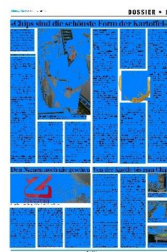


2021-07-31_juli_pressespiegel_vsr

02.08.2021

Avenue ID: 858
Artikel: 7
Folgeseiten: 21

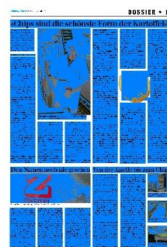
	24.07.2021	Schweizer Bauer «Chips sind die schönste Form der Kartoffel»	01
	20.07.2021	Coopération Gesamt Petit mais costaud	06
	20.07.2021	Cooperazione Giallo intenso	10
	20.07.2021	Coop-Zeitung Gesamt Klein, aber oho	15
	12.07.2021	Aargauer Zeitung / Gesamt Regio Was sind gesättigte Fettsäuren? Einfach erklärt?	20
	01.07.2021	Glückspost So schmeckt der Sommer	22
	23.06.2021	Tribune PLR Vaudois L'huile de palme comme argument de refus	27



«Chips sind die schönste Form der Kartoffel»



Christoph Zweifel hat Freude daran, hochwertige Chips zu produzieren. (Bilder: Monika Gerlach)



Christoph Zweifel, der Sohn des Firmengründers, amtiert seit einem Jahr als CEO im Familienunternehmen. Werte wie Vertrauen und Respekt werden grossgeschrieben, und auf die Zusammenarbeit mit den Bauern ist man stolz.

INTERVIEW: MONIKA GERLACH

«Schweizer Bauer»: Sind Sie ein Kartoffel-Gourmet?

Christoph Zweifel: Die Kartoffel ist in meiner Küche immer wieder ein wichtiger Bestandteil, aber ich habe nicht alles gerne.

Was mögen Sie denn nicht?

Ich bin kein Röstchifan. Auf sie könnte ich am ehesten verzichten. Aber vielleicht muss ich mal ein ideales Röstchirezept finden. Sonst mag ich aber alle Formen. Pommes frites finde ich auch nicht sehr spannend, dann schon lieber Chips. Das ist die schönste Form.

Es gibt mittlerweile viele Geschmacksvariationen bei Ihren Chips.

Es ist wichtig, dass man das Sortiment immer bespielt und neue Varianten ausprobiert. Mein Vater hat früher stets gesagt, dass es immer mal Flops gibt, aber, dass man sich deswegen nicht runterkriegen lassen darf, denn irgendwann ist eine wieder ein riesiger Hit. Zum Beispiel war es bei «Salt & Vinegar» so: Zu Beginn waren wir kritisch, und nun ist es die Nummer vier unserer bestverkauften Chips. Das hat uns alle sehr überrascht. Die Entwicklung von neuen Chipssorten, Geschmacksvarianten oder anderen Artikeln ist (Zeit-)intensiv. Dafür brauchen wir kreative Köpfe und Ideen. Zentral ist dabei auch einer unserer sechs Unternehmenswerte: Pioniergeist. Das ist unser Anspruch

als Marktführer.

Werden die Chips auch in Zukunft aus Kartoffeln sein?

Wir haben auch Chips aus anderen Rohstoffen im Sortiment, z. B. aus Kichererbsen, Bohnen oder auf Vollkornbasis. Das ist ein Trend. Aber der Fokus liegt auf den klassischen Kartoffelchips, das hat letztendlich einen degustativen Grund. Wir haben jedoch auch schon andere Knollen angeschaut, im asiatischen Raum gibt es sehr viele davon, aber es ist sicher so, dass es kein Umschwenken geben wird.

Wie läuft die Zusammenarbeit mit den Schweizer Kartoffelproduzenten?

Das können wir wirklich mit Stolz sagen: Wir arbeiten mit rund 250 Schweizer Bauern zum Teil schon seit den Anfangszeiten zusammen. Wir haben intern eine Person, die sich um den Kontakt zu den Bauern kümmert. Wir nennen ihn den Kartoffelpapst. Er kennt die Bauern mit Namen und pflegt eine sehr persönliche Beziehung auf Augenhöhe. Auch in der Entwicklung sind die Bauern begeistert, mit uns neue Versuche zu machen. Der Innovationsgeist ist auch bei den Bauern vorhanden. Die Bauern, die für uns produzieren, sind auf jeder Verpackung drauf, das macht uns und die Bauern stolz.

Produzieren die hiesigen Landwirtinnen und Landwirte eine gute Qualität?

Die Kartoffel ist ein landwirtschaftliches Produkt. Wenn es zu trocken oder zu nass ist, haben wir Schwierigkeiten in der Ernte. Das Wetter können die Bauern ja leider nicht beeinflussen. Bei der letzten Ernte hat alles gestimmt. Wir hatten sehr hohe Mengen in einer wunderbaren Qualität. Jetzt

ist es noch schwierig zu sagen, wie die nächste Ernte wird. Eine gute Qualität ist natürlich für einen effizienten Verarbeitungsprozess wünschenswert. Der Ausschuss geht zwar in die Biogasanlage oder in die Futtermittelindustrie, aber man verbraucht selbstverständlich Energie.

Stichwort Energie. Der Produktionsprozess braucht sehr viel Energie. Stellen sie diese eigens her – Stichwort Nachhaltigkeit?

Nachhaltigkeit ist für uns generell ein sehr wichtiges Thema. Zum Beispiel haben wir auf dem Firmendach eine Solaranlage, und wir haben eine Wasseraufbereitungsanlage, mit der wir 85% des Brauchwassers wieder verwenden können. Aktuell haben wir eine laufende Studie mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Die Frage lautet: Wie können wir es schaffen, in Zukunft ein CO₂-neutrales Werk zu werden. Sehr spannend.

Was für Eigenschaften muss die perfekte Zweifel-Chips-Kartoffel mitbringen?

Schwierig ist ein zu tiefer Stärkegehalt, denn dann enthält die Kartoffel entsprechend mehr Wasser, welches verdampft werden muss. Die Farbe ist ein weiteres Kriterium wie auch die Unversehrtheit. Das wichtigste Kriterium ist die Kalibrierung, die im Idealfall zwischen 42 und 75 mm liegen sollte. Dieses Jahr haben wir aber auch grosse Kartoffeln verwendet, als wir Fritten-Kartoffeln verarbeitet haben, welche wegen der Corona-Pandemie in den Fast-Food-Ketten und in der Gastronomie nicht zu Pommes frites verarbeitet werden konnten. Doch für die grossen Kartoffeln braucht es

einen zusätzlichen Prozessschritt. Die Kartoffeln wurden von einer Maschine halbiert, und die Chips sahen teilweise seltsam aus, mit einem geraden Schnitt. Aber so konnten wir den Food Waste zumindest teilweise abwenden und mussten selber nicht importieren.

