen ein.



# GUT ESSEN



- Wasser als Getränk.
- Genuss und keine Diätpläne!
- Täglich 5 Portionen (Handvoll) Früchte und Gemüse.
- Jeden Morgen ein ausgewogenes Frühstück, und Znüni und Zvieri nach Bedarf.
- Verlangen Sie von Ihrem Kind nicht, dass es den Teller leer isst, aber verlangen Sie, dass es von allem probiert.
- Servieren Sie allen am Tisch kleine Portionen auf einem Desserteller, zuerst die Gemüse.
- Achten Sie am Tisch auf eine angenehme Ambiance.



# WASSER FÜR UNSERE KINDER!

Dieses Gespräch führte France Massy

Wasser ist ein lebensnotwendiges Element. Es kostet wenig und hat keine Kalorien, man kann ihm hemmungslos zusprechen. In der Schweiz haben wir Glück, die Qualität unseres Leitungswassers ist hervorragend. Aber obschon viele Schweizerinnen und Schweizer wissen, dass Wasser für die Gesundheit gut ist, stillen noch viel zu viele Kinder und Jugendliche den Durst mit Softdrinks, Fruchtsäften und Energy Drinks.



Laurence Margot, diplomierte Diätetikerin HES und Koordinatorin der Fourchette Verte im Kanton Waadt

**hat auf unsere Fragen geantwortet:**

## TRINKEN UNSERE KINDER GENUG WASSER?

Alle Kinder können dazu angespornt werden, Getränke auf Wasserbasis zu trinken (Leitungswasser, ungezuckerte Kräutertees). Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt folgende Tagesmengen:

- 6 dl für Kinder im Alter von 1 Jahr
- 7 dl für Kinder von 2-3 Jahren
- 8 dl für Kinder von 4-6 Jahren
- 9 dl für Kinder von 7-9 Jahren
- 1 Liter für Kinder von 10-12 Jahren

## WAS SIND DIE RISIKEN, WENN EIN KIND NICHT GENUG TRINKT?

Für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur bei körperlicher Tätigkeit und bei erhöhter Temperatur (Wetter, Fieber) braucht es Wasser. Deshalb muss man unbedingt dafür sorgen, dass ein Kind genug zu trinken hat, da es sonst zu einer Dehydratation (Flüssigkeitsmangel) mit ihren Folgen kommen kann (zuerst Durst und konzentrierter Urin, dann Rückgang des Blutdrucks, und schliesslich kann der Flüssigkeitsmangel zu Verwirrung und zu Krämpfen führen).

## WARUM TRINKEN KINDER SO GERN SOFTDRINKS UND WARUM IST DAVON ABZURATEN?

Der Mensch ist auf die Vorliebe für fette und zuckerhaltige Lebensmittel programmiert. Diese Liebe zum Süssen bilden wir als erste schon im Bauch der Mutter aus, und für alte Menschen ist der süsse Geschmack oft der letzte, den sie als Genuss empfinden.

Softdrinks enthalten viel Energie (Kalorien), sättigen aber viel weniger als feste Nahrung mit derselben Kalorienmenge. Deshalb werden Softdrinks zusätzlich zur täglichen Nahrung getrunken.

Wasser ist das beste Getränk, um dem Körper Flüssigkeit ohne diese grossen Energiemengen zuzuführen (z.B. 25 Stück Zucker pro Liter Softdrink).

## SIND FRUCHTSÄFTE FÜR KINDER ZU EMPFEHLEN?

100 % natürliche Frucht- oder Gemüsesäfte sind für jedermann empfehlenswert. Pro Tag können sie Früchte oder Gemüse in der Grössenordnung von einer Portion ersetzen (2 dl Saft entsprechen einer Portion), wobei die Sättigung nicht dieselbe ist, da Säfte nicht dieselbe Menge Fasern enthalten wie die ganzen Früchte oder Gemüse.

## WIE DENKEN SIE ÜBER MIT ASPARTAM GESÜSSTE LIGHT-GETRÄNKE?

In der Ernährung der Kinder haben sie keinen Platz. Wenn Kinder süsse Getränke bekommen, ist es besser, wenn sie mit Zucker gesüsst und die Mengen eingeschränkt sind. Auch künstlich gesüsste Getränke haben negative Wirkungen. Ihre Säure greift den Zahnschmelz an.

---

### Ein paar Tipps, um Kindern das Wassertrinken schmackhaft zu machen

- ↳ Bieten Sie Wasser in verschiedenen Formen an, zum Beispiel mit prickelnden Bläschen, mit Minzeblättern, mit etwas Orangen- oder Zitronensaft, oder in hausgemachten, zuckerfreien Kräuter- und Früchtetees und Eistees.
- ↳ Servieren Sie Getränke auf Wasserbasis zur Abwechslung mit einem Strohhalm, in einem lustigen Glas, einer hübschen Flasche oder Feldflasche.
- ↳ Vertrauen Sie darauf, dass ein wirklich durstiges Kind Wasser trinken wird.
- ↳ Seien Sie als Erwachsener ein Vorbild, indem Sie Wasser trinken.
- ↳ Verbieten Sie Softdrinks nicht, sondern behalten Sie diese speziellen Gelegenheiten vor, wie einem Fest, einem Ausflug, einem Essen im Restaurant.



Ein Teil von

GENERATION M

Bestes vom Schweizer Bauernhof.



Tun Sie sich und der Natur etwas Gutes. Mit den Produkten von TerraSuisse geniessen Sie den natürlichen Geschmack aus nachhaltiger Landwirtschaft und unterstützen gleichzeitig über 10 000 IP-Suisse Bauernhöfe und all ihre Bewohner.



[www.migros.ch/terrasuisse](http://www.migros.ch/terrasuisse)

**MIGROS**

Ein **M** besser.

# GELIEBTE ERDBEERE

## DAS ALIMENTARIUM LÄDT DIE BESUCHER EIN, SICH IN DIE GEHEIMNISSE SEINES EINZIGARTIGEN GEMÜSEGARTENS ZU VERTIEFEN. REPORTAGE ZUM WORKSHOP „FRAISES EN FOLIE“.

Text Véronique Zbinden

Holunderblüte oder Duftnessel? Zitronenmelisse? Duftendes Eisenkraut? Ein Dutzend Teilnehmer schnuppern, probieren, kommentieren die Kräutertees. Vor dem Aperitif gibt es eine Blinddegustation der verschiedenen Erdbeersorten, die im zauberhaften Gemüsegarten des Alimentariums gezüchtet werden. Und anschliessend wird die Beere für ein reizendes kleines Mahl mit recht unerwarteten Ingredienzien kombiniert: Lauch, Rotwein, Rosmarin-Risotto, Gazpacho, Bärenklau-Confit, essbare Blumen...

