Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1988-1989)

Heft: 22

Buchbesprechung: Kochbüchlein für Senioren [Emilie Lieberherr, Elisabeth Lott, Hedy Püschel, Erich Freuler]

Autor: [s.n.]

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: 01.08.2025

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

Für Sie gelesen . . .

Im Eigenverlag des Sozialamtes der Stadt Zürich ist soeben ein **Kochbüchlein für Senioren** erschienen.
An dessen Redigierung haben mitgewirkt: Stadträtin **Emilie Lieberherr,** Vorstand des Sozialamtes Zürich, **Elisabeth Lott,** Ernährungsberaterin der Stadtküche Zürich, **Hedy Püschel,** Adjunktin für Informationsfragen beim Sozialamt Zürich und **Erich Freuler,** Verwalter der Stadtküche Zürich. Frau Püschel zeichnet für die Redaktion verantwortlich.
Das besonders adrett gestaltete und skizzenhaft vorzüglich von Lora Lamm illustrierte Büchlein enthält 95 Rezepte für eine oder zwei Portionen mit Angabe der jeweils benötigten Rohstoffe. Die appetitanregende Zusammenstellung der Plättchen trägt den neuzeitlichen Erkenntnissen der Ernährung Betagter Rechnung. (Wenig Fettstoffe, wenig Zucker, wenig Salz, eher mageres Fleisch, mehr Fischspeisen, Berücksichtigung von Sojaprodukten, Flocken als Ballaststoffe usw.). Die Bedeutung der Milch und der Milchprodukte und der Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft wird hervorgehoben.
Zitat aus dem Büchlein: «Der ältere Mensch ist weniger durstig und muss sich deshalb ermahnen, genügend zu trinken. Der Tagesverlust an 2 - 3 Litern Wasser muss laufend ersetzt werden.» Dr. med. et phil Cécile Ernst, Zürich, erläuterte in diesem Zusammenhang in INTERCURA Nr. 19 vom Herbst 1987, wie ein Wasserverlust im Alter zum Beispiel durch einen banalen infektiösen Brechdurchfall verursacht werden kann und dadurch in einer an sich harmlosen Situation eine Dehydrierung auftritt, welche sich auf das Gehirn auswirken kann.
Im Kochbüchlein (64 Seiten, 95 Rezepte) wird darauf hingewiesen, dass die Stadtküche Zürich – nach vorheriger telefonischer Vereinbarung – sowohl Gruppen- als auch Einzelberatungen durchführt. Tel. 44 10 70 vormittags, ab Frühjahr 1989 neue Telefonnummer 272 10 70).
Das Kochbüchlein für Senioren kann im Amtshaus Helvetiaplatz, 8004 Zürich, Büro 215, 2. Stock, zu Bürozeiten bezogen (Fr. 5.–) oder schriftlich bestellt werden (Fr. 6.50 inkl. Versandspesen).
Der Stadtärztliche Dienst Zürich betrachtet dieses Büchlein als eine wertvolle Ergänzung seiner Bestrebungen, die schon seit einiger Zeit unter dem Motto: «Iss guet und gsund» durch Medien und Publikationen verbreitet werden. Er begrüsst die Initiative des Sozialamtes, die sich auf modernste medizinische Erkenntnisse abstützen kann.

Redaktion Intercura
md