

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 62 (1991)
Heft: 4

Inhaltsverzeichnis

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: 24.01.2026

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Der Mensch ist, was er isst! – die Wissenschaft bestätigt aber auch: Der Mensch isst, was der Körper braucht. Hunger ist demnach nicht nur der beste Koch, sondern auch ein ausgezeichneter Ernährungsphysiologe. Der Körper weckt zielstrebig den Wunsch nach den Inhaltsstoffen, deren er besonders bedarf. Damit strebt er ein inneres Gleichgewicht an. (Wenn ich da beispielsweise an meinen gelegentlichen hartnäckigen «Gluscht» nach Schwarzwäldertorte denke, der sich in ganz bestimmten Situationen mit der Regelmässigkeit eines gutfunktionierenden Uhrwerks bemerkbar macht . . .) Mit seiner ihm eigenen Weisheit verlangt der Körper nach der Kost, die ihm hilft, einen bestimmten Mangel abzubauen.



Einen weiteren Einfluss auf unser Essverhalten hat auch der Körperbau-Typ, dem wir angehören. Der Pykniker, der Athlet oder der Sportler entwickeln andere Vorlieben.

Im psychologischen Einflussbereich vermerken wir: Ich kann das nicht hinunterschlucken oder gar verdauen, es liegt mir im oder auf dem Magen usw.

Doch zurück zum praktischen ernährungsbiologischen Alltag: Gewisse Grundregeln in der Ernährungslehre besitzen anerkanntermassen allgemeinen Gültigkeitswert.

So bilden Gemüse, Salate und Obst wichtige Bestandteile unserer täglichen Nahrungszufuhr.

Wie verhält es sich eigentlich mit dem Gemüse? (Laut Duden bedeutete «gemüse» mittelhochdeutsch im germanischen Sprachbereich zunächst ganz allgemein Brei, Speise und erst später den speziellen Brei aus gekochten Nutzpflanzen, und schliesslich waren auch die unzubereiteten Nutzpflanzen damit gemeint.) Wann ist heute auf dem Markt was erhältlich? Woher stammen die einzelnen Arten? Wie werden sie angebaut? Was haben sie uns ernährungsphysiologisch zu bieten?

Fachblatt-Mitarbeiterin Heidi Ruchti-Grau hat recherchiert und wird dies auch weiterhin noch tun. «Ich denke an Gemüse, ich lese über Gemüse, esse Gemüse, trinke Gemüsesäfte, beschreibe Gemüse und träume von Gemüse», erklärte sie kürzlich während einer Arbeitsbesprechung – genau die richtige Vorgabe für eine ausgezeichnete journalistische «Gemüse-Arbeit». Was daraus geworden ist und noch werden wird, das können Sie, liebe Leserinnen und Leser, während eines Jahres in unserer Rubrik «Us em Gmües-Chratte» mitverfolgen. Heidi Ruchti präsentiert Ihnen zwölf Gemüse-Folgen und möchte Sie damit auf Saisongemüse für Ihren Speisezettel aufmerksam machen.

Einkaufen und kochen bildet die eine Seite – eine lieblos verschlungene Mahlzeit, oder aber essen mit Kultur sind andere Aspekte. Daniel Walker und Markus Biedermann berichten über einen VBA-Kurs zum Thema «Esskultur im Heim».

En Guete

Ihre

Irka B. H.

Einladung zur Delegiertenversammlung vom 15./16. Mai in Solothurn 214

Diplomausbildung für Heimleitungen
Die neue VSA-Diplomausbildung 218

Der VSA im Spiegel der Jahresberichte 223

In eigener Sache
Dr. Imelda Abbt verlässt den VSA 229

Us em Gmües-Chratte
Heidi Ruchti-Grau stellt Saisongemüse vor 235
Von der Abfütterung zur Esskultur, ein Kurs in Bern 243

Zwischenmenschlichkeit und Verantwortung
Seminarwoche in Wislikofen 249

Tiere im Altersheim
Möglichkeiten und Grenzen ihrer Haltung 252

Neue Entwicklung der stationären Fremderziehung im Raum Basel 257

Geschäftsstelle VBH 260

Autistische Menschen in der Schweiz
Ergebnisse einer Untersuchung 261

Unglück – Gegenstand der sozialen Arbeit
Gedanken zu einem Leseseminar mit Imelda Abbt 264

Aus den Kantonen und Regionen 268