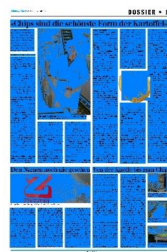
Was ist die grösste Herausforderung bei der Verarbeitung?

Die Eingangskontrolle ist wichtig. Je nach Stärkegehalt muss der Frittierparameter

im Prozess angepasst werden. Hinsichtlich der Qualität handelt es sich um einen sehr schwankenden Rohstoff – am Ende muss jedoch ein standardisiertes Produkt herauskommen, welches qualitativ immer gleich gut ist. Da steckt viel Wissen drin, das ist die hohe Kunst.

Zweifel ist ein Familienunternehmen und verkörpert Werte, die in der freien Marktwirtschaft wahrscheinlich schwierig in Form von Geld abzugelten sind. Gibt es dort ein Spannungsfeld?

Der Preis ist für uns, wenn es um den Rohstoff geht, kein Kriterium. Auch die Umstellung von Sonnenblumenöl auf Schweizer Rapsöl ist für uns nie eine Preisfrage gewesen. Der Hauptgrund war, mehr Rohstoffe aus der Schweiz im Sinn von «Swissness» in die Packung zu bringen. In den Naturchips haben wir im Idealfall 100% Schweiz in der Packung. Die Umstellung war ein mutiger Schritt. Auch mein Vater war damals sehr mutig, als er vom Erdnussöl auf Sonnenblumenöl umgestellt hat. Wir sind Pioniere, und Nachhaltigkeit war schon immer sehr wichtig. Wir wollen der Natur so gut wie möglich Sorge tragen. Von den 400 Mitarbeitenden arbeiten rund 150 im Werk

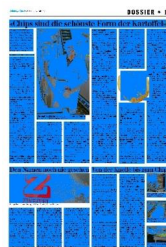


in Spreitenbach. Zu erwähnen ist auch, dass über 27 % unserer Belegschaft 20 Dienstjahre und mehr aufweist. Das macht uns stolz. Ich sage immer: Wir sind ein Familienunternehmen, und wir möchten, dass sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wie in einer grossen Familie fühlen, wo Werte wie Vertrauen und Respekt zählen.

Wie sehen Sie die Zukunft von Ihrem Unternehmen in der Schweiz, und mit den Schweizer Kartoffelproduzentinnen und -produzenten?

Ein Zukunftsprojekt ist es, das Werk allenfalls CO₂-neutral umzugestalten. Auch das Thema Verpackung steht auf der Agenda. Dort beteiligen wir uns an vorderster Front in der Forschung zu einer nachhaltigen Verpackung. Beim Thema Qualität fragen wir uns immer, ob wir es nicht noch besser können. Da gibt es verschiedene Entwicklungen. Ausserdem werden wir weiter in den Standort Spreitenbach investieren. Wir haben Freude daran, hochwertige Chips zu produzieren, und dazu brauchen wir die besten Kartoffeln, welche uns unsere Bauern liefern können. Wenn das Unternehmen weiterhin wächst, so wie es in den letzten Jahren der Fall war, dann schauen wir in eine sehr gute Zukunft und benötigen immer grössere Mengen. Im langjährigen Schnitt verarbeiten wir bis zu 95 % Kartoffeln aus der Schweiz. Im Idealfall möchten wir 100 % Schweizer Kartoffeln verarbeiten. ●





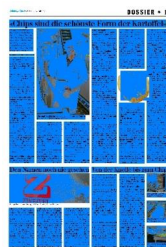
Den Namen noch nie gesehen



Auf der Verpackung von Zweifel Chips gibt es in der oberen rechten Ecke einen Aufdruck. Hier wird der Produzent bzw. die Produzentin erwähnt, dessen Kartoffeln in dieser Tüte sind. Einer von den über 250 Produzierenden ist Philip Günter aus Thörigen BE. Er selbst hat noch nie eine Packung mit dem Aufdruck seines Namens im Regal gefunden. Vor zwei Jahren hat Günter auf den Anbau von Chips-Kartoffeln umgestellt, nachdem er zuvor Pommes-frites-Sorten anbaute. Diese waren in seiner Gegend nicht mehr gefragt, und die Fenaco fragte bei ihm nach, ob er nicht auf die Chips-Sorte

Verdi wechseln wolle. Er probierte es. Es ist eine sehr anspruchsvolle Sorte. Im letzten Jahr hatte er einen durch Blattläuse übertragenen Virus auf dem Feld. «Aber kein Coronavirus», sagt er am Telefon mit hörbarem Lächeln. Dieses Jahr seien die Blattläuse auf seinem 1,5 ha grossen Feld kein Problem. Er konnte die Kartoffeln recht früh, Mitte April, setzen und aktuell sehen die Stauden gut aus. Bis jetzt ist auch die Krautfäule kein Problem. Er kann auf eine gute Ernte hoffen und eine Abnahmegarantie gibt ihm zusätzlich Sicherheit. Die Verdi-Kartoffeln sind lange im Boden, erst im Oktober ist Erntezeit. Im Nach-

bardorf Herzogenbuchsee BE ist die nächste Landi, dort kann Philip Günter seine Kartoffeln lose abgeben. Über den Winter schaut die Genossenschaft zur Ware und erst spät, im Mai, Juni und Juli werden die Kartoffeln zu Chips verarbeitet. Vor drei Jahren hat die Landi eine Reise ins Zweifel-Chips-Werk organisiert. Dort konnten die Kartoffelproduzenten den weiteren Weg ihrer Knollen hautnah miterleben. Nun geht eine Packung Zweifel Chips aus der Redaktion «Schweizer Bauer» mit dem Aufdruck «Kartoffelproduzent: Philip Günter» auf die Reise nach Thörigen. *mge*



Von der Knolle bis zum Chips

In 30 Minuten ist die Kartoffel im Hauptwerk der Pomy-Chips AG in Chips umgewandelt. Modernste Technik wird eingesetzt.

