

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

**Band:** 24 (1982)

**Heft:** 10: Kochen, Essen, Verdauen

**Artikel:** Mitarbeit an einem Kochkurs "Getreide auf dem Speisezettel"

**Autor:** Herold, Berthe

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-156374>

#### 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>**

#### 4. Schlei(m)nikoner schnecken

**Zutaten:** Schnecken (inkl. schleim), butter, kräuter, plastiksäcke für leute mit sensiblen magennerven.

Die schnecken aus den häuschen holen (locken). Achtung: schleim nicht wegtun, sondern im gegenteil diesen noch mit etwas von ähnlicher konsistenz strecken. Marinade aus obigem sowie kräutern und gewürzen zubereiten. Schnecken darin ziehen lassen. Sie wieder in die häuschen füllen. Kurz in den bratofen schieben und dann: herhaft zubeissen.

Ruth Buchmann



## Mitarbeit an einem kochkurs «getreide auf dem speisezettel»

### Wie kam es dazu?

Seit Jahren unterstütze ich die arbeit der «Erklärung von Bern» finanziell – mit der zeit genügte mir dies nicht mehr, und ich fragte mich, was kann ich praktisch in meinem eigenen lebensraum tun?

«Die heutige welt steht nicht nur der anomalie der unterentwicklung gegenüber. Wir müssen ebenso von den **formen der fehlentwicklung** sprechen, die dem **überkonsum** entspringen und die inneren grenzen des menschen wie die äusseren grenzen der natur verletzen. – In dieser definierung brauchen wir alle eine neudefinierung unserer ziele, neue entwicklungsstrategien, neue lebensstile, die **bescheidenere konsumverhalten unter den reichen einschliessen**. Obwohl die erste priorität der sicherung des lebensminimums dient, müssen wir uns auch nach entwicklungsstrategien umsehen, welche den reichen ländern in ihrem aufgeklärten eigeninteresse helfen, einen **menschlicheren lebensstil** zu finden, der sich gegenüber der natur, gegenüber den andern menschen und gegenüber sich selbst weniger ausbeuterisch verhält.»

Wie kann ich diese einsicht in den alltag umsetzen und dieses anliegen auch andern näher bringen?

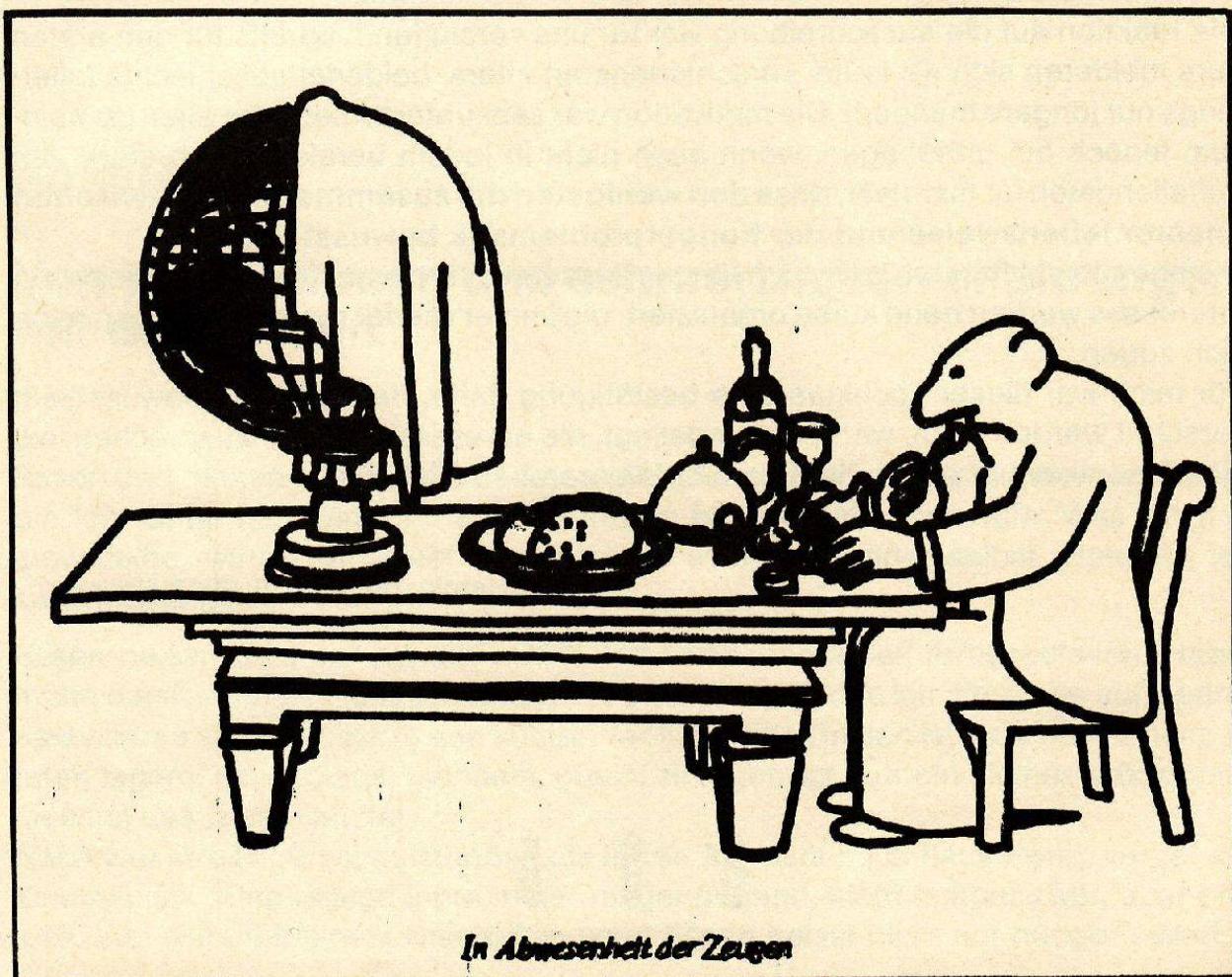
Zusammen mit leuten der dritten-welt-gruppe Baden lancierten wir einen kochkurs, den wir als beitrag zur bewusstseinsbildung sahen und den wir folgendermassen ausschrieben: «Nebst dem erproben von menues und rezepten beschäftigen wir uns mit der frage nach dem zusammenhang zwischen ernährung und gesundheit – aber auch mit fragen, wie weit sich unsere ernährungsgewohnheiten auf den naturhaushalt (oekologie) und die politik (z.b. dritte welt) auswirken.»

