2022-01-31_januar_pressespiegel_vsr

01.02.2022

 Avenue ID:
 858

 Artikel:
 12

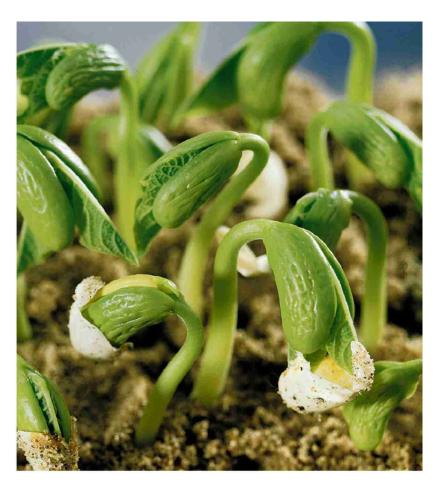
 Folgeseiten:
 2

27.01.2022	Appenzeller Volksfreund Pflichtlager für Raps-Saatgut ab 1. April	01
27.01.2022	Le Nouvelliste Colza en stock	02
27.01.2022	Teletext / SWISS TXT SRF 1 BR beschliesst Pflichtlager für Saatgut	03
27.01.2022	La Liberté HUILE DE COLZA	04
26.01.2022	awp Informations financières Approvisionnement: la Suisse constituera des stocks de semences de colza	05
26.01.2022	Keystone ATS / AgenziaTelegrafica Svizzera CF: reintrodotto obbligo di costituire scorte di sementi di colza	06
26.01.2022	Keystone SDA / Schweizerische Depeschenagentur Die Entscheide des Bundesrats in Kürze	07
24.12.2021	My Health / deutsche Ausgabe Ölige Freude	10
24.12.2021	My Health / édition française Les vertus de I huile	11
24.12.2021	My Health / edizione italiana Oli utili	12
06.01.2022	Thuner Amtsanzeiger Gibt es gesundes Fett?	13
03.01.2022	Appenzeller Magazin APPENZELLER RAPSÖL	14



Appenzeller Volksfreund 9050 Appenzell 071/ 788 30 01 www.dav.ch/ Medienart: Print Medientyp: Tages- und Wochenpresse Auflage: 4'928 Erscheinungsweise: 4x wöchentlich The second secon

Seite: 9 Fläche: 19'087 mm² Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.00 Referenz: 83210110 Ausschnitt Seite: 1/1



Pflichtlager für Raps-Saatgut ab 1. April

(sda) Die Schweiz erhält ab dem 1. April wieder ein Saatgut-Pflichtlager – und zwar für Raps-Saatgut. Der Bundesrat hat am Mittwoch eine entsprechende Verordnung gutgeheissen. Damit müssen unter anderem Hersteller von Rapsöl, die solches Saatgut importieren, ein Pflichtlager anlegen. Ziel ist es, eine

Reserve aufzubauen, um im Bedarfsfall den Jahresbedarf an Rapsöl decken zu können. Heute sei die Schweiz beim Raps vollständig auf Saatgut-Importe angewiesen. Derartige Saatgut-Pflichtlager kannte die Schweiz schon früher, sie wurden jedoch in den 90er-Jahren aufgelöst. (Bild: Keystone/Syngenta)

Le Nouvelliste

Le Nouvelliste 1950 Sion 027/ 329 75 11 https://www.lenouvelliste.ch/ Medienart: Print Medientyp: Tages- und Wochenpresse Auflage: 48'304 Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Seite: 20 Fläche: 2'688 mm² Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.001 Referenz: 83210093 Ausschnitt Seite: 1/1

AGRICULTURE Colza en stock

Des semences de colza devront être stockées en Suisse. Le Conseil fédéral a approuvé l'ordonnance correspondante. Elle entrera en vigueur le 1er avril. La production indigène d'huile de colza pourra ainsi être garantie. Actuellement, la Suisse dépend entièrement de l'étranger concernant ces semences. *ATS*







Teletext SRF 1

teletext- SWISSTXT 3000 Bern 14

www.teletext.ch/SF1/

Medienart: Print Medientyp: Teletext

Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.001 Referenz: 83198674 Ausschnitt Seite: 1/1

Bericht Seite: 3/14

126 SF1 27.01.22 10:01:02

BR beschliesst Pflichtlager für Saatgut

Die Schweiz erhält wieder ein Pflichtlager für Saatgut. Der Bundesrat will damit die einheimische Herstellung von Rapsöl sichern. Bei Rapssaatgut sei die Schweiz vollständig auf Importe angewiesen. Laut Mitteilung könnten Lager für andere Pflanzenarten folgen. Die Pflichtlager für Saatgut waren in den 1990er-Jahren abgeschafft worden.

