

GMSA

INFO

Kundenzeitung
Groupe Minoteries SA

März 2020

Editorial
«Du bist, was du isst»

Nutri-Score: Kennzeichen
für Ernährungsqualität

GMSA 
MÜHLEN • MOULINS • MULINI



Editorial

«Du bist, was du isst»

[M.M.] Zweifelsohne sind unsere Bundesräte vielbeschäftigte, versierte, aber auch polyvalent einsetzbare Magistraten, die das Format der von uns so beneideten Generalisten haben. So spricht der Gleiche an den Solothurner-Filmtagen, reist alsdann nach New York an den Sitz der UNO, um eine Rede über die grossen internationalen Herausforderungen zu halten und macht alsdann zahlreiche interkontinentale Auslandsreisen in offizieller Mission. Kaum zuhause, debattiert er mit den Vertretern der Lebensmittelindustrie über die vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) angestrebte Reduktion des Salz- und Zuckergehaltes in Joghurts, Frühstückscerealien oder Brot. Das ist mehr wie nur ein Spagat zwischen Themenkreisen, die unterschiedlicher kaum sein könnten, auch wenn das «Briefing» des Departement-Chefs durch die Stäbe

sicherlich mehr wie nur professionell gewesen sein dürfte. Eine andere Frage ist, ob es wirklich opportun ist, wenn sich ein Bundesrat mit dem Zucker- und Salzgehalt von Lebensmitteln auseinandersetzt und wie glaubhaft entsprechende Verlautbarungen wirken.

Im Dezember 2019 publizierte das BLV zwei Grundlagenpapiere, welche sich mit dem Zucker- und Salzkonsum auseinandersetzen. Glaubt man diesen Studien, nehmen wir beispielsweise fast die doppelte Salzmenge mit der täglichen Nahrung auf wie von der WHO empfohlen wird, nämlich 9, anstatt 5 Gramm. Mit dem Zucker verhält es sich nicht anders. In der Kurz-Broschüre des BLV «Salz – Versalzen Sie sich Ihre Gesundheit nicht» wird – «en passant» – noch darauf hingewiesen, dass körperliche Bewegung,

wenig Alkohol sowie viel Obst und Gemüse die «blutdrucksenkende Wirkung» einer salzarmen Ernährung unterstützen.

Auf der Liste der zitierten Broschüre des täglich «konsumierten Salzes» stehen «Brot- und Backwaren» ganz vorne. Ganz offenbar wird die Realität völlig ausgeblendet. Wenn sich der genannte BR oder die Funktionäre der Bundesämter hin und wieder auf einem Bahnhof oder im öffentlichen Raum bewegen würden, dann dürfte diese Liste wohl etwas anders aussehen, denn die klassischen Mahlzeiten werden zunehmend durch das «Snacking» ersetzt. Das «Frühstück» vieler Jugendlicher besteht nicht mehr aus Brot, sondern aus «Energie-Drinks» auf Basis von hochkonzentriertem Zucker, das Mittagessen aus portioniertem Fast-/Convenience Food mit entsprechenden

Geschmacksverstärkern und Konservierungsmitteln. Ein Red Bull weniger und/oder der Verzicht auf Pommes Chips und dergleichen wäre wahrscheinlich etwas zielführender wie das Grundnahrungsmittel Brot, dem innerhalb der «Ernährungspyramide» seit jeher eine bedeutende Rolle zugestanden wird, zu verteufeln.

Udo Pollmer – ein kaum in Zweifel zu ziehender Experte in Ernährungsfragen – hat es in seinem bemerkenswerten Artikel des panissimo vom 25.10.2019/Ausgabe 21 mit aller Klarheit dargestellt: «Wer nun glaubt, den Bäckern das Salz entziehen zu müssen, sorgt nur dafür, dass die Bürger weniger Brot essen. Es erfüllt nicht mehr die physiologischen Bedürfnisse des Körpers und schmeckt über kurz oder lang wie ein Biss in den Pullover».

