



# SGE\_NEWSLETTER

Der SGE-Newsletter informiert regelmässig über aktuelle Ernährungsthemen sowie über Tätigkeiten, Angebote und Neuigkeiten der SGE. Alle Informationen im SGE-Newsletter können bei Angabe eines entsprechenden Quellenvermerks (© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) frei verwendet werden. Wir bedanken uns im Voraus für ein Belegexemplar.

## Inhalt:

## SGE-Newsletter Nr. 4 / August 2009

### S. 2 Neues aus der Ernährungsforschung:

- Die neue Coop-Ernährungsstudie «Schnell und gesund essen – ein Widerspruch?» liegt vor
- Einfluss der Mediterranen Ernährung auf die Gesamtsterblichkeit
- Adipositasrate in den USA weiterhin steigend
- Ernährungsinformationen der WHO Europa

### S. 4 Aktuelles der SGE:

- Projekt Lebensmittel-Label

### S. 5 Kurz notiert:

- Rezept: Gefüllte Peperoni

### S. 7 Impressum



## Neues aus der Ernährungsforschung:

### **Die neue Coop-Ernährungsstudie «Schnell und gesund essen – ein Widerspruch?» liegt vor**

Die neue Coop-Ernährungsstudie ist Teil der Coop-Initiative «Ess-Trends im Fokus», die das Ernährungsverhalten und -bewusstsein der Schweizer Bevölkerung untersucht. Die Initiative wird fachlich von der SGE unterstützt.

Die Ergebnisse der Coop-Ernährungsstudie «Schnell und gesund essen – ein Widerspruch?» zeigen, dass rasch zubereitetes gesundes Essen für die Schweizer Bevölkerung wichtig ist. 42% der befragten Personen sind aber der Meinung, dass schnelles und gesundes Essen nicht zusammenpassen. Für die grosse Mehrheit der Befragten ist es entscheidend, dass insbesondere das Nachtessen zu Hause schnell und gesund ist. Schnell bezieht sich dabei vor allem auf die Zubereitungszeit und weniger auf die Zeit, die für das Essen benötigt wird.

[> Zur Medienmitteilung](#)

### **Einfluss der mediterranen Ernährung auf die Gesamtsterblichkeit**

In einer Kohortenstudie mit über 23'000 Teilnehmern konnte der Nachweis erbracht werden, dass die mediterranen Ernährung die Gesamtsterblichkeit bedeutend vermindert.

Als Hauptauslöser für die Senkung der Gesamtsterblichkeit gelten laut Studienergebnissen der gemässigte Alkoholkonsum, der niedrige Konsum an Fleisch und Fleischwaren und der hohe Verbrauch an Gemüse, Früchten, Nüssen, Olivenöl und Hülsenfrüchten. Eine minimale



Beeinflussung wurde dem Getreide und den Milchprodukten sowie dem Fisch- und Meeresfrüchtekonsum – der in dieser Population sehr gering war – zugeschrieben.

*Quelle:* Trichopoulou A. et al. Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study. *BMJ* 2009;338:b2337 > [Zum Text](#)

## **Adipositasrate in den USA weiterhin steigend**

**In 23 US-Staaten ist die Anzahl adipöser Personen im letzten Jahr erneut gestiegen. Insgesamt konnte die Rate in keinem der 50 Staaten gesenkt werden.**

Schätzungsweise zwei Drittel der Erwachsenen und ein Drittel der Kinder sind in den USA zu dick. Dies zeigt die kürzlich veröffentlichte Jahresstudie des unabhängigen Gesundheitsinstituts (TFHT) und der Robert Wood Johnson Stiftung (RWJF). Der Bundesstaat Mississippi führt dabei in der Rangliste seit einigen Jahren; hier sind 32,5% der Erwachsenen adipös BMI>30 (über die Anzahl übergewichtiger Erwachsener BMI 25-30 liegen keine genauen Zahlen vor), und 44,4% der Kinder sind übergewichtig oder adipös. In 31 der 50 Bundesstaaten sind über 25% der Gesamtbevölkerung adipös; 1980 waren erst ca. 15%. Nach Einschätzung der Experten wird die Wirtschaftskrise die Übergewichtsrate noch weiter steigen lassen.

