

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Band:** 19 (1964)  
**Heft:** 1

**Buchbesprechung:** Von neuen Büchern

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 20.11.2024

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

Was unsere andern Nahrungsmittel anbelangt — Milch — Kartoffeln und Brot, — liegt die Sache so, daß die Milch wegen ihres fehlenden Eisengehaltes und oft ungenügenden Vitamin-C-Gehaltes dringend der Ergänzung durch Früchte und Rohgemüse bedarf. Kartoffeln sind an sich hochwertig, aber mit Salaten zusammen werden sie zur idealen Nahrung. Käse und Eier haben Salat oder Früchte nötig, um ausgeglichener, ausgewogener zu werden, und Fleisch ohne Salate wird zu gefährlich krankmachender Speise.

Lassen wir uns also nicht verdrießen, Salat in Mannigfaltigkeit und Abwechslung zu bereiten — dann aber auch zu essen. Es lohnt sich wie sonst nichts in der Pflege der Gesundheit und damit der Leistungsfähigkeit — außerdem noch am Portemonnaie. Beginnen wir zuerst mit aufregend knappen Portionen und die Begierde danach wird sich eher einstellen.

Achten wir auch bei der Saucenzubereitung, daß gutes Oel verwendet wird, trotzdem aber sparsam; — noch sparsamer aber Salz und Essig, dagegen reichlich Kräuter, ev. ab und zu Joghurt oder Quark mit Zitronensaft. Salat muß gut und frisch schmecken.

Dr. Feldheim schreibt: «*Wir alle bedürfen der Gesundheits-erziehung — wir Erwachsenen sind aber in Belangen der Gesundheitserziehung geradezu als «Schwererziehbare» zu bezeichnen.»*

Stimmt das? Jeder erforsche sein Herz!

## Von neuen Büchern



*Um zehn Uhr auf der Concorde*

*Gertrud Heizmann*

*Francke Verlag Bern*

Zwischen Helen, einer Schülerin der Töchterhandelsschule in Bern und ihren Eltern zerbröckelt das Vertrauen. Sie reist mit zwei Freunden, «um endlich sich selber zu sein», in ihren Ferien nach Paris. Nach wenigen Tagen von diesen im Stiche gelassen, versucht sie sich in

der Weltstadt durchzuschlagen. In einer harten Lebensschule bewährt sich ihr Charakter.

Um manch schmerzliche Erfahrung reicher, findet sie den Weg zurück in ihre Heimat, zunächst nicht zu ihren Eltern. In einem Jugendlager im Tessin reift sie, in harter Arbeit im besten Sinne «zu sich selbst» heran und wächst in ihr eigenes Leben hinein.