Ganz grundsätzlich leben wir in einer Welt der immer stärkeren Bevormundung, in welcher die persönliche Freiheit und Gestaltungsmöglichkeit in Frage gestellt wird. Wir sind offenbar nicht mehr in der Lage einzuschätzen, wann ein Lebensmittel noch frisch – und damit noch konsumfähig – ist, weshalb ein Verfallsdatum vorgegeben wird. Ob ein Lebensmittel sogenannten «gesund» oder «weniger gesund» ist, muss mit einem Ampelsystem deutlich gemacht werden, weil wir die Farben rot oder grün – und bestenfalls noch einige Zwischenschattierungen



– differenzieren können. Wenn die Entwicklung so weitergehen sollte, dann ist der Tag nicht mehr fern, wo auf den Weinflaschen – analog den Zigarettenpackungen und auf Empfehlung der EU – Hinweistiketten mit der Aufschrift «Alkohol ist tödlich» angebracht werden müssen. Vielleicht sollte sich das BLV wieder einmal vor Augen führen, was der im 15. Jahrhundert praktizierende Arzt, Theologe und Philosoph – der Schweizer Paracelsus – sagte: «Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei». Was gibt es Schöneres, als hin und wieder etwas richtig Süßes oder Salziges – ein Lebensmittel mit Charakter und starkem Geschmack – zu essen? Ein Brot ohne Salz – oder ein salzarmes Brot – ist schlichtweg ungeniessbar.

Ein, zwei oder drei Glas Wein pro Tag mögen wohl gut sein, doch hin und wieder sind auch wesentlich mehr angesagt, weil die Situation/Stimmung es so will. Das hat noch niemandem wirklich geschadet. Vielleicht gibt man sich nach dem Essen auch dem wohlthuenden Duft des Rauches von Tabak hin, der uns gedanklich in andere Sphären lenkt und schlicht und einfach eine gute Atmosphäre schafft. Was soll's. Auch die Psyche des Menschen hat einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit. Freude, Genuss und sinnliches Erlebnis geht meistens nicht einher mit dauernder Askese, Disziplin und permanenter Zurückhaltung. Persönlich esse ich was mir beliebt, drei Mahlzeiten, kaum etwas zwischendurch und all das, was mir entsprechend meinem persönlichen Empfinden unter Einhaltung des gesunden Menschenverstandes gut tut. Jedes Essen ist begleitet von (viel) Brot, das hoffentlich einen korrekten Salzgehalt hat, halte mich an keinerlei Regeln/Empfehlungen von Bundesämtern und erfreue mich trotzdem – auch ohne jeden Sport (nur Gartenarbeit) – einer ausgezeichneten Gesundheit bei nahezu idealem Body-Mass-Index.

Marc Müller

Nutri-Score

[V.V.] Beim Essen ist Genuss zentral. Dazu leisten wir mit der grossen Vielfalt an Broten und Bäckereiwaren, die wir den Konsumentinnen und Konsumenten anbieten, einen wesentlichen Beitrag. Neben dem Geschmack spricht das Brot aber auch andere Sinne an, wie etwa den Geruchs- oder den Tastsinn. All diese Sinesindrücke machen das Brot zu einem zentralen Lebensmittel in unserem Alltag.

Allen Vorurteilen zum Trotz spielt das Brot bei einer ausgewogenen Ernährung eine wesentliche Rolle. Dies attestieren ihm auch die Ernährungsspezialisten. Das Brot wirkt regulierend und es bietet die nötige Energie, damit Muskeln und Gehirn gut funktionieren. Ausserdem ist es nützlich, weil es komplexe Kohlenhydrate, pflanzliche Eiweisse, Ballaststoffe und Vitamine der B-Gruppe liefert sowie einen geringen Fettgehalt aufweist. Brot fördert das Sättigungsgefühl und unterbindet die Lust auf Naschereien zwischen den Mahlzeiten, die zu unerwünschter Gewichtszunahme beitragen.

Der Salzgehalt im Brot hat in den letzten Jahren deutlich abgenommen; zwischen 2011 und 2014 im schweizerischen Durchschnitt von 1,75 auf 1,46 Gramm pro 100 Gramm, was einem Rückgang um 17 Prozent entspricht (Brotmonitoring 2014 des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit BLV). Aber das BLV will noch weiter gehen und eine Obergrenze für die Produzenten festlegen.

