

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 92 (2014)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Entdeckung der Langsamkeit  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078412>

### **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:** 05.04.2026

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

# Entdeckung der Langsamkeit

Es begann vor einem Vierteljahrhundert als Protest gegen McDonald's und Fastfood: Slow Food. Heute steht das Symbol dieser Bewegung, die Weinbergsschnecke, für nichts weniger als Lebensqualität auf dem Teller. Das gilt auch für die Spitzenköchin Vreni Giger in St. Gallen.

Wer hier einkehrt, merkt sofort, woher der Wind weht. Nicht nur, weil auf weiss gedeckten Tischen in Konfigläsern Wiesenblumen stehen. Obwohl wir in einer «Punktebeiz» sind, dem besten Biorestaurant des Landes. Die Hausherrin Vreni Giger wurde vom Gourmetführer Gault-Millau zur Köchin des Jahres 2003 gewählt und erkochte sich darauf 17 von möglichen 19 Punkten.

Der Zander und der Saibling kommen aus dem nahe gelegenen Bodensee, das Reh, Kernstück der herbstlichen Tafelfreuden, stammt aus der St. Galler Revierjagd am Wattbach. Die Tiere werden am Stück geliefert und hier in der Küche des «Jägerhofs» im Museumsviertel von St. Gallen eigenhändig zerlegt und verarbeitet. Überhaupt ist der Herbst die Lieblingsjahreszeit der Chefin. Kürbisse, Kohl, die grösste Fischauswahl, die Pilze und erst die Alpsauen beflügeln Gigers Freude am Kreieren und Kochen.

## Einheimisches Schaffen

Alles, mit ganz wenigen Ausnahmen, was Giger und ihr Küchenchef Agron Lleshi auf die Teller zaubern, stammt aus lokaler Produktion und ist selbstverständlich

saisonal aktuell, artgerecht und immer biologisch – gemäss den strengen Richtlinien der Knospe, des Gütesiegels von Bio Suisse, dem Dachverband der Schweizer Bioproduzenten.

Und Vreni Giger schafft es damit auch als eine der wenigen, wenn nicht gar als Einzige ihrer Art, konsequent auf die-

jenigen Produkte zu verzichten, die notgedrungen zur grossen Küche gehören. Nur an ihren Ribelmalspoullarden und ihren köstlichen Leberli aus Mörschwil hält sie fest, obwohl der Betrieb nicht Knospe-zertifiziert ist.

Und weil sie ehrgeizig, willensstark und dickschädlig ist, lässt sie sich nicht

Bilder: Sergio Rucsalahl



Wenns ums Essen geht, ist die Heimat exotisch genug: Spitzenköchin Vreni Giger findet in ihrem eigenen Garten vor den Hügeln des Appenzellerlandes so vieles, was das Gourmethetz begehrt.

so schnell aus der Ruhe bringen. Auch von Bio Suisse nicht.

Im Übrigen zeigt die soeben erschiene neuste Ausgabe des Gault-Millau kein besonderes Interesse an den hochaktuellen «grünen» Themen in der Ernährung – bevorzugte Gradmesser der Bewertung in Gastroführern sind immer noch Gänseleber und Hummer.

Wo die Knospe seit 1981 Herstellung und Qualität von Bio scharf kontrolliert, ist Slow Food eine Philosophie, ein Bekenntnis: zur Entschleunigung, zur Esskultur, zur biologischen Vielfalt und zur Erhaltung von handwerklich veredelten landwirtschaftlichen Produkten.

## Ganz natürlich Bio

Aber fangen wir von vorne an. 1986 war Vreni Giger, die Bauerntochter aus dem appenzellischen Teufen, gerade 12-jährig und lebte in froher Eintracht mit der Natur. Schon ihre Eltern und Grosseltern hätten den Grundstein zu ihrer Haltung gelegt, sagt die Spitzenköchin. Im April jenes «annus horribilis» aber ging ein Teil der Welt unter: In Tschernobyl explodierte ein Atomreaktor. Ein halbes Jahr später brannte in Schweizerhalle bei Basel ein Lager mit Agrochemikalien, das Löschwasser ergoss sich in den Rhein. Und Fastfoodgigant McDonald's wollte in Rom sein erstes italienisches Lokal eröffnen – ausgerechnet im Herzen Italiens am Fuss der Spanischen Treppe, im Land von Sinnlichkeit und Genuss.