Nachdem die von der Schweizer Agrargenossenschaft Fenaco bezogenen Kartoffeln in Holzpaloxen bei Zweifel in Spreitenbach AG angeliefert worden sind, wird eine Eingangskontrolle vorgenommen. Wichtig für die anschliessende Chipsproduktion ist die Messung des Stärkegehaltes. Damit die Chips knusprig werden, müssen die Kartoffeln einen genügend hohen Stärkegehalt (15 bis 19%) sowie die richtige Grösse (42 und 70 mm) aufweisen.

Lagerung bei grünem Licht

Von der Rampe geht es in den Keller, welcher grün beleuchtet ist. Das Licht verhindert die Grünbildung der Kartoffeln und die Entstehung von Giftstoffen. Im Keller lagern die Knollen zwei bis drei Tage, bevor sie weiterverarbeitet werden. In einem ersten Schritt werden die Kartoffeln in einem Zyklon, einer trichterförmigen Maschine, von Steinen,

Keimsporen und Fremdstoffen separiert, anschliessend gewaschen und im Anschluss in einer rauen «Röhre» geschält und nochmals gewaschen.

Hauchdünne Scheiben

In speziellen Schneidetrommeln werden die Knollen in hauchdünne Scheiben geschnitten. Die Messer werden nach zwei Stunden ausgetauscht, geschärft und wiederverwendet. Die Schnittfläche muss möglichst glatt sein, damit nicht zu viel Stärke austritt, was einen negativen Einfluss auf die Qualität hätte.

Die Kartoffelscheiben werden nochmals gebadet und mit einem Luftstrom getrocknet, bevor es in die Fritteuse geht. In heissem Schweizer Rapsöl wird durch den Frittierprozess den Kartoffelscheiben das Wasser entzogen.

Im Optisorter werden die zu dunklen Chips von den anderen getrennt und in einem Ausschussbehälter aufgefangen. Etwa ein Prozent der Chips werden auf diese Weise aussortiert, egal ob es sich um bio- oder konventionelle Ware handelt. Die noch warmen Chips werden in die nächste Halle befördert, wo sie gewürzt und abgepackt werden. *mge* ●



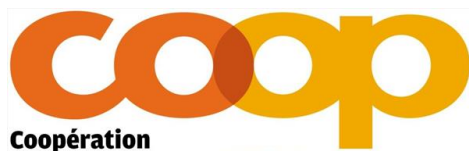
Die Kartoffeln werden in Paloxen angeliefert.



Die geschnittenen Kartoffeln werden gewaschen.



Der Optisorter selektiert die zu dunklen Chips.



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bäle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 608'048
Erscheinungsweise: wöchentlich

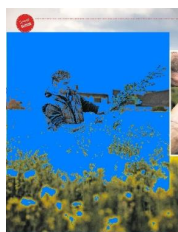


Seite: 30
Fläche: 149'101 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81317195
Ausschnitt Seite: 1/4





Petit mais costaud

L'huile de colza est une huile alimentaire locale très appréciée des consommateurs. Beaucoup ne le savent pas, mais les petites graines que l'on presse pour obtenir cette huile peuvent se consommer telles quelles. Coop en propose désormais en qualité bio.

TEXTE MARTINA TROTTMANN **PHOTOS** KOSTAS MAROS

Qui ne connaît pas ces vastes étendues d'un jaune éclatant qui tapissent le paysage quand arrive le printemps? C'est le colza, ou *Brassica napus* pour les scientifiques. Un cousin du chou, du radis et de la moutarde. Une plante agricole de la famille des crucifères, dont les graines permettent de produire de l'huile alimentaire. «Mais ce n'est pas son seul usage», déclare Hansruedi Waldmeier. Cet agriculteur de 38 ans, originaire de Möhlin (AG), dirige une exploitation bio avec son épouse Esther (37 ans). Il y cultive du colza bio depuis six ans et sait d'expérience que son métier réserve parfois quelques émotions.

Les yoyos du thermomètre

«Cette année, nous devons composer avec les caprices de la météo», dit-il en faisant référence aux yoyos du thermomètre. Le colza est une culture à risques. Il est la cible de nombreux nuisibles et de diverses maladies qui peuvent diminuer le rendement. L'humidité du premier semestre hivernal a ainsi favorisé la

L'huile de colza convient aux plats froids, mais aussi pour mijoter, cuire à la vapeur ou braiser.

hernie du chou, un virus qui attaque les racines et fait mourir la plante.

Des défis importants

En agriculture bio, les défis à relever sont particulièrement importants. Hansruedi Waldmeier ne peut ainsi pas utiliser de pesticides chimiques de synthèse pour lutter contre les nuisibles voraces. «J'ai souvent recours à des produits homéopathiques, avec lesquels je traite les champs plusieurs fois par semaine», nous explique-t-il.

Il veille également à la rotation des cultures: certains nuisibles et virus restent longtemps dans le sol, l'agriculteur laisse s'écouler six années avant de replanter du colza au même endroit.

La longue période de floraison au printemps constitue une autre des difficultés rencontrées aujourd'hui.



«Les gousses de colza ont des degrés de maturité différents», nous indique Hansruedi Waldmeier. Tandis que certaines sont encore vertes, d'autres sont déjà à maturité et brunes. Il n'est donc pas si facile de savoir à quel moment récolter.

Mais, dans l'ensemble, l'agriculteur

→ est plutôt satisfait de ses plantes: «Si nous avons encore plusieurs jours successifs de soleil, nous aurons franchi le dernier obstacle et nous pourrions passer au battage.»

Une huile au léger goût de noix

L'agriculteur peut récolter entre 2 et 3,5 tonnes de petites graines par hectare. Cela correspond à une remorque pleine. Les fruits si convoités sont les petites billes noires qui se trouvent à l'intérieur des gousses. C'est d'elles que l'on extrait la précieuse huile au léger goût de noix que la famille Waldmeier, elle-même, apprécie beaucoup. «Nous l'utilisons souvent pour la sauce de salade.» On peut aussi

Il est conseillé de consommer 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale par jour, dont au moins la moitié d'huile de colza.

manger les petites graines, à peine plus grosses qu'une tête



En avril, Hansruedi Waldmeier contrôlait régulièrement les plants de colza (à g.). Les gousses sont mûres pour la récolte (à dr.).

d'épingle. Elles agrémentent une salade, du muesli, des gâteaux ou servent de garniture croustillante sur les pains.

