

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 64 (1993)
Heft: 8

Rubrik: "Bouquet garni" - Die Seite der Küche

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: 28.01.2026

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

«Bouquet garni» – Die Seite der Küche

Computerprogramme für gesunde Ernährung liegen im Trend

Von Monika Barth

An der Tagung der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) in Bern über «Informatik in der Ernährungsberatung und -information», wurden Möglichkeiten und Grenzen sowie die Probleme der computergestützten Ernährungsinformation dargestellt. Computerprogramme berechnen den Kalorienbedarf, erstellen Rezepte und Menüpläne, werten Essgewohnheiten aus und geben Ernährungsempfehlungen ab. Die Computerprogramme richten sich sowohl an Fachleute (Ärzte, Ernährungsberaterinnen, Diätköche oder Hauswirtschaftslehrerinnen) als auch an Konsumentinnen und Konsumenten. Den Fachreferaten gingen Demonstrationen verschiedener Software-Anbieter voraus. Schlagworte bei diesen Programmen sind: Einfachheit und Leistungsstärke, Sicherheit, Anwenderfreundlichkeit. Doch die Computerprogramme halten nicht immer, was sie versprechen und sind selten ganz ohne Tücken.

So wies auch Dr. Olivier de Rham, Nestlé SA, Vevey, auf die zu beachtenden Kriterien bei der Beschaffung und Inbetriebnahme einer Ernährungs-Software hin. Er betonte dabei vor allem, dass durch das Computerprogramm die Verantwortung des Benützers nicht kleiner wird, und dass sich die Beschaffung einer Ernährungs-Software in Anbetracht der Investition an finanziellen Mitteln, an Zeit und an Arbeit nur für sich stets wiederholende Aufgaben rechtfertigt. Die drei wichtigsten Aspekte bei der Beschaffung einer Ernährungs-Software sind seiner Meinung nach die *Qualität der Daten*, die *Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse des Benützers* und die *Benutzerfreundlichkeit*. Olivier de Rham wies darauf hin, dass der Computer ein grosses Gedächtnis hat und ein sehr schneller Rechner mit einer grossen Speicherkapazität ist. Doch dadurch vermittelt er oft einen falschen Eindruck von Sicherheit und Genauigkeit. Der Computer rechnet wohl auf 16 Stellen nach dem Komma genau, doch seine Flexibilität ist sehr gering. Nicht abzusehen sind die Folgen, wenn durch falsche Manipulation des Benützers Informationen verschwinden. Auch fehlt dem Computer das Wesentliche: Er ist keine «Entscheidungsmaschine». Man muss ihm sagen, was er zu tun hat, er kann niemals zwischen verschiedenen Möglichkeiten entscheiden. Dies ist immer Aufgabe des Benützers.

Eine wesentliche Grundlage der Ernährungs-Software sind die gespeicherten Daten über die Zusammensetzung der Lebensmittel.

Bereits hier beginnen die Schwierigkeiten. Praktisch jedes Programm arbeitet mit anderen Nährwertdaten. Die Datenbasis ist zudem bei einzelnen Programmen qualitativ ungenügend. Doch auch die den Programmen zugrunde gelegten Ernährungsempfehlungen sind nicht immer über alle Zweifel erhaben. So existiert beispielsweise ein Programm, das eine besonders eiweissreiche und kohlenhydratarme Ernährung propagiert – das Gegenteil dessen, was Ernährungsmediziner empfehlen. Es bringt keinen Nutzen, wenn der Computer einen auf dieser Grundlage definierten Nährstoffbedarf bis auf drei Stellen hinter dem Komma genau ausrechnet.

Vorausgesetzt, dass Nährwertdaten und Ernährungsempfehlungen des Computerprogramms nichts zu wünschen übrig lassen, können Fachleute beurteilen, wie der entsprechende Mangel oder Überfluss an bestimmten Nährstoffen am besten behoben werden kann. Hingegen benötigen Laien, wenn sie ohne fachliche Begleitung mit Ernährungs-Software arbeiten wollen, zusätzliche Auswertungs- und Umsetzungshilfen.

