

**Zeitschrift:** Armee-Logistik : unabhängige Fachzeitschrift für Logistiker = Organo indipendente per logistica = Organ independenta per logistichers = Organ indépendant pour les logisticiens

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 76 (2003)

**Heft:** 12

**Rubrik:** Service

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Vorweihnachtsstress und keine Zeit zum Kochen?

Die Adventszeit rückt unweigerlich näher. Doch von Besinnlichkeit keine Spur. Zu vieles muss noch organisiert und vorbereitet werden. Wo kann ein Samichlaus samt Esel und Schmutzli gebucht werden? Wie sollen das Haus und insbesondere das Wohnzimmer in diesem Jahr dekoriert werden? Wem soll was geschenkt werden? Kein Wunder, dass fürs Kochen nicht mehr viel Zeit bleibt und Convenience Food Hochkonjunktur feiert.

In stressreichen Zeiten werden Prioritäten gesetzt. Nicht selten bleibt das eigene Wohlbefinden dabei auf der Strecke. Die Zeit für sich selber wird auf ein Minimum reduziert, der wöchentliche Gang ins Fitnesscenter fällt aus und gegessen wird häufig nur noch unregelmässig und nebenbei. Doch das muss nicht so sein.

Wer sich bewusst Auszeiten gönnt, und seien es auch nur kurze, tut sich etwas Gutes und kann dem Ansturm unerledigter Angelegenheiten besser gewappnet entgegentreten. Auch beim Essen gibt es Lösungen. Hier kann zum Beispiel Convenience Food Abhilfe schaffen. Darunter versteht man Gerichte oder Mahlzeitenkomponenten, welche abgesehen von einem einfachen Zusatz (Beigabe von Wasser, Milch, Butter o.ä.) und/oder einer raschen Zubereitung (durch Erwärmen, Anrühren, Backen, Auftauen, etc.) keiner weiteren Bearbeitung bedürfen. Damit kann viel Zeit gespart werden, welche dann für eine gemeinsame Mahlzeit mit Familie oder Partner zur Verfügung steht.

Convenience Food hat im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung durchaus seinen Platz und kann nicht pauschal als «ungesund» abgestempelt werden. Herstellung, Lagerung und Vertrieb unterliegen strengen Vorschriften und Kontrollen. Richtig verpackte und aufbewahrte Fertigprodukte sind bakteriologisch oft unbedenklicher als frische Ware. Tiefgekühlte Früchte und Gemüse werden direkt nach der Ernte verarbeitet und eingefroren. Sie haben daher den gleichen ernährungsphysiologischen Wert (Vitamin- und Mineralstoffgehalt) wie erntefrische Ware.

Bei Beachtung gewisser Grundregeln (z.B. Fett- und Salzgehalt nicht zu hoch, Fettqualität berücksichtigen) und richtiger Kombination, ist es also möglich, sich auch mit Convenience Food gesund und ausgewogen zu ernähren. Vorausgesetzt natürlich, die Grundregeln der Lebensmittelpyramide werden berücksichtigt.

### Fleischkonsum: Der Trend zum Mehrverbrauch von Schweizer Fleisch gebrochen

Im Jahr 2002 wurde erstmals wieder mehr Fleisch verzehrt als in den Vorjahren. Die Zunahme von 51,9 kg pro Kopf auf 52,9 kg ist einer deutlichen Steigerung des Rindfleischkonsums (+10%) gegenüber 2001 zu verdanken. Der Trend zur vermehrten Nachfrage nach Fleisch aus Schweizer Produktion lässt sich auch für 2002 nachweisen.

## Ausserdienstliche Tätigkeiten

<b>Januar</b>		
17.	Bachtel-Lauf	Bäretswil ZH
<b>Februar</b>		
14.	Conférence des présidents ASSgtn	Tourtemagnes
<b>März</b>		
13.	42. Schweizer Winter-Gebirgsskilauf	Lenk i.S.
20.	Sternmarsch der Blauen Truppen	Aarburg
27.	Führungsseminar Situationsanalyse	Repischtal
27.	DV SOG	Neuchâtel
28.	45. St. Galler Waffenlauf	St. Gallen
<b>April</b>		
04.	56. Neuenburger Waffenlauf	Colombier
17.	36. Marsch um den Zugersee	Zug
22.	Patrouille des Glaciers PDG	Zermatt/Arolla
24./25.	Schweizerischer Zwei-Tage-Marsch	Bern-Belp
24.	DV SFwV	Kirchberg
24.	Assemblée des Délégués DVS	Kirchberg BE
25.	51. Hans-Roth-Waffenlauf	Wiedlisbach

Rindfleisch stand wieder in der Gunst der Konsumenten. Im Jahr 2002 wurde 10% mehr Rindfleisch konsumiert als im Vorjahr. Das Bevölkerungswachstum eingerechnet, nahm der Pro-Kopf-Konsum von 10,64 Kilo gegenüber 2001 um fast 1 Kilo oder 9,4% zu. Der Mehrkonsum betraf sowohl Fleisch aus Schweizer Produktion als auch aus Importen. Aus Importen gelangten vor allem mehr Edelstücke über die Verkaufstheke.

Die Konsumbilanz 2002 beim Schweine- und Kalbfleisch entspricht in etwa derjenigen des Vorjahres. Der Geflügelfleischkonsum war wiederum leicht zunehmend. Geflügelfleisch aus inländischer Produktion wurde bevorzugt. Bei deutlichem Rückgang

der Importmengen konnte die Inlandproduktion um 9% gesteigert werden. Fisch, Kaninchen-, Pferd- und Lammfleisch wurde weniger konsumiert als im Vorjahr. Aber auch bei diesen Fleischsorten konnte die Inlandproduktion gesteigert werden und der geringere Konsum ging zu Lasten der Importware.

Schweinefleisch ist nach wie vor das am meisten konsumierte Fleisch in der Schweiz (25,5 kg pro Kopf), gefolgt von Rindfleisch (10,6 kg), Geflügel (9,7 kg), Fisch (7,5 kg), Kalbfleisch (3,8 kg) und Schafffleisch (1,5 kg). Die übrigen Fleischsorten (Fleisch von Pferd, Wild, Kaninchen und Ziegen) erreichen weniger als ein Kilo Konsum pro Kopf und Jahr.

## Armee-Logistik-Büchertisch



### 70 Jahre «Der Fourier» 125 Jahre Fourierschule



Das aktuelle Nachschlagewerk der «Hellgrünen» mit einer eindrucksvollen Fülle von attraktiven In-

formationen.  
162 Seiten, Format 175 x 250 mm, durchgehend illustriert mit Karikaturen u.a. von Martin Guhl und zahlreichen Schwarzweissbildern.

#### «HABT GOTTVERTRAUEN»

Immer, wenn sich Angst ausbreitete, pflegte General Guisan diese Worte zu sagen. Alltägliche und nichtalltägliche Gedanken zum Tag. Ein wirklich stark beeindruckendes Rezeptbuch für unsere Seele.



### Bestellcoupon

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung:

... Expl. «70 Jahre «Der Fourier» / 125 Jahre Fourierschule» zum Preis von Fr. 28.-.

... Expl. «Habt Gottvertrauen» zum Preis von Fr. 14.50 (exklusive Porto und Verpackung).

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Coupon einsenden an:** ARMEE-LOGISTIK, Postfach 2840, 6002 Luzern – Fax: 041 240 38 69 – E-Mail: mas-lu@bluewin.ch