Mochten diese Schockwellen noch so verschieden sein – sie lösten ebenso mächtige Gegenbewegungen aus. Während noch ein paar Jahre vorher Politiker am Schweizer Fernsehen widerspruchlos faseln konnten, dass alle Landwirtschaft im Grunde genommen biologisch sei, der Staat möglichst hohe landwirtschaftliche Produktion förderte – mit ökologischen Folgen, die immer deutlichere Giftspuren hinterliessen, und Bio-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 34

bauern nach allen Regeln des Lobbyismus ausgegrenzt wurden, kehrte der Wind Anfang der 1990er-Jahre. Die Initiative «Bauern und Konsumenten – für eine naturnahe Landwirtschaft» wurde lanciert (1996 wurde der Gegenvorschlag des Bundesrates angenommen). 1992 wurde der Biolandbau offiziell anerkannt. Bereits 1993 führte Coop das Biolabel Naturaplan ein.

Drei Jahre nach dem Schicksalsjahr wurde im Dezember 1989 in der Komischen Oper in Paris die «Internationale Bewegung zur Wahrung des Rechts auf Genuss» aus der Taufe gehoben. Der Publizist Carlo Petrini ist bis heute die treibende Kraft von Slow Food, das Logo ist nicht ganz zufällig die Weinbergschnecke. Und der Bewegung gegen das schnelle Schlingen zum Zwecke der schnellen Geldvermehrung haben sich bis heute weltweit mehr als 80 000 Mitglieder in 150 Ländern angeschlossen.

## Die Schnecke in der Schweiz

In der Schweiz gings 1993 los mit Slow Food. Zu den Gründern gehörten Hanspeter Detsch, Werber und Kommunikationsspezialist im Unruhestand, und der inzwischen verstorbene Rolf Kriesi, der

## Der grosse Markt des anderen Essens

Vom 14. bis 16. November findet in der Messe Zürich der 4. «Slow Food Market Schweiz» mit rund 200 Ausstellern statt. Drei Tage im Zeichen von Genuss und der Grundbegriffe der neuen Gastronomie, wie sie Gründer Carlo Petrini formulierte: «buono, pulito e giusto» – gut, sauber und fair. Dazu Veranstaltungen, Degustationen, Debatten.

Auf [www.slowfood.ch](http://www.slowfood.ch) findet man Empfehlungen für Restaurants ebenso wie Tipps zu Produzenten in der ganzen Schweiz.

Chefredaktor und Herausgeber der Weinzeitschrift Vinum. Detsch, damals im Verwaltungsrat von Vinum, beobachtete schon seit einiger Zeit misstrauisch die Entwicklung der Esskultur oder klarer «ihre Verarmung», die «Standardisierung und Verdrängung der einheimischen, regionalen Küchen durch Schnellimbisse». Kriesi und Detsch gingen nach Bra, ins piemontesische Hauptquartier von Petrini, und liessen sich die Philosophie des

verantwortungsvollen Genusses mit Blick auf eine sozial und ökologisch nachhaltige Entwicklung erklären. Dies geschah notabene ohne missionarischen Eifer und ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Was die beiden besonders schätzten. Sie gründeten im November 1993 Slow Food Schweiz.

«Es war anfänglich ein harziges Klinkenputzen», sagt Detsch, der vier Jahre lang das Präsidium führte, rückblickend. «Vielleicht war die Zeit einfach noch nicht reif.» Heute sind rund 4000 Mitglieder bei Slow Food Schweiz dabei, sie sind in zwanzig regionalen Convivien organisiert. Diese Convivien sind die Basiszellen von Slow Food, wo gearbeitet und genossen wird.

Seit 2006 unterstützt der Grossverteiler Coop «Presidi». So heissen die Slow-Food-Projekte, die kleine Hersteller und ihre handwerklichen und traditionellen Produkte fördern. Rund zwanzig solcher Förderkreise sind mittlerweile in der Schweiz aufgebaut. Zu den Produkten, die bei Coop im Regal stehen, gehören beispielsweise zwei wirklich echte Käse-originale, der Ur-Emmentaler mit Sirte und der Vacherin Fribourgeois aus Rohmilch, aber etwa auch die Churer Bein-

Inserat



## SOLBADEN – GESUNDBADEN – 60 JAHRE JUNG UND IHRE «WEISHEIT» BEGINNT FRÜCHTE ZU TRAGEN!

Nur bei uns können Sie ganzheitlich erfahren, wie Sie mit Ihrer Gesundheit genussvoll umgehen und sich nachhaltig besser fühlen. In unserer Wellness-Oase mit Hallen- und Frei-SOLBAD 35°C und Aussen-Sport-Pool 28–31°C erwarten Sie tausendundeine Möglichkeiten, sich rundum perfekt verwöhnen zu lassen. «Elisabeth», «Ruth» und «Christian», Ihre Ferienbetreuer, gestalten Ihren Urlaub auf begleiteten Wanderungen einzigartig und lassen «Kopf und Körper» in stimmungsvollen Welten drinnen und draussen zur Ruhe kommen.

