

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 65 (1992)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** Besser Leben

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-519765>

### **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:** 11.01.2026

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

**Der Lebensstil unserer Gesellschaft hat sich gegenüber früher merklich gewandelt. Er wirkt sich auch stark aus auf unsere Essgewohnheiten. Wir essen weniger auf einmal, dafür aber öfters. Viele Mahlzeiten sind zu Imbissen geworden. Das Brot erfüllt dabei eine immer wichtigere Aufgabe.**

Die Ernährungsgepflogenheiten des modernen Menschen haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Das hat in unseren Breitengraden verschiedene Ursachen: Es gibt immer mehr ältere Menschen. Die Anzahl der Haushalte steigt, ihre Grösse aber sinkt. Dadurch gewinnt der Kleinhaushalt ständig an Bedeutung. In den grossen Ballungszentren schreitet die Verstädterung voran. Dies ist für viele Menschen mit längeren Wegen vom Wohn- zum Arbeits- oder Ausbildungsort verbunden. Durch den vermehrten Einstieg der Frauen ins Erwerbsleben ist auch der Familienalltag in Bewegung geraten. Dazu kommt ein verbreiteter Wohlstand, der sich in entsprechender Konsumfreude, aber auch in einer immer stärkeren Individualisierung der Verbraucherrwünsche niederschlägt.

### **Esskultur im Umbruch**

Das alles wirkt sich nachhaltig auf die Ernährungsgewohnheiten der Menschen aus. Im Klartext: Die herkömmliche Esskultur schwindet. Statt drei grosser Mahlzeiten werden immer mehr 4 bis 6 kleinere eingenommen. Gleichzeitig wächst die Bedeutung der Ausser-Haus-Verpflegung weiter an, wo umgekehrt weniger üppig als früher getafelt wird, sondern eher kleine Zwischenmahlzeiten bevorzugt werden. Ebenso ist ein verstärkter Trend Richtung höherwertiger, naturbelassener, gesunder

und leichtverdaulicher Nahrungsmittel zu beobachten. Dem Wunsch nach weniger Fett, Zucker und Salz steht das Bedürfnis nach mehr Pflanzenölen, nahrungsfaserreichen Lebensmitteln (Vollkornprodukte, Gemüse, Salate) und fettarmen Produkten (etwa mageres Fleisch, dafür mehr Fisch und Geflügel) gegenüber. Umgekehrt scheint der Widerspruch des Konsumenten zwischen Einstellung und Verhalten bestehen zu bleiben. Trotz Gesundheitsbewusstseins will niemand auf den Essgenuss verzichten.

### **Vielseitig, gesund und preiswert**

Aufgrund dieser Ausgangslage gehen Experten im In- und Ausland davon aus, dass der Verbrauch an Brot und Dauerbackwaren in Zukunft zunehmen wird. Im Vordergrund der Ursachen dafür stehen dürfte in erster Linie die praktische und vielseitige Verwendbarkeit des Brotes im Alltag des modernen Menschen – sei's für energiespendende Zwischenmahlzeiten oder als Grundlage fettarmer, gesunder, schmackhafter und abwechslungsreicher Mittags- und Abendgerichte. Denn mit diesen Vorzügen kommt es zentralen Anforderungen sowohl der Ernährungswissenschaft als auch des heutigen Konsumenten entgegen. Denn mehr als die Hälfte des gegenwärtig verbrauchten Brotes wird ausser Haus eingenommen. Kein Wunder! Brot gibt es in zahllosen Variationen, und es lässt sich so kombinieren, dass wirklich jeder «auf seine Rechnung» kommt. Ob mit Käse, Fleisch, Fisch oder Eiern, ob in Verbindung mit Gemüse, Salat oder Obst, ob «natur», als Sandwich, Toast, Ausgangspunkt verschiedener Gerichte oder einfach als Beilage zu anderen Speisen – 6 Brot ist ein ideales und gesundes Nah-

rungsmittel zu jeder Tageszeit. Es versorgt uns mit lebenswichtigen Nährstoffen (fettarme Kohlenhydrate, Pflanzen-Eiweiss, Vitamine der B-Gruppe, Mineralstoffe, Nahrungsfasern), lässt sich einfach, rasch und abwechslungsreich einsetzen und schont erst noch unseren Geldbeutel.

## **Genetische Zukunftsaussichten**

GPD. Australische Genforscher haben damit begonnen, Merino-Schafe mit mottenfester Wolle zu züchten. Die Felle sollen ein insektenabstossendes Sekret enthalten. Das wird lange Gesichter geben bei den Herstellern von Mottenkugeln. Immerhin eröffnen sich mit dem Forschungsprojekt der Australier grossartige Aussichten: Wenn es der Menschheit heute gelingt, die Natur dermassen zu «verbessern», dass die Schafe mottenfeste Wolle liefern, dann wird es morgen möglich sein, Hühner zu züchten, die bereits fertig gewürzt und gebraten als Poulet aus dem Ei kriechen. Man wird Getreide züchten können, an dessen Halmen nicht mehr nur Ähren, sondern Weggli und Gipfeli wachsen. Im Schweinestall werden nicht mehr Tiere, sondern Bratwürste grunzen, in den Rebbergen hängen gefüllte Halbliterfläschli an den Weinstöcken, während die genveränderten Kühe vorne aus Käse, in der Mitte aus Butter und hinten aus Fleisch bestehen. Von nahe winkt (endlich!) das Land der Schlaraffen...