

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 142 (2016)  
**Heft:** 12-1

**Artikel:** Amtliche Mitteilungen : gesundes auf den Teller : GETELL TM ist lanciert!  
**Autor:** Stricker, Ruedi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-952596>

### **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:** 12.01.2026

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

## AMTLICHE MITTEILUNGEN



## Gesundes auf den Teller: GETELL™ ist lanciert!

Es reicht jetzt! Nach all den Lebensmittelskandalen der letzten Monate hat sich die vom Gemeinderat eingesetzte Kommission GETELL™ («Gesundes auf den Teller») eingehend mit Ernährungsfragen befasst. Das Ziel des Projekts war von Anfang an klar: Der Bevölkerung praktische Hinweise für die Gestaltung des Speisezettels zu geben, Verunsicherung abzubauen und eine

ausgewogene, gesunde Ernährung zu fördern. In enger Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt und der Kommission für Landwirtschaftliche Entwicklung wurde folgender Menüplan für die nächsten Monate erarbeitet. Die Bevölkerung ist eingeladen, die Vorschläge zu prüfen, die Pläne individuell anzupassen und weitere Ideen zu kreieren. Ein Wettbewerb ist in Vorbereitung.

### GETELL™ Menüplan für das Winterhalbjahr

| Montag |             |
|--------|-------------|
| Morgen | Fencheltee  |
| Mittag | Kürbissuppe |
| Abend  | Tofusalat   |

| Dienstag |                   |
|----------|-------------------|
| Morgen   | Bohnensuppe       |
| Mittag   | Gedämpfter Kürbis |
| Abend    | nichts            |

| Mittwoch |              |
|----------|--------------|
| Morgen   | Kein Tee     |
| Mittag   | Bohnensalat  |
| Abend    | Fenchelsuppe |

| Donnerstag |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| Morgen     | Kürbistee                           |
| Mittag     | Fenchelsuppe<br>(Rest vom Mittwoch) |
| Abend      | Bohnengratin *                      |

\* besonders schmackhaft, wenn mit Fenchel gemischt.  
Unser Geheimtipp für die Feiertage!

| Freitag |  |
|---------|--|
| Morgen  | Teewasser, temperiert                      |
| Mittag  | Kürbisgratin                               |
| Abend   | Bohnensalat, kohlehydratfreies Weissbrot * |

\* Bezugsquelle in Abklärung

| Samstag |                               |
|---------|-------------------------------|
| Morgen  | Nichts (ausschlafen!)         |
| Mittag  | Tofusuppe                     |
| Abend   | Kürbissalat und Fenchelgratin |

| Sonntag |   |
|---------|---|
| Morgen  | Siehe Mittag (ausschlafen)                                    |
| Mittag  | Kabissalat  |
| Abend   | Krachenwiler Bohnensalat * und kohlehydratfreies Weissbrot ** |

\* Rezept in Bearbeitung, \*\* Bezugsquelle in Abklärung

## Unterstützen Sie unsere Flüchtlingshilfe!

Wie bereits mehrfach berichtet, wurde auf Weisung des Bundesamts für Migration das Krachenwiler Bezirksspital geräumt. Für die ca. 180 Patienten, die derzeit provisorisch in der Zivilschutzanlage untergebracht sind, suchen wir dringend private Beherbergungs- und Behandlungsplätze. Wenn Sie in Ihrer Wohnung oder Garage über ein paar freie Quadratmeter verfügen, melden Sie sich bitte. Grundkenntnisse in Pflege und Behandlung bringen wir Ihnen kostenlos bei, Instrumente für einfache Eingriffe, Transfusionen und dergleichen können in der Tiefgarage des Bezirksspitals leihweise bezogen werden. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme. Die Gemeindekanzlei.

## GESUCHT: ERNÄHRUNGSBERATERIN

Für das Projekt GETELL™ («Gesundes auf den Teller!») wird dringend eine des Lesens und Schreibens kundige Person gesucht. Im Idealfall sind Sie überzeugte Veganerin und zeitlich so flexibel, dass Sie auch abends und am Wochenende Einsätze leisten können. Ihre Tätigkeit ist sehr vielseitig und reicht von der Beratung beim Einkauf von Lebensmitteln über deren Zubereitung bis zu Vorträgen und der Durchführung von Kochkursen. Ihre Bewerbung erreicht uns unter:  
[präsi@krachenwil.ch](mailto:präsi@krachenwil.ch)

G L L G A A G  
 D I N O S A U R I E R I E S E N  
 N K E R L G R A U S N N  
 G O E L A E L E C K E R E I E N  
 I R B A E S S E N E I S S E  
 A N D E E A S S E L  
 S A N E R L E K  
 C V Lösung Nr. 11-2015 G O A L I E  
 D A H L I E  
 L A L H A N G A R  
 A M S T E L T a t o r t e n -  
 F A L E R A s c h l a c h t C H I T I N  
 A I E T N  
 L E M B K E A N R E D E  
 M E R K E I N E R  
 M E S S I E C E E  
 E S O T E R I S C H E P F E R D  
 S E B P I N K R E T I  
 S T A T I K K A M P F E N A R E  
 T R I E N N I E N P A P I L E T  
 E E E E A N D I N S T O N E  
 E I N R E I S E S T R E U N E R

Die Gewinner des Kreuzworträtsels (Nr. 11/2015):

1. Preis (eine märchenhafte Nacht für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Märchenhotel Braunwald)

Ewald Truffer, 3924 St. Niklaus

2. – 6. Preis: Ein hochwertiges Schreibset von «ETA»

Franz Mazenauer, 5432 Neuenhof  
René Hauser, 8102 Oberengstringen  
Judith Liniger, 3213 Liebstorf  
Susanne Matzinger, 4118 Rodersdorf  
Elisabeth Bernhard, 8181 Höri

Nächste Verlosung: 15. Januar 2016