Elles peuvent s'utiliser de

multiples façons et seront, espérons-le, bientôt aussi populaires que leur huile. Ce qui ne serait pas sans déplaire à Hansruedi Waldmeier, lui qui s'occupe si bien de ses plantes. ●

Les graines de colza contiennent des acides gras insaturés et de la vitamine E. Elles sont intéressantes pour leur apport en magnésium et en fibres alimentaires.



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 608'048
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 30
Fläche: 149'101 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81317195
Ausschnitt Seite: 4/4

BIO CAMPIUNS

Pour une alimentation responsable

Coop offre une gamme d'aliments suisses triés sur le volet et certifiés Bio Suisse qui contribuent à une alimentation responsable. Ils renferment en quantités importantes certaines vitamines, des minéraux ou d'autres nutriments précieux, ou bien présentent une composition particulièrement équilibrée: ce sont les Bio Campiuns. «Campiuns» est un terme romanche qui signifie «héros». Pour porter le label Bio Campiuns, un produit doit être testé et approuvé par le service spécialisé en nutrition de Coop et par la Société Suisse de Nutrition (SSN).

L'assortiment comprend actuellement trois produits fabriqués à partir de colza ou contenant du colza:

Huile de colza pressée à froid Naturaplan Bio Campiuns:
utilisations multiples et goût léger, 6 fr. 95/50 cl

Mélange de graines Naturaplan Bio Campiuns:
mélange de graines de lin, de tournesol, de colza et de courge, 5 fr. 95/200 g

Graines de colza Naturaplan Bio Campiuns:
petites graines de colza craquantes, nouveauté en magasin, 3 fr. 95/200 g



Produits disponibles dans certains magasins ou sur:
www.coop.ch





Cooperazione
4002 Basilea
0848/ 400 400
<https://www.cooperazione.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 124'146
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 18
Fläche: 140'932 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81309573
Ausschnitt Seite: 1/5





**L'olio di colza è ricco
di acido alfa-linolenico.
Un acido grasso della serie
omega-3, che contribuisce
a tenere sotto controllo
il colesterolo.**

Nel mese di aprile, il
produttore Hansruedi
Waldmeier controlla
lo stato delle piante
di colza. Foto piccola:
Ora i frutti sono pronti
per la raccolta.



Giallo intenso

L'olio di colza è un olio commestibile nostrano apprezzato.

Molti non sanno che anche i piccoli semi da cui viene estratto sono commestibili. I semi di colza bio sono ora in vendita anche da Coop. Un coltivatore di colza racconta cosa fa per portare sulla nostra tavola questo delizioso prodotto.

TESTO MARTINA TROTTMANN **FOTO** KOSTAS MAROS

Chi non li conosce, i campi gialli che risplendono in primavera? È la colza, il cui nome scientifico è *Brassica napus*, imparentata con cavolo, rapanelli e senape.

Una pianta per uso industriale appartenente alla famiglia delle Brassicaceae dai cui semi si estrae l'omonimo olio commestibile. «Detto così, mi sembra un po' prosaico», dice Hansruedi Waldmeier (38), agricoltore di Möhlin (AG), che gestisce un'azienda bio con la moglie Esther (37) e le figlie Enya (16) ed Elina (3). I suoi genitori sono passati all'agricoltura biologica nel 1997. Da sei anni coltiva la colza bio e sa per esperienza che questa attività è legata a diverse emozioni.

Il tempo fa quello che vuole

«Proprio quest'anno ne abbiamo passate tante per via del tempo», dice Hansruedi riferendosi ai forti sbalzi di temperatura. La colza è una coltura che comporta molti rischi: sono molti i parassiti e le malattie che possono colpirla e comprometterne il raccolto. I mesi invernali scorsi, molto piovosi, hanno per esempio favorito l'ernia del cavolo, un agente patogeno che colpisce le radici e fa seccare la pianta.

In agricoltura biologica le sfide sono particolarmente grandi. Waldmeier non può combattere i parassiti con pesticidi sintetici. «Mi affido spesso ai rimedi omeopatici, con cui tratto i campi più volte a settimana», spiega. E fa anche attenzione all'alternanza delle colture: dato che alcuni parassiti e agenti patogeni rimangono a lungo nel terreno, riprende a coltivare la colza nello stesso campo solo dopo sei anni.

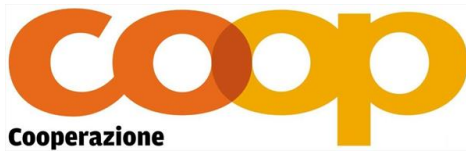
Un'altra difficoltà deriva dalla lunga fioritura primaverile, che per l'occhio è in realtà molto gradevole. «I baccelli di colza hanno gradi di maturazione diversi», spiega Waldmeier. Mentre alcuni sono ancora verdi, altri sono già marroni e maturi. E quindi non è facile stabilire il periodo giusto per la raccolta.

Olio e semi di colza

Tutto sommato, Waldmeier è però soddisfatto delle sue piante: «Se splende il sole per qualche giorno di fila abbiamo superato l'ultimo ostacolo e possiamo trebbiare». Waldmeier potrà allora raccogliere da 2 a 3,5 tonnellate di semi

per ettaro – ovvero un rimorchio pieno. L'ambito frutto è costituito dai piccoli semi all'interno del baccello.

Da questi semi si estrae un olio pregiato dal delicato sapore fruttato che an-



Cooperazione
4002 Basilea
0848/ 400 400
<https://www.cooperazione.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 124'146
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 18
Fläche: 140'932 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81309573
Ausschnitt Seite: 4/5

che la famiglia Waldmeier apprezza. «Ci piace usarlo nel condimento per l'insalata», afferma l'agricoltore. Ma queste piccolissime palline si possono anche mangiare. Sono buone nell'insalata, nel muesli, in un dolce o sul pane fatto in casa. Sono quindi molto versatili e ci auguriamo che presto saranno apprezzate quanto l'olio. Waldmeier ne sarebbe felice, visto che mette tanta cura nella coltivazione di queste piante. ●

• **L'olio di colza** •
è ideale a freddo.
Adatto anche per
stufare, cuocere al
vapore e brasare.