*Quelle:* Trust for America's Health; «How Obesity Policies are Failing in America»: > [Zum Text](#)

## **Ernährungsinformationen der WHO Europa**

**Das Regionalbüro für Europa der Weltgesundheitsorganisation WHO stellt auf seiner Webseite spannende Informationen zum Thema Ernährung zur Verfügung.**

> [Zur Website](#)



## Aktuelles der SGE:

### Projekt Lebensmittel-Label

**EIN Lebensmittel-Label für die Schweiz – Bestandesaufnahme abgeschlossen.**

Die Lebensmittelkennzeichnung ist eine wichtige Orientierungshilfe für Konsumentinnen und Konsumenten. Die WHO hat bereits 2003 erklärt, dass genaue, standardisierte und verständliche Informationen über den Inhalt von Lebensmitteln nötig sind, um eine gesündere Wahl zu treffen. Das Bundesamt für Gesundheit BAG hat dafür im Rahmen des Nationalen Programms Ernährung und Bewegung NPEB der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung den Auftrag erteilt, die Grundlagen zur Einführung eines einheitlichen und einfach verständlichen Lebensmittel-Labels zu erarbeiten.

[> Zur Pressemitteilung](#)



## Kurz notiert:

### Rezept: Gefüllte Peperoni



Das ideale Sommergemüse für mehr Vielfalt in der Küche! Nützen Sie die natürlichen bunten Farben von verschiedenen Peperonisorten und geben Sie ihren Speisen einen kreativen Touch. Ob als Salat, als Gemüsesticks mit Kräuterdip oder gefüllt, sie schmecken in allen Varianten. Wussten Sie eigentlich, dass auch der Vitamin C Gehalt von Peperoni doppelt bis dreimal so hoch ist als der von Zitronen und Orangen?

Also nicht nur farbenfroh, sondern auch gesund! Entdecken Sie selber diese Fülle, und lassen Sie sich vom angeführten Rezeptvorschlag inspirieren:

#### ZUTATEN (für 2 Personen):

2 dl Wasser  
75 g Vollreis  
Salz, 1-2 TL Currymischung  
  
30 g entsteinte Dörripflaumen  
2 Peperoni  
  
1 kleine Zwiebel  
1 kleiner Zucchini  
1 kleiner Apfel  
1 TL Olivenöl  
½ TL Salz  
½ TL Zucker  
1-2 TL Currymischung  
  
25 g Mandelstifte  
125 g Naturjogurt

#### ZUBEREITUNG:

Wasser, Reis, Salz und Currymischung aufkochen, bei schwacher Hitze kochen, bis der Reis bissfest ist. Oder den Reis aufkochen und auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt ausquellen lassen.  
Pflaumen klein schneiden, unter den Reis mischen.  
Den Peperoni am Stielansatz einen grosszügigen Deckel (etwa ein Viertel) abschneiden, die beiden unteren Hälften in eine eingefettete Gratinform stellen.  
Zwiebel fein hacken. Zucchini beidseitig kappen, in Würfelchen (Brunoise) schneiden. Apfel vierteln, entkernen, in Würfelchen schneiden.  
Öl in einer Pfanne erhitzen, Salz, Zucker und Currymischung andünsten, Zwiebeln, Äpfel und Zucchini kurz mitdünsten, Pfanne von der Wärmequelle nehmen, etwas auskühlen lassen.  
Backofen auf 200 °C aufheizen.  
Gemüse, Mandelstifte und Jogurt mit dem Reis mischen, nach Belieben nachwürzen.  
Reismasse in die Peperoni füllen, Peperonideckel aufsetzen, restlichen Reis um die Peperoni herum verteilen.  
Form in der Mitte in den Ofen schieben, Peperoni bei 200 °C 20 bis 30 Minuten backen.



**TIPPS:** Die Peperoni sind nach 20 bis 30 Minuten noch knackig. Wer sie lieber weicher hat, kocht sie vor dem Füllen im Dampf 5 bis 8 Minuten. Auch andere Gemüse können gefüllt werden, z.B. ausgewachsene Zucchini (Zucchetti), Kürbis, Kohlrabi usw.

**Quelle:** Buch „Junges Gemüse, frische Früchte“

**Herausgeber:** „5 am Tag“, Fona Verlag

**Mehr zum Buch finden Sie hier:** > [Junges Gemüse frische Früchte](#)





## Impressum

### Herausgeber:

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

### Autoren:

SGE-Geschäftsstelle

### Kontakt:

**NUTRINFO® Informationsdienst für Ernährungsfragen (kostenlos)**

Tel. 031 385 00 08 (Montag - Freitag, 8.30 - 12h)

[nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch), [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Über die SGE:

Die SGE ist die nationale Fachkompetenz für Ernährungsfragen der Bevölkerung und der Fachwelt. Sie ist eine gemeinnützige Organisation mit über 7000 Mitgliedern und Abonnenten.

Interessieren Sie sich für eine Mitgliedschaft? > [Zur Mitgliedschaft](#)

Interessieren Sie sich für ein TABULA-Abonnement? > [Zum TABULA-Abonnement](#)