

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 13 (2006)  
**Heft:** 151

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Brunnschweiler, Sabina

### **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](#)

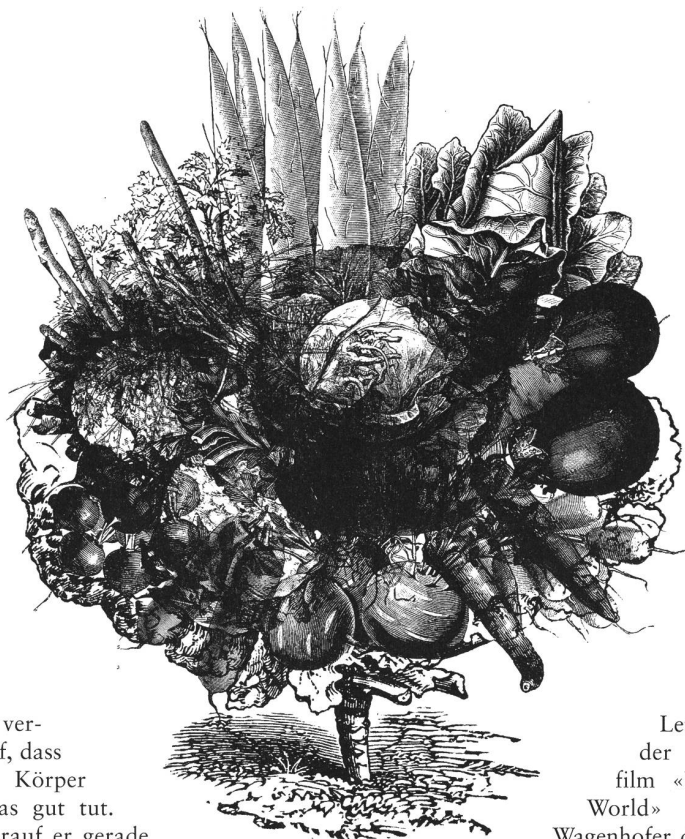
### **Terms of use**

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:** 19.02.2026

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





Der eine vertraut darauf, dass ihm sein Körper mitteilt, was gut tut. Er isst, worauf er gerade Lust hat. Auch wenn das täglich eine Bratwurst ist: «Mein Körper hat es gebraucht.» Der andere trinkt nur noch warme Getränke, isst kein rohes Gemüse, und zum Frühstück kocht er sich einen Getreidebrei. Er schwört darauf; ein chinesischer Arzt hat ihm die Tricks verraten. Im Bad einer Freundin wiederum steht eine ganze Gruppe Vitamin-Präparate und sie kennt sich aus: Für Vitamin C zum Beispiel besitzt der Mensch keinen Speicher; man sollte also täglich Nachschub liefern. Oder Vitamin-B-Mangel äussert sich in Konzentrationsstörungen. Daher empfiehlt sich, Vollkornbrot – das strotzt vor Vitamin B – dem Weissbrot vorzuziehen. Letztlich beim Mittagessen haben sich mehrere solche Theorien vermischt, und beinahe ist zum Streit gekommen. Es fällt auf, wie verbreitet das Thema Ernährung plötzlich geworden ist. Wahrscheinlich hat dies mit dem Älterwerden zu tun. Vielleicht tragen aber tatsächlich die Bio-Supermärkte, Vegi-Schnellimbisse und Jamie Oliver dazu bei, dass jeder moderne Mensch heute mal so locker nebenbei seine Ernährungsphilosophie vortragen kann. Die erste Regel haben wir gelernt, als uns Mutter gleich zwei Löffel Kohlräbli schöpfte, obwohl wir lieber verzichtet hätten: «Iss Gemüse, so bleibst du gesund!» Lebenswichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sitzen da drin. Das haben wir uns gemerkt.

**Grossauflage.** Das Ostschweizer Kulturmagazin Saiten liegt diesen Monat auch in Thurbo-Zügen der Region auf. Saiten strickt das Kulturnetz von St.Gallen nach Wil, von Appenzell bis Frauenfeld, von Mogelsberg bis nach Buchs und Bregenz enger: mit Themen, Hintergründen und Veranstaltungen. In der Rubrik «Rundflug» berichten neu fünf Korrespondentinnen und Korrespondenten allmonatlich aus den Regionen, und im Saiten-Veranstaltungskalender steht dank neuer Gestaltung mehr Platz zur Verfügung.

