Kochbüchlein für Senioren [Emilie Lieberherr, Elisabeth Lott, Hedy Püschel, Erich Freuler]

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (1988-1989)**

Heft 22

PDF erstellt am: **25.05.2024**

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

Für Sie gelesen . . .

Im Eigenverlag des Sozialamtes der Stadt Zürich ist soeben ein **Kochbüchlein für Senioren** erschienen.
An dessen Redigierung haben mitgewirkt: Stadträtin **Emilie Lieberherr,** Vorstand des Sozialamtes Zürich, **Elisabeth Lott,** Ernährungsberaterin der Stadtküche Zürich, **Hedy Püschel,** Adjunktin für Informationsfragen beim Sozialamt Zürich und **Erich Freuler,** Verwalter der Stadtküche Zürich. Frau Püschel zeichnet für die Redaktion verantwortlich.
Das besonders adrett gestaltete und skizzenhaft vorzüglich von Lora Lamm illustrierte Büchlein enthält 95 Rezepte für eine oder zwei Portionen mit Angabe der jeweils benötigten Rohstoffe. Die appetitanregende Zusammenstellung der Plättchen trägt den neuzeitlichen Erkenntnissen der Ernährung Betagter Rechnung. (Wenig Fettstoffe, wenig Zucker, wenig Salz, eher mageres Fleisch, mehr Fischspeisen, Berücksichtigung von Sojaprodukten, Flocken als Ballaststoffe usw.). Die Bedeutung der Milch und der Milchprodukte und der Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft wird hervorgehoben.
Zitat aus dem Büchlein: «Der ältere Mensch ist weniger durstig und muss sich deshalb ermahnen, genügend zu trinken. Der Tagesverlust an 2 - 3 Litern Wasser muss laufend ersetzt werden.» Dr. med. et phil Cécile Ernst, Zürich, erläuterte in diesem Zusammenhang in INTERCURA Nr. 19 vom Herbst 1987, wie ein Wasserverlust im Alter zum Beispiel durch einen banalen infektiösen Brechdurchfall verursacht werden kann und dadurch in einer an sich harmlosen Situation eine Dehydrierung auftritt, welche sich auf das Gehirn auswirken kann.
Im Kochbüchlein (64 Seiten, 95 Rezepte) wird darauf hingewiesen, dass die Stadtküche Zürich – nach vorheriger telefonischer Vereinbarung – sowohl Gruppen- als auch Einzelberatungen durchführt. Tel. 44 10 70 vormittags, ab Frühjahr 1989 neue Telefonnummer 272 10 70).
Das Kochbüchlein für Senioren kann im Amtshaus Helvetiaplatz, 8004 Zürich, Büro 215, 2. Stock, zu Bürozeiten bezogen (Fr. 5.–) oder schriftlich bestellt werden (Fr. 6.50 inkl. Versandspesen).
Der Stadtärztliche Dienst Zürich betrachtet dieses Büchlein als eine wertvolle Ergänzung seiner Bestrebungen, die schon seit einiger Zeit unter dem Motto: «Iss guet und gsund» durch Medien und Publikationen verbreitet werden. Er begrüsst die Initiative des Sozialamtes, die sich auf modernste medizinische Erkenntnisse abstützen kann.

Redaktion Intercura
md