Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (1994-1995)

Heft: 1

Register: Die Mittagsclubs

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: 04.08.2025

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

Vollwerternährung

Gsünder

Die Vollwerternährung hat in den letzten Jahren einen grossen Aufschwung erlebt. Rund um den Begriff herrscht aber immer wieder Unklarheit.

Der Ernährungsspezialist und Begründer der Vollwerttheorie, W. Kollath, teilte 1960 die Lebensmittel in sechs verschiedene Stufen ein. Seine Grundregel war: «Lasst unsere Lebensmittel so natürlich wie möglich sein.» Empfehlenswert sind seiner Meinung nach Produkte aus der ersten oder allenfalls den ersten drei Stufen der folgenden Tabelle.

vollwertig:	1. natürliche Lebensmittel (rohes Gemüse, Getreide) 2. mechanisch veränderte Lebensmittel (Mehl) 3. fermentativ veränderte Lebensmittel (Joghurt, Sauerkraut)
teilwertig:	4. erhitzte Lebensmittel (Pastmilch, Fleisch) 5. konservierte Lebensmittel (tiefgekühlte Produkte, Konserven) 6. präparierte Lebensmittel (Crèmepulver, Hamburger)

Diese Stufen wurden durch andere Ernährungsspezialisten (Koerber, Männle, Leitzmann, Bruker) immer wieder verändert und durch Themen wie Umwelt- und Sozialverträglichkeit ergänzt.

1989 hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung aufgestellt. Diese berücksichtigen die aktuellen Ernährungsprobleme; wir essen im allgemeinen ja zu viel, zu fett und zu süss.

1. Vielseitig aber nicht zuviel
2. Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel
3. Würzig, aber nicht zu salzig
4. Wenig Süsses
5. Mehr Vollkornprodukte
6. Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst
7. Weniger tierisches Eiweiss
8. Trinken mit Verstand
9. Öfters kleine Mahlzeiten
10. Schmackhaft und schonend zubereiten

Diese 10 Regeln sind einfach anzuwenden und bilden das Grundgerüst einer gesunden Ernährung.

Wichtig bei der Vollwerternährung oder der Ernährung ganz allgemein ist, dass man die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre berücksichtigt.

Eine industrielle Verarbeitung der Lebensmittel stellt nicht grundsätzlich eine Minderung der Qualität dar. Bestimmte Verarbeitungsschritte bewirken nur einen geringen Nährstoffverlust, dafür jedoch eine Reduzierung von unerwünschten Inhaltsstoffen wie Schimmelpilzgifte oder Krankheitserreger (z.B. Salmonellen).

Die Mittagsclubs

Mittagstisch	Zentrum	Strasse	PLZ/Ort	Leitung	Telefon	Essenstage
Breite	Alterszentrum Alban-Breite	Zürcherstrasse 143	4052 Basel	Frau T. Reinhard	312 63 29	Donnerstag
Bruderholz	Tituskirche	im tiefen Boden 75	4059 Basel	Frau S. Jehle	35 59 78	Donnerstag
Eglise Française	Le Centre	Holbeinplatz 7	4051 Basel	Frau M. Mayor	411 24 23	jeden 2. Dienstag
Gundeli	Providentia	Laufenstrasse 46	4053 Basel	Frau L. Stäuble	331 61 34	Mittwoch
Hirzbrunnen	Gemeindehaus St. Markus	Kleinriehenstrasse 71	4058 Basel	Frau L. Bruggmann	601 08 39	Freitag
St. Johann	Gemeindehaus Mülhauserstr.	Mülhauserstrasse 145	4056 Basel	Frau B. Heinzer	43 89 94	Dienstag
Lindenberg	Pfarreiheim	Lindenberg 12	4058 Basel	Frau B. Chiavi	691 49 18	Donnerstag
Luzernerring	Alterssiedlung	Luzernerring 92	4056 Basel	Frau E. Blum	321 62 52	Mittwoch
M. Luther King-Haus		St. Johannsring 22	4056 Basel	Frau M. Bai	321 27 66	Montag
St. Matthäus	Gemeindehaus	Klybeckstrasse 25	4057 Basel	Frau H. Klumpp	692 88 66	Dienstag und Donnerstag
Neubad	Evang. Method. Gemeindehaus	General Guisan-Str. 121	4054 Basel	Frau R. Gasser	281 26 26	Dienstag und Donnerstag
Rankhof	Alterssiedlung	Im Rankhof 10	4058 Basel	Frau T. Rudin	691 86 04	Mittwoch
Seniorentreff	Kaserne	Kasernenareal	4057 Basel	Frau A. Fischer	691 66 10	Dienstag, Mittwoch, Freitag
Thomas	Thomaskirche	Hegenheimerstr. 227	4055 Basel	Frau K. Paroz	44 84 51	jeden 2. Freitag
Wibrandishaus	Alterssiedlung	Allschwilerplatz 9	4055 Basel	Frau E. Dill	44 73 48	Donnerstag
Kornfeld	Kornfeldkirche	Kornfeldstrasse 51	4125 Riehen	Frau R. Häfelfinger	601 31 32	Donnerstag
Meierhof	Gemeindezentrum	hinter der Kirche	4125 Riehen	Frau M. Engel	67 03 58	Donnerstag
St. Franziskus	Pfarreiheim	Äussere Baselstr. 168	4125 Riehen	Frau L. Meister	67 54 02	Dienstag

Für alle, die nicht im Mittagsclub essen können oder wollen, bringt der Mahlzeitendienst von Pro Senectute die Menüs direkt ins Haus. Telefon 272 30 71

Es gibt Salz, es gibt Tafelsalz, es gibt Fluorsalz, es gibt das Salz in der Suppe, es gibt das Salz der Erde, es gibt Meersalz, es gibt Kräutersalz, es gibt Gewürzsalz, es gibt das Karlsbadersalz und das ist ganz scheusslich...

Es gibt Pfeffer, es gibt grünen Pfeffer, es gibt roten Pfeffer, es gibt schwarzen Pfeffer, es gibt flüssigen Pfeffer, es gibt Pfefferschoten, es gibt Cayennepfeffer und es gibt auch Pfeffer in der Hose, das ist sehr aufregend, momoll...

...und es gibt **Salz & Pfeffer,** das freche und respektlose Gastronomiemagazin für Gast und Gastgeber. Für Leute, die Gastronomie gerne haben. Jeden Monat – im Abonnement oder am Kiosk. Rufen Sie Jeannette Kruijsen auf 071 45 44 75 an, Sie schickt Ihnen gerne eine Probenummer.

Salz & Pfeffer