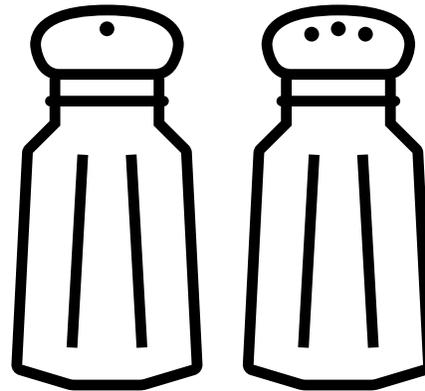


Das Salz in der Suppe

BLV FORUM AKTIONSPLAN DER SCHWEIZER ERNÄHRUNGSSTRATEGIE, 27.11.2023

DR. KAROLA KRELL ZBINDEN, GESCHÄFTSFÜHRERIN

Salz oder nicht Salz – das ist oft die Frage!?



Offenbar essen wir zu viel Salz...



- [Sodium reduction \(who.int\)](http://who.int)
- **Key facts**
- Almost all populations are consuming too much sodium.
- The global mean intake of adults is 4310 mg/day sodium (equivalent to 10.78 g/day salt) (1). This is more than double the World Health Organization recommendation for adults of less than 2000 mg/day sodium (equivalent to < 5 g/day salt).

🏠 | [Leben](#) | [Gesundheit](#) | [Ernährung](#) | [Gesunde Ernährung](#) | [Zu hoher Salzkonsum: Wie viel Salz ist gesund?](#)

Gefährliche Würze

Ist zu viel Salz wirklich ungesund?

Wie viel Salz darf man essen und was könnten möglich Folgen von einem zu hohen Salzkonsum sein? Ein Experte kennt die Antworten auf solche Fragen.

Publiziert: 12.03.2023 um 20:50 Uhr | Aktualisiert: 12.03.2023 um 20:53 Uhr



Ziel Salzreduktion?

- Für Bouillons gilt nach dem Codex Alimentarius Standard 117-1981 ein Natriumchloridgehalt von **maximal 12.5 g/l**.



CODEX ALIMENTARIUS
INTERNATIONAL FOOD STANDARDS

support **World Food Safety Day** 2023

Food and Agriculture Organization of the United Nations

World Health Organization

About Codex ▾ Codex Texts ▾ Themes ▾ Committees ▾ Meetings ▾ Resources ▾ Publications News and Events Login

codexalimentarius > Committees > Committee

Codex Committee on Soups and Broths (CCSB)

FAO/WHO ID No:	CX-726
Reference:	CX/SB
Terms of Reference:	To elaborate world wide standards for soups, broths, bouillons and consommés.
Status:	Abolished
Host:	Switzerland

- About
- Related Meetings
- Related Standards
- Related Electronic Working Groups
- Related Circular Letters
- Related Information Documents

CXS 117-1981

3.2.1.1 Meat Bouillon shall contain per litre:

Beef, expressed as fresh meat	min. 10 g
or	
Beef extract	min. 0.67 g
Sodium chloride	max. 12.5 g

3.2.1.2 Meat Consommé shall contain per litre:

Beef, expressed as fresh meat	min. 15 g
or	
Beef extract	min. 1 g
Sodium chloride	max. 12.5 g

3.2.2 Poultry Bouillon shall contain per litre:

Total Nitrogen	min. 100 mg
Sodium chloride	max. 12.5 g

3.2.3 Other Bouillons shall contain per litre:

Total Nitrogen	min. 50 mg
Sodium chloride	max. 12.5 g

geschah Folgendes

Schweizer Suppenverband

Erhebung: Salzgehalt in Suppen (Stand: September 2009)

Firma	Kochsalzgehalt in g / Liter zubereitete Suppe							
	Spargelsuppe		Tomatensuppe		Steinpilzsuppe		Klare Suppe mit Einlage	
	Einzelhandel	Food Service	Einzelhandel	Food Service	Einzelhandel	Food Service	Einzelhandel	Food Service
Oswald	8.3		9.5		9.7		11.3	
Nahrin	9.0		9.8		10.9		10.6	
HACO	9.8	8.6	9.6	8.5	9.8	7.7	10.5	
Knorr	10.3	9.3	8.3	8.5	11.3	10.5	9.0	10.3
Hügli		10.0		10.4		10.2		11.1
Durchschnitt:	9.4	9.3	9.3	9.1	10.4	9.5	10.4	10.7
% (100% = 12.5 g/l)	75	74	74	73	83	76	83	85

Anmerkungen:

- Der Kochsalzgehalt wurde über den Gesamtnatriumgehalt im Produkt errechnet.
- Der Gesamtnatriumgehalt beinhaltet sowohl das im zugegebenen Kochsalz enthaltene Natrium, als auch das in den weiteren Zutaten vorkommende Natrium.
- %: Gemäss Schweiz. Lebensmittelrecht und gemäss Codex Alimentarius gilt für Bouillons ein Maximalwert von "12,5 g pro Liter des nach Vorschrift zubereiteten Endproduktes". Da keine anderen Höchstwerte für Suppen festgelegt sind, werden die Werte für Bouillons als Vergleichsgrösse herangezogen. Der errechnete %-Anteil ermittelt sich als Prozentsatz des Durchschnitts im Vergleich zum Maximalwert.

Interpretation:

Die durchschnittlichen Werte der verschiedenen Produkte liegen ca. 15 - 25% tiefer im Vergleich zum herangezogenen Maximalwert von 12.5 g/l.

Ziel Salzreduktion?

- Die europäischen Hersteller haben diese internationale Salzvorgabe in ihrem [Culinaria Europe](#) Code of practice for bouillons and consommés (2019) bereits
 - **auf 11 g/l reduziert.**
- Seit 2011 orientieren sich die Schweizer Hersteller von Suppen am Schlussbericht der BFH „Reduktion des Salzkonsums: Reduktion des Salzgehalts in verarbeiteten Lebensmitteln“ vom 20. Mai 2011, der im Auftrag des BAG erstellt wurde
 - **Zielwert von 9 g/l**

Vorschlag Erklärung von Mailand 2021

Reformulierung ("Erklärung von Mailand")

Produktgruppe	Einheit	IST (CH-Markt)	Ziel (BLV)	Reduktion
		31.03.2021	31.12.2024	%
Bouillons	g Salz / 100 ml	0.94	0.75	20
Suppen	g Salz / 100 ml	0.90	0.70	22
Salatsaucen (emulgiert)	g Salz / 100 ml	1.96	1.60	18
Salatsaucen (Essig-Öl)	g Salz / 100 ml	1.90	1.50	21
Salatsaucen (Asia)	g Salz / 100 ml	2.50	2.00	20

- Die Bestandsaufnahme von 2020, mit einem Median von 9 g/l, bestätigt erfreulich, dass die **Reduktion des Salzgehalts in den letzten 10 Jahren erfolgreich** war.

weitere Reduktion?

- Die neuen Reduktionsziele berücksichtigen das Kriterium der Akzeptanz durch den Konsumenten nicht

