

lunch probier's idee

Kaffee &
Schokolade



Kostbarkeiten aus der Ferne

In diesem Monat dreht sich alles
um Kostbarkeiten aus der Ferne
wie z.B. Kaffee und Schokolade.

Mehr Infos auf lunchidee.ch

 #probierlunchidee

 facebook.com/lunchidee.ch

Dreh
mich um!

Kaffee & Schokolade



Eine Tasse Kaffee für einen guten Start in den Tag, ein Espresso nach dem Lunch, dazu ein Stück Schokolade – aus unserem Alltag nicht wegzudenken und für die meisten eine Selbstverständlichkeit!

Beim **Kaffee- und Schokoladenkonsum** gehört die Schweiz im europäischen Vergleich zu den Spitzenreitern: Im Durchschnitt werden rund 8 Kilogramm Rohkaffee pro Person und Jahr konsumiert, das sind etwa 3 Tassen pro Tag. Auch bei der Schokolade halten wir ganz vorne mit und konsumieren pro Person und Jahr im Durchschnitt etwa 10,3 Kilogramm (2018).

Diese Lust nach Kaffee und Schokolade will gestillt werden. Doch weder Kaffeekirschen noch Kakaobohnen wachsen in unseren Breitengraden. Es sind Kostbarkeiten, die aus tropischen Ländern kommen und von Millionen von Kleinbauern und -bäuerinnen angebaut werden.

Kleine Bohnen – grosse Wirkung

Die kleinen Kaffee- und Kakaobohnen enthalten Inhaltsstoffe mit grosser Wirkung. Beim Kaffee ist das **Koffein** von besonderem Interesse: Der natürliche Inhaltsstoff hat eine anregende, belebende Wirkung auf unseren Körper.

Koffein ist auch in schwarzem, grünem und weissem Tee oder in Cola-Getränken enthalten. In moderaten Mengen genossen – etwa 3 bis 4 Tassen Kaffee pro Tag* – erhöht Koffein die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und regt den Stoffwechsel an.

*Die Konzentration von Koffein in Kaffeegetränken ist abhängig von der Sorte der Kaffeebohnen, dem Herstellungsprozess und der Art der Zubereitung (z. B. Filterkaffee oder Espresso).

Die harntreibende Wirkung von Koffein wurde lange Zeit überschätzt. Koffeinhaltiger Kaffee und Tee sind keine «Flüssigkeitsräuber» und können zur täglichen Flüssigkeitszufuhr gezählt werden.

Blick hinter die Kulissen

Kaffee ist weltweit das meistkonsumierte Getränk, der meistgehandelte Rohstoff nach Rohöl und eines der wichtigsten Exportgüter. 25 Millionen Kleinbauernfamilien produzieren weltweit 80 % des Kaffees. Auch der Anbau von Kakaobohnen bildet eine wichtige Lebensgrundlage für 40 bis 50 Millionen Menschen.

Doch der Anbau von Kaffee und Kakao ist ein hartes Geschäft: Schwankende und intransparente Marktpreise, klimatisch bedingte Ernteaufschläge, mühsame Handarbeit und prekäre Arbeitsbedingungen auf den Plantagen sind nur einige von zahlreichen Herausforderungen, mit denen Kleinbäuerinnen und -bauern täglich zu kämpfen haben.

Verantwortungsvoll geniessen: Mit der Wahl von fair gehandelten Produkten kannst du das Leben von Kleinbauernfamilien verbessern. Achte bei Südprodukten wie Kaffee, Schokolade, Tee, Bananen, Avocados, Cashewnüssen, Gewürzen etc. auf das **Fair-Trade-Label!**



1100 Tassen Kaffee pro Person und Jahr

10,3 kg Schokolade pro Person und Jahr



Wertvolles im Kakao

In der Kakaobohne finden sich wertvolle **sekundäre Pflanzenstoffe** (Flavonoide), die blutdrucksenkend und entzündungshemmend wirken können. Je höher der Kakaoanteil einer Schokolade, desto mehr dieser wertvollen Inhaltsstoffe sind enthalten. Im Vergleich zu einer Milkschokolade enthält eine dunkle Bitterschokolade mit 70 % Kakao ausserdem bis zu 40 % weniger Zucker.

Eine **qualitativ hochwertige Schokolade** besteht aus wenigen Zutaten: Zucker, Kakaobutter, Kakao-masse – bei Milkschokolade zusätzlich aus Milchpulver. Mehr nicht! Kein Palmfett, keine künstlichen Aromen oder Emulgatoren.



