

„Es liegt viel mehr drin als weisser Reis“



Mit dem Pionierprojekt „lunchidee“ setzt sich die Bernerin Sophie Frei für eine zukunftsfähige Esskultur in der Gastronomie ein. Mehr gesunde und gleichzeitig nachhaltige Menüs sollen auf die Mittagstische, so das Ziel. Mit dabei in der ersten Pilotphase ist auch das Bieler Restaurant St. Gervais. Jeden Monat bekommt es von der Ernährungswissenschaftlerin neues inspirierendes Material fürs Küchenteam. Die Mittagsgäste derweil erhalten Ideen und Informationen zum aktuellen Schwerpunktthema auf dem Tischset. Diesen Monat geht es um das volle Korn, alte Getreidesorten und Brot.

Der Zucker mag aus nachhaltig produziertem Zuckerrohr sein, das Dessert, das viel davon enthält, ist deshalb trotzdem nicht gesund. Und umgekehrt: eine Tomate ist gesund, im Winter aufgetischt jedoch keineswegs nachhaltig.

Hier setzt Sophie Frei mit dem Projekt „lunchidee“ an. Sie möchte Gesundes und gleichzeitig Nachhaltiges auf den Teller bringen. Allerdings nicht selbst, sondern indem sie Küchenteams von aufgeschlossenen Restaurants monatlich wechselnde Informationen, Inspirationen und Rezepte zukommen lässt. Diese verpflichten sich zu Projektbeginn, mindestens einmal pro Woche ein daraus hervorgehendes lunchidee-Menü anzubieten. Im Restaurant St. Gervais ist immer am Donnerstagmittag lunchidee-Zeit. Vision 2035 hat mit der Projektleiterin zu Mittag gegessen und ihr ein paar Fragen gestellt:

Sophie, was ist deine Vision mit dem Projekt „lunchidee“?

Ich möchte einen Beitrag für eine zukunftsfähige Esskultur leisten und wünsche mir, dass in der Gastronomie gesunde und nachhaltige Menüs mindestens einen gleichwertigen Platz bekommen, mit Genuss verbunden werden und nicht bloss als Alternative dastehen. Ich hoffe, dass der Funke bei den Köchen rüberspringt, dass sie Freude bekommen an den Themen, den vielfältigen Möglichkeiten, die ein solches Kochen mit sich bringt, und dass sie mit ihren Kreationen viele Menschen erreichen und begeistern. Toll wäre, wenn sich daraus ein Schneeballeffekt unserer jetzt laufenden Pilotphase ergäbe.

Finden sich gesunde und nachhaltige Menüs denn heute noch nicht in der Gastronomie?

Doch, sicherlich wird in einigen Restaurants schon viel in diese Richtung unternommen. Zur

Normalität geworden sind vegetarische oder vegane Menüs mit lokalem Saisongemüse und unterschiedlichen Getreiden oder Hülsenfrüchten indes noch längst nicht. Das würde ich mir wünschen. Einfache Menüs, die trotzdem vielfältig daherkommen, bei denen die sonstigen Beilagen die Hauptrollen spielen, wo man geschmacklich überrascht wird und die Freude der Köche am Kochen spürt. Und wenn schon Beilage, dann nicht immer der gleiche weisse Reis, die Pommes oder die Hörnli zum Ghackten. Da liegt viel mehr drin.

Was zum Beispiel - wenn wir grad mal das aktuelle Monatsthema „Volles Korn voraus“ nehmen?

Letzte Woche wurde mir in einem Pilotrestaurant in Luzern ein fantastisches, sämiges Risotto mit Gerste anstelle von Reis serviert, dazu Ofengemüse wie Petersilienwurzeln und Pastinaken. Oder statt dem üblichen Weissbrot aus Weizenmehl zu Suppe oder Salat, darf es auch mal ein aromatisches Sauerteigbrot aus Ur-Dinkel sein.

Wie ist es überhaupt zum Projekt lunchidee gekommen?

Engagement Migros fördert Pionierprojekte mit zukunftsrelevantem Mehrwert. Als sie im Bereich „Ernährung und Produktion“ nach einem Ansatz in der Gastronomie suchten, bei dem ein nachhaltiger und gesunder Lebensstil über Mittag vermittelt wird, habe ich sofort angebissen. Als Ernährungswissenschaftlerin habe ich mich 2014 mit meiner Einzelfirma *freistil* im Bereich Gesundheitsförderung und nachhaltige Entwicklung selbstständig gemacht. Ich arbeite gern an der Schnittstelle von Wissenschaft und Praxis und habe schon lange ein Faible für Kulinarisches und die Gastronomie. Das war meine Chance.

Was treibt dich an?

