Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 85 (2010)

Heft: 4

Rubrik: Tipps & Tricks

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

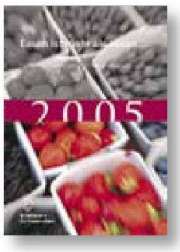
Terms of use

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: 25.12.2025

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

FUNDSTÜCK



So essen Herr und Frau Schweizer

Café complet oder Fast Food? Rösti oder Sushi? *wohnen***extra** hat Folgendes über die Essgewohnheiten der Eidgenossen herausgefunden:

- Drei Viertel der Schweizer achten gemäss eigenen Angaben sehr auf ihre Ernährung: gut, gesund und von hoher Qualität soll das Essen sein.
- Die meisten wissen denn auch gut über gesunde Ernährung Bescheid (siehe rechte Seite), halten sich aber nicht immer daran.
- Die Schweizer essen zwar mehr Salat, Gemüse, Früchte und Fisch sowie weniger Fleisch als früher. Dennoch kommen die wenigsten auf fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag.
- 22 Prozent der Bevölkerung essen täglich mindestens einmal Fleisch.
- Anders als im Ausland ist in den meisten Schweizer Haushalten das Mittagessen die Hauptmahlzeit.
- Nur zwei Drittel frühstücken regelmässig. Wenn, dann am liebsten ganz traditionell mit einem warmen Getränk und Gebäck.
- Dabei gibt es aber auch regionale Unterschiede: In der Westschweiz wird weniger Laugengebäck gegessen, und auch Riz Casimir mundet den Romands weniger. Es gibt weder einen Rösti- noch einen Fonduegraben, sondern einen Suppengraben: In der Romandie und im Tessin wird häufiger zum Suppenlöffel gegriffen. Die Geister scheiden sich ausserdem am Käse: Die Welschen mögen den Fromage lieber weich, die Deutschschweizer bevorzugen Hartkäse.

Quellen:

Fünfter Schweizer Ernährungsbericht, Bundesamt für Gesundheit, 2005

Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz 2000. Nutri-Trend-Studie, Nestle, 2000

Edith Lier: «Geschmack: So isst die Schweiz.» Beobachter, 15/06

RECHT

Was, wenn statt dem Znacht die Stimmung kocht?

Kochen ist gemütlich, aber nicht immer: Darf man mitten in der Nacht mit Pfannen klappern? Oder sich über Nachbars Curry beklagen? Vier Fragen an Enrico Magro vom SVW-Rechtsdienst

Die Einrichtungen und Geräte in der Küche sind besonders reparaturanfällig. Wie vermeiden Mieterinnen und Mieter hohe Kostenbeteiligungen?
Grundsätzlich muss man festhalten, dass Mieter die Einrichtungen gebrauchen und somit auch abnützen dürfen. Ich rate aber zu einem schonenden Umgang mit Schubladen, Türen und Geräten. Gehen diese nämlich beispielsweise wegen ruppigem Umgang frühzeitig kaputt, kann dies zu einer gewissen Schadenersatzpflicht führen. Natürlich ist ein unsachgemässer Gebrauch schwierig zu beweisen. Darum gibt es die Lebensdauertabelle. Diese schreibt vor, in welchem Zeitrahmen die Vermieter Geräte und Materialien abschreiben müssen. Wichtig für den Mieter zu wissen: Nach Ablauf der Lebensdauer ergibt sich nicht automatisch ein Anspruch auf Ersatz.

Wer unregelmässig arbeitet, nimmt auch zu ungewöhnlichen Zeiten Mahlzeiten zu sich. Nun verursacht Kochen einen gewissen Lärm. Muss man in der Nacht deshalb auf den Gebrauch der Küche verzichten?
Diese Frage betrifft die schwierige Abwägung rund ums Thema Lärm, den man machen darf. Es kann sein, dass jemand Kochgeräusche als störend empfindet, besonders zu Ruhezeiten. Die Frage ist immer: Ist es dem Mieter, der den Lärm verursacht, zuzumuten, noch etwas leiser zu sein? Oder ist der Lärm unvermeidbar, weil das Haus ein gewisses Alter erreicht hat und deshalb einfach ringhörig ist? Wenn das Kochen zu später Stunde zu einem Problem wird, darf vom Mieter während der Ruhezeiten schon eine gewisse Zurückhaltung erwartet werden.

Neben dem Lärm führen auch Küchengerüche in Mehrfamilienhäusern immer wieder zu Spannungen. Wie ist Ihre Erfahrung diesbezüglich?
Das kann ein Problem sein. Oftmals liegt dem Geruchsproblem aber ein technischer Fehler zugrunde. Nicht selten wird die Luft statt restlos rauf- teilweise durch die Lüftung wieder runtergezogen und so entstehen beim Nachbarn unangenehme Gerüche. In älteren Häusern ist es so, dass die Abluft nicht durchs Dach abgezogen wird, sondern durch Lüftungen in der Fassade. Da ist es nicht verwunderlich, wenn die Bewohner in den oberen Stockwerken die Abluft aus den unteren Wohnungen riechen. Mit solchen Immissionen muss in einem Mehrfamilienhaus aber gerechnet werden. Selber verursacht man ja auch welche.