Olivier de Rham wies im weiteren darauf hin, dass in einer Software enthaltene Tabellen nicht abgeändert, sondern nur mit persönlichen Daten ergänzt werden dürfen. Wenn mehrere Personen am

gleichen Computer arbeiten, entstehen grosse Kontrollprobleme. Deshalb empfiehlt er die Führung eines «Logbuches», wo jede Veränderung eingetragen werden muss, immer mit dem Wissen: **«Wenn man Unsinn einspeichert, kommt Unsinn heraus. Und Unsinn ist sehr teuer!»**

Computergestützter Ernährungstest als Alternative

Die Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE) wird voraussichtlich ab Herbst 1993 einen Test «Computergestützte Ernährungsauswertung» anbieten.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Programmen wird beim computergestützten Ernährungstest der SVE auch das Essverhalten analysiert. Die Teilnehmer beobachten während einer Woche ihre Ernährungsgewohnheiten und vermerken auf einem Protokollblatt die konsumierten Nahrungsmittel und Getränke. Diese Beobachtungen werden in einen einfachen Fragebogen übertragen, welcher auch Fragen zum «Lebensstil» (körperliche Aktivitäten, Essrhythmus, Entspannung usw.) enthält. Die Kontrollblätter und der Fragebogen werden durch die SVE mittels eines neu entwickelten Computerprogrammes ausgewertet. Die Teilnehmer des Ernährungstests erhalten anschliessend die detaillierte Auswertung und persönliche, weiterführende Empfehlungen. Sollte sich anhand der Analyse ein Verdacht auf bestimmte Ernährungsprobleme abzeichnen, werden weitere Merkblätter mit Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten beigelegt.

Schweizerische Ernährungssoftware

Eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe mit Vertreterinnen und Vertretern aus den Bereichen Ernährungsberatung, Hauswirtschaft und landwirtschaftliche Betriebsberatung hat sich zum Ziel gesetzt, in Zusammenarbeit mit Herstellern eine Software zu entwickeln, welche in den Bereichen Schulung und Beratung eingesetzt werden kann. Diese Software soll aus einem Grundpaket bestehen, welches durch Zusatzelemente ergänzt werden kann. Sie soll in den Amtssprachen verfügbar und bezüglich Nährwerttabellen und Rezepten ganz speziell auf Schweizer Verhältnisse und Bedürfnisse abgestimmt sein.

Die Software soll als Grundpaket folgende Komponenten umfassen:

- Nährwerttabellen,
- Erstellen bzw. Abändern von Rezepten,
- Menüberechnung,
- Ausarbeiten von Tages- oder Wochenmenüplänen,
- Preisberechnungen sowie Nährstoffzufuhr-Vergleiche.

Zusatzelemente kommen beispielsweise in Frage:

Anwendungen im Bereich der Diätetik,
Erstellen von Einkaufslisten,
Lagerverwaltung,
Bearbeitung von Grafiken und Tabellen usw.

Die Arbeitsgruppe hat bisher etwa zehn Softwareangebote aus der Schweiz und dem Ausland geprüft. Bis Ende August soll mit einem ausführlichen Praxistest und mit einer detaillierten Schlussevaluation eine definitive Wahl getroffen werden. Mit dem betreffenden Hersteller wird anschliessend über die Integration der neuen Nährwerttabellen für Konsumentinnen und Konsumenten der

Schweizerischen Vereinigung für Ernährung sowie der Rezepte aus dem Lehrmittel «Tip Topf» verhandelt. Mit der Neuentwicklung und breiten Streuung eines solchen Angebots im Hauswirtschaftsunterricht, in der Ernährungsberatung, landwirtschaftlichen Betriebsberatung, spezialärztlichen Praxis, in Heimen usw. wird sich der Preis für diese «Schweizer Standard-Software» gemäss SVE in einem interessanten Rahmen bewegen.

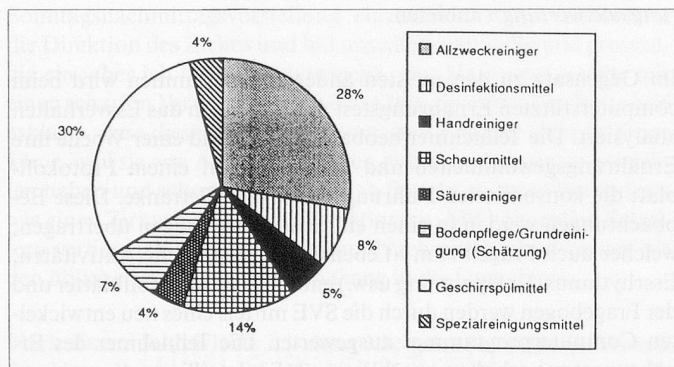
Kontaktadresse:

Arbeitsgruppe Ernährungssoftware, Hansjörg Ryser, Schweiz. Vereinigung für Ernährung, Postfach, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 24 23.

Öko-Dialog

Gewerbliche Geschirrspülmittel – wo bleiben die Oeko-Taten?

Die Geschirrspülmittel machen in den meisten Betrieben einen beachtlichen Teil des Gesamtverbrauchs an Reinigungsmitteln aus. Die nachfolgende Grafik zeigt am Beispiel des Zürcher Stadtspitals Triemli den Reinigungsmittelverbrauch (ohne Textilwaschmittel) nach Produkten auf:



Es ist anzunehmen, dass Geschirrspülmittel in anderen Betrieben, die ebenfalls eine Vollverpflegung anbieten, einen ähnlichen Anteil ausmachen. In reinen Verpflegungsbetrieben wird ihr Anteil um einiges höher sein.

