

Brief an den Leser

Autor(en): **Schwyn, Christine**

Objektyp: **Preface**

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

Band (Jahr): **24 (1982)**

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

PDF erstellt am: **20.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Brief an den leser

Ernährung ist ein vielbehandeltes thema, und die Betty-Bossi-prospekte kommen auch immer wieder ins haus geflogen. Gespräche über die neusten diäten und abmagerungskuren sowie über durchfall oder verstopfung gehören zum täglichen klatsch.

Manch einer isst gern mal was gutes, andere haben kaum zeit, zwischen zwei sitzungen noch einen kaffee und ein sandwich hinunterzustürzen. Doch zu essen haben wir alle genug, auch um alle kulinarischen bedürfnisse zu stillen.

Essen hat oft auch die bedeutung von gemeinschaft. Man isst zusammen an einer tafel und unterhält sich bei einem gläschen irgendwas. Dieser aspekt geht, meiner meinung nach, zusehends verloren: fastfood is in. Fastfood besteht meist aus vorwiegend fett- und kohlehydratehaltigen nahrungsmitteln und gilt als zwischenverpflegung. Anstelle des gemeinsamen mahls an einem tisch, verdrückt jeder für sich schnell einen burger in einer bar und trinkt seine cola dazu, um sich genügend kalorien zuzuführen.

Will ich äusserst gesund essen, so finde ich die nahrungsmittel in alternativläden oder in reformhäusern. Die ersteren sind von ihren lieferanten abhängig, doch soweit noch vielseitig im angebot. In reformhäusern bekommt man alles, vom weizenschrot über kleietabletten bis zu frucht- und eiweisskonzentrat. Wenn man mit so wenig verarbeiteten produkten als möglich kochen möchte, sollte man es unterlassen, reformhäuser aufzusuchen. Die versuchung ist zu gross, sich nur noch von x-welchen konzentraten zu ernähren. Reformkost empfinde ich so als ungesund gesunde kost.

Was soll man heute denn noch essen, wenn alles ungesund oder vergiftet ist?

Ich glaube, diese frage muss sich jeder selbst beantworten. Jeder sollte selber wählen, was er sich einverleiben will, und bestimmen, was für ihn das beste ist. Die erfahrungsberichte und rezepte auf den folgenden seiten können aber vielleicht einige impulse geben . . .

Herzliche grüsse und viel spass

Christine Schwegler