• **I semi di colza forniscono**
anche preziosi acidi grassi
insaturi, così come la
vitamina E. Sono inoltre
ricchi di magnesio
e di fibre alimentari. •



Cooperazione
4002 Basilea
0848/ 400 400
<https://www.cooperazione.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 124'146
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 18
Fläche: 140'932 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81309573
Ausschnitt Seite: 5/5

BIO-CAMPIUNS

Il superfood nostrano

Per un'alimentazione consapevole, Coop propone un proprio marchio selezionato di prodotti alimentari svizzeri di qualità Bio Suisse. Sono equilibrati e ricchi di determinati minerali, vitamine e altre sostanze. Sono i Bio Campiuns – in romancio, «campiuns» significa «eroi». Prima che un prodotto possa avere l'etichetta Bio Campiuns viene analizzato e approvato dal servizio specializzato in dietetica di Coop e dalla Società Svizzera di Nutrizione.

Tre prodotti Bio Campiuns di colza bio

- Olio di colza Naturaplan Bio-Campiuns, spremuto a freddo: versatile e dal sapore delicato, fr. 6.95/50 cl.
- Mix di semi Naturaplan Bio-Campiuns: un powermix di semi di lino, girasole, colza e zucca, fr. 5.95/200 g.
- Semi di colza Naturaplan Bio-Campiuns: i piccoli e croccanti semi di colza ora in vendita da Coop, fr. 3.95/200 g.



I prodotti sono disponibili nei supermercati selezionati oppure su: www.coop.ch





Rapsöl ist reich an der wertvollen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure, die dazu beiträgt, den Blut-Cholesterinspiegel im Griff zu halten.

Im April kontrollierte Produzent Hansruedi Waldmeier regelmässig den Zustand der Rapspflanzen (l.). Nun sind die Schoten reif (o.).



Klein, aber oho

Rapsöl ist ein beliebtes einheimisches Speiseöl. Was viele nicht wissen: Die kleinen Samen, aus denen dieses Öl gepresst wird, kann man auch essen. Ein Rapsbauer erzählt, was es braucht, bis die köstlichen Produkte auf dem Tisch stehen.

TEXT MARTINA TROTTMANN **FOTOS** KOSTAS MAROS

Wer kennt sie nicht, die gelb blühenden Felder, die im Frühling so hell in der Landschaft aufleuchten?

Das ist Raps, wissenschaftlicher Name *Brassica napus*. Verwandt mit Kohl, Radieschen und Senf. Eine zu den Kreuzblütlern gehörende Nutzpflanze, aus deren Samen man Speiseöl gewinnt. «Das klingt aber ziemlich nüchtern», meint Hansruedi Waldmeier. Der 38-jährige Landwirt aus Möhlin AG bewirtschaftet mit Ehefrau Esther (37) einen Bio-Betrieb. Schon seine Eltern haben 1997 auf biologische Landwirtschaft umgestellt. Seit sechs Jahren baut er Bio-Raps an und weiss aus Erfahrung, dass dies mit einigen Emotionen verbunden ist.

Das Wetter macht, was es will

«Gerade in diesem Jahr machen wir wettertechnisch einiges mit», erklärt er, sich auf die Temperatur-Kapriolen beziehend. Raps ist eine Risikokultur. Das bedeutet, es gibt viele Schädlinge und Krankheiten, die ihn befallen und

den Ertrag mindern können. So begünstigte das nasse Winterhalbjahr die Kohlhernie, einen Erreger, der die Wurzeln befällt, sodass die Pflanze abstirbt.

Im Bio-Landbau sind die Herausforderungen besonders gross. So kann Hansruedi Waldmeier den Frass-Schädlingen nicht mit chemisch-synthetischen Pestiziden zu Leibe rücken. «Ich setze oft homöopathische Mittel ein, damit behandle ich die Felder mehrmals pro Woche», sagt er. Und er achtet auf die Fruchtfolge: Da einige Schädlinge und Erreger lange Zeit im Boden verbleiben, baut er erst nach sechs Jahren auf dem gleichen Feld wieder Raps an.

Öl und Kerne vom Raps

Eine weitere Schwierigkeit ergibt sich aktuell aus der – für das Auge zwar schönen – langen Blütezeit im Frühling. «Die Raps-Schoten haben einen unterschiedlichen Reifegrad», erklärt Waldmeier.

Während einige Schoten noch grün sind, sind andere bereits abgereift und braun. Somit ist es nicht einfach, den richtigen Erntezeitpunkt zu bestimmen.

Alles in allem ist der Land-

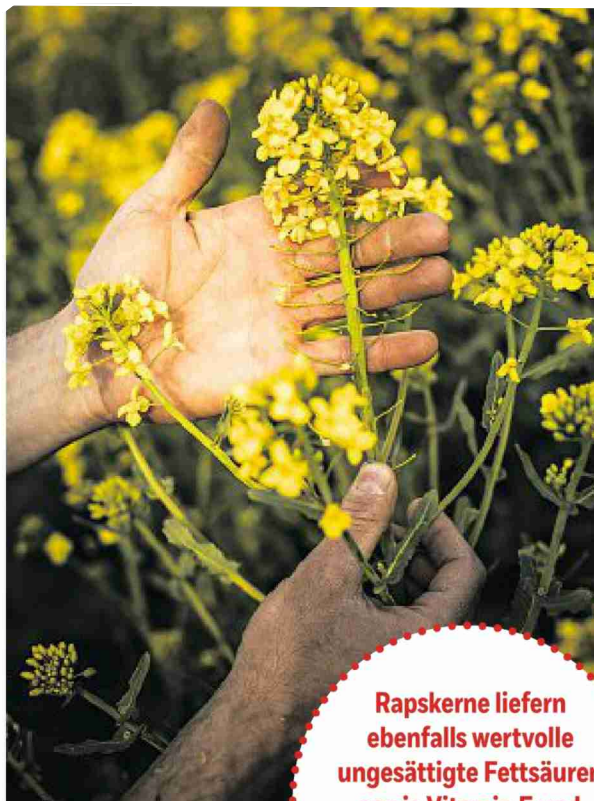
wirt aber doch zufrieden mit seinen

Pflanzen: «Wenn wir jetzt noch während ein paar aufeinanderfolgenden Tagen Sonnenschein haben, ist die letzte Hürde genommen und ich kann dreschen.» Rund zwei bis dreieinhalb Tonnen der kleinen Samenkörner kann er dann pro Hektare ernten. Bei Hansruedi Waldmeier ist das ein ganzer Anhänger voll.

Die schwarzen Winzlinge aus dem Innern der Schoten sind die begehrte Frucht. Aus ihnen presst man das hochwertige Öl mit dem mild-nussigen Geschmack, welches auch Familie Waldmeier mit den beiden Töchtern Enya (16) und Elina (3) schätzt. «Wir verwenden es gerne für die Salatsauce», sagt der Produzent.

