

Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 71 (1996)
Heft: 12

Artikel: "Es fehlt an Ausgewogenheit"
Autor: Pfyl, A. / Kündig, S. / Büsser, Bettina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-106420>

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: 04.02.2026

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

«ES FEHLT AN AUSGEWOGENHEIT»

Welche Auswirkungen hat die veränderte Vorratshaltung auf das Essverhalten in der Schweiz? Wie sieht ein sinnvoller Grundvorrat aus? Die beiden diplomierten Ernährungsberaterinnen SRK, Angela Pfyl und Susanne Kündig, Mitarbeiterinnen der Stadtküche Zürich, haben auf diese Fragen Antwort gegeben.

Die Vorratshaltung hat sich verändert, zudem haben die Leute heute weniger Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten. Welche Konsequenzen hat das für die Ernährungsgewohnheiten?

A. PFYL: Es werden vor allem zu viele verarbeitete, raffinierte Produkte konsumiert; Halbfertigprodukte und Fast food spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie enthalten in der Regel zu viel Fett, zu viel Zucker, häufig auch zu viel Salz und zu wenig Nahrungsfasern. Früchte und Gemüse, und damit die Vitamine, kommen bei dieser Ernährung oft zu kurz. Der Sättigungswert von Fertig- und Halbfertigprodukten ist sehr klein, und wer sich vor allem von solchen Produkten ernährt, ernährt sich einseitig. Dazu kommt, dass man heute nicht nur schnell kocht, sondern auch schnell isst – und das schnelle Essen führt zu einem gestörten Hunger-/Sättigungsgefühl. Solches Ernährungsverhalten kann gesundheitliche Konsequenzen haben. Allerdings kann man sich, durch die Wahl von geeigneten Produkten, durchaus schnell und trotzdem ausgewogen ernähren.

Wie steht es mit dem Wert konservierter Gerichte? Heute wird ja beispielsweise viel Tiefkühlkost konsumiert – gehen bei der Konservierung nicht auch Vitamine verloren?

S. KÜNDIG: Es kommt auf die Konservierungsart an. Tiefkühlen ist, bei Früchten und Gemüsen, die Konservierungsart, bei der die meisten Vitamine erhalten bleiben – sogar im Vergleich zu frischen Produkten. Das kommt daher, dass tiefgekühltes Gemüse meistens ganz frisch verarbeitet wird, während frisches Gemüse zuerst transportiert und manchmal zwischengelagert wird und erst dann in den Verkauf kommt.

Tiefkühlen ist die schonendste Konservierungsart. Bei anderen Methoden – Vakuumieren etwa, Dörren, aber auch UHT-Produkte und Lebensmittel aus der Konservendose – geschieht in der Regel eine Wertverminderung der Lebens-

mittel. Das betrifft meistens sehr empfindliche Vitamine wie etwa Vitamin C oder Folsäure. Kommt dazu, dass diese Produkte meistens Konservierungsmittel enthalten.

Worauf achten nach Ihrer Erfahrung die Leute, die nicht sehr viel Zeit für Einkaufen, Kochen usw. aufwenden können, zu wenig?

A. PFYL: Es fehlt allgemein an Ausgewogenheit: zu wenig Gemüse, zu wenig Früchte, zu wenig Vollkornprodukte und zu viel Fett. Durch den Verzehr von Fertigprodukten achten die Leute zudem zu wenig auf die Saison. Der Umweltaspekt darf dabei auch nicht vergessen werden, etwa die Verpackung der Fertigprodukte oder auch die Energie, die es für Verarbeitung und Transport braucht.

Was gehört für Sie in die Vorratskammer bzw. in den Vorratsschrank einer vierköpfigen Familie?

S. KÜNDIG: Es kommt auf den vorhandenen Platz an. Viele Leute haben keinen Keller zur Verfügung und können deshalb kaum Vorräte lagern. Ein Grundvorrat für eine vierköpfige Familie sollte nach unserer Ansicht folgende Produkte enthalten: zwei bis vier Kilogramm Mehl, zwei bis vier Kilogramm Zucker, ein bis zwei Liter Öl, wobei man das Öl immer wieder ersetzen sollte. Dazu zwei bis drei Kilogramm Reis und etwa zwei Kilogramm Teigwaren. Ganz wichtig ist Mineralwasser, etwa zwei Harasse für eine vierköpfige Familie – sofern man den Platz dazu hat.

Als Ergänzung zu diesem Vorrat kommen etwa Hülsenfrüchte, Flocken und Getreide in Frage und einige Produkte, die nicht unbedingt notwendig sind, etwa UHT-Milch, Streichkäse, Fleisch- und Fischkonserven, Frucht- und Gemüsekonserven, Knäckebrot, Zwieback, Kartoffeln, Beutelsuppen, Milchpulver, Bouillon, Tomatenpüree und Kaffee, Tee und Nüsse. Das wichtigste aber ist der Grundvorrat.

INTERVIEW: BETTINA BÜSSER

Fortsetzung von Seite 9

ABER AUCH DIE VORRATSHALTUNG von Lebensmitteln, die nicht konserviert werden müssen, ist seltener geworden. Die Zeit des kalten Krieges, in der unter dem Motto «Kluger Rat, Notvorrat» für die Vorratshaltung geworben wurde, ist vorbei. Nur manchmal, bei Katastrophen wie Tschernobyl oder während des Golfkriegs, werden sich die SchweizerInnen wieder bewusst: Vielleicht wäre so ein Grundvorrat gar nicht so schlecht.

Das Einkochen und Sterilisieren von Gemüsen und Früchten gehörte früher zum Alltag in den meisten Haushalten. Heute wird seltener eingemacht, und wenn, dann kulinarisch anspruchsvolle Kost.

Apfel-Zucchini-Chutney, Pilze in Balsamico, Lauch in Honigmarinade...