125 AUSLAND 1 SPORT INDEX 130





La Liberté 1700 Fribourg 026/ 426 44 11 www.laliberte.ch/ Medienart: Print Medientyp: Tages- und Wochenpresse Auflage: 37'153 Erscheinungsweise: 6x wöchentlich Le condition (lagon Fish

Seite: 9 Fläche: 1'671 mm² Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.001 Referenz: 83194732 Ausschnitt Seite: 1/1

HUILE DE COLZA

PRODUCTION GARANTIE

Des semences de colza devront être stockées en Suisse. Le Conseil fédéral a approuvé hier l'ordonnance correspondante. Elle entrera en vigueur le 1er avril. La production indigène d'huile de colza pourra ainsi être garantie. ATS





AWP Informations Financières 8031 Zürich 043 960 58 00 www.awp.ch/index.php/fr/home.html Medienart: Print Medientyp: Presseagenturen



Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.001 Referenz: 83186231 Ausschnitt Seite: 1/1

26.01.2022 12:21:25 AWP 0975 Suisse (AWP) Agriculture, Politique

Approvisionnement: la Suisse constituera des stocks de semences de colza

Berne (awp/ats) - Des semences de colza devront être stockées en Suisse. Le Conseil fédéral a approuvé mercredi l'ordonnance correspondante. Elle entrera en vigueur le 1er avril.

La production indigène d'huile de colza pourra ainsi être garantie, souligne le gouvernement dans un communiqué. Actuellement, la Suisse dépend entièrement de l'étranger concernant ces semences. Les stocks ont été supprimés dans les années 1990. Depuis, le marché s'est consolidé et internationalisé, ce qui présente de nombreux risques en particulier pour les semences de colza.

Des réserves des variétés courantes devront être constituées pour couvrir les besoins en huile de colza pour une année. Elles seront libérées lors de pénuries graves que l'économie ne peut pas maîtriser seule. L'obligation de stockage sera imposée aux acteurs économiques qui importent plus de 100 kg de semences.

Le volume des réserves obligatoires et la qualité des graines stockées seront fixés par le Département fédéral de l'économie. La quantité sera déterminée par les besoins du marché et les variétés autorisées en Suisse. Il sera en outre possible d'étendre l'ordonnance à d'autres espèces si nécessaire.

ats/rq



Bericht Seite: 5/14

KEYST<u>one</u> ats



Agenzia Telegrafica Svizzera

Keystone Agenzia Telegrafica Svizzera / ATS 3000 Berna 22 058 909 50 50 https://www.keystone-sda.ch/it/

Medienart: Print Medientyp: Presseagenturen

Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.00 Referenz: 83186178 Ausschnitt Seite: 1/1

Bericht Seite: 6/14

26.01.2022 12:37:53 SDA 0057bsi Svizzera / BERNA (ats) Politica, Governo, Economia, affari e finanza, Agricoltura, 11099300, 11099000

CF: reintrodotto obbligo di costituire scorte di sementi di colza

In Svizzera sarà reintrodotto l'obbligo di costituire scorte di sementi di colza. Il Consiglio federale ha infatti approvato oggi la relativa ordinanza, fissandone l'entrata in vigore al primo aprile 2022.

La produzione indigena di olio di colza sarà così garantita, indica una nota governativa odierna. Attualmente la Confederazione è interamente dipendente dall'estero per queste sementi. Le scorte erano state soppresse negli anni 1990. Da allora, il mercato si è consolidato e internazionalizzato, il che presenta numerosi rischi in particolare per le sementi di colza.

Le scorte dovranno coprire il fabbisogno annuo necessario per la produzione di olio di colza in Svizzera. Secondo l'ordinanza, dovranno essere costituite da chi ne importa più di 100 chilogrammi all'anno e potranno essere utilizzate in caso di penuria grave che l'economia non può colmare da sola.

Il Dipartimento federale dell'economia, della formazione e della ricerca (DEFR) fisserà la portata e la qualità delle scorte obbligatorie, basandosi sull'attuale struttura del mercato svizzero delle sementi e sulle varietà ammesse.