Nebst der Verbrauchsmenge ist auch die starke Umweltbelastung dieser Produkte zu beachten. Dazu sind vor allem die Phosphate und die sogenannten Chlorabspalter zu nennen. Phosphate aus häuslichen Abwässern und aus der Landwirtschaft führten zu einer Überdüngung und damit zu einer ernsthaften Belastung unserer Gewässer. Seit 1986 sind sie deshalb in Textilwaschmitteln verboten und in Geschirrspülmitteln limitiert. Weniger problematisch sind die als Phosphatersatz zur Enthärtung und zur Einstellung der notwendigen Alkalität eingesetzten Stoffe (Zitronensäure, Silikate, Soda usw.), obwohl diese teilweise zur unerwünschten Aufsalzung der Gewässer beitragen, ebenso wie die Neutralsalze (Glaubersalz), die als Stellmittel das Volumen der Produkte erhöhen und die Klumpenbildung (bei pulverförmigen Mitteln) verhindern.

Bei Umweltschutzfachleuten unter starkem Beschuss sind die sogenannten Chlorabspalter. Sie dienen dem Entfernen von Kaffee- und Teeflecken. Die entstehenden Verbindungen sind giftig und biologisch nur sehr schwer abbaubar.

Wer nun im gewerblichen Rahmen umweltfreundlich abwaschen will, sieht sich vor Probleme gestellt. Das Büro für Umweltchemie in Zürich hat wohl siebzehn, für die betriebliche Anwendung angelegte Geschirrspülmittel deklariert. Die Antwort ist ernüchternd: sie unterscheiden sich wenig voneinander und enthalten alle Phosphat und chlorabsplattende Mittel. Deshalb kann auch keine Produkteempfehlung gemacht werden. Für den Haushaltsbereich hingegen gibt es einige Mittel ohne Phosphate und ohne Chlorabspalter. Diese sind alle pulverförmig und könnten wohl auch für gewerbliche Kleinmaschinen eingesetzt werden. Ich selber habe Erfahrung mit dem Geschirrspülmittel der Firma Held, das in einer Durchschiebe-Maschine mit enthärtetem Wasser zur Anwendung kam. Das Resultat war, bis auf Kaffee- und Teeränder, befriedigend. Von Zeit zu Zeit wurden deshalb auch gezielte Tauchbäder gemacht.

Ähnliche Mittel sind: Almacabio von Leibundgut Niederhasli, Amaril von Boneda Arlesheim, Bionatura von Amidro Biel, und wie bereits erwähnt, das Geschirrspülmittel von Held AG Steffisburg (auch in 25-kg-Säcken erhältlich).

Was können wir als Anwender und Anwenderinnen gegen diese unbefriedigende Situation tun?

- Bei kleineren Maschinen mit Pulverdosierung auf chlor- und phosphatfreie Mittel umstellen.
- Hersteller auf Problematik ansprechen, Interesse an Alternativen zeigen.
- Erfahrungen austauschen, Versuche machen.
- Generell Maschinen optimal auslasten, Maschinen möglichst kurz und konzentriert in Betrieb nehmen (Energie zum Aufheizen bei Stand-By-Zustand).
- Optimale Dosierung.

Therese Balz

Quellen

Umweltorientierte Bewirtschaftung im Spital, Stadtspital Triemli. Ein Bericht der Umweltschutzfachstelle Gesundheits- und Wirtschaftsamt der Stadt. Zürich, Postfach, 8035 Zürich.

Stiftung für Konsumentenschutz, Broschüre «Geschirrspülmittel».

Büro für Umweltchemie, Zürich.

Umweltschutz im Steinhof

An der pan-europäischen Umweltministerkonferenz in unserer Stadt hat unser kantonaler Umweltminister, Dr. Ulrich Fässler, den Appell zur europaweiten Anstrengung für eine zukunftsweisende Zusammenarbeit lanciert.

Wir im Steinhof sind der Meinung, dass solche Anstrengungen auch im kleinen Bereich stattfinden sollen. Nachfolgend lassen wir unsere Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, Frau Rachel Meier, zu diesem Thema zu Worte kommen. (Red.)

Sehr oft werden wir mit den Fragen des Umweltschutzes konfrontiert. Vor allem in der Werbung werden wir immer wieder mit diesem Thema bombardiert.

Einige Schlagwörter: «99,9 Prozent abbaubar, umweltverträglich, ökologisch, besser abbaubar als das Gesetz vorschreibt usw.». Das Gebiet ist jedoch, wie Sie mir sicher zustimmen, viel komplexer.