Aber man kann auch die Samen essen. Die kaum stecknadelgrossen Kügelchen schmecken im Müesli, Kuchen oder als knackige Garnitur. Äusserst vielfältig einsetzbar also und hoffentlich bald so beliebt wie das Öl. Das würde auch Hansruedi Waldmeier freuen, der so viel Sorgfalt in die Pflege der Pflanzen gesteckt hat.

Rapsöl eignet sich für die kalte Küche und zum Dünsten, Dämpfen oder Schmoren.



Aus solchen Rapsblüten entstehen die Schoten mit den begehrten schwarzen Rapskernen.

Rapskerne liefern ebenfalls wertvolle ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamin E und punkten zusätzlich mit Magnesium und Nahrungsfasern.

Pro Tag empfiehlt man zwei bis drei Esslöffel Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.



BIO-CAMPIUNS

Der Superfood mit Heimvorteil

Bei Coop gibt es eine eigene Marke handverlesener Schweizer Lebensmittel in Bio-Suisse-Qualität, die eine bewusste Ernährung unterstützen. Sie enthalten relevante Mengen an bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen oder anderen wertvollen Inhaltsstoffen oder haben eine besonders ausgewogene Zusammensetzung: die Bio-Campiuns. Der Name «Campiuns» ist rätoromanisch und bedeutet «Helden». Bevor ein Produkt den Bio-Campiuns-Titel tragen darf, muss es von der Coop-Fachstelle für Ernährung und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) geprüft und freigegeben werden.

Aktuell enthält das Sortiment drei Produkte aus oder mit Schweizer Bio-Raps

- Naturaplan-Bio-Campiuns-Rapsöl, kaltgepresst: vielseitig verwendbar und mild im Geschmack, Fr. 6.95/50 cl.
- Naturaplan-Bio-Campiuns-Kernenmix: der Powermix mit Leinsamen, Sonnenblumen-, Raps- und Kürbiskernen, Fr. 5.95/200 g.
- Naturaplan-Bio-Campiuns-Rapskerne: Die kleinen, knackigen Samen gibt es ganz neu, Fr. 3.95/200 g.

 Die Produkte sind in ausgewählten Coop-Supermärkten erhältlich oder auf www.coop.ch





Ratgeber

Was sind gesättigte Fettsäuren? Einfach erklärt?

Daheim Auf Lebensmitteldeklarationen lese ich bei der Angabe Fett in der Unterlinie häufig: «davon gesättigte Fettsäuren». Was bedeutet in diesem Zusammenhang «gesättigt»? Und warum wird das speziell aufgelistet?

Auf vorverpackten Lebensmitteln müssen alle Angaben aufgedruckt sein, die das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) vorgibt. Unter diesen Angaben sind auch die Angaben über den Nährwert, der meist in einer Tabelle dargestellt ist.

Die gesättigten Fettsäuren müssen nur bei der sogenannten «grossen Nährwertdeklaration» aufgelistet sein. Diese umfasst neben dem Energiewert, den Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiss und Salz auch den Fettgehalt mit dem Zusatz «davon gesättigte Fettsäuren». Bei der kleinen Nährwertkennzeichnung mit Energiewert, Fettgehalt, Kohlenhydraten, Eiweiss und Salz kann der Zusatz mit «davon gesättigte Fettsäuren» weggelassen werden.

Ob Fette gesättigt oder ungesättigt sind, hängt von der chemischen Struktur ab. Alle Fette sind nach dem gleichen Grundprinzip aufgebaut: in der Form, etwas vereinfacht gesagt, ähnlich einem E. Am Glycerin sind drei Fettsäuren angehängt. Die Fettsäuren können unterschiedlich lange Ketten sein. Gibt es darin Doppelbindungen (will heissen unbesetzte Stellen, an denen Verbindungen eingegangen

werden könnten), spricht man von ungesättigten Fettsäuren. Entsprechend der Anzahl Doppelbindungen gibt es einfach bis mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Bei gesättigten Fettsäuren gibt es keine Doppelbindungen. Der Aufbau beeinflusst den gesundheitlichen Wert, die Haltbarkeit und die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche.

Gesättigt: Kokosfett, Butter

Gesättigte Fettsäuren sind eher fest und hoch erhitzbar wie Kokosfett, Palmöl oder Butter. Sie kommen daneben vor allem in verarbeiteten Produkten sowie Fleisch- und Wurstwaren vor. Dem Körper dienen sie hauptsächlich als Energielieferant. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt eine maximale Aufnahme von 10 % der täglichen Energiezufuhr von rund 2000 kcal (1 Gramm Fett entspricht 9 kcal).

Die restlichen rund 20 % des Energiebedarfs sollen mehrfach ungesättigte Fettsäuren abdecken, wie die Omega-3-Fettsäuren und die Omega-6-Fettsäuren. Sie sind besonders wichtig für die Gesundheit. Der Körper kann sie selbst nicht aufbauen. Sie müssen ihm unbedingt durch die Nahrung zugeführt wer-

den. Diese lebensnotwendigen essenziellen Fettsäuren sind Bestandteil aller Zellstrukturen. So sind sie notwendig für die Entwicklung des Gehirns, für die normale Funktion von Herz und Immunsystem oder auch Ausgangssubstanz zur Herstellung von Gewebshormonen, die den Blutfettspiegel/Blutcholesterinspiegel senken.

Ungesättigt: Rapsöl, Leinöl

Rapsöl, Leinöl oder Baumnüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren, Sonnenblumenöl, Distelöl wie auch Milch, Fleisch, Innereien (je nach Fütterung) sind gute Quellen für Omega-6-Fettsäuren. Durch den Austausch von gesättigten durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren lässt sich das Risiko für Fettstoffwechselstörungen und Verengung oder Verschluss der Herzkranzgefässe senken.

Kurzantwort

Die gesättigten Fettsäuren müssen bei der sogenannten «grossen Nährwertdeklaration» aufgelistet sein. Ob Fette gesättigt oder ungesättigt sind, hängt von der chemischen Struktur ab. Gesättigte Fettsäuren sind eher fest und hoch erhitzbar wie Palmöl. Ungesättigte wie Rapsöl sind wichtig für die Gesundheit. (sh)



Monika Neidhart
Hauswirtschaftslehrerin und
Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch

Im Ratgeber behandeln Fachexperten
und Fachexpertinnen vielfältige
Fragen aus den Themenbereichen
Gesundheit, Recht, Stil, Beziehungen,
Erziehung, Geld und Daheim.



