Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen

Band: 62 (1991)

Heft: 6

Rubrik: Us em Gmües-Chratte : der Mensch lebt nicht vom Brot allein oder : was der Mensch zum Leben braucht

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: 16.07.2025

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

Us em Gmües-Chratte

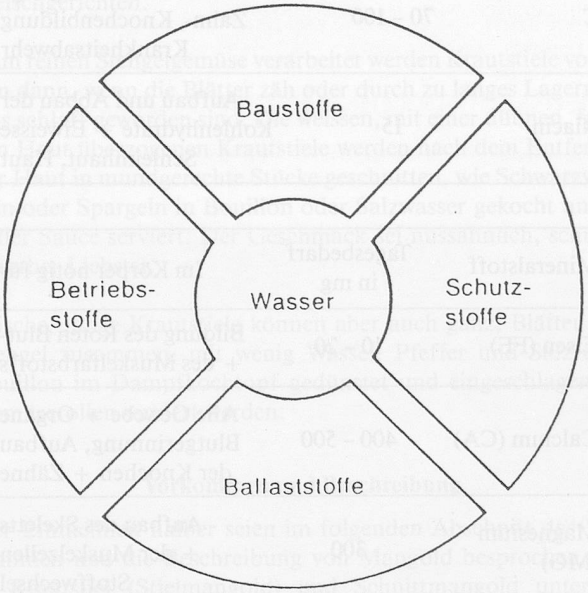
Der Mensch lebt nicht vom Brot allein oder: Was der Mensch zum Leben braucht

Unsere Gesundheit gehört zu jenen «Gütern», die wir zwar letztlich auch nicht mitnehmen können, die uns aber grössere Freiheit und Unabhängigkeit einräumt als alle erwerbbaren irdischen Güter und Luxusartikel.

Ein wichtiger Faktor zur Erhaltung dieses Gutes ist die Ernährung. Der folgende Abriss wurde dem Buch «Gemüse 1x1» entnommen und beschreibt kurz und prägnant, was der Mensch zum Leben braucht und welche Vitamine und Mineralstoffe vom Körper wo benötigt werden.

Das brauchen wir zum Leben

Unentbehrlich für die Gesundheit des Menschen sind Wasser (Flüssigkeit), und wie die Grafik zeigt, Baustoffe, Schutzstoffe, Betriebsstoffe und Ballaststoffe. (Kohlenhydrate, Zucker, Fette und andere Energie zuführende Stoffe sollen hier nicht erwähnt werden, da wir davon sowieso meist mehr aufnehmen, als wir verbrennen können.) Gemüse sind bekanntlich arm an Kalorien, doch davon abgesehen, enthalten sie beinahe alles, was unser Körper zum Leben braucht:



- **Als Baustoffe** bezeichnen wir die Eiweisse und gewisse Mineralstoffe in der Nahrung. Sie ermöglichen das Wachstum und die Erneuerung unseres Körpers und seiner Zellen.
- **Als Schutzstoffe** bezeichnen wir die Vitamine und gewisse Mineralstoffe in der Nahrung. Sie erhalten unseren Körper gesund, widerstandsfähig und leistungsstark. Die Vitamine und

Schmunzelecke

Der Mensch ist, was er isst!

Diese, von Zeit zu Zeit auftauchende These wurde nun auch von wissenschaftlicher Seite bestätigt. In der Zeitschrift Cosmopolitan vom April 91 war unter dem Titel: «**Die Lust beim Essen**» folgendes zu lesen:

Lieben Sie frisches, herzhaftes Gemüse? Dann könnten Sie eine Frohnatur sein. Sie mögen Fruchtjoghurt? Dann haben Sie möglicherweise gerade einen seelischen Durchhänger. Was wir wann essen, hängt von unserer Gemütslage ab. Geschmack, Aussehen und Konsistenz der Naturalien spielen dabei eine Rolle. Bei Hochstimmung greifen wir besonders gern zu knackiger Kost, die den Zähnen kräftig Widerstand leistet. Während einer Stimmungsflaute dagegen erlahmt die Beisslust. Dann steht vor allem Süsses, Cremiges, Musiges auf dem Speiseplan. Zu diesem Ergebnis jedenfalls kamen Ernährungswissenschaftler der Universität Bremen.

Mineralstoffe lenken auch die Körperfunktionen, insbesondere den Stoffwechsel. Die Vitamine sind organische Stoffe, die in kleinsten Mengen wirken. Unser Körper kann sie aber nicht selber bilden, sondern muss sie unter anderem mit pflanzlicher Nahrung aufnehmen. Vitaminmangel hat lebensbedrohende Krankheiten zur Folge. Auch die Mineralstoffe sind für unseren Körper lebensnotwendig.