Fairer Handel steht für:

- Verbesserung des Einkommens der Kleinbauernfamilien durch einen fixen Mindestpreis.
- Mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel: langfristige Handelsbeziehungen und einen fairen Zugang zum Weltmarkt.
- Direkten Bezug der Rohstoffe beim Produzenten und deren Kooperativen – ohne Zwischenhandel.
- Fair-Trade-Prämien zur Investition in lokale Projekte wie Schulen, Krankenhäuser oder Technologien zur Produktionssteigerung.
- Das Einhalten internationaler Arbeitsrechtskonventionen und gesetzlicher Mindestlöhne sowie das Verbot von Kinderarbeit.
- Umweltstandards und Regeln zum Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und zur Förderung von biodiversem und biologischem Anbau.

Probier's! Diesen Monat sind die Restaurants dazu aufgefordert, sich bei der Kreation der lunchidee-Menüs Gedanken zum Einsatz von Südprodukten wie z. B. **Basmatireis, Kokosnussmilch, Quinoa, Avocado oder Gewürze** zu machen, diese aus nachhaltigen Quellen zu beziehen, achtsam einzusetzen oder mit lokalen Alternativen zu ersetzen.

Kostbare Genussmomente

Genuss verbinden wir mit etwas Besonderem. Mit etwas, das nicht selbstverständlich ist, das wir bewusst wahrnehmen und wertschätzen. Das können wärmende Sonnenstrahlen, ein Ausblick in die Natur oder ein gutes Gespräch sein. Auch das Zerschmelzen eines Stückes Schokolade auf der Zunge oder der Duft von frisch gemahlenem Kaffee sind Genussmomente.

Drei von vielen Gründen, warum Kaffee und Schokolade es Wert sind, mit allen Sinnen genossen zu werden:

140 Liter Wasser werden zur Herstellung von nur einer Tasse Kaffee benötigt

100 Kakaobohnen werden im Durchschnitt für 1 Tafel Schokolade benötigt.

Kaffee entwickelt bis zu 800 verschiedene Aromen und Kakao bis zu 600

Respekt vor der Umwelt

Misch- statt Monokultur

Um den steigenden Bedarf zu decken, wird **Kaffee und Kakao** in grossen Monokulturen angebaut. Mit fatalen Folgen für die Umwelt und die Biodiversität. Denn um zusätzliche Anbauflächen zu gewinnen, werden Wälder gerodet, die Artenvielfalt nimmt ab und die Böden werden ausgelaugt.

Dabei ist der traditionelle Anbau von Kaffee und Kakao als **biologische Mischkultur** viel nachhaltiger. Hierbei gedeihen Kakao- oder Kaffeepflanzen unter Schatten spendenden Bäumen und zwischen Guaven, Papaya und Zitrusfrüchten. Bodenfruchtbarkeit und Biodiversität nehmen zu und die Kleinbäuerinnen und -bauern ernten nebenbei Früchte und Gemüse für den eigenen Konsum oder den Verkauf auf dem Markt.

Probier's! Mit fair gehandeltem und biologisch angebautem Kaffee und Kakao setzt du ein Zeichen: für soziale Gerechtigkeit und Umweltschutz!



lunchidee

Was wir essen und trinken, wirkt sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus und hat gleichzeitig einen Einfluss auf Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft: 28 % der gesamten Umweltbelastungen werden in der Schweiz durch die Ernährung verursacht, jedes Jahr wird ein Drittel aller produzierten Lebensmittel verschwendet und immer mehr Menschen leiden an ernährungsabhängigen Erkrankungen. Zeit zu handeln!

Das Projekt **lunchidee** setzt sich für mehr Wertschätzung und bewussten Genuss ein: Über Mittag servieren wir inspirierende Ideen rund um eine nachhaltige und gesunde Ernährung, die zum Nachdenken und Nachmachen anregen. Dabei kommt der Genuss nicht zu kurz, denn die Köchinnen und Köche der **lunchidee**-Restaurants kreieren feine Mittagsmenüs zu monatlich wechselnden Themen.

Probier's – für eine zukunftsfähige Esskultur, die allen zugutekommt.

www.lunchidee.ch

lunchidee wird ermöglicht von Engagement Migros, dem Förderfonds der Migros-Gruppe.