„Die ‚Jardin des Délices‘-Workshops sind zweiteilig“, erklärt Pamela Crespo, die Alimentariums-Konservatorin. „Zuerst besucht man den Gemüsegarten zum Tagesthema, hier die Erdbeere, die mit ihren historischen, botanischen, kulturellen und landwirtschaftlichen Aspekten vorgestellt wird, und danach nehmen Emile der Gärtner und Ivan der Koch die Teilnehmenden mit in die Küche.“

Schon der geführte Rundgang durch den Garten, der im Eröffnungsjahr des Ernährungsmuseums 1985 angelegt wurde, ist ein reines Vergnügen. Zuerst entdeckt man Hinweise auf die aktuelle Ausstellung zum Thema Stilleben. Ein paar Gemälde sind in Beeten nachgebildet; etwas weiter sind die Naturfarben zur Illustration der Herkunft der Farbstoffe nach Gruppen sortiert: Rot wie Randalen, schwarze Johannisbeeren oder Trauben, Grün wie Nessel, Petersilie, Spinat oder Kresse...

Man schlängelt sich unter dem üppigen Blätterwerk eines Kirschbaums durch, wird plötzlich vom Parfum der Duftnessel eingeholt, schwankt zwischen Anis und Lakritze, vor den Dahlien, „die wie Kartoffeln gekocht

werden“, und gelangt schliesslich zu einem hübschen Erdbeerbeet. Etwa zehn Varietäten hätschelt Emile hier, alte neben modernen Sorten, immertragende neben solchen, die sich nur einmal ernten lassen. Genug Anlass, um auf die Geschichte dieser köstlichen kleinen Beere einzugehen, die gar keine ist: „Botanisch gesehen entwickelt sich die Erdbeere aus dem Blütenboden einer Blume, mit an der Oberfläche spriessenden Kernen“, klärt Ivan auf.

Die Erdbeere, die wir heute kennen, hat exotische Wurzeln. Bis im 14. Jh. gibt es in Europa nur eine Liliputversion. Im 17. Jh. bringt Charles Amédée Frézier aus Chile eine weisse Riesenvarietät mit, aus deren Kreuzung mit amerikanischen Cousins die Ananas-Erdbeere hervorgeht, die ihrerseits eine riesige, vielfältige Nachkommenschaft haben wird. Heute zählt man über siebenhundert Varietäten, darunter die exquisite Mara des Bois oder die altmodischen Wädenswil und

Madame Moutôt, die hierzulande glorreiche Zeiten erlebten, bevor die Rentabilität zum Auswahlkriterium Nr. 1 wurde. Emile rät, die Erdbeeren im Hügelbeet anzubauen und in der produktiven Zeit die Ausläufer zu kappen. Übrigens kann man Erdbeeren anscheinend problemlos auch in einem Topf auf einer geschützten Terrasse ziehen. Und was gibt sie in der Küche her? Versuchen wir doch mal, den 360 Molekülen auf die Schliche zu kommen, denen die Erdbeere ihr Aroma verdankt. Man probiert und kostet, aber der reichlich feuchte Frühling muss die berühmten Moleküle verdünnt haben. Mara oder Elsanta? Bei der Wahl der Königin des Gemüsegartens kommt keine Einstimmigkeit zustande... Die Schälchen und Gläschen zirkulieren noch, mit ihren blumenverzierten Salätchen und ihren Lauch-Erdbeeren-Törtchen. Aber in einem Punkt sind sich alle einig: Genau so, nature, nur in ein Zuckerhäufchen getunkt, schmecken sie am besten. Das ist der Duft der Kindheit...

---

### ALLE SIND NACH ERDBEEREN VERRÜCKT

Neben seinen Ausstellungen bietet [das Alimentarium](#) zahlreiche Workshops und Animationen an. Während der Genusswoche wird die Erdbeere überall und an allen Fronten dabei sein.

**Am 22. September** findet ein Setzlingsmarkt statt, auf dem man insbesondere alte Varietäten aufspüren kann, die weniger durch Produktivität, dafür aber mit ihrem himmlischen Aroma auffallen.

Eine Woche vorher, **am Sonntag 15. September**, sind der Erdbeere drei verschiedene Workshops (für jedes Publikum) gewidmet. Unter dem Titel „Jardin des délices“ (s. oben)

können Sie eine Kultur- und Feinschmecker-Matinée zwischen Gemüsegarten und Küche erleben.

Am Nachmittag folgen zwei Workshops „Saveur et savoir“ („Wohlgeschmack und Wissen“) zum gleichen Thema: Der Herr der Pfannen und Töpfe des Alimentariums nährt die Sinne und die Wissbegier der Teilnehmenden mit der Einladung, selbst ein Rezept zu realisieren.

Und dann heisst es „Place à la famille“ („Platz für die Familie“): Hier haben Erwachsene in Begleitung von Kindern zwischen 5 und 12 Jahren Gelegenheit, aus Erdbeeren exquisite kleine Wunderwerke zu zaubern.

[www.alimentarium.ch](http://www.alimentarium.ch)

# Erdbeeren

für jeden Geschmack



*Gariguette*

Frühreif und schmackhaft



*Mara des bois*

Kreuzung aus Walderdbeeren



*Ananas*

Robust mit einem leichten  
Ananasgeschmack im Abgang



*Charlotte*

Vollmundig und intensiv



### *Reine de Balé*

Selten, aromatisch und  
süsssauer



### *Wadenswil*

Fein und mit  
Walderdbeergeschmack



### *Manille*

Süss und fruchtig



### *Capron*

Ausgeprägter Duft und  
Moschusgeschmack



### *Talisman*

Rund und fein



### *Clery*

Fleischig und saftig



# GENUSS-ROSINEN

ALLE ANLÄSSE AUF GENUSSWOCHE.CH + SMARTPHONE APP

## KRÄUTER ERLEBEN VON A BIS Z

DEGUSTATION/BESUCH

Von A wie Ananassalbei bis Z wie Zitronenthymian. Erleben Sie bei uns die Kräuter auf dem Feld und in unseren Verarbeitungsräumen.

**Mittwoch 18. September, 14-16 Uhr**

↳ Hof Baldenwil / 9112 Schachen b. Herisau  
↳ 071 370 04 11 Δ [www.hofbaldenwil.ch](http://www.hofbaldenwil.ch)

## 1. LIESTALER GENUSSMARKT

TREFFEN RUND UM DIE PRODUKTE EINER REGION

Am 1. Liestaler Genussmarkt darf bei vielen regionalen Ausstellern und Produzenten nach Herzenslust degustiert und gekauft werden. Kommen Sie und erleben Sie diese einmalige Atmosphäre in der Liestaler Altstadt.