- **Als Betriebsstoffe** bezeichnen wir die Fette und Kohlehydrate. Sie liefern unserem Körper die Energie.
- **Als Ballaststoffe** bezeichnen wir alle Stoffe, die der Mensch nicht verwerten kann. Und doch sind diese Rohfasern für uns lebensnotwendig: Die Ballaststoffe regen nämlich unter anderem die Darmtätigkeit an und sorgen für eine geregelte Verdauung und Stuhlgang. Sie füllen also den Magen ohne zu nähren und reduzieren so das Hungergefühl.

Was bewirken Vitamine und Mineralstoffe?

Beim Vorstellen der einzelnen Gemüse «Us em Gmüeschratte» finden Sie oft Angaben über den Nährwert von 100 g der jeweiligen Saison-Gemüse. Anhand der nachfolgenden Tabellen können Sie nun jederzeit erfahren, wieviel Schutzstoffe Sie Ihrem Körper, durch Essen von Gemüsen, täglich zuführen und wo die Vitamine und Mineralstoffe jeweils gebraucht werden.

Vitamin	Tagesbedarf in mg	Im Körper nötig für
A	2	Augen, Haut, Wachstum Zahnschmelz, Schlaf
B_1	1 – 2	Appetit, Darmtätigkeit Nerven, Wachstum
B_2	1 – 2	Augen, Haut, Wachstum Abbau der Eiweisse und Kohlenhydrate
C	70 – 100	Fördert alle Lebensvorgänge Zahn-, Knochenbildung Krankheitsabwehr
Niacin	15	Aufbau und Abbau der Kohlenhydrate + Eiweisse Schleimhaut, Haut

Mineralstoff	Tagesbedarf in mg	Im Körper nötig für
Eisen (FE)	10 – 20	Bildung des Roten Blut- + des Muskelfarbstoffs
Calcium (CA)	400 – 500	Alle Gewebe + Organe Blutgerinnung, Aufbau der Knochen + Zähne
Magnesium (MG)	300	Aufbau des Skeletts + der Muskelzellen Stoffwechsel
Kalium (K)	1000	Druck in den Zellen Muskel- + Nervenfunktion
Phosphor (P)	600 – 750	Aufbau der Zellen Verbrennung

Juni

Juli

Lattich

(Römischer Salat, Kochsalat, Bindesalat, Sommerendivie)
Lactuca sativa L. var. longifolia LAM / Korbblütler

Der Lattich, Römersalat oder Bindesalat, wie er in anderen Gegenden genannt wird, gilt als uralte Kulturpflanze und galt bereits in der Antike als sehr beliebter Salat. Die alten Ägypter schrieben ihm eine fruchtbarkeitsfördernde Wirkung für Frauen und eine liebesfördernde für die Männer zu. Der Lattich wird heute vor allem in den Ländern rund ums Mittelmeer angebaut und genossen: er wächst aber überall dort, wo auch der Kopfsalat gedeiht. Nachdem er in der Westschweiz besser bekannt ist als in der Zentral- und Ostschweiz, ist es ihm bis anhin dennoch nicht gelungen, dem beliebten «grünen» Salat den Rang abzulaufen.

Herkunft und Beschreibung

Sein Ursprungsland ist unsicher, wird aber in Westasien vermutet. Der Lattich ist eine einjährige Blattpflanze mit länglichen keilförmigen, ungeteilten, ganzrandigen, stark gerippten Blättern, welche etagenförmig um den Mittelstrunk, steil aufrecht stehend angeordnet sind und sich zu einem mehr oder weniger festen Kopf zusammenschliessen. Bei früheren, älteren Sorten musste nachgeholfen werden, indem die Blätter mit einem Band zusammengebunden wurden. Daher stammt auch der Name Bindesalat, der vor allem in Österreich gebräuchlich ist.

Genau wie der Kopfsalat, wird auch der Lattich in verschiedenen Sorten mit unterschiedlicher Färbung angeboten: hellgrüne und rötliche Typen bilden eher lose Köpfe. Die hellgrünen, zarten Blätter eignen sich vorzüglich als Salat oder Dip zum Rohessen, während die dunkelgrünen Sorten meist im Kochtopf landen und als Kochgemüse (Kochsalat) wie Kohl oder Spinat genossen werden können.