KEYSTONE SDA



SchweizerischeDepeschenagentur

Keystone Schweizerische Depeschenagentur / SDA Medienart: Print 3000 Bern 22 Medientyp: Presseagenturen 058 909 50 50 https://www.keystone-sda.ch/

Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.00 Referenz: 83191931 Ausschnitt Seite: 1/3

Bericht Seite: 7/14

26.01.2022 16:49:56 SDA 0053bsd Schweiz / KBE / Bern (sda) Politik, Regierung

Die Entscheide des Bundesrats in Kürze

OLYMPISCHE SPIELE: Der Bundesrat schickt keine offizielle Delegation an die Olympischen Spiele in Peking. Das hat er am Mittwoch wegen der unsicheren Pandemie-Situation in der Schweiz beschlossen. Infolge der Bekämpfung der Corona-Pandemie in China könnten keine substanziellen bilateralen Treffen und keine Kontakte mit Athletinnen und Athleten stattfinden, schrieb die Regierung. Aus diesem Grund werde die Regierung die Athletinnen und Athleten "von zu Hause aus" anfeuern.

NATIONALSTRASSEN: Der Bundesrat schlägt dem Parlament vor, fünf Autobahn-Ausbauprojekte definitiv zu beschliessen. Er beantragt dafür einen Kredit von 4,3 Milliarden Franken, wie Verkehrsministerin Simonetta Sommaruga in Bern bekanntgab. Konkret geht es zum einen um die Erweiterung der A1 in der Region Bern zwischen der Verzweigung Wankdorf und Kirchberg. Ebenfalls in den Ausbauschritt 2023 aufgenommen werden sollen der Bau einer dritten Röhre des Rosenbergtunnels in St. Gallen und des Rheintunnels auf der A2 in Basel sowie die verbindliche Freigabe der zweiten Röhre des Fäsenstaubtunnels in Schaffhausen.

CORONAVIRUS I: Angesichts der aktuellen Omikron-Welle und der damit verbundenen Einschränkungen der Wirtschaft verlängert der Bundesrat die Lohngarantien in der Kurzarbeit erneut. Für Unternehmen, die der 2G-plus-Regel unterliegen, gelten zusätzliche Erleichterungen. Der Bundesrat hat die Covid-19-Verordnung Arbeitslosenversicherung entsprechend angepasst. Neben der wiederholten Verlängerung machte der Bundesrat deutlich, dass ab dem 1. Juli 2022 für alle Betriebe wieder die ordentliche Höchstbezugsdauer von zwölf Monaten pro Rahmenfrist in Kraft treten solle.

CORONAVIRUS II: Der Bundesrat hat die Resultate der Vernehmlassung zur Änderung des Finanzhaushaltsgesetzes zum Abbau der coronabedingten Verschuldung zur Kenntnis genommen. Die Gesetzesänderung stösst grundsätzlich auf weitgehende Zustimmung. Bei der Art und Weise, wie die Schulden abgebaut werden sollen, gibt es aber verschiedene Meinungen. SVP, der Arbeitgeberverband und Economiesuisse etwa wollen den Fehlbetrag über künftige strukturelle Überschüsse vollständig bereinigen. FDP, die Mitte sowie 18 Kantone sind für eine teilweise Verrechnung mit dem bisherigen Schuldenabbau. SP, Grüne, GLP und der Gewerkschaftsbund wiederum sprechen sich dafür aus, die gesamten Corona-Schulden mit der vergangenen Schuldenreduktion zu verrechnen.

CYBERABWEHR: Das Verteidigungsdepartement hat im Zusammenhang mit Informationsbeschaffungen des Nachrichtendienstes des Bundes (NDB), für die keine Genehmigungen vorlagen, eine Administrativuntersuchung eröffnet. Das teilte der Bundesrat mit. Im Zeitraum von 2015 bis 2020 seien gemäss derzeitigen Erkenntnissen im Rahmen der Informationsbeschaffung zu möglichen Cyberangriffen auch Informationen beschafft worden, welche dem Fernmeldegeheimnis unterstehen. Eine Bewilligung dafür sei nicht eingeholt worden. Allfällige weitere Massnahmen wie zum Beispiel eine Einreichung einer Strafanzeige werden demnach geprüft.

SOZIALHILFE: Der Bundesrat will die Sozialhilfequote unter Ausländerinnen und Ausländern von ausserhalb der EU und Efta senken. Zu diesem Zweck hat er mehrere Gesetzesänderungen in die Vernehmlassung geschickt, wie er mitteilte. Unter anderem soll ein tieferer Unterstützungsansatz für Drittstaatenangehörige eingeführt werden. Angewendet werden soll er in den ersten drei Jahren nach Erteilung einer Kurzaufenthalts- oder Aufenthaltsbewilligung. Zudem soll im Rahmen der Härtefallregelung neu auch eine Aufenthaltsbewilligung erhalten können, wer erfolgreich eine Ausbildung macht. Die Vernehmlassung dauert bis am 3. März.