**Samstag 14. September, 9-13 Uhr**

↳ Baselbieter Genussmarkt  
Rathausstrasse, Fischmarkt, Mühlegasse  
4410 Liestal

## SPINNEREIEN MIT INNEREIEN

KONSUMENTEN UND GENUSSFACHLEUTE FÜR EINEN ABEND ZUSAMMENBRINGEN

In unserer Metzgerei präsentieren wir Ihnen beim Aperitif sämtliche geniessbaren Innereien. Küchenchef Nicolas Cavaleri tischt Ihnen rund 20 Innereien-spezialitäten zur Degustation auf! En Guete!

**Freitag 13.+ Dienstag 17. September, 18.45 Uhr**

↳ Lehmann's Metzgerei / Rest. "Entre nous"  
Neufeldstrasse 32 / 3012 Bern  
↳ 031 302 50 50

## AFRIKANISCHE WOCHEN

MAHLZEIT AUS HAUSGEMACHTEN PRODUKTEN

Geniessen Sie unsere speziellen Gerichte mit exotischen Gewürzen aus fernen Ländern und erleben Sie auf diesem unvergesslichen Ausflug die ungeahnten Facetten unserer lokalen Produkte in der Kombination mit der afrikanischen Küche.

**Donnerstag 12. Samstag 14., Mittwoch 18.**

**Samstag 21. Septembre**

↳ Restaurant Fomaz  
Tellsgrasse 11 / 6460 Altdorf  
↳ 041 870 08 07 Δ [www.fomaz.ch](http://www.fomaz.ch)

## SCHWING- UND KÄSEFEST

TREFFEN RUND UM DIE PRODUKTE EINER REGION

Geniessen Sie diesen kulinarischen Höhenflug und entdecken Sie unser Erlebniskäsebuffet mit über hundert Züri-Oberländerkäsen kulinarisch. Abgerundet wird das Ganze mit den mehrfach preisgekrönten Weinen von Nadine Saxer aus Neftenbach. Bei uns dreht sich alles ums Schwingen.

**Samstag 07. September**

↳ Gästehaus zum Tulpenbaum  
Neubrunn 728 / 8488 Turbenthal  
↳ 052 385 37 19 Δ [www.tulpenbaum.ch](http://www.tulpenbaum.ch)

## ATELIER GEMÜSEGARTEN

ECOTERRASSE

KONSUMENTEN UND GENUSSFACHLEUTE ZUSAMMENBRINGEN

Lo'13'to lädt Sie ein, den urbanen Gemüsegarten zu besichtigen. Im Anschluss gibt es ein Atelier-Essen mit den Schätzen des Gartens. Beim Dessert wird über das Buch von René Longet: „ALIMENTATION LES BONS CHOIX“ diskutiert.

**Sonntag 22. September, ab 10 Uhr**

↳ Association LO'13'TO  
Rue des Gares 17-19 / 1201 Genève  
↳ 022 733 71 20 Δ [www.lo13to.org](http://www.lo13to.org)

## VOM GARTEN IN DEN TELLER

ESSEN-BEWEGEN

„La Clef des Champs“ ist ein Verein der Vertragslandwirtschaft, der die KonsumentInnen und einen oder mehrere Produzenten einer Region zwecks Lieferung von Nahrungsmitteln vertraglich verbindet. Zusammen ernten wir das Gemüse des Gartens. Daraus kochen wir eine Mahlzeit, welche gemeinsam genossen wird.

**Mittwoch 18. September, nachmittags**

↳ La Clef des Champs / 2950 Courgenay  
↳ 079 823 74 09 Δ [www.clef-des-champs.ch](http://www.clef-des-champs.ch)

## GESCHMACKSZUG

ESSEN-BEWEGEN

Eine Reise im historischen RVT-Zug von Neuenburg nach La Presta in die Asphalt-Minen mit Apéritif-Buffet, anschliessend Degustationsbuffet mit Büffel-Produkten aus dem Val de Travers. Wohl gestärkt folgt eine Besichtigung der Minen.

Abfahrt Neuenburg 11h. Ankunft Neuenburg 17h45  
Billetverkauf auf [www.cadeau-region.ch](http://www.cadeau-region.ch)

**Sonntag 15. September, 11 bis 17.45 Uhr von Neuenburg**

↳ Goût et Région / 2108 Couvet  
↳ 032 864 90 64 Δ [www.gout-region.ch](http://www.gout-region.ch)

## SAFRAN-WANDERUNG

ESSEN-BEWEGEN

Wir wandern durch die Safranäcker und die weitere Munder Kulturlandschaft, besuchen das Safranmuseum und geniessen Munder Safranspezialitäten in der Gastwirtschaft. Unterwegs degustieren wir am Vormittag Raritäten-Weine und Trockenfleischspezialitäten aus dem Oberwallis, und am Nachmittag gibt's noch eine süsse Überraschung aus der Region.

**Samstag 14., Sonntag 15. September, 9.40-17.30 Uhr**

↳ Balades plaisir avec Armin / 3903 Mund  
↳ 076 525 38 49 Δ [www.baladesplaisir.ch](http://www.baladesplaisir.ch)

## ZU TISCH MIT DORFBEWÖHNERN

KONSUMENTEN UND GENUSSFACHLEUTE ZUSAMMENBRINGEN

Ein grosser Brunch bei dem jeder etwas mitbringt und zudem alle EinwohnerInnen von Concise und Corcelles herzlich eingeladen sind. Jeder bringt seine Spezialität mit. An diesem Tag wird das Buchprojekt mit den Rezepten der Einwohner von Concise und Corcelles.

**Montag 16. September**

↳ Villages de Concise et Corcelles  
Grande salle / 1426 Concise

## DAS EOC IM ZUGE DER ZEIT

MAHLZEIT AUS HAUSGEMACHTEN PRODUKTEN

Das Kantonsspital empfiehlt seinen Patienten sowie seinen Mitarbeitern und Besuchern ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Menü basierend auf den typischen Zutaten und Geschmächen der Region. Traditionelle Rezepte, neu interpretiert nach den Regeln der modernen Küche, angepasst an die zahlreichen Diäten und an viele kulinarische Traditionen aus anderen Kulturen.

