

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 60 (1989)  
**Heft:** 3

## Werbung

### 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:** 29.01.2026

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

# Moderne und gesunde Ernährung

## Kurs II

Dieser Aufbaukurs ist die Fortsetzung des Grundkurses 1988 und bietet eine Vertiefung der damals behandelten Themen: Zeitgemässes Ernährungsangebot einer nach neuesten Erkenntnissen geführten Küche. Er ist wie der Grundkurs nach modernen präventivmedizinischen und ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen von kompetenten Fachleuten erarbeitet und hat inhaltlich gemäss dem nachfolgenden Kursprogramm folgende Schwerpunkte:

- Kurstermin: 20. April 1989, 09.00–16.00 Uhr
- Kursprogramm:
- 09.00 Begrüssung  
Trends in der Ernährung
  - 09.30 Menuplanung  
Kriterien einer modernen und gesunden Ernährung
  - 11.00 Demonstration und Degustation
  - 12.30 Lunch
  - 14.00 Theorie  
Cholesterin, Fett, Zusatzstoffe, Getränke
  - 16.00 Ende des Kurstages
- Kursort: Schulungszentrum Forum Gastronomique Hero  
5600 Lenzburg (direkt beim Bahnhof)
- Kursleiter: Josef Meier, Küchenchef, Lenzburg, und andere Referenten
- Kurskosten: Fr. 60.– (inkl. Mittagessen)  
3 % Ermässigung bei persönlicher Mitgliedschaft  
9 % Ermässigung für TeilnehmerInnen aus VSA-Heimen
- Teilnehmerzahl: ist auf 30 beschränkt; die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Anmeldung: bis 30. März 1989 an das Kurssekretariat VSA,  
Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich.  
Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Die Kursunterlagen und Rechnung erhalten Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

---

**Anmeldung** (Hero Kochkurs)  20. April 1989

Name, Vorname \_\_\_\_\_

genaue Privat-Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name und vollständige Adresse des Heims \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Unterschrift und Datum \_\_\_\_\_

VSA-Mitgliedschaft

Persönliche VSA-Mitgliedschaft