TIERE: Wer illegal mit international geschützten Tieren und Pflanzen handelt, muss ab dem 1. März 2022 härtere Strafen befürchten. Der Bundesrat hat das vom Parlament kürzlich verschärfte Bundesgesetz und die



KEYSTONE SDA



SchweizerischeDepeschenagentur

Keystone Schweizerische Depeschenagentur / SDA Medienart: Print 3000 Bern 22 Medientyp: Presseagenturen 058 909 50 50 https://www.keystone-sda.ch/

Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.00 Referenz: 83191931

dazugehörigen Verordnungsbestimmungen über den Verkehr mit Tieren und Pflanzen geschützter Arten auf diesen Zeitpunkt hin in Kraft gesetzt. Damit werden schwere Fälle von illegalem Handel als Verbrechen behandelt, wie der Bundesrat mitteilte. Die Höchststrafe beträgt in diesen Fällen bis zu fünf Jahre Gefängnis. Neu gilt zudem eine Informationspflicht für Personen, die Exemplare geschützter Arten in der Presse oder im Internet anbieten: Sie dürfen nicht mehr anonym bleiben und müssen Informationen zu den angebotenen Exemplaren bereitstellen.

SCHIENENVERKEHR: Der Bundesrat hat an seiner Sitzung den Sachplan Verkehr aktualisiert. So werden im Bereich der Infrastruktur Schiene verschiedene Projekte aus dem Bahn-Ausbauschritt 2035 aufgenommen, die sich auf Raum und Umwelt erheblich auswirken. Zudem wird das Projekt einer neuen SBB-Werkstätte in Arbedo-Castione TI aufgenommen. Die SBB plant, dort mit rund 360 Mitarbeitenden und achtzig Lernenden Arbeiten zur Instandhaltung und Wartung von Fahrzeugen durchzuführen.

AUSSENPOLITIK: Der Bundesrat hält das System, wie bei multilateralen Themen bei Uno-Abstimmungen die Schweizer Position gefunden wird, für richtig. Gemäss einem Bericht, den er verabschiedet hat, werden für die Festlegung der Position die Beschlüsse in einem Konsultationsprozess unter allen interessierten Stellen innerhalb der Bundesverwaltung abgeglichen. An diesem System will die Regierung festhalten. Eine Erweiterung der Konsultation des Parlaments auf alle Resolutionen und Entscheide erscheint dem Bundesrat nicht zweckmässig.

SYRIEN: Die Schweiz hat seit 2011 insgesamt über 550 Millionen Franken für die kriegsbetroffene Bevölkerung in Syrien und der umliegenden Region bereitgestellt. Gemäss einem vom Bundesrat verabschiedeten Bericht bleiben die humanitären Bedürfnisse sehr gross und das Schweizer Engagement deshalb wichtig. Neben der humanitären Hilfe vor Ort sei auch die Unterstützung der Nachbarstaaten bei der Migrationsverwaltung entscheidend. Die Schweiz soll sich laut dem Bundesrat auch weiterhin für die Friedensförderung in der Region einsetzen und so zu einer nachhaltigen Stabilisierung beitragen.

HYPOTHEKEN: Der Bundesrat hat auf Antrag der Schweizerischen Nationalbank (SNB) den antizyklischen Kapitalpuffer reaktiviert. Damit müssen die Banken ab Ende September 2022 zusätzliche Eigenmittel für Wohnbauhypotheken in Höhe von 2,5 Prozent halten. Der Entscheid sei aufgrund der Entwicklungen an den Immobilien- und Hypothekarmärkten erfolgt, teilte der Bundesrat mit. Der antizyklische Kapitalpuffer soll die Widerstandskraft des Bankensektors gegen Korrekturen am Hypothekar- und Immobilienmarkt stärken. Gleichzeitig soll er einer weiteren Verschärfung der Situation auf diesen Märkten entgegenwirken. Der antizyklische Puffer war im März 2020 zu Beginn der Corona-Krise deaktiviert worden.