**Täglich, 11-14 + 17-19 Uhr**

↳ Ente Ospedaliero Cantonale  
Clinica di Riabilitazione di Novaggio  
6986 Novaggio  
↳ 091 811 26 09 Δ [www.eoc.ch](http://www.eoc.ch)

## STADTFESTE

### ST. GALLEN

**Am Samstag, 14. September ab 17 Uhr** dreht sich in der St. Galler Altstadt alles um kulinarische Genüsse. Infos auf: [www.stgaller-genusstag.ch](http://www.stgaller-genusstag.ch)

### SION

**Ab dem 12. September** feiert die Walliser Kantons-hauptstadt den Genuss! Infos auf: [www.siontourisme.ch](http://www.siontourisme.ch)

### LAUSANNE

Die GENUSSSTADT 2012 Deckt auch 2013 wieder den Tisch für Sie und bietet den ganzen Sommer 2013 über kulinarische Höhepunkte! Komplettes Programm auf: [www.lausanne.ch/gout](http://www.lausanne.ch/gout)

### GENÈVE

bittet zu Tisch und serviert die Produkte vom eigenen Terroir und aus nachhaltiger Entwicklung. Weitere Informationen: [www.ville-geneve.ch/semainedugout](http://www.ville-geneve.ch/semainedugout)

# HUGO REITZEL

CREATEUR DE SAVEURS

Verwöhnen Sie sich  
mit einer herzhaften und originellen  
Spezialitätenauswahl!





# WETTBEWERB

STECKEN SIE DEN TALON IN EINEN BRIEFUMSCHLAG UND SCHICKEN SIE IHN AN:  
 Schweizerische Vereinigung der AOP-IGP  
 Wettbewerb Genusswoche  
 Belpstrasse 26  
 3007 Bern

**Machen Sie mit und gewinnen Sie**  
 einen Korb gefüllt mit köstlichen AOP-IGP-Spezialitäten,  
 oder als 2. bis 5. Preis ein Duo dieser Spezialitäten.

**Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2013**



## 1. Was ist der Unterschied zwischen diesen beiden Qualitätslabels und?



- Bei einer AOP dürfen die Rohstoffe aus der ganzen Schweiz stammen, müssen jedoch in der Ursprungsregion verarbeitet werden, bei einer IGP dürfen die Rohstoffe aus den Nachbarländern stammen.
- Eine AOP muss von A - Z aus der Ursprungsregion stammen, bei einer IGP dürfen die Rohstoffe aus der ganzen Schweiz stammen, müssen jedoch in der Ursprungsregion verarbeitet werden.
- Eine AOP darf in der ganzen Schweiz hergestellt werden, muss aber den Namen der Ursprungsregion tragen, eine IGP darf im Ausland nach Schweizer Rezept hergestellt werden.

## 2. Aus welcher Region kommt der Rheintaler Ribelmais AOP ?

- Bern
- Graubünden
- Region St. Gallen

## 3. Wie lange dauert die Reifung eines Laibes Tête de Moine AOP ?

- Mind. 30 Tage
- Mind. 50 Tage
- Mind. 75 Tage
- Ich abonniere das Kundenmagazin „Tradition & Terroir“  
kostenlos     Deutsch     Französisch

Name: .....

Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ, Ort: .....

# DIE AOP- UND IGP- PRODUKTE IN DER SCHWEIZ

Stand Dezember 2011

## REGISTER DER AOP (Appellation d'origine protégée)

	Eintrag		
1. L'Etivaz AOP	02. 03.00	12. Berner Alpkäse AOP,	
2. Rheintaler Ribel AOP	14. 08.00	Berner Hobelkäse AOP	02. 04.04
3. Tête de Moine AOP	08. 05. 01	13. Munder Safran AOP	02. 07.04
4. Gruyère AOP	12. 07. 01	14. Vacherin Fribourgeois AOP	28. 02.06
5. Eau-de-vie de poire AOP	21. 12. 01	15. Emmentaler AOP	06. 10.06
6. Sbrinz AOP	24. 04.02	16. Poire à Botzi AOP	05. 10.07
7. Formaggio d'alpe ticinese AOP	14. 02.02	17. Walliser Raclette AOP	26. 02.08
8. Abricotine AOP	06. 01.03	18. Werdenberger Sauerkäse AOP	
9. Vacherin Mont-d'Or AOP	16. 05.03	Liechtensteiner Sauerkäse AOP	
10. Cardon épineux genevois AOP	10. 10.03	Bloderkäse AOP	18. 02. 10
11. Walliser Roggenbrot AOP	27. 02.04	19. Damassine AOP	09. 03. 10

## REGISTER DER IGP (Indication géographique protégée)

	Eintrag
20. Bündnerfleisch IGP*	29. 09. 00
21. Saucisse d'Ajoie IGP	07. 11. 02
22. Walliser Trockenfleisch IGP	29. 01. 03
23. Saucisson neuchâtelais IGP	
Saucisse neuchâteloise IGP	06. 06. 03
24. Saucisson vaudois IGP	11. 10. 04
25. Saucisse aux choux vaudoise IGP	11. 10. 04
26. St. Galler Bratwurst IGP, St. Galler Kalbsbratwurst IGP, St. Galler OLMA-Bratwurst IGP	26. 08. 08
27. Longeole IGP	02. 04. 09
28. Glarner Kalberwurst IGP	25. 11. 11

\*Bündnerfleisch IGP muss nicht unbedingt aus Schweizer Fleisch hergestellt sein, deshalb darf das Logo mit dem Schweizer Kreuz nicht verwendet werden.



BLANCPAIN IST DIE „UHRENMARKE DER GOURMETKÖCHE“  
UND ZÄHLT IN IHREM FREUNDESKREIS MEHR ALS *100 Michelin-Sterne!*



Die Zeitmesser von Blancpain haben in den letzten Jahren eine wachsende Zahl von Handgelenken in der Welt der Gastronomie erobert, so dass der Freundeskreis der Uhrenmarke – offizielle Zeitnehmerin renommierter Kochwettbewerbe und mit ihrer Zeitschrift „Lettres du Brassus“ Chronistin der besten Tafeln rund um den Globus – heute mehr als 100 Michelin-Sterne zählt. Passion, minutiöse Handarbeit und Authentizität sind gemeinsame Werte der Haute Horlogerie und der Haute Gastronomie. Denn in diesen beiden Berufen sind Spitzenleistungen nur bei höchster Sorgfalt und präzisen Handgriffen in jeder Phase der Fertigung beziehungsweise Zubereitung möglich. Die Qualität eines Zeitmessers von Blancpain und eines erstklassigen Gourmet-Menüs hängt von der exakten Rezeptur von Tradition und Kreativität ab.

„Die Uhrmacherkunst und die Kunst der Gastlichkeit haben ein und dieselbe Tradition der Perfektion.“ Diese Erkenntnis illustriert das Savoir-faire und die Emotion der Unternehmensphilosophie von Blancpain. Der gastliche Empfang in den Boutiquen der Marke ist jenem der besten Gasthäuser würdig. Die Atmosphäre ist geprägt von natürlicher, ungezwungener Gastlichkeit, und die Besucher können neben einem überlieferten uhrmacherischen Savoir-faire auch „Swiss Made“-Terroirprodukte entdecken. Davon zeugt die kürzlich eröffnete erste Lounge-Bar der Marke in der größten Blancpain-Boutique der Welt in Shanghai.