Inhaltsstoffe
Lattich, Koch-, Bindesalat. 100 g enthalten:

Vitamin- und Wassergehalt	Carotin mg	Vit. B1 mg	Vit. B2 mg	Vit. C mg	Wasser mg
	1,14	0,05	0,08	18	94,0

Mineralstoffgehalt	Eisen mg	Calcium mg	Phosphor mg	Magnesium mg	Kalium mg
	1,4	68	25	–	264

Nährstoffgehalt	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g	Energie kj	kcal
	1,3	0,3	3,5	76	18,0

Was der Lattich sonst noch alles bewirken kann

Im Buch *«Die Jahreszeiten-Küche»*, Band Gemüse, wird dem Lattich, nebst seiner liebes- und fruchtbarkeitsfördernden Wirkung noch weitere Heil- und Wunderkraft zugeschrieben: *Nördlich der Alpen wurde ihm eine eher beruhigende, schlaffördernde und die sexuellen Begierden dämpfende Wirkung beigemessen. So hat Hieronymus Bock (1498–1554) den Nonnen, Mönchen und Priestern «zur Vertreibung von Geilheit und schandbaren Träumen» das Essen von Lattich empfohlen. «Alle, die so Keuschheit zu halten gelobt, sollten nichts denn Rauten und Lattichkräuter essen.»*

Der Blattsaft des Lattichs soll weniger Bitterstoffe als jener des Kopfsalates enthalten, sich aber dennoch wohltuend auf Leber, Gallenfluss und Blasentätigkeit auswirken. Äusserlich angewendet soll er Sonnenbrände lindern. Auch soll aus der Milch einer wilden Form des Lattichs, die eine betäubende Wirkung haben soll, eine Art Opiumersatz hergestellt werden.

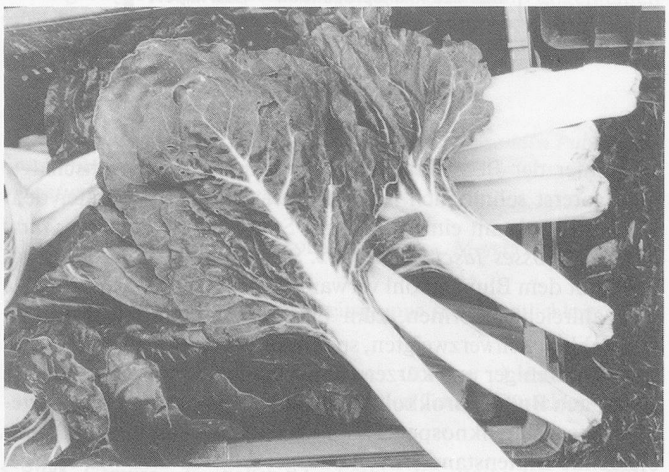
Verwendung

Lattich eignet sich durch seine grüne Farbe vorzüglich als Beilage und Farbtupfer im Tellerservice. Im Gegensatz zum Spinat beansprucht er einen kleineren Rüstaufwand. Die Aussenblätter werden entfernt, die übrigen einzeln gelöst und gewaschen, mit der Salatschleuder getrocknet und erst dann zerschnitten. In wenig Wasser werden sie mit etwas Muskat gedünstet und mit zerlassener Butter übergossen. Dies ergibt eine schmackhafte Gemüsebeilage, die auch noch «fünf vor Zwölf» zubereitet werden kann.

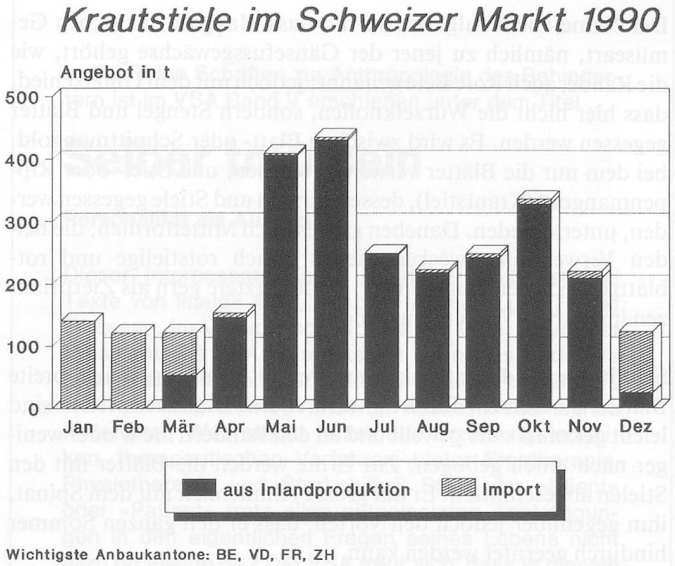
Übrigens: Wie alle Gemüse, sollte auch der Lattich immer möglichst frisch genossen werden. Die Blätter sollten frisch und knackig sein. Welke oder vergilbte Blätter weisen auf schlechte Behandlung oder Überlagerung hin, was wiederum auf Nährwertverlust hinweist. Frischer Lattich hält sich im Gemüsefach des Kühlschrankes problemlos über zwei bis drei Tage.

