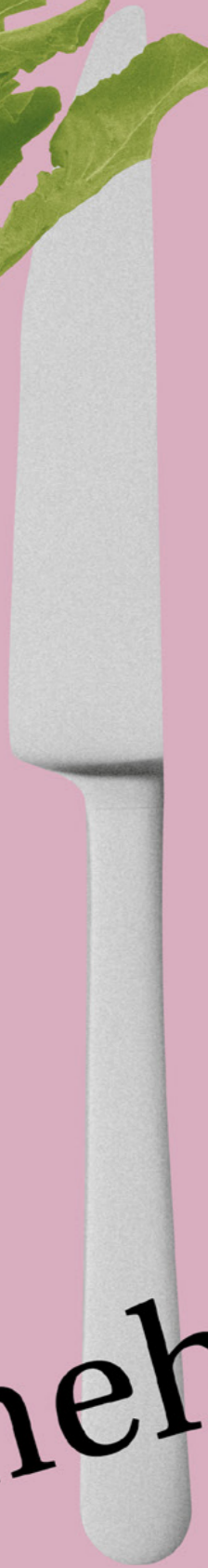


lunch probier's idee

Salz &
Zucker



weniger ist mehr

Diesen Monat dreht sich alles
um Salz & Zucker und warum
weniger mehr ist.

Mehr Infos auf lunchidee.ch

 #probierlunchidee

 facebook.com/lunchidee.ch

Dreh
mich um!

Salz & Zucker

Wir begegnen ihnen tagtäglich. Sie sehen sich zum Verwechseln ähnlich, stehen auf Esstischen und finden sich in jeder Küche.

Ohne **Salz** können wir nicht überleben. Kochsalz (Natriumchlorid, kurz: NaCl) ist die Hauptquelle für die Mineralstoffe Natrium und Chlorid. Wir brauchen weniger als 5 Gramm Salz pro Tag, damit wichtige Körperfunktionen wie die Regulation des Blutdrucks und des Wasserhaushalts oder die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven aufrechterhalten werden. Doch wie so oft *macht auch hier die Dosis das Gift*: Zuviel Salz kann sich negativ auf den Blutdruck auswirken und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Auf **Zucker** könnten wir hingegen gut verzichten. Mit Zucker ist umgangssprachlich meistens Kristallzucker (Saccharose) – auch bekannt als Haushaltszucker – gemeint. Wie Salz ist Zucker ein Geschmacksverstärker und versteckt sich in zugesetzter Form in unzähligen Lebensmitteln.

Zahlen & Fakten

Salz kommt in der Natur als Steinsalz oder in gelöster Form im Meerwasser, in Salzseen oder in Solen vor. Wir brauchen es zum Leben, zum Kochen, Backen und zum Konservieren. Doch in der Schweiz wird fast doppelt so viel Salz konsumiert wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen.

Salzkonsum in der Schweiz

Durchschnittlicher Salzkonsum	Empfohlener Salzkonsum durch die WHO
ca. 9 g pro Person pro Tag (entspricht zwei gestrichenen Teelöffeln Salz)	weniger als 5 g pro Tag (entspricht etwa einem gestrichenen Teelöffel Salz)

Wo versteckt sich Salz?

Etwa 75 % des Salzkonsums nehmen wir über verarbeitete Lebensmittel wie **Brot** – von dem wir auch mengenmässig viel essen – **Käse, Fleischprodukte, Fertiggerichte, salzige Snacks und Suppen** auf.

Quelle: blv.admin.ch



Weniger ist mehr! Tipps und Tricks

Weniger Salz im Alltag – probier's:

- Salz verstärkt den Geschmack von Speisen – setze es sparsam und gezielt ein.
- Probiere jedes Gericht, bevor du aus Gewohnheit zum Salzstreuer greifst – zu Hause und im Restaurant!
- Verwende beim Kochen alternative Geschmacksgeber wie frische und getrocknete Kräuter, Gewürze, Zitrone, Knoblauch und Zwiebeln.
- Koche mit wenig Wasser: Beim Dünsten bleibt der Eigengeschmack der Zutaten besser erhalten. Erst am Schluss – wenn nötig – mit Salz abschmecken.
- Auch Bouillon, Kräutersalze und Sojasaucen sind salzreich. Setze sie mit Bedacht ein.
- Sei dir bewusst: Wurst, Käse und salzige Snacks, aber auch Fertiggerichte wie Pizza und Lasagne enthalten viel Salz und sind häufig fett- und kalorienreich.