MEHR ALS *275 Jahre*

## TRADITION DER INNOVATION

Die Marke, die Jehan-Jacques Blancpain im Jahr 1735 gründete, ist die älteste Uhrenmarke der Welt. Sitz der Uhrenmanufaktur ist Le Brassus, im Schweizer Vallée de Joux gelegen. Blancpain hat sich ganz der mechanischen Uhrmacherei verschrieben. Kontinuierliche Investitionen in Fachkräfte, Produktionsstätten und Forschung gewährleisten, dass Tradition und Savoir-faire von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird. Neben der Fertigung von einzelnen Komponenten bis hin zum Uhrendesign zeichnet sich Blancpain vor allem durch die Entwicklung neuer, außergewöhnlicher Uhrwerke aus.

In den vergangenen acht Jahren entwickelte die Manufaktur aus Le Brassus 29 neue Uhrenkaliber.

Die zahlreichen Modelle Blancpains spiegeln zum einen die Wurzeln hinsichtlich Präzision und Eleganz wider, und zeigen zum anderen auch den innovativen und zeitweise provokanten Charakter der Marke.



# DIE CHARTA

## WOZU EINE GENUSSWOCHE?

Wir nehmen uns immer weniger Zeit zum Essen. Unsere Lebensmittel werden zunehmend standardisiert. Viele junge Leute und Kinder kennen den Geschmack unserer traditionellen Produkte nicht mehr. Der Genuss verdient es, im Alltag wieder einen

Platz zu finden. Die Genusswoche soll zu Veranstaltungen ermuntern, welche die Freude am Essen, an Qualitätsprodukten, an der Geselligkeit rund um die Tafel und an der handwerklichen Produktion fördern.

## ZIELE UND ETHIK DER GENUSSWOCHE

Die Genusswoche ist Teil einer Initiative zur nachhaltigen Entwicklung und zur Erhaltung des kulinarischen Erbes. Die Veranstaltungen der Genusswoche spiegeln den Reichtum des Geschmacks und alles dessen, was mit einer genussvollen Ernährung zusammenhängt – einer Ernährung mit Produkten, bei denen der Mensch, der sie

herstellt oder verarbeitet, und die Gegend, aus der sie stammen, noch eine Bedeutung haben. Diese Veranstaltungen sollen dazu einladen, zum Essen mit anderen zusammen zu kommen, und sich bewusst zu werden, dass wir beim Essen Kräfte schöpfen und genießen.



### Die Genusswoche möchte:

- Die Vielfalt der Geschmäcke und Ernährungskulturen bekannt machen.
- Den Austausch unter den Angehörigen der Ernährungsberufe fördern.
- Das Interesse der jungen Generation am genussvollen Essen wecken.
- Die Konsumenten für die Qualität und die Saisonabhängigkeit der Produkte sensibilisieren.
- Dem handwerklichen Können Anerkennung verschaffen.
- Die gesunde Ernährung fördern.
- Das Ansehen von Qualitätsprodukten und das Interesse an ihnen stärken.
- Kulinarische Traditionen erhalten und zu Innovationen anregen.
- Die häusliche Kochkunst neu beleben.

Die Genusswoche richtet sich an Kinder, junge Leute, Männer, Frauen, Familien, Lehrpersonen und an alle, die gern essen und Qualitätsprodukte kennen lernen wollen, die sich zum Degustieren und Geniessen Zeit nehmen und sich um ihre Umwelt und ihre Gesundheit kümmern wollen.

### Jeder Veranstaltungsorganisator verpflichtet sich:

- Eine besondere Veranstaltung zu kreieren, um ein Produkt, ein Rezept, ein Know-how oder die Geselligkeit am Tisch zu fördern.
- Mit Qualitätsprodukten zu arbeiten.
- Der Veranstaltung nach Möglichkeit eine pädagogische Dimension zu geben.