AUSSENWIRTSCHAFT: Der Bundesrat sieht die Ziele der Schweizer Aussenwirtschaftspolitik für das Jahr 2021 als weitgehend erreicht an. Dies geht aus dem Aussenwirtschaftsbericht für das vergangene Jahr hervor, den der Bundesrat verabschiedet hat. Als bedeutende Ausnahme nennt die Landesregierung darin den Abbruch der Verhandlungen über ein Rahmenabkommen mit der EU. Die wirtschaftliche Erholung von den Verwerfungen durch die Pandemie habe sich fortgesetzt. Die zunehmenden Spannungen auf internationaler Ebene und der Trend zur Abschottung stellten jedoch einen Unsicherheitsfaktor dar, heisst es im Bericht weiter.

PFLICHTLAGER: Die Schweiz erhält ab dem 1. April wieder ein Saatgut-Pflichtlager - und zwar für Raps-Saatgut. Der Bundesrat hat eine entsprechende Verordnung gutgeheissen. Damit müssen unter anderem Hersteller von Rapsöl, die solches Saatgut importieren, ein Pflichtlager anlegen. Ziel ist es, eine Reserve aufzubauen, um im Bedarfsfall den Jahresbedarf an Rapsöl decken zu können, wie die Landesregierung mitteilte. Heute sei die Schweiz beim Raps vollständig auf Saatgut-Importe angewiesen. Derartige Saatgut-Pflichtlager kannte die Schweiz schon früher, sie wurden jedoch in den 90er-Jahren aufgelöst.

WALDBRAND: Der Bundesrat will die Bekämpfung von Waldbränden per Flugzeug vertieft prüfen. Er hat dafür Abklärungen in der Schweiz und in der EU in Auftrag gegeben, wie er mitteilte. Die Schweiz müsse aber keine Löschflugzeuge anschaffen. Bund und Kantone sollen zudem die Waldbrandwarnungen vereinheitlichen, die



KEYST<u>one</u> SDA



SchweizerischeDepeschenagentur

Keystone Schweizerische Depeschenagentur / SDA Medienart: Print 3000 Bern 22 Medientyp: Presseagenturen 058 909 50 50 https://www.keystone-sda.ch/

Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.00 Referenz: 83191931 Ausschnitt Seite: 3/3

Bericht Seite: 9/14

nationale Lageübersicht verbessern, eine Vorsorgeplanung erarbeiten und ein Expertenpool schaffen. Zudem will der Bundesrat, dass der Zugang der Schweiz zu Expertenwissen, Praxiserfahrung und Ressourcen des EU-Katastrophenverfahrens geklärt wird. Insgesamt schlägt der Bundesrat im Bericht 15 Massnahmen vor, welche unter der Federführung des Bundesamts für Umwelt mit den betroffenen Stellen bei Bund und Kantonen konsolidiert und umgesetzt werden sollen.

FINANZKONTROLLE: Die über hundert Fachkräfte im Dienste der Eidgenössischen Finanzkontrolle (EFK) werden im laufenden Jahr mehrere Grossprojekte im Zusammenhang mit der digitalen Transformation überprüfen - insbesondere in den Bereichen Zoll, IT-Leistungen der Armee, Strassen und bundesverwaltungsinterne Finanzprozesse. Geplant sind insgesamt rund 160 Prüfungen durch die EFK, wie dem Jahresprogramm der Bundesstelle zu entnehmen ist, das der Bundesrat zur Kenntnis genommen hat. Für 2022 verfügt die EFK über ein Budget von 32 Millionen Franken.

HOCHSCHULEN: Die Universität Lausanne und die Fachhochschule der italienischen Schweiz (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana, Supsi) werden weiterhin Bundesmittel erhalten können. Der Bundesrat hat sie gemäss dem Hochschulförderungs- und -koordinationsgesetz (HFKG) als beitragsberechtigt anerkannt. Seit dem Inkrafttreten des HFKG im Jahr 2015 müssen sich alle bestehenden kantonalen Hochschulen bis Ende 2022 neu institutionell akkreditieren lassen.



deutsche Ausgabe

My Health / deutsche Ausgabe 8045 Zürich 044/ 450 41 41 https://www.mecaso.ch/node/1 Medienart: Print Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften Auflage: 117'000 Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 46 Fläche: 37'881 mm² Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.001 Referenz: 82965665 Ausschnitt Seite: 1/1

sennde

Das Einheimische hat eine besonders gesunde Fettsäure-Zusammensetzung und einen hohen Gehalt an Vitamin E. Weiterer Pluspunkt:

Es wird meist regional hergestellt. Das kaltgepresste Öl eignet sich mit seiner nussigen Note perfekt als Basis für Salatsaucen. Zum Braten solltest du allerdings nur raffiniertes Öl verwenden. Eine Ausnahme ist HOLL-Rapsöl (High Oleic/Low Linolenic).

