

Zeitschrift:	Armee-Logistik : unabhängige Fachzeitschrift für Logistiker = Organo indipendente per logistica = Organ independenta per logistichers = Organ indépendent pour les logisticiens
Herausgeber:	Schweizerischer Fourierverband
Band:	76 (2003)
Heft:	12
Rubrik:	Service

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.02.2026

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

Vorweihnachtsstress und keine Zeit zum Kochen?

Die Adventszeit rückt unweigerlich näher. Doch von Besinnlichkeit keiner 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 gönnst, 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 ungebrochen

pd. 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

Januar

17. Bachtel-Lauf Bäretswil ZH

Februar

14. Conférence des présidents ASSgtm Tourtemagnes

März

13. 42. Schweizer Winter-Gebirgsskilau Lenk i.S.
20. Sternmarsch der Blauen Truppen Aarburg
27. Führungsseminar Situationsanalyse Repischthal
27. DV SOG Neuchâtel
28. 45. St. Galler Waffenlauf St. Gallen

April

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 Vorjahrs. 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 Schafsfleisch (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 N a c h - schlagewerke der «Hellgrünen» mit einer eindrücklichen 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