Abplanalp Lucienne	Enseignante	Gigandet Pauline	Fondation rurale interjurassienne		
Allenspach Andreas	Trägerverein Culinarium	Graff Noémie	Vigneronne		
Alcala Thomas et Eleuterio	Affineurs de jambons	Grandi Paolo	Sociogastronomo		
Amrein Olivier	Espace-terroirch	Guidoux Serge	Pêcheur		
Aubry Micheline	AGRIDEA	Guignard Philippe	Cuisinier chef		
Auf der Maur Jost	Journalist	Haenni Frédéric	Gastro-Vaud		
Ayer Pierre-André	Cuisinier chef	Hamdaoui Mohamed	Journaliste	Philipona Jean-Nicolas	Produits du Terroir du Pays de Fribourg
Bachmann Christophe	Apiculteur	Hauser Muriel	Gastro-Fribourg	Piffaretti Giuseppe	Consulente SMPPC
Baeriswil Bertrand	Président Slow Food Fribourg	Heyraud Marc	Professeur d'université	Pittet Jean-Luc	Gastro Jura/Jura-Bernois
Baermann Peter	Cuisinier chef	Higi Michael	Slow Food Ostschweiz	Porchet Jean-Louis	Producteur de film
Bailly Martine	Agence d'information agricole Agir	Hobmeier Elsbeth	Chefredaktorin	Rabaey Gérard	Cuisinier chef
Barthassat Luc	Pays romand pays gourmand	Imhof Paul	Journalist	Raboud Isabelle	Ethnologue
Beausoleil Denis	Directeur de l'Opape	Ingold Jean-Luc	Journaliste	Raboud Marie-Josèphe	Restaurateur
Benedetti Marc	Journalist	Jakes-Dufour Martine	Commission fédérale AOP	Ravet Bernard	Cuisinier chef
Berger Pierre	Co-fondateur de la Semaine du Goût	Jenni Martin	Journalist	Rembault Necker Edmée	Directrice OVPT (NE)
Bessire Jean-Marc	Cuisinier chef	Joris Jean-Maurice	Cuisinier chef	Reynaud-Bestenheider Franck	Cuisinier chef
Blanc Daniel	Cuisinier chef	Jost Esther	Coordinatrice Fourchette Verte	Ries Andrea	Slow Food
Blaser Max	Maître boucher le Cochon d'Or	Juillier Edy	Restaurateur	Rod Christophe	Cuisinier chef
Boisseaux Stéphane	Chercheur	Kalandranis Giannis	Cuisinier chef	Rohner Nathalie	Produkt Managerin
Bolay Charles-Bernard	Président Uniterre Vaud	Kaufmann Franz	Winzer	Rosset Patrick	Spécialiste épices
Böniger Daniel	Journalist	Klein Bernard	Chimiste cantonal	Roversi Alessandra	Slow Food Léman
Bosia Luigi	Giornalista	Kondratowicz Frederik	Cuisinier chef	Rueggsegger Elisabeth	Région Lac de Morat
Boverat Jean-Louis	Finale Jeunes Confiseurs	Krebs Etienne	Cuisinier chef	Ryser Dominique	Fromager
Bovier Edgard	Cuisinier chef	Kunkler Evelynne	Ambassadrice Prosper Montagné	Schaub Silvia	Redaktorin
Bratschi Isabelle	Journaliste	Kurt Mathias	Touristiker	Schindler Ingrid	Journalistin
Breitschmid Ueli	Curaprox	Labrosse Serge	Cuisinier chef	Schlumpf Annagret	Köchin
Briguet Conrad	Ecole d'Ingénieurs de Changins	Lafarge Patricia	Présidente de la Semaine du Goût VS	Schlup Michel	Historien de la gastronomie
Brunier Alain	Directeur général EHL	Lampart Reto	Cuisinier chef	Schmid Heinz	Journalist
Buss Pierre-Emanuel	Journaliste	Lehmann Daniel	Restaurateur	Schmitz Martin	Geschäftsleiter Ueli Hof
Cassis Ignazio	Medico	Lehmann Tania	Coordinatrice Fourchette Verte	Schneider Yvan	Enseignant
Castella Romain	Produits du Terroir du Pays de Fribourg	Leuba Sabine	AOP/IGP	Schnyder Eliane	Paysanne
Cerf Cédric	Ch. mission Ville de Delémont	Leuenberger Ueli	Conseiller national, enseignant	Schorderet Nicolas	Directeur de GWS aux Services du Vin SA
Chanton Marlis	Vigneronne	Liechti Walter	Slow Food und telebasel	Schorderet Marie-Laure	Cuisinière
Chenaux Serge	Cuisinier chef	Lischetti Isabella	Insegnante ed esperta di educazione alimentare	Schwarzenbach Hermann	Weinproduzent
Chevrier Philippe	Cuisinier chef	Lonati Bernard	Cuisinier chef	Semmler Karin	Consulente alimentare
Comte Claude Victor	Oenophile	Lonati Chantal	Restauratrice	Simon Jean-Charles	Journaliste
Cornut Didier	Oenologue	Longet René	Expert en développement durable	Soldati Jean-Marc	Cuisinier chef
Couplan François	Ethnobotaniste	Margot Laurence	Fourchette verte Vaud	Spengler Simon	Journaliste, apiculteur
Cramer Robert	Conseiller aux Etats	Marmy Françoise	Spécialiste des plantes sauvages	Stangl Michel	Cuisinier chef
Crettenand Gilles	Addiction Valais	Martin Benoît	Gastronomie à domicile	Steiner Tomas	Union fribourgeoise du tourisme
Crisci Carlo	Cuisinier chef	Massy France	Journaliste/vins	Stich Dorothee	Stiftung Goût Mieux
Cruchon Raoul	Vigneron	Mathier Diego	Vigneron	Suter Pierrick	Cuisinier chef
De Courten Didier	Cuisinier chef	Mayor Jean-Philippe	Ecole de Changins	Tarnowski David	Cuisinier chef
Décottet Stéphane	Cuisinier chef	Meier-Schmid Brigitte	Gastro Suisse	Tettamanti Francesco	Direttore di Ticinowine
Domeniconi Giuseppe	Geschäftsleiter Slow Food	Meldem Martine	Association des Marchés paysans	Thomas Pierre	Journaliste spécialisé
Dufaux Daniel	Président des oenologues suisses	Merlo Luca	Ristoratore	Tièche Maryline	Diététicienne dipl. ES
Dumoulin Frédéric	Vigneron-encaveur	Miller Christina	Redaktion und Übersetzungen	Tisserand Philippe	Restaurateur
Duttweiler Jacques	Fromager	Moginier David	Journaliste	Valpiani Marco	Cinéaste
Droz Louis	Epicurien	Monnerat Philippe	Directeur du Forum de l'Arc	Vaucher Yann	Consultant boulanger
Emery Jean-Marc	Notaire	Montangero Stéphane	Fédération Fourchette Vert Suisse	Violier Benoît	Cuisinier Chef
Eschler Gabi	Ing. Agr. ETH	Moresi Gianni	Presidente del CF dell'EIC di Changins/VD	Vogel Erwin	Tafelgesellschaft zum Goldenene Fisch
Ewald Jürg	Präsident Slow Food Basel	Morier-Genoud Patrick	Journaliste	Vouillamoz José	Spécialiste ADN de la vigne
Fabbi Sidonie	Fourchette verte et Service de santé de la jeunesse	Mottini Donato	Commerçant	Vuillaume Blaise	Epicurien
Fabbi Sébastien	Secrétaire Général Swiss Wine	Mozzini Elena	Sommelier e idrosommelier	Wagner Véréna	Enseignante et restauratrice
Favre Dominique	Chef de l'Office de la viticulture du canton de Vaud	Müller-Tschirky Josef	Präsident Gastro St. Gallen	Walz Thierry	Cave Cidis/Uvavins-Cave de la Côte
Favre Laurent	Chambre neuchâteloise d'agriculture	Naef Ruedi	Chefredaktor	Wannaz Gilles	Vigneron
Fazan Daniel	Journaliste	Nyffeler Regula	Geschäftsführerin Schützenstube	Wyss Katia	Appenzellerland Regionalmarketing
Feier Eveline	Schweiz Tourismus	Orrù Tiziano	SSAT Bellinzona	Zahno Bertrand	Cuisiniste et Loitche-Potches
Felley Pierre-Yves	Chambre valaisanne d'agriculture	Orsat Auguste	Epicurien	Zbinden Véronique	Journaliste
Fleury Louis	Spécialiste viande séchée	Orsat Evelyne	Chargée d'enseignement, diététicienne	Zimmermann René	Restaurateur
Fleury Mathieu	Secrétaire général de la FRC	Orsat Jacques-Alphonse	Cave Taillefer		
Florie Marion	Max Havelaar-Foundation	Ott Lukas	Stadtpräsident Liestal		
Forel Olivier	Musicien	Paccot Raymond	Vigneron		
Frehner Rita	Projektleiterin	Paganel David	Chocolatier	Gérard Rabaey	2012
Frôté Claude	Cuisinier chef	Pasotti Marco	Ispettore di tirocinio	Martin Dalsass	2011
Fuchs Fabian	Cuisinier chef	Pedrioli Elena	Consulente alimentare	Philippe Rochat	2010
Gabriel Suzanne	Prométerre vaud	Pesce Alessandro	Giornalista	Marie-Thérèse Chappaz	2009
Gallais Véronique	Marchande de thé	Pfaff Rolf-Peter	Pfaffconsulting	André Jaeger	2008
Gex Philippe	Gouverneur du Guillon	Pfarrer Raphael	Slow Food Bern	Georges Wenger	2007
Geyer Jean-Luc	Cuisinier chef	Pfister Thomas	Kulturvermittler	Irma Dütsch	2006
		Piazzoli Brigitte	Responsabile del servizio alberghiero del EOC	Fredy Girardet	2005

## QUALITÄTSKOMITEES

## SCHIRMHERR / SCHIRMHERRIN

Design inspiriert durch Bewegung.