Es wird aus einer speziellen Rapssorte gewonnen. Das Öl ist hitzestabil, enthält aber trotzdem gesunde Fettsäuren.

OLIVENÖL

Der Klassiker ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und den Cholesterinspiegel senken. Da das Öl nicht stark bearbeitet werden muss, enthält es viele sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen hemmen sollen. Die mediterrane Ernährung ist auch wegen der Verwendung von Olivenöl mit seinen antioxidativen Wirkstoffen so gesund. Für die kalte Küche und sanfte Bratmethoden empfiehlt sich kaltgepresstes Olivenöl. Bei hohen Temperaturen greifst du besser auf raffiniertes Öl zurück.

LEINÖL

Die lebenswichtige Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure findet sich insbesondere in Leinöl. Die Säure ist entzündungshemmend, reguliert die Blutfettwerte und wirkt sich günstig auf die Augengesundheit aus.

Da sie sich jedoch rasch zersetzt, riecht und schmeckt Leinöl bereits nach kurzer Zeit ranzig. Du solltest es deshalb gut verschlossen im Kühlschrank lagern.

KURBISKERNOL

Die Spezialität aus der österreichischen Steiermark wird hierzulande gerne über Kürbissuppen oder Salate geträufelt. Die getrockneten Samen des Steirischen Ölkürbisses werden vor dem Pressen geröstet, dadurch enthält das Öl später seinen unvergleichlichen Geschmack. Studien deuten darauf hin, dass Kürbiskernextrakt leichte Blasenbeschwerden lindern kann.

RICHTIG BRATEN

Für hohe Temperaturen eignen sich raffinierte Öle. Die starke Verarbeitung verringert die Gefahr, dass beim Braten gesundheitsschädliche Stoffe freigesetzt werden. Allerdings gehen bei der Raffinierung auch die Vitamine verloren. Wenn das Öl in der Pfanne bereits raucht. solltest du es nicht mehr verwenden.

46

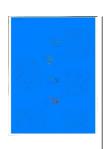






édition française

My Health / édition française 8045 Zürich 044/ 450 41 41 https://www.mecaso.ch/node/1 Medienart: Print Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften Auflage: 39'500 Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 46 Fläche: 38'351 mm² Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.001 Referenz: 82965675 Ausschnitt Seite: 1/1

BODY - myHEALTH

les vertus de l'Innile

HUILE DE COLZA

Sa composition en acides gras la rend très saine. Elle est aussi riche en vitamine E, en plus d'être en général un produit local.

> Avec ses arômes de noisette, l'huile de colza pressée à froid est idéale pour assaisonner les salades. Pour rôtir des aliments, il convient toutefois d'utiliser une huile raffinée. L'huile de colza HOLL (High Oleic / Low Linolenic) constitue une exception.

Elle est obtenue à partir d'une variété de colza spéciale qui conserve des acides gras sains même lorsqu'elle est chauffée.

HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive est riche en acides gras monoinsaturés, qui préviennent les maladies cardiovasculaires et réduisent le taux de cholestérol. Étant peu transformée, elle est potentiellement anti-inflammatoire, en plus de contenir un grand nombre de substances végétales secondaires. Elle est un ingrédient de base du régime méditerranéen, que l'on dit sain. L'huile d'olive pressée à froid est recommandée pour les plats froids et la cuisson à basse température. Autrement, il est préférable d'utiliser une huile raffinée.

HUILE DE LIN

L'huile de lin contient de l'acide alphalinolénique, qui est un acide gras oméga-3 essentiel et anti-inflammatoire. Il régule notamment le taux de lipides dans le sang et favorise la santé des yeux. Cependant, comme elle se décompose très vite, l'huile de lin prend rapidement une odeur et un goût rances. C'est pourquoi il est conseillé de la conserver au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

HUILE DE GRAINES DE CITROUILLE

Cette spécialité autrichienne accompagne souvent les soupes de potiron ou les salades. Les graines de cette variété de courge originaire de la Styrie sont séchées et rôties avant d'être pressées, ce qui donne à l'huile sa saveur incomparable. Des études suggèrent que l'extrait de pépins de courge peut soulager des troubles mineurs de la vessie.