Konkret etwas zu tun auf dem Gebiet und nicht nur darüber zu reden. Ich habe viele Konzepte geschrieben und Studien zu Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit gelesen, was auch wichtig ist. Aber mit diesem Projekt möchte ich jetzt Wissen weitergeben, Denkanstösse geben, Mittagsgäste dazu anregen selbst etwas zu tun und zugleich jene motivieren, die unser Mittagessen zubereiten. Ich möchte ihnen aufzeigen, wie viel sie machen können, allein schon auf dem Gebiet Food Waste zum Beispiel. Das treibt mich an. Dass ich mich dabei auf ein schwieriges Terrain begeben, war mir wohl bewusst. Zum Einen herrscht in den Restaurantküchen oft Stress, die Arbeitszeiten sind lang, die Löhne eher tief. Zum Anderen können die vielen Ansprüche und Empfehlungen rund um das Thema Ernährung auch dazu führen, dass es vielen zu kompliziert wird und sie lieber bei ihren Gewohnheiten bleiben, anstatt etwas zu verändern. Deshalb auch zuerst ein Pilotprojekt.

Und wie sind die Reaktionen, jetzt da es läuft?

Erst einmal war ich überrascht, wie rasch wir die 8 Betriebe fanden, die bereit waren mitzumachen. Das hat sicher auch damit zu tun, dass lunchidee nicht den Mahnfinger erhebt, Verbote erteilt und erziehen will, sondern mit positiven, inspirierenden Ideen und Beispielen daherkommt. Statt Kontrolle gibt es viel Freiheit bei der Umsetzung der Inputs, die ich gebe. Erste Rückmeldungen aus den Restaurants zeigen, dass die Köchinnen und Köche die monatlich wechselnden Themen schätzen, da sie so die Möglichkeit erhalten neue Produkte auszuprobieren und gefordert sind, gute Mittagsmenüs daraus zu kreieren. Gleichzeitig fehlt den meisten schlichtweg die Zeit sich in die Dokumente von lunchidee einzulesen. Hier müssen wir uns für die zweite Pilotphase überlegen, welche Alternativen es gibt.

Im Oktober soll die zweite Pilotphase mit weiteren Restaurants starten. Sucht ihr auch in

Biel noch Betriebe, die mitmachen möchten?

Unbedingt! Biel ist eine innovative Stadt im Bereich Ernährung. Dazu zweisprachig. Ich hoffe sehr, dass wir noch weitere interessierte Restaurants für die zweite Phase finden werden.

Und was folgt nach den Pilotphasen?

Ziel ist, dass es nach den Pilotphasen im Herbst 2020 weitergeht. lunchidee muss nicht zu einem Label werden, aber schön wäre, wenn eine Bewegung daraus entstünde. Mit der Ernährung können wir viel bewirken, für uns persönlich, aber auch für die Umwelt und die Gesellschaft. Gesunde und nachhaltige Ernährung ist ein wichtiges Trendthema und gerade deshalb für Gastronomen eine Chance, sich damit in Position zu bringen. Ich könnte mir auch vorstellen, mit lunchidee in die Aus- und Weiterbildung der Gastronomen zu gehen. Gerne würde ich noch mehr Austausch, Workshops und Diskussionsrunden für die teilnehmenden Restaurants anbieten. Und vielleicht entsteht gar mal ein lunchidee-Kochbuch.