Küchenabfälle brauchen im Abfalleimer viel Platz. Ein Komposthaufen könnte hier Abhilfe schaffen. Können Mieter von der Verwaltung das Installieren einer Kompoststelle verlangen?
Nein. Aber möglich ist ein Antrag beispielsweise an der GV. Viel erreicht man auch, wenn man den Vorstand oder die Verwaltung über das Anliegen informiert und man so miteinander ins Gespräch kommt. Wenn wir über Kompoststellen reden, dürfen wir nicht vergessen, dass solche mit Arbeit verbunden sind. Sie müssen bewirtschaftet werden. Gerade auch, damit keine schlechten Gerüche von ihnen ausgehen.

Dr. iur. Enrico Magro ist Berater beim Rechtsdienst des SVW

7 Tipps für gesundes Essen

Eigentlich wissen wir wahrscheinlich alle, wie man sich gesund und ausgewogen ernährt. Aber im Alltag hält man sich nicht immer daran. Wieso nicht wieder einmal den Menuplan etwas bewusster zusammenstellen? Zur Erinnerung hier die sieben wichtigsten Regeln:

1) Viel: Trinken

Mindestens 1,5 Liter Wasser oder andere nicht stark gesüsste Getränke sind empfohlen. Tricks, damit das Trinken nicht vergessen geht: Am Morgen einen Krug mit Wasser füllen, zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser trinken oder zur Abwechslung auch einmal verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte oder verschiedene Teesorten probieren.

2) 5x: Früchte und Gemüse

Fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag wären ideal. Auch hier geht es mit Abwechslung leichter: Gemüse und Früchte in Form von Säften, Suppen oder Kompott geniessen, Gemüse roh knabbern oder zur Not auch einmal einen Fertigsalat mit frischer Rohkost bereichern.

3) 3x: Getreide & Co.

Brot, Getreide und Kartoffeln geben dem Körper Antrieb. Täglich drei Portionen sind empfohlen, davon möglichst zwei in Form von Vollkornprodukten.

4) 3x: Milch und Milchprodukte

Das Kalzium in den Milchprodukten ist ein wichtiger Baustoff für den Knochenaufbau. Eine Portion entspricht etwa 2 dl Milch oder 150 bis 180 g Jogurt oder 30 bis 60 g Käse.

5) Massvoll: Fleisch, Fisch und Ei

Pro Tag abwechslungsweise eine Portion Fleisch, Fisch, Ei oder andere Eiweissquellen (Tofu, Quorn, Hülsenfrüchte) essen.

6) Selten: Süsses und Snacks

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke mit Mass, aber mit Genuss konsumieren. Das heisst: Einmal täglich ein Stück Schokolade, etwas Gebäck oder einige Biskuits sind in Ordnung.

7) 2 Löffel: Fett und Öl

Mit Fett und Öl sparsam umgehen und hochwertige Pflanzenöle (z.B. Raps- oder Olivenöl) bevorzugen. Faustregel: pro Tag nicht mehr als 2–3 Kaffeelöffel für die kalte Küche, 2–3 Kaffeelöffel zum Dünsten und Braten und 2 Kaffeelöffel Butter oder Margarine verwenden.

Küchentricks

(Noch) kein Kochprofi? Mit folgenden Tricks geht es leichter oder lässt sich Misslungenes «retten».

- **Angebranntes:** Sauce oder Fonds zu heiss gekocht? Wenn sie nur leicht angebrannt sind, hilft es manchmal, wenn darin Toastbrot gekocht (und nachher abgesiebt) wird.
- **Geronnene Sauce:** Zerfällt die Sauce in tausend Teile, einige gefrorene Butterflocken unterrühren oder mit dem Mixer wieder binden.
- **Sauce ohne Klumpen:** Damit die Sauce nicht klumpt, das Mehl zum Binden vor dem Einrühren mit etwas Salz und Wasser glatt rühren oder mit Butter zu kleinen Kugeln verkneten. Wenn es dennoch passiert: Sauce durch ein Sieb streichen und unter Rühren erneut aufkochen lassen.
- **Versalzene Suppe:** Ist die Suppe zu salzig ausgefallen, rohe Kartoffelwürfel eine Weile mitkochen.
- **Knuspriger Wähenboden:** Damit der Boden nicht aufgeweicht wird, den Teig vor dem Belegen mit flüssigem Eiweiss bepinseln oder etwas Paniermehl unter das Backpapier streuen.
- **Turbo-Teig:** Einen Hefeteig muss man nicht unbedingt stundenlang gehen lassen. Wenn es einmal schnell gehen soll: Hefe in einem Glas heissem Wasser zerkrümeln, mit zwei Teelöffeln Mehl und einem Teelöffel Zucker vermischen und fünf Minuten warten. Erst dann die Mischung zum Mehl geben.
- **Zwiebeln hacken:** Damit die Zwiebel beim Hacken nicht zerfällt, die Verwachsung am Strunk beim Schälen dranlassen. Damit es keine Tränen gibt, die Zwiebeln vor dem Schneiden einige Zeit unter fliessendes kaltes Wasser halten oder etwa eine Stunde ins Gefrierfach legen.

Quellen: www.waskochen.ch, Michaela Schremmer: Küchentipps und Pannenhilfen, GU Verlag, München 2002