Weniger Zucker im Alltag – probier's:

- Setze Zucker wie ein Gewürz wohldosiert und bewusst ein.
- Bestimme den Zuckeranteil in Rezepten selbst und reduziere ihn schrittweise.
- Mische zuckerreiche mit ungezuckerten Lebensmitteln: z. B. Fruchtsaft mit Wasser.
- Aufgepasst! Zucker hat viele Namen und verbirgt sich oft hinter Bezeichnungen wie Saccharose, Glukose, Traubenzucker, Fruktose, Maltose, aber auch in natürlich süssenden Zutaten wie Honig, Trockenfrüchten, Reissirup etc.
- Achte auf die Zutatenliste: Steht Zucker am Anfang, ist viel Zucker drin!



Probier's: Raffinierte Ideen und Informationen findest du auf lunchidee.ch

Zucker zählt man zu den Kohlenhydraten. Die bekannteste Zuckerart ist der **Kristallzucker (Saccharose)**, der aus **Glukose und Fruktose** besteht. Diese Zuckerart kommt natürlicherweise in Zuckerrüben oder in Zuckerrohr vor.

Zuckerkonsum in der Schweiz

Durchschnittlicher Zuckerkonsum	Empfohlener Zuckerkonsum durch die WHO
40 kg pro Person und Jahr oder 110 g pro Tag = ca. 28 Stück Würfelzucker à 4 g	maximal 50 g zugesetzter Zucker* pro Tag = 12,5 Stück Würfelzucker à 4 g

* *Zugesetzter Zucker = Zucker, der während des Herstellungsprozesses oder zu Hause zugefügt wird. Nicht gemeint ist damit natürlicherweise vorkommender Zucker in Früchten, Gemüse, Milch, Getreideprodukten usw.*

Wo versteckt sich Zucker?

Zucker ist eine der günstigsten Zutaten und versteckt sich in vielen Lebensmitteln: **in Süssigkeiten wie Schokolade, in Süssgetränken, Frühstückscerealien und Joghurts**, aber auch in **Saucen und Chips**. So kommt es, dass wir über den Tag verteilt eine ganze Kaffeetasse voll Zucker konsumieren, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.



Das kannst du tun: Wähle biologisch produzierten Zucker aus der Schweiz oder Rohrucker aus fairem Handel. Achte auch bei verarbeiteten Lebensmitteln mit Zucker auf Bio- und Fair-Trade-Labels. Mehr Infos zum fairen Handel findest du auf lunchidee.ch.

lunchidee

Natürlich süss: Honig, Agavensirup...

Sind natürlich süssende Lebensmittel wie **Honig, Agaven-, Dattel- oder Ahornsirup, Apfel- oder Birnendicksaft** eine gesündere Alternative zu Haushaltszucker?

Diese Süssungsmittel enthalten zwar Vitamine und Mineralstoffe, allerdings in so niedriger Konzentration, dass sie keinen nennenswerten Beitrag zur Gesundheit leisten. Ausserdem können sie – wie normaler Zucker – Karies verursachen. Auch **brauner Rohzucker** ist nicht gesünder: Er unterscheidet sich im Vergleich zum raffinierten, weissen Zucker lediglich im Verarbeitungsprozess. Er wird absichtlich weniger gereinigt oder nachträglich mit Melasse gefärbt und enthält dadurch seine gelblich, braune Farbe.



*Einige der süssenden Alternativen wie Kokosblütenzucker, Agaven- oder Dattelsirup werden von weit her importiert. Wähle **fair gehandelte und biologisch produzierte Produkte** und achte auch bei Honig auf **Herkunft, Produktion und Sozialverträglichkeit!***



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.