Bilder: zvg / lunchidee.ch und Sophie Frei

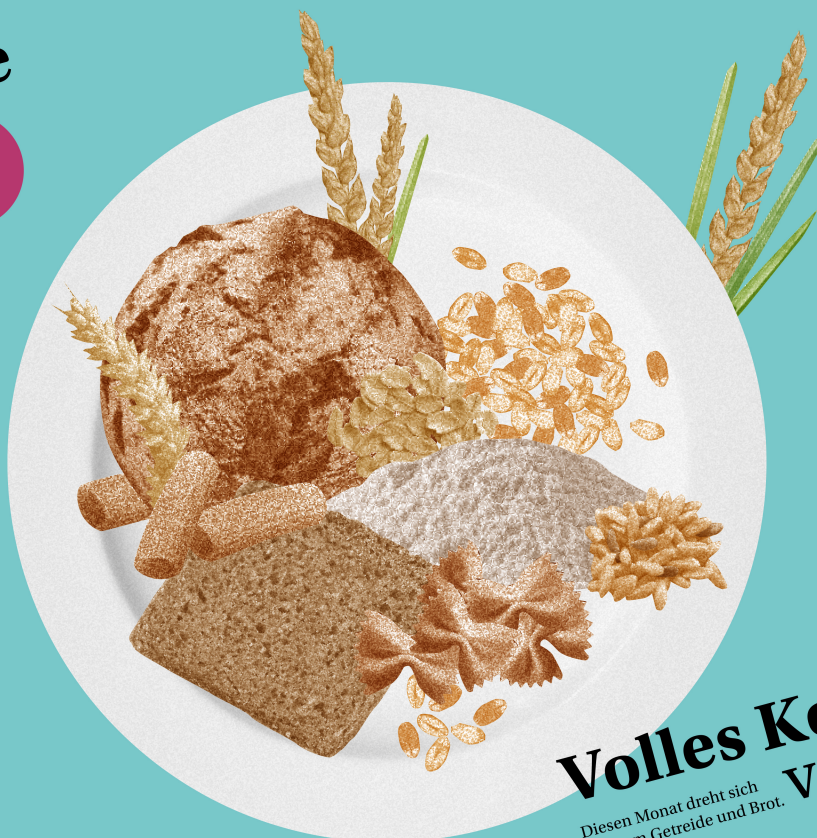


Sophie Frei, Projektleiterin von „lunchidee“



lunch
probier's **idee**

im
März



**Volles Korn
voraus!**

Diesen Monat dreht sich
alles um Getreide und Brot.

Weitere Informationen auf: lunchidee.ch
[#probierlunchidee](https://www.facebook.com/lunchidee.ch)
[facebook.com/lunchidee.ch](https://www.facebook.com/lunchidee.ch)

Dreh
mich um!

Das Tischset des Monats März.

Seit Tausenden von Jahren gehört Getreide zu den wichtigsten Nahrungsmitteln der Menschheit.

Einkorn und Zweikorn (Emmer) gehören zu den ältesten Weizenarten. Aus der Kreuzung von Einkorn und Emmer wurde Ur-Dinkel. Mit der Industrialisierung der Landwirtschaft wurden diese **alten Getreidesorten zunehmend von ertragreicheren Getreidesorten** wie dem Weizen verdrängt. Und obwohl über 50.000 Pflanzenarten essbar wären, stellen lediglich 3 Getreidearten – Weizen, Mais und Reis – die Hauptquellen der globalen Nahrungsmittelenergie dar und dienen direkt oder indirekt (als Futtermittel) der Ernährung.

Doch im Zuge einer bewussteren Esskultur und der Sehnsucht nach **Sorten- und damit Geschmacksvielfalt** erfahren Produkte wie Brot, Pasta und Mehl aus Urgetreide wieder ein Comeback.

Quelle: fao.org

Comeback alter Getreidesorten



Einkorn

- nussiges Aroma und gelbliche Farbe wegen des hohen Betacarotin-Gehalts
- geeignet für Körnergerichte, Müeslimischungen, Brot und Backwaren
- glutenhaltig

Tipp: Emmer- und Einkornmehl beim Brotbacken mit anderen Sorten wie z. B. Dinkel- oder Weizenmehl mischen und in einer Form backen, damit der Teig nicht auseinander fällt.



Emmer

- Emmer wird auch «Zweikorn» genannt.
- verleiht Backwaren einen herzhaften, würzigen Geschmack
- geeignet für Eintöpfe, Suppen, Brot und Backwaren
- glutenhaltig

Was ist Ur-Dinkel? Bei Ur-Dinkel handelt es sich um reine Dinkelsorten, die nicht mit Weizen gekreuzt werden. Bis Anfang des 20. Jahrhunderts war Dinkel in der Schweiz das wichtigste Brotgetreide und wurde dann immer mehr vom Weizen verdrängt.



Dinkel

- Dinkel ist eine Ursprungsform von Weizen und wird auch Spelz genannt.
- geeignet für Brot und Backwaren, Pasta, Spätzli, Müeslimischungen und als ganzes Korn für Getreidegerichte
- Teig aus Dinkelmehl braucht mehr Flüssigkeit und hat eine kürzere Backzeit.
- glutenhaltig

Brot & Zeit – ein Traumpaar

Der Duft von warmem Brot verführt uns, doch beim Probieren sind wir enttäuscht vom Geschmack und am nächsten Tag ist das Brot bereits trocken... Der Grund: Heutzutage muss es schnell gehen und günstig sein – das meiste Brot wird nicht mehr handwerklich, sondern industriell hergestellt und vor Ort aufgebakken.

Es gibt eine Lösung: **Brot selber backen!** Dazu braucht es Mehl, Wasser, Salz, ein Triebmittel wie Hefe oder Sauerteig und **viel Zeit!** Ein Teig, der lange ruhen darf, entwickelt mehr Aromen, ist besser verträglich und bleibt länger frisch.

