

**BERN UND WESTSCHWEIZ**



**Die Rassenvielfalt wird grösser.**  
Der Kleinviehmarkt in Bulle ist seit je für seine grosse Vielfalt bekannt. Neben elf Schaf- und fünf Ziegenrassen waren Ponys und erstmals Lamas und Alpakas zu sehen. Auch bei den Neuweltkameliden gab es Sieger (Bild v.l.): Nicole Flach, Charlene Periolat, Annick Stettler, Ulrich Stettler und Priska Felder. **SEITE 12**

**NORDWEST- UND ZENTRALSCHWEIZ**



**Die Äpler und ihre Tiere im Tal begrüsst.**  
Immer beliebter scheint die Entlebucher Alpbefahrt in Schüpflheim LU zu werden. Dieses Jahr hiessen am vergangenen Samstag über 10000 Gäste die Äpler mit ihren Tieren im Tal willkommen. Daneben erfreute der begehrte Käse- und Regionalproduktmarkt sowie die Unterhaltung die Besucher. **SEITE 13**

**NORDOST- UND SÜDOSTSCHWEIZ**



**Vier Bündner Alpkäse mit Maximalnote.**  
An der Kantonalen Alpkäseprämierung am Plantahof nahmen insgesamt 86 Sennalpen teil. Vier Sennrinnen und Sennen konnten mit der Bestnote 20 ausgezeichnet werden. Das Expertenteam Rudolf Amrein, Agroscope, und Fritz Utschlik, Allgäu (Bild), nehmen einen Bündner Alpkäse unter die Lupe. **SEITE 14**

**REGIO-FOKUS: Der Verein Fourchette verte zieht Bilanz und skizziert seine Vision**

# Grüne Gabel sorgt für gesunde Ernährung

Das Label «Fourchette verte» steht für eine ausgewogene Ernährung. Seit 22 Jahren vor allem in der Romandie verbreitet, will der Verein auch die Deutschschweiz für seine Idee begeistern. Das findet Anklang.

**OLIVER METZLER**  
Anlässlich der Generalversammlung in Delsberg JU zog die Leitung des gemeinnützigen Vereins Fourchette verte (grüne Gabel) Bilanz über die vergangenen 22 Jahre. Mit bereits über 1400 teilnehmenden Betrieben wächst der Verein seit Jahren rasant an. Zukünftig will er mit dem Label zur nationalen Referenz im Bereich der gesunden Ernährung werden. Das Label «Fourchette verte» wird an Restaurantsbetriebe vergeben, die mindestens ein ausgewogenes Tagesmenü anbieten. Das Label wurde erstmals 1993 verwendet. Das Genfer Gesundheitsdepartement versah damit die eigenen Verpflegungsstätten.  
Der Verein mit föderalistischen Strukturen ist mittlerweile Teil der nationalen Kampagne zur Gesundheitsförderung. Ziel ist es, die Bevölkerung für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren und dadurch den sogenannten Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Im Sinne einer Investition in die Zukunft fokussiert der Verein vor allem auf Kinder und Jugendliche.



Stéphane Montangero, Michel Thentz und die Präsidentin der Sektion Jura, Stéphanie Mertenat Eicher (v.l.), präsentieren die «Fourchette verte». (Bild: Oliver Metzler)

**22 JAHRE FOURCHETTE VERTE**

Das Label wurde 1993 vom Genfer Sozial- und Gesundheitsdepartement entwickelt. 1996 wurde der Verein «Fourchette verte» gegründet. Das Projekt war ein Erfolg. Sehr schnell schlossen sich weitere welsche Kantone und das Tessin an. 1999 wurde die schweizerische Vereinigung gegründet. Seither wird sie auch von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Nur zögerlich begannen sich dann auch Deutschschweizer Kantone für das Konzept zu interessieren. Erst 2011 schlossen sich die Kantone Bern und Solothurn dem Verein an. Dann folgten Aargau (2012) und Thurgau (2014). Und bei der diesjährigen Generalversammlung war erstmals auch der Kanton St. Gallen präsent.  
Heute können sich bereits über 1400 Betriebe der Gemeinschaftsgastronomie mit dem Label schmücken. Das entspricht 133 000 Sitzplätzen. Über 90% dieser Betriebe befinden sich in der lateinischen Schweiz. Der Verein will nun auch die deutsche Schweiz von diesem Konzept begeistern. Michel Thentz skizziert die Vision: «Das Label Fourchette verte muss zur nationalen Referenz für die gesunde Ernährung werden.» Bis 2020 sollen alle Kantone dem Verein angeschlossen sein. *om*