Doch wie ungesund ist Salz überhaupt? Diese Frage wird gegenwärtig kontrovers diskutiert. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlen eine tägliche Salzaufnahme von höchstens 5 Gramm. In der Schweiz verzehren wir aber knapp 9 Gramm pro Tag. Gemäss einer neuen, grossangelegten Studie in Kanada ist Salz aber gar nicht so problematisch. Die Autoren der Studie kritisieren die geltenden Grenzwerte und verlangen eine Änderung. Laut ihren Ergebnissen wäre Salz gar nicht so

Nährwertkennzeichnung:
Auswahlkriterium für Konsumenten



schädlich wie landläufig angenommen. Ein hoher Salzkonsum habe nur wenig Einfluss auf den Blutdruck und könnte sich sogar positiv auf das Herzinfarkttrisiko auswirken.

Ein weiteres Element könnte unsere Ernährung noch zusätzlich reglementieren: der Nutri-Score.

Nutri-Score ist eine freiwillige Lebensmittel-Kennzeichnung durch die Produzenten für alle verarbeiteten Lebensmittel mit Ausnahme von Gewürzkräutern, Tee, Kaffee, Hefe und allen nicht-alkoholischen Getränken.

Bei Nutri-Score werden die Lebensmittel mit einem Logo gekennzeichnet, das die fünf Werte A bis E bzw. Grün bis Rot aufweist, die aufgrund des Nährwerts zugeordnet werden. Damit soll den Konsumentinnen und Konsumenten geholfen werden, sich für gesündere Lebensmittel zu entscheiden. Ausserdem soll zum Kampf gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes Typ 1 beitragen werden.

Die Nutri-Score-Werte für die einzelnen Lebensmittel werden anhand der enthaltenen Mengen bestimmter günstiger und ungünstiger Inhaltsstoffe je 100 Gramm des Lebensmittels ermittelt:

- Günstige Nährstoffe und Lebensmittel sind: Ballaststoffe, Eiweiss, Obst, Gemüse
- Ungünstige Nährstoffe sind: Energie, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz

Die ermittelten Punkte werden verrechnet, sodass dem Produkt schliesslich die entsprechende Stufe mit Buchstabe und Farbe zugewiesen werden kann.

Um die Besonderheiten gewisser Lebensmittelfamilien zu berücksichtigen – z.B. beigegebenes Fett (Butter, Öl), Käse und Getränke – wurde die Berechnungsmethode angepasst.

In der Schweiz unterstützt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) die Einführung des Nutri-Score mit der Begründung, dieser könne den Konsumentinnen und Konsumenten als Leitfaden dienen und ihnen zu einer aufgeklärten Wahl verhelfen. Die Einführung einer Kennzeichnung erfolgt auf freiwilliger Basis und steht allen interessierten Produzenten offen.

In Europa wird der Nutri-Score immer häufiger eingesetzt, doch erlaubt es die europäische Gesetzgebung den Mitgliedsstaaten nicht, ihn obligatorisch vorzusetzen. Daher beschränken sich die Staaten darauf, die Verwendung des Nutri-Score zu empfehlen und zu regulieren.

Mehrere führende Lebensmittel- und Detailhandelskonzerne haben angekündigt, dass sie den Nutri-Score auf ihren Produkten verwenden wollen. Es ist also zu erwarten, dass sich die Konsumentinnen und Konsumenten vermehrt auch nach der Einstufung der Bäckereiprodukte erkundigen.

Wir stellen für alle Spezialbrote nach GMSA-Rezept den Nutri-Score auf Anfrage bereit.

Wir wissen, wie aufwändig die Ermittlung des Nutri-Score sein kann. Deshalb helfen wir Ihnen gerne, wenn Sie ihn für Ihre Spezialitäten berechnen wollen.

Valérie Vincent



Balance



Multikorn

Bonvita
Bruggmühle Goldach
Grands Moulins de Cossonay
Intermill
Mino-Farine
Moulin du Rhône/Rhonomühle
Steiner Mühle