GENIESSEN

Leidenschaft
für UrDinkel:
Franziska
Scheidegger (l.)
und Cornelia
Wüthrich.

So schmeckt der Sommer

Im BackAtelier 1862 im bernischen Schüpfen wird mehr als nur gebacken. Heute haben die beiden Köchinnen sommerliche Apéro-Häppchen und Grillbeilagen zubereitet – natürlich mit **UrDinkel**!

Zwischen den blanken Anrichtetischen, dem Herd und dem Ofen herrscht Betriebsamkeit: Kochwasser salzen, Pfefferoni schneiden, Teig ausziehen, Cherry-Tomaten halbieren, Pasta formen, Basilikumblätter zupfen – und, und, und. «Noch acht Minuten!», ruft Franziska Scheidegger (49). Solange braucht die farbenfrohe UrDinkel-Ricotta-Gemüse-Pizza noch, bis sie serviert werden kann. Unterdessen hat Cornelia Wüthrich (47) die UrDinkel-Gnocchetti aus dem heissen Wasser gehoben und

mit getrockneten Blüten angerichtet. Zwei Gerichte – ein Augenfest.

Wir stehen in der geräumigen Küche des BackAteliers 1862 und schauen den Besitzerinnen beim Kochen über die Schulter. Die beiden sind seit ihrer Schulzeit befreundet und haben 2016 im Gebäude einer alten Mühle – Baujahr 1862 – eine Küche mit Laden eingerichtet. «Mit dem BackAtelier konnten wir unser beide Freude und Passion zusammenlegen», sagt Franziska Scheidegger. Hier werden Kurse wie «Kochen mit

UrDinkel» (www.backatelier1862.com) durchgeführt, hier organisieren Firmen teambildende Anlässe, hier werden Gäste mit Köstlichkeiten aus der «BackAtelier»-Küche verwöhnt. «Unser Haus ist klein, aber fein», sagt Cornelia Wüthrich, die den Sommer über in der Küche der Bietschhornhütte VS steht.

Aus Anlass des GlücksPost-Besuchs haben die beiden Köchinnen noch weitere Gerichte vorbereitet: einen Kernotto-Salat mit Avocado und Lachs, einen besonders form-schönen Rohschinken-Apéro-Zopf,



und zum Dessert Himbeertorte, Sablés und Cookies – alles aus UrDinkel-Mehl (Bild 1.). Dieses unverzüchtete Schweizer Urgetreide, von den Älteren «Chorn» genannt, begleitet besonders Franziska Scheidegger schon seit Jahrzehnten. Aufgewachsen in einer Mühle liegt ihr das Regionale am Herzen: «Warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah», zitiert sie eine Redensart. Lange Jahre hat sie UrDinkel-Koch-

und Backkurse erteilt, bis sie denn mit dem BackAtelier eine Heimat fand: «Wir verstehen uns als Manufaktur. Wer mit UrDinkel bäckt oder kocht, der muss Musse haben.»

«Und er muss dem Getreide gegenüber Wertschätzung erbringen», ergänzt Cornelia Wüthrich. «Denn die UrDinkel-Mehle enthalten sehr wertvolle Nährstoffe, und die Anbau- und Verarbeitungskosten sind merklich höher als bei Weizen.» Dass den Kunden diese Exklusivität etwas wert ist, merken die beiden

an der steigenden Nachfrage im Laden, wo UrDinkel-Mehle vom Vollkornschrot bis zum Weissmehl erhältlich sind. Gerade im letzten Jahr nahmen sich die Menschen pandemiebedingt Zeit, ihr Brot selbst zu backen – etwa aus der ateliereigenen UrDinkel-Flockenbrot-Mischung mit Baumnüssen.

Ja, es ist den beiden wirklich gelungen, ihre Leidenschaft fürs Kochen und Backen weiterzugeben. 🌱



FOTOS: THOMAS LÜTHI, ZVG

Erleben und geniessen

Kennt man die Back- und Kocheigenschaften von UrDinkel, gelangen herrliche Gebäcke und Gerichte. Erfahren Sie wertvolle Tipps & Tricks in einem Kurs in Ihrer Region. Kursorte und -daten finden Sie auf der Webseite, Rubrik «Kurse» (www.urdinkel.ch).





Formschön: Für die Gnocchetti aus UrDinkel werden die Teig-Stücke über ein spezielles Holzbrettli abgerollt.



Farbenfroh: Die UrDinkel-Pizza mit Ricotta und Peperoni passt gut als Beilage zu sommerlichen Grilladen.



UrDinkel-Ricotta-Gemüse-Pizza

Für 2 Pizzas

2 Backpapiere
für die Bleche

Pizzateig: 400 g Ur-Dinkel-Halbweissmehl mit 20% Schrot, 1 TL Salz, 20 g Hefe, zerbröckelt, ca. 2½ dl Wasser, 3 EL Olivenöl extra vergine oder Rapsöl

Belag: 2 Tomaten, 1 gelbe Peperoni, 1 rote Zwiebel, in Ringen, 250 g Ricotta oder Ziger, 1 bis 2 EL fein geschnittene Oregano- und Basilikumblättchen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 3 EL geriebener Gruyère

Olivenöl extra vergine oder Rapsöl, zum Beträufeln, Oreganoblättchen für die Garnitur

1 Für den Teig Mehl und Salz mischen. Hefe im Wasser auflösen, mit Olivenöl zum Mehl geben, zu einem weichen, elastischen Teig kneten. Hefeteig bei Zimmertemperatur auf das doppelte Volumen aufgehen lassen; das dauert 1 bis 2 Stunden.

2 Stielansatz der Tomaten* ausstechen, die Früchte in feine Schnitze schneiden. Peperoni halbieren, Stielansatz, Kerne und weisse Rippen entfernen, in feine Streifen schneiden.

3 Teig halbieren, auf Mehl zwei Rondellen von 25 bis 30 cm Durchmesser ausrollen und auf die Backpapiere ziehen.

4 Backofen auf 240 Grad vorheizen.

5 Tomaten, Peperoni, Zwiebeln, Ricotta oder Ziger und Kräuter auf die Teigondellen verteilen, einen



2 bis 3 cm breiten Rand freilassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gruyère darüberstreuen.