Unsere ziele dabei waren:

- Verhaltensweisen beim einkaufen – kochen – essen hinterfragen
- Informationen zum thema «hunger ist ein skandal» erhalten = u.a. zusammenhang aufzeigen zwischen unserer ernährungsweise und der welternährungssituacion
- Neue möglichkeiten zum einkaufen – kochen – essen entdecken
- Plausch am essen neu entdecken

In bezug auf das thema «hunger ist ein skandal» gingen wir von folgenden tatsachen aus:

1. Fast jedes land der erde hat die **ressourcen**, um seine bevölkerung ausreichend zu ernähren.
2. Weltweit gesehen werden heute genügend nahrungsmittel produziert, um alle menschen ausreichend zu ernähren. Der **kalorienbedarf ist zu 107 % gedeckt**.
3. Es gibt keine «hungerländer», in denen alle menschen hungern müssen, denn in **jedem entwicklungsland lebt die reiche oberschicht im überfluss, während die armen massen hungern**, weil sie arm und machtlos sind.



*In Abwesenheit der Zeugen*

4. Weltweit betrachtet verfügen immer weniger privilegierte über die ressourcen (land, kapital, bewässerung, dünger, pestizide und arbeitskräfte), die es braucht, um nahrung zu produzieren, und sie beherrschen auch die verarbeitung und vermarktung.

5. Der entscheid der bodenbesitzer und der agrokonzerne, ob nahrung gegen den hunger oder luxusprodukte angebaut werden, richtet sich nach dem grösstmöglichen profit (agro-multis füllen die supermärkte der industriestaaten mit exotischen produkten – doch die bevölkerung in den ursprungsländern hungert.)

**6. Der hunger ist nicht ein technisches, sondern ein politisches problem, nämlich ein problem der machtverteilung.**

Es war ein schwieriges unterfangen, diese vielfalt an fragen unter einen hut zu bringen. Bei den überlegungen zum methodischen vorgehen war uns wichtig, im kurs eine balance zwischen tun (kochen) – gespräch (zu eigenen fragen und überlegungen anregen) und information zu finden. Geplant waren vier abende von 20 h bis ... pro kurs konnten wir 16 teilnehmer aufnehmen.

Als unterlagen zum kurs (und auch zu diesem artikel) dienten uns nebst vielem anderen:

- Handbuch «hunger ist ein skandal» der erklärung von Bern
- Arbeitsmappe «einkaufen, kochen, essen» ebenfalls evb
- «Bewusst kochen – herhaft essen» verein 1. welt – 3. welt, Uster.

Die reaktion auf die ausschreibung war für uns verblüffend: bereits für den ersten kurs meldeten sich 42 leute verschiedensten alters, beiderlei geschlechts (allerdings nur jüngere männer!). Die motivation war sehr unterschiedlich – allen gemeinsam jedoch ein unbehagen, wenn auch nicht in jedem bereich gleich stark. Am auffallendsten für mich war, **dass den wenigsten die zusammenhänge zwischen unserer lebensweise und der hungerproblematik bewusst ist.**

Die abende gestalteten sich auch für uns äusserst interessant. Auf grund des regen interesses wurden neue kurse organisiert, die immer wieder neue nachfragen nach sich zogen.

Für mich war dieser kochkurs eine bestätigung dafür, dass problembewusstsein verstärkt werden kann, wenn es mir gelingt, die adressaten dort anzusprechen, wo sie persönlich stehen – in ihrem unmittelbaren betroffensein.

Berthe Herold, Brunnental, 8915 Hausen