Preise pro Gast

28.09. – 21.12.2014

* Anreise bei 4 Nächten: So und Mo	4 Nächte*	4 Nächte	7 Nächte
Zweibettzimmer, Strassens., «Rellerli»	729.–	789.–	1177.–
Zweibettzimmer, Süd, Balkon, «Ried»	861.–	921.–	1408.–
Zweibett-Juniorsuite, «Gstaad»	1013.–	1073.–	1674.–
Zweibett-Seniorsuite «Saane»	1129.–	1189.–	1877.–
Zweibett-Suite «Eggli»	1281.–	1341.–	2143.–
Zweibett-Suite «Wellness»	1373.–	1433.–	2304.–
Suite im Dachstock «Family»	1053.–	1113.–	1744.–
Einbettzimmer, Strassens., «Hugeli»	785.–	845.–	1275.–
Einbettzimmer, Süd, Balkon, «Horn»	1013.–	1073.–	1674.–

Das Arrangement speziell für Sie beinhaltet folgende Leistungen

- 4 bzw. 7 Übernachtungen inkl. 3/4-Geniesser-Pension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, Kuchenbuffet am Nachmittag bei Planoklängen und 5-Gang-Auswahl-Abendessen
- 4 Pools (ca. 300m<sup>2</sup> Wasserfläche), Aquadom-Sprudel-Pool, Liegerau
- Saunapark mit 10 Sauna-Dampfbädern, Lady's Spa, (Bio-Sauna und Dampfbad) Ruheraum mit 32 Liege- und Wasserbetten
- 1 wohltuende Vollmassage (zu 50 Minuten)
- «Brunnenstube» Bademantelbereich mit Vital-Frühstück, Vital-Lunch und Vital-Kuchenbuffet
- Fitnessraum mit Ausdauer- und Kraftgeräten, tägl. Gymnastik-Programm
- Begleitete Wanderungen, Ausflüge und betreutes Sportprogramm (Mo bis Fr)
- 8'000m<sup>2</sup> Hotelpark, Tennisplatz, Squash-Halle, Golf (18 holes)



**ERMITAGE**  
Schönried ob Gstaad  
Wellness- & Spa-Hotel

Reservation:  
033 748 04 30  
[reservation@ermitage.ch](mailto:reservation@ermitage.ch)  
[www.ermitage.ch](http://www.ermitage.ch)

CHALET-RESORT IN ALPINE GRANDEZZA.



wurst, Dörrbohnen oder das «Posamententörtli» mit Hochstammzweitschgen aus dem Tafeljura.

## Das kulinarische Erbe

Es ist selbstverständlich kein Zufall, dass nicht wenige dieser Produkte mit dem Inventar des «Kulinarischen Erbes der Schweiz» übereinstimmen. Dieser Ver-

ein, angestossen von dem ehemaligen Waadtländer Nationalrat Josef Zisyadis, hat über 400 Produkte inventarisiert: ein Vermächtnis an Tradition, Wissen und Wertschätzung gegenüber der regionalen Produktvielfalt und den Menschen, die dahinterstehen. Dieses Wissen kann auf der Website [www.kulinarischeserbe.ch](http://www.kulinarischeserbe.ch) abgerufen werden. Und ist auch in Buch-

form erhältlich. Der dritte Band von Paul Imhof kommt im Echt-Zeit-Verlag in diesen Tagen in die Buchhandlungen. Ebenso ist die Genusswoche «Semaine du Goût», die im September bereits zum 14. Mal stattfand, Teil dieser Initiative zur nachhaltigen Entwicklung und zur Erhaltung des kulinarischen Erbes.