6 Pizzas in der unteren Hälfte in den Ofen schieben und bei 240 Grad 15 bis 20 Minuten backen. Im Heissluftbackofen die beiden Pizzas gleichzeitig backen. Pizzas mit Olivenöl beträufeln und mit Oregano bestreuen.



UrDinkel-Beerentorte

Für 10 bis 12 Personen
Springform von 22 cm
Durchmesser, Backpapier
und Butter, für die Form

Biskuit: 5 Eier, 2 Eigelbe,
125 g Zucker, 1 Bio-Limette,
abgeriebene Schale,
175 g UrDinkel-Halbweiss-
mehl, 1 TL Backpulver

Rosensirup: 1 dl Wasser,
2 EL Limettensaft, 2 bis
3 EL Zucker, 3 bis 4 EL na-
turreines Rosenwasser

Füllung: 6 dl Rahm, 3 bis
4 EL Puderzucker, 1 Bio-
Limette, abgeriebene
Schale, ca. 500 g ge-
mischte Beeren, z. B. Him-
beeren, Johannisbeeren,
Erdbeeren, Brombeeren
wenig Verveine und
Rosenblütenblätter
für die Garnitur

■ Für das Biskuit Eier, Eigelbe und Zucker rühren, bis die Masse sehr hell und luftig ist. Limettenschale beifügen. Mehl und Backpulver mischen und dazusieben, sorgfältig unterziehen. Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens 35 bis 40 Minuten backen. Stäbchenprobe machen, herausnehmen, auskühlen lassen.

■ Für den Rosensirup alle Zutaten verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

■ Für die Füllung Rahm

flaumig schlagen. Puderzucker und Limettenschale unterrühren.

■ Biskuit 2-mal horizontal durchschneiden, sodass man 3 Biskuitböden bekommt. Den untersten Teil (Boden) auf eine Tortenplatte legen. Mit einem Drittel des Rosensirups beträufeln und einem Drittel des Schlagrahms bestreichen, mit Beeren belegen. Das Gleiche mit dem zweiten und dem dritten Boden (Deckel) wiederholen. Bis zum Servieren kühlstellen.

■ Die Torte vor dem Servieren garnieren.



POLITIQUE FÉDÉRALE

ACCORD DE LIBRE-ÉCHANGE SUISSE-INDONÉSIE L'HUILE DE PALME COMME ARGUMENT DE REFUS

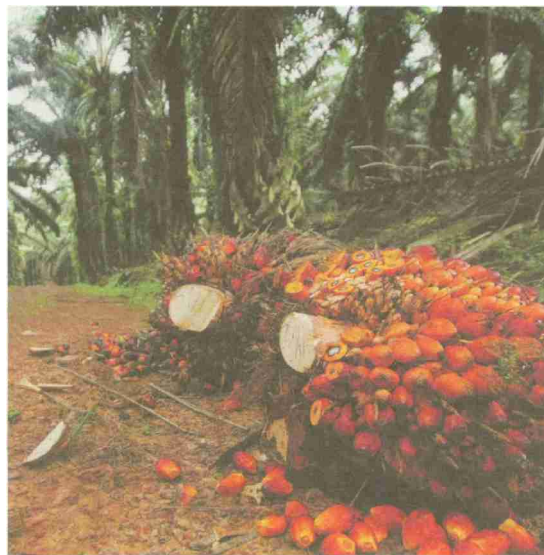
par Hanspeter Tschäni,
ancien ambassadeur SECO,
conseiller communal, Yvonand

Par rapport aux élections municipales, les autres questions sur lesquelles nous avons voté le 7 mars se sont quasiment perdues. Du point de vue du PLR, le vote sur l'accord de libre-échange avec l'Indonésie, qui a été approuvé par une courte majorité dans la Suisse, devrait être particulièrement intéressant. Étonnamment, à l'exception du canton du Valais, la Suisse romande a voté contre cet accord, alors que la quasi-totalité de la Suisse alémanique et du Tessin y étaient favorables. Et le plus grand nombre de votes négatifs, près de 66 %, provenait du canton de Vaud.

Comment expliquer ce résultat ? L'analyse VOX de l'institut bernois gfs nous fournit des indications générales pour l'ensemble de la Suisse. Nous pouvons en conclure que dans le canton de Vaud, une alliance a voté contre l'accord qui peut être caractérisée comme suit : plutôt jeune, politiquement de gauche, plutôt féminine, plaçant les préoccupations environnementales plus haut que les avantages économiques de l'accord et voyant l'huile de palme non seulement comme nuisible à l'environnement mais aussi comme une concurrence pour les

huiles produites chez nous que sont le colza et le tournesol.

Pour le PLR Vaud, qui s'était clairement prononcé en faveur de l'accord lors de son Congrès, ce résultat doit être un signal d'alarme. Les accords de libre-échange sont d'une grande importance pour notre pays orienté vers l'exportation. En outre, l'accord avec l'Indonésie contient un chapitre complet sur la relation entre le commerce et la durabilité



et des dispositions pour empêcher que les importations de l'huile de palme produites au détriment de l'environnement bénéficient de l'accord. La Suisse s'est ainsi fixé un standard à l'aune duquel les accords futurs devront être mesurés et qui est susceptible d'avoir un effet de signal sur les accords conclus par d'autres pays.

En regardant vers l'avenir, nous devons nous demander pourquoi de tels arguments n'ont pas pris dans notre canton. La solidarité avec nos agriculteurs était-elle un cas unique et décisive pour

ce seul accord, ou y a-t-il des raisons plus profondes comme une méfiance latente à l'égard du commerce international, telle qu'exprimée dans certaines déclarations avant le vote ?

La réponse à cette question est d'autant plus importante qu'elle a reçu une actualité accrue par l'échec des négociations sur un accord-cadre avec l'UE. Comment la détérioration attendue des relations économiques avec nos voisins peut-elle être compensée par des accords avec d'autres pays si ceux-ci sont rejetés par l'électorat parce que



d'autres aspects ont plus de poids que les relations commerciales? La Suisse romande doit clarifier ses priorités dans de tels cas, et le PLR doit y contribuer activement et en premier rang. Il n'est ni logique ni acceptable que le canton de Vaud continue à mener le camp du «non» lors des futures votations sur les relations commerciales internationales.

**Comment la
détérioration attendue
des relations écono-
miques avec nos
voisins peut-elle être
compensée par des
accords avec d'autres
pays si ceux-ci sont
rejetés par l'électorat
parce que d'autres
aspects ont plus de
poids que les relations
commerciales?**