Umweltschutz fängt am kleinsten Ort an...

In einer guten Öko-Bilanz steht meines Erachtens nicht nur die Gewässerbelastung im Vordergrund. Nicht zu vergessen ist die sekundäre Belastung, zum Beispiel die Auswirkung der Mittel gegenüber den zu reinigenden Oberflächen. Biologische Mittel zerstören entgegen der Propagandabeteuerungen in vielen Fällen die behandelte Oberfläche. Diese Zerstörung von Werkstoffen bewirkt deshalb oft eine starke sekundäre Umweltbelastung. Diese Folgeerscheinungen sind oft genauso umweltbelastend wie die primären. Ich möchte dies anhand des **Putzessigs** aufzeigen:

Der Öko-Ratschlag, Putzessig in den Sanitärräumen gegen Kalk einzusetzen, ist nicht unproblematisch, denn er ist kein «Bioreiniger». Nachfolgend einige Probleme, die bei der Reinigung mit Putzessig auftreten:

- Essig reagiert mit kupferhaltigen Verbindungen (Armaturen). Es entsteht Grünspan (giftig schon in kleinen Mengen). Durch das Einwirken der Säuren in die Ringe und Ritzen treten Schäden an Armaturen und sogar in den Leitungen auf.
- Essigdämpfe, welche der Benutzer einatmet, sind giftig.
- In der Praxis sind Kalkverschmutzungen oft überlagert und treten als Fett- und Kalkseifenverschmutzungen auf. Die Wirkung von Putzessig wird in diesem Fall aufgehoben. Der Putzessig beseitigt den Kalk nicht und fliesst nutzlos in die Kanalisation.
- Seifenablagerungen auf dem Lavabo werden durch Putzessig in unlösliche und schwer entfernbare Fettsäuren verwandelt.
- Da Putzessig mit reinem Kalk reagiert, sind Fugen zwischen den Bad- oder Küchenplättli ungeschützt.

Wir im Steinhof beachten deshalb folgendes:

Regelmässiges Reinigen verhindert Kalkablagerungen. Der Einsatz von Putzessig wird somit nicht mehr notwendig.

Will man trotzdem Putzessig verwenden, ist folgendes zu beachten:

- In zwei Arbeitsschritten reinigen:
 - mit Allzweckreiniger und gut spülen,
 - mit Putzessig Kalk entfernen.
- Putzessig in geringen Mengen und gezielt einsetzen.
- Beim Arbeiten mit Putzessig gut lüften.

Wie Sie sehen, ist das Thema Umweltschutz sehr komplex und muss daher von verschiedenen Seiten beleuchtet werden.

Weitere Umweltschutzmassnahmen im Steinhof sind:

Arbeiten mit einem Abfallkonzept: Abfall vermeiden, trennen, sammeln und zurückführen.

Im Steinhof treffen wir daher folgende Massnahmen:

- Die Mitarbeiter auf Umweltschutzmassnahmen hinweisen.
- Beim Einkauf die Umweltbelastung ansprechen.
- Auf giftige Reinigungsmittel verzichten.
- WC- und Handpapier aus Umweltschutzpapier verwenden.
- Alle Artikel und Mittel gezielt einsetzen, Verbrauch kontrollieren.

Damit tun wir nicht nur etwas für den Umweltschutz, wir helfen auch Kosten sparen. Ist dies nicht auch eine Art Umweltschutz?

Rachel Meier, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Privates Altersheim

Wir verkaufen in der Gemeinde Schönenberg (oberhalb Wädenswil) ein wunderschönes, im Grünen eingebettetes Landhaus mit zwei separaten, mit allem Komfort ausgestatteten 5- und 6-Zimmer-Wohnungen, 4 Gästezimmern mit separatem WC, 2 Hobbyräumen und separatem Fitnessraum, 2 separaten Doppelgaragen. Das Objekt ist mit einer grossen Gartenanlage mit Cheminée, altem, wunderschönem Baumbestand umgeben.

Diese anspruchsvolle und ruhige Wohnlage auf einem Grundstück von zirka 4000 m² bietet eine einmalig gehobene, idyllische Wohn- und Lebensqualität und ist geradezu geeignet für einen privaten Alters- und Pflegeheimsitz (evtl. Kinderheim).

Die kantonalen wie auch die gemeindebehördlichen Bewilligungen für den Betrieb eines Alters- und Pflegeheimes sind vorhanden.

Verkaufspreis: Fr. 3,2 Mio.

Der Bezug der Liegenschaft kann kurzfristig erfolgen.

Selbstinteressanten mit Kapitalnachweis melden sich bitte unter Chiffre V930801, Heimverband Schweiz, Seegartenstr. 2, 8008 Zürich.