Letztes Jahr hat der Dokumentarfilm «We Feed the World» von Erwin Wagenhofer die Diskussion weiter angeregt. In eindrücklichen Bildern zeigt der Österreicher, was

wir eigentlich schon länger wissen. Gemüse wird meist in Labors entwickelt, es wächst nicht einmal mehr in der Erde. Wichtig ist, dass es makellos aussieht. Geschmack und Nährwert sind Nebensache. Es ist von «Gemüse-mastbetrieben» die Rede und von «Kampftomaten» aus Andalusien, die in ganz Europa verkauft werden. Die Gemüseindustrie gehört zu den mächtigsten Branchen der Welt und prägt die Weltpolitik entscheidend mit. Jean Ziegler, Uno-Sonderberichterstatter für das Recht auf Nahrung, sagt in die Kamera: «Der kleine Bauer hat überhaupt gar keine Chance mehr, das Auskommen zu finden auf seinem eigenen Boden.» Seither stehen wir schon mal rätselnd vor dem Gemüseregal und fragen uns, ob es nun besser sei, die Bio-Zucchetti aus Israel zu kaufen oder die herkömmliche aus Italien – und schwören uns, beim nächsten Schild «Gemüse ab Hof» am Strassenrand anzuhalten.

Fürs Novemberheft hat sich Saiten in der Ostschweizer Gemüselandschaft umgeschaut. Zu Wort kommen Gastronomen, Bauern, Marktfahrerinnen und Gemüseköche. Und im Vergleich zu Wagenhofers Lagebericht des Gemüse-Weltmarkts bieten die Ostschweizer Äcker und Märkte ein weitaus vergnügteres Bild. **Sabina Brunnschweiler**

**Mäder zu Weihnachten.** Letztes Jahr hat er im Weihnachtsverkauf Harry Potter vom Thron gestossen. Jetzt steht er wieder in den Gestellen der Buchhandlungen oder ist bei Saiten bestellbar. Und erst noch mit einer bäumigen Geschenkkaktion: mehr Mäder für weniger Geld – «Herr Mäder 1» und «Herr Mäder 2» von Manuel Stahlberger zum Spezialpreis im listig-fröhlichen Weihnachts-Doppelpack. Mehr Infos: [www.saiten.ch](http://www.saiten.ch)

# saiten

## IMPRESSUM: Saiten - Ostschweizer Kulturmagazin

151. Ausgabe, November 2006, 13. Jahrgang, erscheint monatlich

**Herausgeber:** Verein Saiten, Verlag, Oberer Graben 38, Postfach, 9004 St.Gallen, Tel. 071 222 30 66, Fax 071 222 30 77, Mo-Fr, 9-12 Uhr

**Redaktion:** Sabina Brunnschweiler, Johannes Stieger, [redaktion@saiten.ch](mailto:redaktion@saiten.ch).

**Verlag/Anzeigen:** Richard Zöllig, [verlag@saiten.ch](mailto:verlag@saiten.ch)

**Sekretariat:** Christine Enz, [sekretariat@saiten.ch](mailto:sekretariat@saiten.ch)

**Gestaltung:** Sven Bösigler, [sven.boesiger@bluewin.ch](mailto:sven.boesiger@bluewin.ch)

Adrian Elsener, [elsener@eisbuero.ch](mailto:elsener@eisbuero.ch)

**Titelbild:** Michael Rast/Elsener

**Redaktionelle MitarbeiterInnen. Text:** Marcel Bächtiger, Susan Boos, Rolf Bossart, Sina Bühler, Richard Butz, Bettina Dyttrich, Marcel Elsener, Hans Fässler, Martin Fischer, Flori Gugger, Giuseppe Gracia, Michael Guggenheimer, Eltrit Hasler, Damian Hohl, René Hornung, Ralph Hug, Daniel Kehl, Thomas Knellwolf, Andreas Kneubühler, Fred Kurer, Noëmi Landolt, Sandra Meier, Melissa Müller, Peter Müller, Charles Pfahlbauer jr., Milo Rau, Philippe Reichen, Shqipton Rexhaj, Adrian Riklin, Mark Riklin, Roman Riklin, Harry Rosenbaum, Andri Rostetter, Daniel Ryser, Sabin Schreiber, René Sieber, Monika Slamanig, Barnaby Skinner, Yves Solenthaler, Wolfgang Steiger, Kaspar Surber, Florian Vetsch, Roger Walch, Michael Walther, Bettina Wollinsky

