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

Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

Band: 24 (1982)

Heft: 10: Kochen, Essen, Verdauen

Artikel: Kochen, Essen, Verdauen

Autor: Müller, Karin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-156372

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: 09.07.2025

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

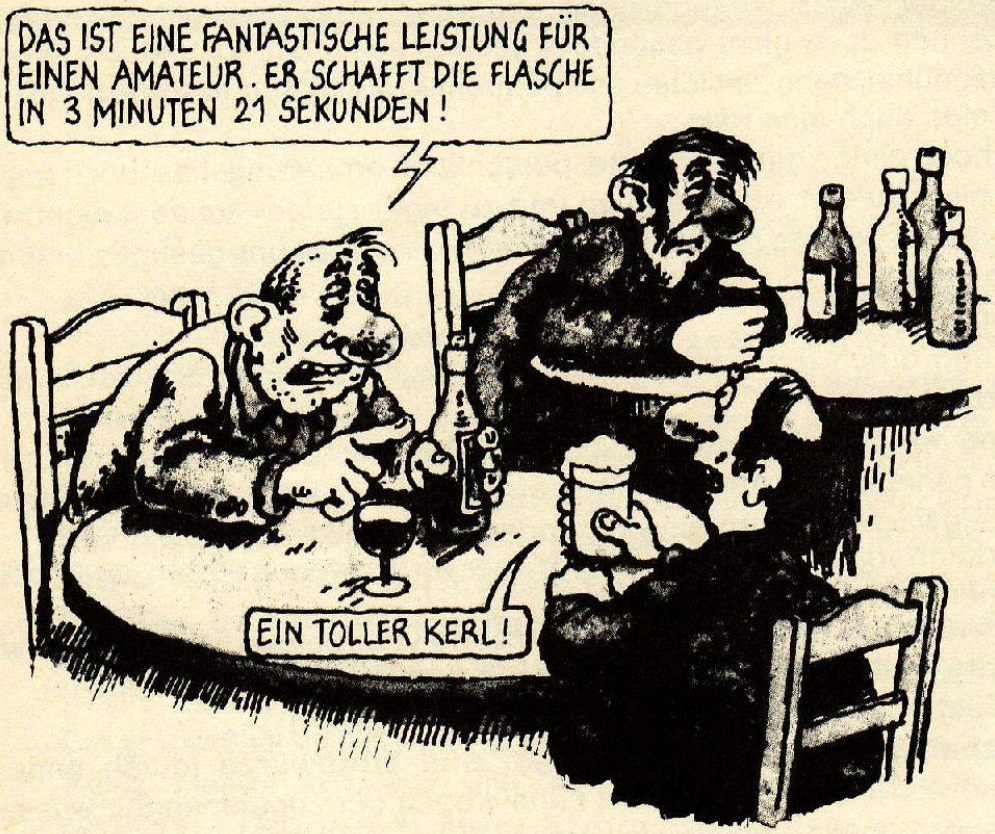
Kochen – essen – verdauen

In den letzten jahren ist die zahl der verschiedenen ernährungslehren ins unüberschaubare gestiegen,und man weiss wirklich nicht mehr, welche davon nun richtig ist. Doch **eine richtige** für alle gibt es wohl nicht. Was für den einen richtig ist, kann für den anderen durchaus falsch sein. Darum müssen wir wieder lernen, vermehrt auf unseren körper zu hören und zu spüren, was uns gut tut.
Ich bin zwar keine gesundheitsfanatikerin, doch für uns behinderte ist eine gesunde ernährung logischerweise noch wichtiger als für nichtbehinderte. (Als trösterchen: gesundes kann effektiv gut schmecken. Mir persönlich schmeckt meistens gesundes besser als ungesundes. Nur muss man lernen, etwas anders zu kochen.)
Unsere verantwortung als konsument ist auch aus umweltpolitischer sicht zu berücksichtigen. Damit meine ich u.a.: energiewirtschaftliche, ökologische und entwicklungspolitische aspekte mit ihren sozialen, ökonomischen und politischen bedingungen. Also z.b.: herkunftsland und verarbeitungsland berücksichtigen in zusammenhang mit 1.–3. welt, energiebedarf für herstellung, weitere verarbeitung, transport, lagerung berücksichtigen, auf umweltgerechte verpackung achten, produkte aus massentierhaltung und mit zuviel chemie behandelte produkte meiden. (Ein mit antibiotika vollgestopftes huhn kann doch kein gesundes ei legen und wer gibt uns das recht, tiere so auszubeuten und zu quälen? Oder mit künstlichem dünger-pestiziden-fungiziden und allerlei anderem gift behandelte lebensmittel können doch nicht besonders gesund sein.) Oft komme ich in eine gewissenszwickmühle, denn zeitliche- und bequemlichkeitsgründe sowie finanzielle aspekte spielen auch eine rolle.
Hier gebe ich noch einige ganz konkrete, persönliche ernährungstips, doch bei all dem soll man nicht zu stur sein, denn ab und zu eine «sünde» schadet nicht. Wir leben ja nicht,um uns gesund zu ernähren,sondern wir sollten uns gesund ernähren, um (gesund) zu leben.
Zu meiden sind:
Zucker (wo nötig durch rohr-, roh-, frucht-, milchzucker, birnen-dicksaft, honig, süssstoff ersetzen)
Weissmehl und weissmehlprodukte (durch halbweissmehl in kuchen, saucen, omeletten, zum panieren ersetzen, bauernmehl eignet sich fast nur für brot, anstatt der normalen teigwaren vollkornteigwaren oder hirseteigwaren verwenden)
Weisser reis (durch vollreis ersetzen, es gibt aber verschiedene sorten, ausprobieren, welche einem am besten schmeckt)
stark denaturisierte lebensmittel (entnaturisierte-verarbeitete lebensmittel wie z.b. fertiggerichte, büchsen, etc. durch frische, natürliche produkte ersetzen)
Fleisch (wenn unbedingt nötig durch biologisches ersetzen)
Salz und salzhaltige produkte wie maggi und streuwürze (durch andere gewürze und kräuter ersetzen, meersalz kann wegen der zunehmenden wasserverschmutzung nicht mehr bedenkenlos empfohlen werden)
Alkohol (1-2 glas wein zu einem guten essen schaden aber nicht)
sehr kalte speisen und getränke (1 stunde vor genuss sollte man sie aus dem kühlschrank nehmen)
schnell und hastig essen (sich langsames essen und gut kauen angewöhnen).

Vorzugsweise sollte man folgendes essen:
Vollkornprodukte (z.b. vollkornbrot, vollkornteigwaren, hirseteigwaren, vollreis, etc.)
Gemüse und obst (vorzugsweise roh oder nur knapp gekocht, falls möglich aus biologischem anbau, lagerung kühl, trocken, dunkel, anstatt schälen nur gründlich waschen, immer ungerüstet und kurz vor der verwendung **kurz** waschen, anstatt treibhausprodukte saisonale produkte vorziehen, einheimische produkte den tropischen vorziehen)
Milchprodukte (speziell käse, joghurt höchstens 1 täglich)
Freilandeier und ev. bodenhaltungseier (aber höchstens 2 pro woche)
natürliche, biologische heilmittel sind natürlich den chemischen vorzuziehen

Schliessen will ich mit einem satz von Paracelsus: Gift ist alles, es kommt nur auf die menge an.

Karin Müller, Nägelistr. 2, 8044 Zürich



3

aus dialog