HUILES À RÔTIR

Les huiles raffinées permettent de cuire des aliments à forte température. Ces huiles étant très transformées. le risque de libération de substances nocives pendant la friture est réduit. Des vitamines sont toutefois aussi perdues lors du raffinage. Si l'huile fume dans la poêle, on ne devrait plus l'utiliser.

46





edizione italiana

My Health / edizione italiana 8045 Zürich 044/ 450 41 41 https://www.mecaso.ch/node/1 Medienart: Print Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften Auflage: 21'000 Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 46 Fläche: 37'221 mm² Auftrag: 1070515 Themen-Nr.: 733.001 Referenz: 82965764 Ausschnitt Seite: 1/1

Oliutili

OLIO DI COLZA

Ha una composizione di acidi grassi
particolarmente sana e un alto contenuto di
vitamina E. Un altro vantaggio: è prodotto
per lo più a livello regionale. Per la
sua nota di nocciola, l'olio pressato
a freddo è perfetto come base
per i condimenti delle insalate.
Per cucinare è bene usare però
solo olio raffinato. Un'eccezione

è l'olio di colza HOLL (High Oleic/ Low Linolenic), che si ottiene da un tipo speciale di colza. L'olio è stabile al calore e tuttavia contiene acidi grassi sani.

ollo poliva

Il classico è ricco di acidi grassi monoinsaturi, che prevengono le malattie cardiocircolatorie e abbassano i livelli di colesterolo. Poiché non ha bisogno di tanta lavorazione, l'olio contiene molte sostanze vegetali secondarie che sembrano inibire le infiammazioni. La dieta mediterranea è così sana anche per l'uso dell'olio d'oliva con i suoi principi attivi antiossidanti. Per i piatti freddi e una cottura sana si consiglia olio d'oliva pressato a freddo. Per le alte temperature meglio usare olio raffinato.

OLIO DI LINO

L'acido alfa-linolenico è un Omega 3
essenziale presente in particolare
nell'olio di lino. È antinfiammatorio,
regola i livelli di lipidi nel sangue
e ha un effetto benefico per la
salute degli occhi. Tuttavia, poiché si
decompone rapidamente, l'olio di lino
acquista un odore e un sapore rancido
in breve tempo. Va quindi conservato
ben chiuso in frigorifero.

OLIO DI SEMI DI ZUCCA

La specialità della regione austriaca della Stiria, spesso è usato su zuppe di zucca o insalate. I semi di zucca della Stiria essiccati vengono tostati prima di essere pressati, ecco perché l'olio acquista il suo ineguagliabile sapore. Studi evidenziano che l'estratto di semi di zucca può migliorare disturbi leggeri della vescica.

CUCINARE CORRETTAMENTE

Per le alte temperature sono adatti gli oli raffinati. L'intensa lavorazione a cui sono sottoposti riduce il rischio che durante la cottura siano rilasciate sostanze nocive per la salute. Con la raffinazione, però, si perdono anche le vitamine. L'olio non dovrebbe più essere usato quando nella padella fuma.

Thuner Amtsanzeiger

Thuner Amtsanzeiger 3602 Thun 033/ 226 77 88 https://www.thuneramtsanzeiger.ch/ Medienart: Print Medientyp: Tages- und Wochenpresse Auflage: 57'508 Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 10 Fläche: 57'744 mm² Auftrag: 1070515

Referenz: 82977564 Ausschnitt Seite: 1/1

Gibt es gesundes Fett?

Fett hat in den letzten Jahrzehnten als Nährstoff einen schlechten Ruf bekommen, teils berechtigt und teils unberechtigt. Unser Körper braucht regelmässig natürliche Fette, welche möglichst schonend gewonnen und verarbeitet wurden.

Fette übernehmen zahlreiche wichtige Aufgaben in unserem Körper. Sie schützen unsere inneren Organe mechanisch mit Fettpolstern, sorgen für ein natürliches Sättigungsgefühl, verringern Blutzuckerschwankungen, ermöglichen die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K, speichern grosse Mengen an Energie, sind wichtige Bausteine für die Zellwände und sie sind der wesentliche Aromaträger und damit für ein geschmackvolles Essen entscheidend.

Gesunde und natürliche Quellen von Fett und Öl bieten pflanzliche und tierische Produkte. Wir unterscheiden dabei gesättigte und ungesättigte Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren finden wir in Fleisch, in Milchprodukten wie Milch und Käse, in Schmalz und Rindertalg sowie in tropischen Ölen wie Kokos- und Palmkernöl. Unser Körper produziert auch selbst gesättigte Fettsäuren aus Kohlenhydraten und Proteinen. Im Übermass können gesättigte Fettsäuren zu einer Belastung für unsere Gesundheit werden.