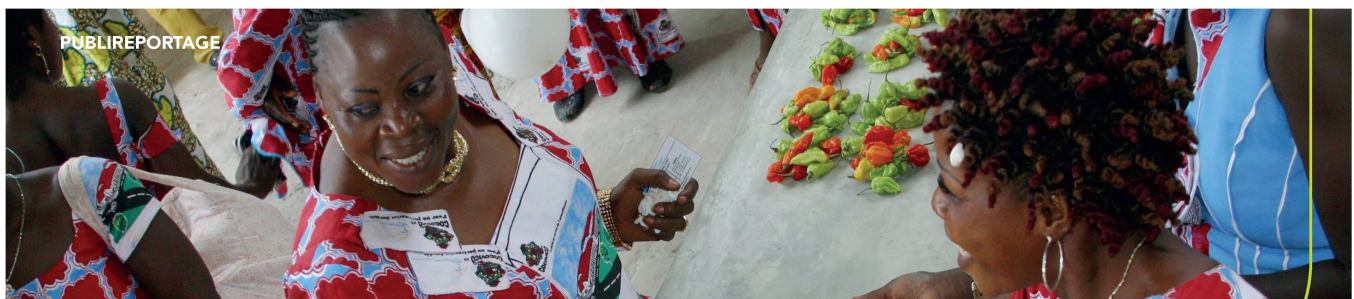
Zisyadis, der heute ein Weingut auf der griechischen Insel Patmos betreibt, ist so etwas wie der Spiritus Rector der Bio-Schweiz und seit 2013 auch Co-Präsident von Slow Food Schweiz. Langsam schliesst sich also der Kreis, und Anna Hofmann sagt treffend: «Es ist alles ein Kuchen.» Hofmann ist seit Juni 2014 Co-Präsidentin von Slow Food Schweiz, sie war mehrere Jahre bei Slow Food Youth und hat sich als Geschäftsführerin von Cuisine sans frontières in der Food- und Gastronomie-Szene einen Namen gemacht.

Die Konsumentinnen und Konsumenten freuts, wenn der Kuchen immer grösser wird. Und Vreni Giger im «Jägerhof» würde jetzt wohl sagen: «Man kann die Weisheit nicht mit Löffeln essen. Entscheiden muss sich jeder für sich selbst.»

Gaby Labhart

Mehr Bilder auf [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch)

Inserat



## Damit das soziale Gewissen am Bankschalter nicht Halt macht

### Ein Traum wird wahr – die Marktfrauen von Cocovico

Seit rund vierzig Jahren unterstützt die Entwicklungsgenossenschaft Oikocredit Menschen darin, wirtschaftliche Unabhängigkeit und ein selbstbestimmtes Leben zu erlangen. So auch im Fall der Marktfrauen von Cocovico. Am Anfang stand ein scheinbar unerfüllbarer Traum eines sauberen und sicheren Marktplatzes. Als die in der Genossenschaft Cocovico organisierten Händlerinnen Geld für den Bau einer Markthalle benötigten, wurden sie nicht nur von den Banken, sondern auch von Regierungsstellen und Hilfsorganisationen abgewiesen. Oikocredit hingegen glaubte an die Frauen aus der Hauptstadt der Elfenbeinküste und gewährte ihnen trotz der politisch instabilen Lage zwei Darlehen. Damit wurde nicht nur eine moderne Markthalle sondern gleichzeitig auch ein Gesundheitszentrum und eine Kinderbetreuungsstätte gebaut. Heute gelten der 2008 eröffnete Markt und die Frauengenossenschaft als Vorzeigemodell für solidarisches und soziales Wirtschaften. Cocovico zählt 200 Mitglieder, die gleichberechtigt mitbestimmen und mitentscheiden. Der Markt wird täglich von 10'000 Kunden besucht und verhilft 5'000 Personen in der Region zu einem Einkommen.

### Nachhaltige Entwicklung dank ethischer Geldanlage

Die internationale Entwicklungsgenossenschaft wurde vom Weltkirchenrat mit dem Ziel gegründet, eine ethische Geldanlage zu schaffen, die zur globalen Armutsreduzierung beiträgt. Dieser Mission ist Oikocredit bis heute treu geblieben, indem sie faire Darlehen an Partnerorganisationen in Entwicklungsländern vergibt. Das Kapital stellen die Mitglieder der Genossenschaft.

Oikocredit deutsche Schweiz ist Teil der internationalen Genossenschaft und zählt rund 1'800 Vereinsmitglieder. Diese haben 33 Millionen Franken in Genossenschafts-Anteilscheine investiert und werden von Oikocredit deutsche Schweiz auf der internationalen Ebene vertreten.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.oikocredit.ch](http://www.oikocredit.ch) oder unter Tel. 044 240 00 62

