

# «Auf die Herkunft achten lohnt sich»

Wer einkauft, hat die Qual der Wahl: Die Regale quellen über, das Angebot ist uferlos. Die Reichhaltigkeit macht Freude, kann aber auch überfordern, wenn man auf die Herkunft der Produkte achten will. Das Herkunftszeichen SUISSE GARANTIE hilft bei der Auswahl.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

**Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?**

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 56.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: [nicole.huwyler@swissmilk.ch](mailto:nicole.huwyler@swissmilk.ch)

**W**er kennt die Situation nicht: Während zweier Wochen hat man sich durch die Speisekarten des Ferienlandes gegessen und neue Geschmackskompositionen kennen gelernt. Aber bereits im Flugzeug nach Hause meldet sich der Gluscht nach Bratwurst oder Rösti wieder. So fein neue kulinarische Erlebnisse sind, beim Essen hängt man an der von klein auf gewohnten, traditionellen Schweizer Küche. Auch neuere Konsumentenstudien zeigen eine generelle Rückkehr zum Altbewährten.

## Helvetische Tugenden liegen im Trend

Neue Marktforschungsumfragen zeigen, dass sich Schweizer Konsumenten wieder vermehrt nach traditionellen helvetischen Werten sehnen: Marken, die für Sicherheit, Ordnungsliebe und Pflichtbewusstsein stehen, werden wieder beliebter. Kein Wunder, liegt das Schweizer Kreuz im Trend. Eine Konzentration auf das Wesentliche und Nahe zeigt sich auch in den Essgewohnheiten. Eine Studie belegt, dass der Schweizer heute wieder vermehrt zu Zürcher Geschnetzeltem und zu Älplermagronen greift statt zu Asiatischem und Pizza.

## Saisonale Zutaten schmecken besser

Gerichte mit einheimischen und saisonal ausgewählten Zutaten schmecken besser. Da die Nahrungsmittel keine langen Transporte überstehen müssen, können sie ausgereift geerntet werden und sind daher in der Regel schmackhafter und reicher an essenziellen und gesundheitsfördernden Substanzen. Wählen Sie Ihre Lebensmittel bewusst aus und essen Sie abwechslungsreich.

## Einheimisch mit Garantie

Um den Bedürfnissen der Konsumenten nach Entscheidungshilfe bei Einkauf, Sicherheit und klarer Erkennbarkeit einheimischer Produkte entgegenzukommen, hat die Schweizer Landwirtschaft vor rund einem Jahr das Herkunftszeichen SUISSE GARANTIE eingeführt. SUISSE GARANTIE-Produkte sind in der Schweiz produziert und verarbeitet und unterliegen strengen Kontrollen. Und sie sind garantiert ohne Hilfe der Gentechnik hergestellt.

## Stärken Sie Ihr Ernährungsgewissen

Nachhaltigkeit ist in aller Munde, auch bei der Ernährung. Produkte, die regional erzeugt und verarbeitet werden, sorgen für einen verminderten Energie- und Rohstoffverbrauch. Ebenso lassen sich durch einen saisongerechten Anbau – das heisst beispielsweise ohne beheizte Treibhäuser im Winter – und kürzere Transportwege Kosten, Energie und Schadstoffemissionen einsparen. Ferner enthalten Freilandserzeugnisse durchschnittlich weniger Rückstände, z. B. an Nitrat und Pestiziden. So sind Genuss und Ökologie vereint.