- Probier's: Topfbrot mit Nüssen**
1. 500 g Ur-Dinkelvollkornmehl mit 250 g Ur-Dinkelmehl, 50 g Baumnüssen (grob gehackt) sowie 1 EL geschroteten Leinsamen, ¾ TL Trockenhefe und 2 TL Salz mischen.
 2. 550 ml Wasser dazu giessen und gut vermischen, **nicht kneten!** Den Teig zugedeckt **mindestens 15–18 Stunden** bei Raumtemperatur ruhen lassen.
 3. Einen vorgewärmten Topf aus Gusseisen mit Backpapier auslegen und den Teig in den Topf geben. Oberfläche einschneiden und mit dem Deckel schliessen.
 4. Ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 240 °C backen. Deckel entfernen und weitere 10–15 Minuten fertig backen.



Bekömmliches Sauerteigbrot
Die im Sauerteig enthaltenen Milchsäurebakterien verwandeln Kohlenhydrate zu Säuren. Das Brot wird dadurch bekömmlicher und aromatischer, Mineralstoffe werden besser verfügbar und es ist länger haltbar. Probier's!



Hype «glutenfrei» – begründet?

Gerade mal **1 % der Bevölkerung** leidet an einer Zöliakie und muss strikt auf Gluten verzichten. Der Hype um glutenfreie Lebensmittel zeigt allerdings, dass viel mehr Menschen auf Gluten verzichten – im Glauben, sich etwas Gutes zu tun.

Inzwischen ist bekannt, dass viele Beschwerden wie Krämpfe oder Blähungen nicht mit der Getreideart, sondern mit der **Dauer der Teigruhe** zusammenhängen. Ein Teig, der **über 4,5 Stunden** ruht, hat mehr Zeit, schwer verdauliche Bestandteile abzubauen. Insbesondere Menschen mit einer **Weizensensitivität** vertragen diese «langsam» hergestellten Brote besser.

Mit Vollkorn gegen Food Waste

Die **Hälfte der gesamten Produktion von Brotweizen** geht in der Schweiz zwischen Feld und Felder verloren. Zwei Drittel dieser Verluste entstehen im Haushalt und während der Verarbeitung und sind vermeidbar.

Bei Brot ist unser **Anspruch an Qualität und Frische** besonders hoch. Hartes Brot landet leider schnell im Abfall. Auch bei der Verarbeitung entstehen jedes Jahr Verluste von etwa 170.000 Tonnen Brotgetreide, vor allem Kleie.

Mit der **Wahl von Vollkornprodukten** können wir also nicht nur unserer Gesundheit Gutes tun, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag gegen Food Waste. Hinzu kommt, dass Vollkornbrot länger frisch bleibt.

Weitere Tipps und Ideen zur Vermeidung von Food Waste im Alltag findest du auf: [lunchidee.ch](https://www.lunchidee.ch)



Probier's: Vollkorn gibt es nicht nur in Form von Brot. Probier auch mal andere Produkte aus dem vollen Korn wie z. B. Vollkorn-Pasta, Vollreis oder Vollkorn-Flocken!

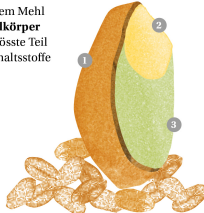


Vollkorn – voller Vorteile

Von Vollkorn spricht man, wenn das **ganze Getreidekorn** (mindestens 98 %) verarbeitet wird. Dazu gehören Schale, Keimling und Mehlkörper.

Die **Schale** besteht hauptsächlich aus **Nahrungsfasern**, die unsere Verdauung fördern und gut sättigen. Im **Keimling** sind die meisten **Vitamine und Mineralstoffe** wie z. B. Vitamin B1, Folsäure, Magnesium, Calcium, Eisen und Zink sowie ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Für Weissmehl oder Getreideprodukte aus hellem Mehl wird nur der **Mehlkörper** verwendet, der grösste Teil der wertvollen Inhaltsstoffe geht verloren.



lunchidee

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, zukunftsrelevanten Themen.

Probier's – für eine zukunftsfähige Esskultur, die allen zugutekommt.

www.lunchidee.ch

lunchidee wird ermöglicht von Engagement Migros, dem Förderfonds der Migros-Gruppe.

Hinten drauf gibts eine Menge Infos und Rezepte.





Im Oktober ging es los mit Gemüse, dann weiter mit Hülsenfrüchten, Food Waste und Kartoffeln – hier geht es zu den Monatsthemen von lunchidee

□Wer ein Restaurant kennt, das bei „lunchidee“ mitmachen würde, oder selbst Gastronom ist mit einem Sinn für Nachhaltigkeit, kann sich per Mail bei Projektleiterin Sophie Frei melden: sophie@lunchidee.ch

lunchidee - das Projekt