letzten zehn Jahren stieg die Anzahl der Personen mit Übergewicht (Adipositas) von 30 auf 41%. Noch alarmierender ist die Situation bei den Kindern. Bereits 19% der Kinder sind heute übergewichtig oder sogar fettleibig. Es ist erwiesen, dass eine ausgewogene Ernährung den Zivilisationskrankheiten vorbeugen kann. Übergewicht und ungesunde Ernährung erhöhen das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, Diabetes oder Krebs zu erkranken. Folge davon sind höhere Krankheitskosten, welche die Allgemeinheit mit den stetig steigenden Versicherungsbeiträgen zu berappen hat. Die Kosten, die durch Krankheiten aufgrund von Übergewicht und Fettleibigkeit direkt oder indirekt entstehen, haben sich von 2,7 Milliarden im Jahr 2002 auf 8 Milliarden Franken im Jahr 2012 fast verdreifacht. Fourchette verte will diesen Tendenzen nachhaltig entgegenwirken.

**Zertifizierung**

Fourchette verte ist ein Qualitäts- und Gesundheitslabel, das an Gastronomiebetriebe vergeben wird, die mindestens eine ausgewogene Mahlzeit anbieten. Bei einer ausgewogenen Mahlzeit handelt es sich um ein Essen, das den Kriterien der Lebensmittelpyramide entspricht. Das Tagesmenü muss also unter anderem mindestens zur Hälfte aus Gemüse bestehen. Der Entscheid über die Vergabe oder den Entzug des Labels wird durch eine externe Zertifizierungskommission gefällt und jährlich überprüft. Das Restaurant kann daneben aber weiterhin auch Pommes frites anbieten. Ausschlaggebend ist, dass der Gast die Möglichkeit hat, sich für eine gesunde Mahlzeit zu entscheiden.

Die Betriebe profitieren im Gegenzug vom positiven Image eines Labels, das für Qualität und Gesundheit steht. Der Betrieb wird bei der Umstellung von einem diplomierten Ernährungsberater begleitet, kann sich auf der Homepage des Vereins präsentieren und

profitiert von den Werbeaktionen.

**Investition in die Zukunft**

Letztlich entscheidet also immer noch der Gast selbst, ob er sich gesund ernähren will. Ein weiteres Ziel des Vereins besteht deshalb darin, die Bevölkerung zu einem ausgewogenen Essverhalten zu ermutigen und auf den direkten Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit hinzuweisen, vor allem bei Kindern und Jugendlichen. «Durch diese Priorisierung sollen Kinder und Jugendliche Ernährungskompetenzen erwerben, sodass sie sich instinktiv für gesundes Essen entscheiden», erläutert Stéphane Montangero, Generalsekretär des Vereins. Etwa 70% der zertifizierten Betriebe bedienen Kinder und Jugendliche. Der Kanton Jura, der hier eine Vorreiterrolle spielt, hat sogar durch eine parlamentarische Motion alle Mensas und Cafeterias in Schulen dazu verpflichtet, sich durch Fourchette verte zertifizieren zu lassen. Die Vereinsleitung betont dabei, dass die ausgewogene Ernährung nur ein Teil der Gesundheitsförderung ist und mit regelmässiger körperlicher Aktivität kombiniert werden muss.

**Potenzial für Bauern**

Fourchette verte lädt wie das Motto «5 am Tag» zu einer gesünderen Ernährung ein. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte am Tag legen dazu den Grundstein. Heute werden nur etwa 20% der Bevölkerung diesem Motto gerecht. 50% der Konsumenten geben sich mit 2 oder noch weniger Portionen zufrieden. Eine konsequent ausgewogene Ernährung würde also die Nachfrage nach Früchten und Gemüse enorm steigern und ein gewaltiges Absatzpotenzial für die Bauern generieren. Der Verein empfiehlt zudem die Verwendung regionaler Produkte. Stéphane Montangero rät den Bauern, sich bei den zertifizierten Gastronomiebetrieben nach neuen Absatzmöglichkeiten zu erkundigen.

Infos: [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

REKLAME



**Volg. im Dorf Daheim. In Flasch zuhause.**

**Lokaler Wein ist fein!**  
Winzer Hanspeter Kunz ist einer von vielen lokalen Produzenten, die für Volg «Feins vom Dorf»-Produkte herstellen. Seine Weine sind im Volg Fläsch (GR) erhältlich. Entdecken Sie in jedem Volg andere «Feins vom Dorf»-Spezialitäten.

**FEINS VOM DORF**

**Volg**  
Frisch und fründlich