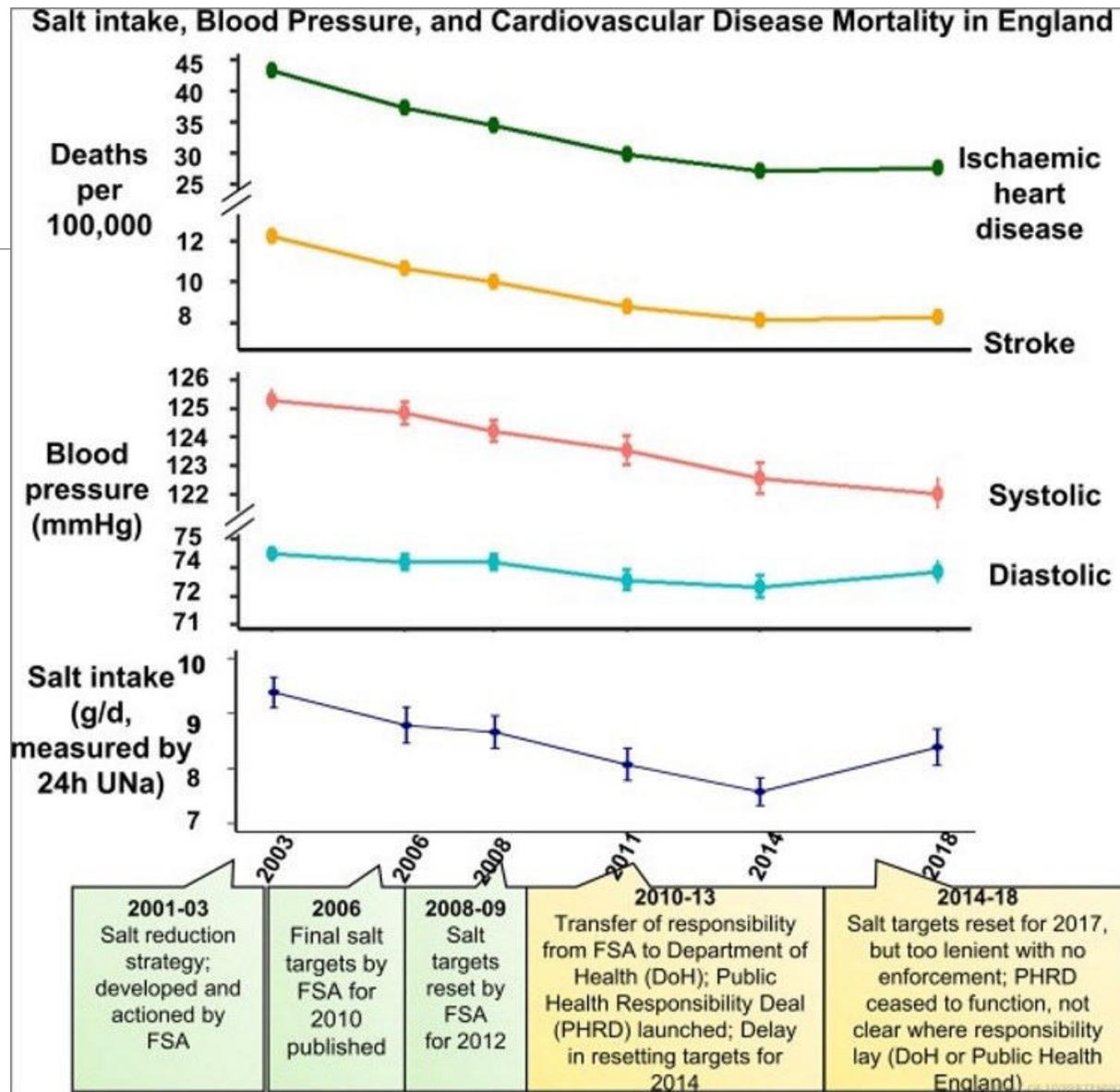
Action on Salt denounces UK government for failing consumers

By Gill Hyslop

19-Sep-2023 - Last updated on 19-Sep-2023 at 11:59 GMT



• UK



- [Salt intake, blood pressure and cardiovascular disease mortality... : Journal of Hypertension \(lww.com\)](#)

Conclusion:

The UK salt reduction programme was initially successful in reducing population salt intake by 19% (from 9.38 g/d in 2003 to 7.58 g/d in 2014). However, in recent years, the programme stalled and thus led to an interruption in the decline of salt intake. BP and CVD mortality reduction was also interrupted when salt reduction stalled. The changes in salt intake may have played an important role in the concomitant changes in BP and CVD mortality. Urgent action is needed to reinvigorate the UK's once world-leading salt reduction programme.

Offene Fragen

- Sind die salzreduzierten Fertigprodukte von den Konsumenten durch Verwendung von salzhaltigen Würzmitteln (Speisewürze, Streuwürze, Bouillon, reine Salze etc.) wieder schmackhaft gemacht worden?
- Sind die Konsumenten auf Produkte mit etwas höheren Salzgehalten umgestiegen?

weitere Reduktion?

- Abgestellt wird auf „«Salz» bezogen auf den deklarierten Wert (Nährwertdeklaration) auf der Verpackung
- Hier gilt es zu berücksichtigen, dass viele Suppen „salzige Beilagen“ enthalten. So sind in der „Fideli-Suppe“ gesalzene Fleischkügelchen enthalten.

Aus dem Suppentopf

Tomatencrèmesuppe mit Rahmhaube und frischem Basilikum	Vorspeise Hauptgang	CHF 8.00 CHF 10.50
Wirsingcrèmesuppe Wirsing-Kartoffelcrèmesuppe mit Speckwürfeln und Mascarpone	Vorspeise Hauptgang	CHF 9.50 CHF 14.50
Fischsuppe Vierwaldstättersee-Fischsuppe mit assortierten Fischfilets, Safran und Gemüsewürfel	Vorspeise Hauptgang	CHF 12.50 CHF 18.00



Salate

Grüner Blattsalat mit französisch oder italienisch Hausdressing		CHF 7.50
Gemischter Salat mit französisch oder italienisch Hausdressing	Vorspeise Hauptgang	CHF 12.50 CHF 18.50
Gourmet Salatteller mit Ei, Parmaschinken-Käseröllchen und Rosmarincroûtons		CHF 24.00
Nüsslisalat vom Littauerboden mit Speck, gehacktem Ei, Brotcroûtons und hausgemachtem Frenchdressing	Vorspeise Hauptgang	CHF 16.00 CHF 22.00
Wurst-Käsesalat mit Cervelat und Bergkäse, Gewürzgurken, Zwiebeln, frischen Kräutern und Senf-Vinaigrette	Hauptgang	CHF 18.50
Thunfischsalat mit Tomaten, Zwiebeln, Essiggurken, Oliven, Kapern und hartgekochtem Ei	Hauptgang	CHF 18.50

- Willkürliches Beispiel aus öffentlichen Quellen

weitere Reduktion?