Ungesättigte Fettsäuren unterteilen wir in einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Einfach

ungesättigte Fettsäuren finden sich in Oliven, Avocados, Erdnüssen und deren Ölen, Mandeln und Cashewnüssen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind in Fisch, Pflanzenölen und in Kräutern enthalten.

«Die Einnahme von Omega-3 in der Schweizer Bevölkerung ist zu tief.»

Einige ungesättigte Fettsäuren sind für den Menschen essentiell (lebenswichtig), da der menschliche Körper diese nicht selber herstellen kann. Wir können diese deshalb nur über die Nahrung aufnehmen. Diese essentiellen Fettsäuren sind wichtig für intakte Zellwände, welche uns zum Beispiel vor Infektionen mit Bakterien und Viren schützen. Fehlen diese essentiellen Fettsäuren, wird die Zellwand geschwächt und der Erreger kann leichter in die Zelle eindringen.

Zu diesen essentiellen Fettsäuren gehören die Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren sind in Raps, Leinsamen, Walnüssen, Kürbiskernöl und in Kaltwasserfischen wie

Lachs, Makrele, Sardine, Thunfisch und Anchovis. Omega-6-Fettsäuren finden sich in schonend, ohne Hitze und ohne chemischer Bearbeitung, hergestellten Pflanzenölen wie Rapsöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl und Sesamöl sowie in Kräuterölen wie Borretsch-

und Nachtkerzenöl.

Unser Körper verarbeitet die guten und die schlechten Fette, welche wir ihm über die Nahrung zur Verfügung stellen. Schlechte Fette, im besonderen industriell verarbeitete Fette, sind in hoher Menge eine starke Belastung für unseren Körper und ein Risikofaktor für viele Krankheiten. Diese Transfette verhärten und verdicken die Zellwände. Verhärtete Zellwände können diese Funktion nur noch reduziert wahrnehmen. Deshalb ist die täaliche Versorauna mit Omega-3-Fettsäuren sehr zu empfehlen.

Fette sollen vor Licht ge-

schützt und kühl gelagert werden, damit sie ihre Qualität behalten können.

Fette, welche bei Zimmertemperatur flüssig sind, nennen wir Öle. Mit der Ernährungsmethode von ParaMedi-Form wird auf eine ausgewogene Ernährung geachtet, welche die Bedürfnisse des Körpers berücksichtigt und einfach anzuwenden ist.

Unsere Empfehlung:

VitaÖl[®] – die Schweizer Rapsöl und Leinöl (EU)-Zubereitung mit feiner Butternote und dem extra hohen Omega-3und Omega-6-Fettsäureanteil.

- vegan
- kochsalzfrei
- cholesterinfrei
- glutenfrei

In Ihrem ParaMediForm-Institut erhältlich.

Bericht Seite: 13/14





Appenzeller Magazin 9103 Schwellbrunn 071/ 353 77 55 https://www.verlagshaus-schwellbrunn.ch/ Medienart: Print Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften Auflage: 4'735 Erscheinungsweise: monatlich



Seite: 17 Fläche: 11'004 mm² Auftrag: 1070515

Referenz: 82974618 Ausschnitt Seite: 1/1

Bericht Seite: 14/14

APPENZELLER RAPSÖL

Der Ackerbau hat im Appenzellerland keine Bedeutung. Zu rau sei das Klima, war die Begründung. In Anbetracht der Klimaerwärmung hat nun aber ein Umdenken stattgefunden, und der von der Bäckerei Böhli lancierte Dinkelanbau hat gezeigt, dass es geht. Warum also nicht auch Raps anbauen, sagten sich Johann und Marlise Hersche-Dörig und ha-

ben 2020 auf einer halben Hektare ihres Lands in der Sonnhalde bei Appenzell Rapssamen gesät. Mit Erfolg: Das Ergebnis waren 400 Liter Rapsöl. Die dunklen Schoten der Pflanzen wurden im Verarbeitungsbetrieb der St. Gallischen Saatzuchtgenossenschaft in Flawil zu «flüssigem Gold» gepresst. Mit seinem intensiven, leicht nussigen Geschmack überzeugt das Appenzeller Rapsöl in allen Belangen. Erhältlich ist es in verschiedenen Läden in Appenzell. jsp

