

Kochen, Essen, Verdauen

Autor(en): **Müller, Karin**

Objektyp: **Article**

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

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

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

PDF erstellt am: **07.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-156372>

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.

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: gesund 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 Wissenszwickmühle, denn zeitliche- und Bequemlichkeitsgründe sowie finanzielle Aspekte spielen auch eine Rolle.

Hier gebe ich noch einige ganz konkrete, persönliche Ernährungstipps, 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, Süsstoff 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 (entnaturalisierte-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)

Freilandeler 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