- Bouillons sind keine Suppen und werden heute mehrheitlich auch nicht als solche verzehrt.
 - Bouillons werden zwar oft als Grundlage für Suppen genutzt, jedoch mindestens genauso häufig – wenn nicht sogar häufiger – werden sie auch als «Würzmittel» z.B. zum Kochen von Teigwaren, Reis oder Gemüse, zum Schmoren eines Ragouts oder zum Nachwürzen eines Gerichts, wie es auch mit einer Würzmischung gemacht wird, eingesetzt.
- Und was essen wir sonst so salziges ?

Tagesmenü vom Mittwoch den 15.November bis Freitag den 17.November 2023

Das Tagesmenü wird nur über Mittag serviert von 11.30 bis 13.30 Uhr

Menu vom Mittwoch, 22.11.2023

- Tagessuppe oder Tagessalat
- Pouletbrüstli (Schweiz) auf
Currysauce
- Reis

Menu vom Donnerstag, 23.11.2023

- Tagessuppe oder Tagessalat
- Schweinsrahm-Geschnetzeltes
- Salbei-Gnocchi
- Gemüse

Menu vom Freitag, 24.11.2023

- Tagessuppe oder Tagessalat
- Rindsburger
- Barbequesauce
- Pommes Frites

- Willkürliches Beispiel aus öffentlichen Quellen

Fazit und Ausblick

- Die Culinaria Suisse Mitglieder haben in den letzten Jahren den Salzgehalt in Suppen/Bouillons **von 12.5 g/l auf 9.0 g/l REDUZIERT !**
- Kochsalz wird in Suppen fast ausschliesslich aus sensorischen Gründen eingesetzt. Einzig die sensorische Akzeptanz der Konsumenten entscheidet bei kulinarischen Produkten über den Umfang einer Salzreduktion.
- WENIGER Salz, aber MEHR jodiertes Salz?

Hundert Jahre jodiertes Salz



Das BLV und die Fluor-Jod-Kommission der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften (SAMW) feiern in diesem Jahr das hundertjährige Jubiläum der Salzjodierung. Dank dieser gesundheitspolitischen Strategie konnte die Schweiz die schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen des Jodmangels erfolgreich beseitigen.

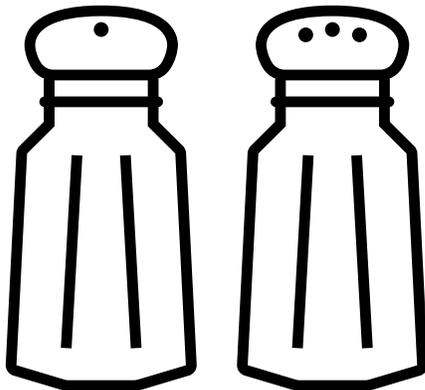
The thumbnail features a red background. At the top left is the logo for BLV, OSAV, and USAV. The main title 'LA MINUTERIE' is in large, bold, black letters. Below it, the text 'La Minuterie – Jod in einer Minute er...' is visible, followed by a clock icon and 'Später ans...'. To the right is a 'Teilen' (Share) icon. The central text reads 'Warum ist Jod in unserer... Salz?' in white. Below this is an image of a white salt shaker with a pile of salt. At the bottom left, there is a 'YouTube' logo and the text 'Ansehen auf'. At the bottom right, there is a small logo for the Swiss Confederation and the text 'Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra' and 'Eidgenössisches Departement des Innern EDI Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Verbraucherschutz BLV'.

Verantwortung der Industrie?

- Zutaten:...Kochsalz, Kaliumjodat...

Wir machen gerne mit, aber hier braucht es noch viel Aufklärung!

Salz oder nicht Salz – das bleibt eine offene Frage!?



Dr. Karola Krell Zbinden, Geschäftsführerin
CULINARIA SUISSE

c/o Food Lex AG
Effingerstrasse 6A, CH – 3011 Bern
+41 31 352 11 88
karola.krell@foodlex.ch
www.culinaria-suisse.ch