Wir suchten die Quintessenz der Bewegung und liessen uns dabei von der Natur, von ihrer Dynamik und Kraft inspirieren. Dabei haben wir gewohnte Bahnen verlassen und das ganz Andere gesucht. Genau so, wie wir dies seit Generationen bereits tun. Entstanden ist daraus der neue Mazda6. Ein Auto, das der Bewegung eine neue Form verleiht und sie in Metall prägt. Die SKYACTIV Technologie lässt auch Sie diese Harmonie von Kraft und Eleganz hautnah erleben und ermöglicht ein absolut neues Fahrgefühl. Ebenfalls überzeugen werden Sie der geringe Verbrauch des kraftvollen 150-PS-Motors von nur 3,9 Litern auf 100 km sowie die CO<sub>2</sub>-Emissionen von lediglich 104 g/km. Der Mazda6 definiert Design, Leistung und Effizienz auf seine eigene Art ganz neu.

SCHWEIZER  
ILLUSTRIERTE

Das  
Schweizer  
Auto  
des  
Jahres

**DER NEUE MAZDA6. LEIDENSCHAFTLICH ANDERS.**

Mazda6 SKYACTIV-D 2.2 Sedan: Energieeffizienz-Kategorie A, Verbrauch gemischt 3,9 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen 104 g/km; Sport Wagon: Energieeffizienz-Kategorie A, Verbrauch gemischt 4,4 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen 116 g/km. Durchschnitt aller verkauften Neuwagen 153 g CO<sub>2</sub>/km.

[www.mazda6.ch](http://www.mazda6.ch)



**CAVE CIDIS**  
Depuis 1933  
[www.cidis.ch](http://www.cidis.ch)

**DURANT LA SEMAINE DU GÔT  
PROFITEZ DE NOS ACTIONS**



**DANS NOS PAVILLONS DE VENTE**  
TOLOCHENAZ • Ch. du Saux 5 • 021 804 54 90  
NYON • Route du Stand 37 • 022 363 88 00

**SuisseMobile**  

pour la marche, le vélo, le VTT,  
les rollers et le canoë



**Gratuit**

Imprimer gratuitement des cartes

plus: [www.suissemobile.ch](http://www.suissemobile.ch)

**Schweiz.**   
ganz natürlich.

Es gibt viel Schweiz zu erleben.

[MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com)

Fahnen schwingen und gewinnen:  
[MySwitzerland.com/sommer](http://MySwitzerland.com/sommer)



Stansstadion, Region Luzern, www.visitstansersee.ch

**VITISWISS**



**vinatura®**

Ecologique et contrôlé  
Naturnah und kontrolliert  
Ecologico e controllato

[www.vinatura.ch](http://www.vinatura.ch)

**Fourchette verte**



Das Label der ausgewogenen Ernährung



das Label der ausgewogenen Ernährung  
**Fourchette verte**

Fourchette verte wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

# DIE SCHWEIZER PÄRKE NÄHER ALS MAN DENKT



Pärke in Ihrer Nähe: [www.schweizer-paerke.ch](http://www.schweizer-paerke.ch)  
Eine Informationskampagne des Bundesamtes für Umwelt BAFU

PARCHE  
SCHWEIZER PÄRKE  
PAROS

## Offres de formation

Ecole d'Ingénieurs de Changins – 1260 Nyon

HES-SO	Ecole supérieure	Ecole du vin
--------	------------------	--------------

**Bachelor of Science HES-SO en Œnologie**  
(6 semestres plein-temps)

- Points forts : Economie et management, Viticulture, Œnologie

**Master HES-SO in Life Sciences**,  
orientation Viticulture et Œnologie  
(3 semestres plein-temps ou  
5 semestres en emploi)

- Points forts : Viticulture-œnologie-  
gestion d'entreprise, Modules  
entrepreneuriaux, Approfondissement  
en Sciences de la vie

**Ecole Supérieure (ES) de Technicien / ne  
viti-vinicole**

- La formation idéale pour devenir  
viticulteur encaveur

**Ecole du Vin**

- Formation modulaire destinée aux  
amateurs et professionnels du vin et  
de la table

[www.eichangins.ch](http://www.eichangins.ch)  
[office@eichangins.ch](mailto:office@eichangins.ch)  
022 363 40 50



Moser Graphic Design | [www.mosersch.ch](http://www.mosersch.ch)

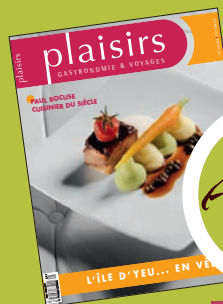


Eine Lehre beim Bäcker/Confiseur  
Bäcker/in-Konditor/in-Confiseur/in  
Detailhandelsfachfrau/-mann  
[www.forme-deine-zukunft.ch](http://www.forme-deine-zukunft.ch)

Une formation dans la boulangerie/confiserie  
Boulangère-pâtissière-confiseuse/  
Boulangier-pâtissier-confiseur  
Gestionnaire du commerce de détail  
[www.forme-ton-avenir.ch](http://www.forme-ton-avenir.ch)



Un apprendistato dal panettiere-confettiere  
Panettiere/a – pasticciere/a – confettiere/a  
Impiegato/a del commercio al dettaglio  
[www.progetta-il-tuo-futuro.ch](http://www.progetta-il-tuo-futuro.ch)



Abonnez-vous!

la suisse  
gourmande  
2013



Partenaire  
de  
**La Semaine  
du Goût**

La seule revue suisse romande  
de gastronomie fondée en 1956

plaisirs  
GASTRONOMIE & VOYAGES

Fondé en 1956

Le magazine épicurien  
de toute la palette des saveurs  
à humer...

le temps d'une lecture... !

Abonnement: Fr. 80.–  
pour un an, 6 numéros  
avec le Guide *La Suisse Gourmande*  
(disponible également en librairie au prix de Fr. 35.–)

[www.plaisirmagazine.ch](http://www.plaisirmagazine.ch)

Editions La Colombe Gourmande  
Chemin de la Plage 12 • 2072 Saint-Blaise • Tél. 032 841 72 50

**Offre découverte  
12 numéros  
pour CHF 30.-**

Abonnez-vous sur [terrenature.ch](http://terrenature.ch)  
ou par tél. au 0842 800 288



unikat



Schweiz. Natürlich.