**Fotografie, Illustration:** Daniel Ammann, Florian Bachmann, Beni Bischof, Anna Frei, Georg Gatsas, Jonathan Németh, Lika Nüssli, Franziska Messner-Rast, Juri Schmid, Tobias Siebrecht, Manuel Stahlberger, Felix Stickel, Lukas Unsel

**Vereinsvorstand:** Susan Boos, Lorenz Bühler, Peter Dörfinger (Präsident), Gabriela Manser, Adrian Riklin, Rubel Vetsch

**Vertrieb:** 8 days a week, Rubel Vetsch

**Druck:** Niedermann Druck AG, St.Gallen

**Anzeigenentwurf:** siehe Mediadaten 1. 2005

**Abonnemente:** Standardabo Fr. 60.-, Unterstützungsabo Fr. 90.-,

Gönnerbeitrag Fr. 250.-, Tel. 071 222 30 66, [sekretariat@saiten.ch](mailto:sekretariat@saiten.ch)

**Internet:** [www.saiten.ch](http://www.saiten.ch)

© 2006, Verein Saiten, St.Gallen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung. Die Urheberrechte der Beiträge und Anzeigenentwürfe bleiben beim Verlag. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.



ligne roset



schön wohnen...  
wie gewohnt

**M MÖBEL  
MÜLLER**

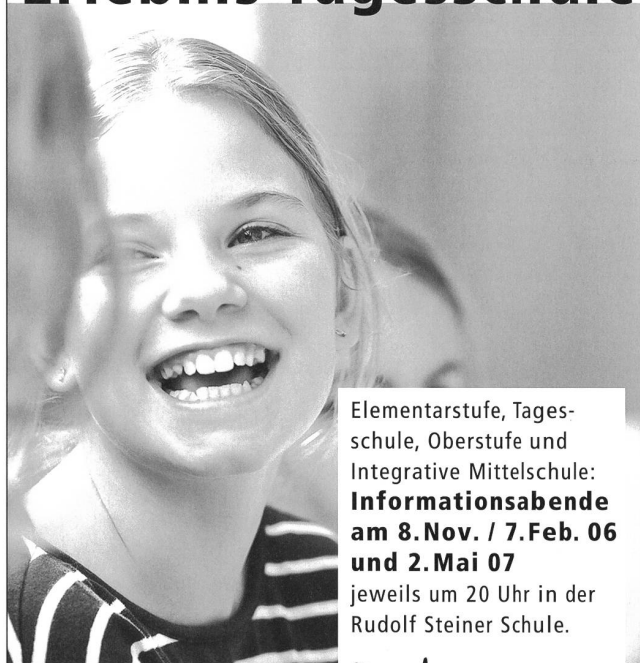
St. Gallen Ecke Poststrasse/Schützengasse Winterthur Stadthausstrasse 41-43 [www.moebel-mueller.ch](http://www.moebel-mueller.ch)

V I E G T E N K E R  
V I O E P G T E I N K E R  
V I O E P G T E I N K E R  
V I O E P G T E I N K E R  
V I O E P G T E I N K E R  
V I O E P G T E I N K E R  
V I O E P G T E I N K E R  
V I O E P G T E I N K E R  
V I O E P G T E I N K E R  
O P T I K

Schmiedgasse 35, CH-9001 St. Gallen, Gratistelefon 0800 82 11 44  
[www.viegenger.ch](http://www.viegenger.ch), e-mail: [info@viegenger.ch](mailto:info@viegenger.ch)

V I E G T E N K E R  
O P T I K

## Erlebnis Tagesschule



Elementarstufe, Tages-  
schule, Oberstufe und  
Integrative Mittelschule:  
**Informationsabende**  
**am 8. Nov. / 7. Feb. 06**  
**und 2. Mai 07**  
jeweils um 20 Uhr in der  
Rudolf Steiner Schule.



RUDOLF STEINER SCHULE ST. GALLEN

Rorschacher Str. 312, 9016 St. Gallen, 071 282 30 10  
[www.steinerschule-stgallen.ch](http://www.steinerschule-stgallen.ch)