«Wann findet der  
Tag des Apfels statt?»



«Am 20. September 2013!»

[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)

Find us on Facebook: [swissfruit](https://www.facebook.com/swissfruit)

Erleben und geniessen Sie die  
über 60 000 Kilometer Wander-  
wege in der Schweiz

**wandern.ch**  
Schweizer Wanderwege



**uniterre**

**Nous sommes tous concernés  
par notre alimentation.  
Consommateurs, paysans, artisans:  
engageons-nous ENSEMBLE pour  
notre souveraineté alimentaire**

**pour une agriculture AUTREMENT**

UNSERE PARTNER:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie DFE  
**Office fédéral de l'agriculture OFAG**

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**



GASTRO SUISSE

Terre & Nature



uniterre  
POUR UNE AGRICULTURE DURABLE



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
Papier issu de sources responsables  
Carta de fonti gestite in maniera responsabile  
FSC® C021036

MIT DER UNTERSTÜTZUNG DER KANTONE:



Kanton Bern  
Canton de Berne



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

JURA CH  
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

Kanton St.Gallen  
Landw. Zentrum SG

ne.ch  
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL



Repubblica e Cantone  
Ticino



ga marche!  
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

IMPRESSUM:

Herausgeber  
Association pour  
la Promotion du Goût  
Avenue Dapples 21/CP 177  
1000 Lausanne 6  
Tél. 021 601 58 03  
www.gout.ch  
contact@gout.ch  
presse@gout.ch  
sponsoring@gout.ch  
Leitung  
Catherine David

REDAKTION  
Redaktion und Koordination  
France Massy  
Journalisten  
Jost Auf der Maur  
Sophie Dorsaz  
Manuel Fischer  
Anita Geurst  
Stefan Keller  
Manuella Magnin  
France Massy  
Patrick Morier-Genoud  
Silvia Schaub  
Michel Schlup  
Véronique Zbinden  
Grafik  
Anouk Andenmatten  
Marika Zisyadis  
Übersetzungen  
allemand-français  
Jean-Pierre Ammon  
français/allemand-italien  
Monica Fiorini  
français-allemand  
Christina Miller

Auflage  
120'000 Ex.  
Druck  
IRL plus SA  
Chemin du Closel 5  
CH-1020 Renens

# Lebensmittel wegwerfen. Das ist dumm.

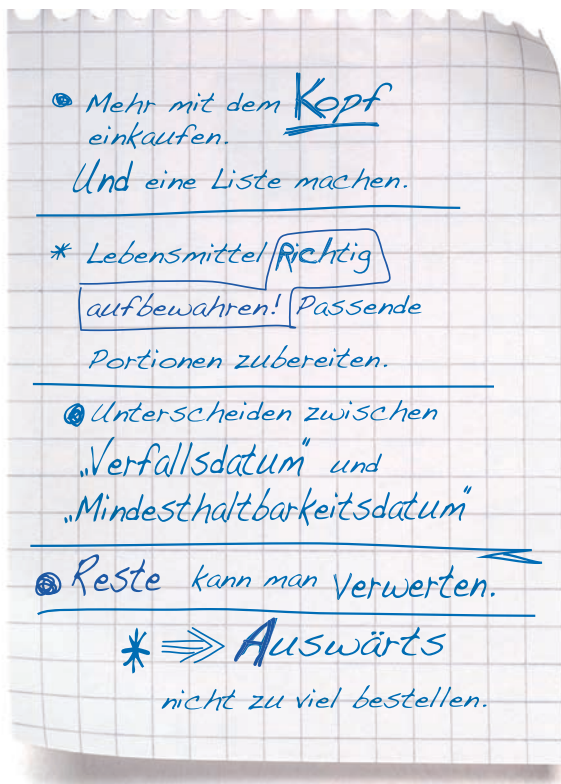


Schätzungen der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO zeigen, dass in Europa ein Drittel der für die Menschen produzierten Nahrung auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren geht. Angesichts von rund 870 Millionen Hungernden und knappen natürlichen Ressourcen kann diese Verschwendung nicht akzeptiert werden.

Eine Wanderausstellung des Bundes, die am Welternährungstag 2012 zum ersten Mal in Bern präsentiert wurde und seither unter dem Motto „Lebensmittel wegwerfen. Das ist dumm.“ durch die ganze Schweiz tourt, zeigt wo und weshalb Lebensmittelabfälle entstehen und was Sie selbst dagegen tun können.

## Was Sie selber tun können:

**Mindesthaltbarkeitsdatum:** Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“) sind lange haltbar und können auch nach Ablauf des Datums noch gegessen werden.



**Verbrauchsdatum:** Solche mit einem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“) müssen gekühlt gelagert werden. Das Produkt kann nach einer Prüfung auf Geruch und Aussehen durch die Konsumentin oder den Konsumenten auch nach diesem Datum noch konsumiert werden. Im Zweifelsfall soll jedoch auf den Konsum des Lebensmittels verzichtet werden.

**2'010.27 CHF pro Haushalt** (vier Personen) landen pro Jahr im Abfall. Sorgfältig mit Lebensmitteln umgehen zahlt sich aus: Wer weniger wegwirft, hat am Ende des Monats mehr Geld im Portemonnaie.

## Was der Bund macht:

Der Bund will einen Beitrag zur Reduktion der Lebensmittelabfälle in der Schweiz leisten. In diesem Sinne haben die Bundesämter für Landwirtschaft, Umwelt, Gesundheit und Veterinärwesen und die Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit eine Arbeitsgruppe ins Leben gerufen. Ziel ist es, das Wissen zur Nahrungsmittelabfallsituation in der Schweiz zu vertiefen, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und im

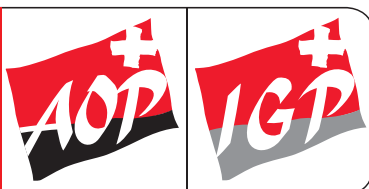
Dialog mit den Akteuren des Ernährungssystems konkrete Lösungen in den Bereichen Reduktion beziehungsweise bessere Verwertung der Abfälle herbeizuführen.



# Die Wurzeln das Handwerk der Charakter

*Eine AOP- oder IGP-Spezialität wählen, heisst vor allem Genuss erleben. Und gleichzeitig das traditionelle Handwerk und die nachhaltige Landwirtschaft fördern. Denn die Schweizer AOP- und IGP-Produkte gehören zum reichen kulinarischen und kulturellen Erbe unseres Landes.*

**Schweiz. Natürlich.**



Appellation d'origine protégée / Indication géographique protégée

[www.aop-igp.ch](http://www.aop-igp.ch)



[www.facebook.com/aopigp](https://www.facebook.com/aopigp)