Krautstiel (Stielmangold, Rippenmangold)

Beta vulgaris L. var. cycla f. crispa / Gänsefussgewächse



Krautstiel feiert, so könnte man es sehen, ein «comeback», nachdem er für längere Zeit von unserem Speisezettel verschwunden war oder nur sehr spärlich eingesetzt wurde. Woran dies liegen mochte, war nicht zu ergründen. Eine wichtige Rolle dürfte dabei wohl die Verbreitung der Fastfood- und Fertiggemüse gespielt haben; auch der Import von südlichen und exotischen Gemüsesorten dürfte ein weiterer Grund sein.



Wichtigste Anbaukantone: BE, VD, FR, ZH

Bis vor 300 Jahren, so jedenfalls erfahren wir aus der «Jahreszeitenküche», galten die Krautstiele in Mittel- und Westeuropa als eines der beliebtesten Gemüse. *«Aus Rang und Ehre vertrieben wurden sie später durch den ebenfalls zur Familie der Gänsefussgewächse gehörenden Spinat, der aus dem arabischen Raum über Spanien ins übrige Europa gelangt war (Fachblatt 4/91). Wegen der grünen Konkurrenz gerieten die Krautstiele fast in Vergessenheit und blieben als Gemüse nur in den Haus- und Bauerngärten erhalten. Vor ein paar Jahrzehnten erst wurden sie wiederentdeckt. (6)*

Zubereitung

Krautstiel oder Mangold, wie er vor allem in unserem nördlichen Nachbarland genannt wird, kann auf verschiedene Arten zubereitet werden. Als Blatt- und Stengelgemüse je einzeln oder zusammen. Beim Blattgemüse (Schnittmangold) werden die Blätter wie Spinat gewaschen und gedünstet, zu Gemüse oder Gemüsecremesuppe verarbeitet. Das Blattgemüse schmeckt würzig und kräftiger als Spinat und eignet sich gut als Beilage zu Fisch- oder Fleischgerichten.

Zum reinen Stengelgemüse verarbeitet werden Krautstiele vor allem dann, wenn die Blätter zäh oder durch zu langes Lagern etwas schlaff geworden sind. Die weissen, mit einer dünnen, fasrigen Haut überzogenen Krautstiele werden nach dem Entfernen der Haut in mundgerechte Stücke geschnitten, wie Schwarzwurzeln oder Spargeln in Bouillon oder Salzwasser gekocht und in heller Sauce serviert. Der Geschmack sei nussähnlich, schreibt Günther Liebster.

Frische, junge Krautstiele können aber auch ganz, Blätter und Stengel zusammen, mit wenig Wasser, Pfeffer und Salz oder Bouillon im Dampfkochtopf gedünstet und eingeschlagen als Gemüserollen serviert werden.

Vorkommen und Beschreibung

Der Einfachheit halber seien im folgenden Abschnitt das Vorkommen und die Beschreibung von Mangold besprochen, der in Krautstiel (Stielmangold) und Schnittmangold unterteilt wird. (3)

Mangold dient den Menschen seit undenklichen Zeiten als Nahrung und wächst in wilder Form praktisch in allen Küstengebieten des Mittelmeeres. Genau wie der Lattich, findet auch Mangold, vor allem der Krautstiel, im Westen unseres Landes grössere Beachtung als in der deutschen Schweiz.

Der Name «beta vulgaris» verrät, dass Mangold zur selben Gemüseart, nämlich zu jener der Gänsefussgewächse gehört, wie die Rande, auch Rote Bete genannt; jedoch mit dem Unterschied, dass hier nicht die Wurzelknollen, sondern Stengel und Blätter gegessen werden. Es wird zwischen Blatt- oder Schnittmangold, bei dem nur die Blätter verwendet werden, und Stiel- oder Rippenmangold (Krautstiel), dessen Rippen und Stiele gegessen werden, unterschieden. Daneben gibt es auch Mittelformen, die beiden Verwendungszwecken dienen. Auch rotstielige und rotblättrige Formen kommen vor, wobei letztere gern als Zierpflanzen im Garten Verwendung finden.

Schnittmangold: Entwickelt nur verhältnismässig kleine, breite Blätter, die sich zur Basis hin verbreitern. Die Blattspreiten sind leicht gekraust oder gewellt und an den Rändern mehr oder weniger nach unten gebogen. Zur Ernte werden die Blätter mit den Stielen abgeschnitten. Er hat grosse Ähnlichkeit mit dem Spinat, ihm gegenüber jedoch den Vorteil, dass er den ganzen Sommer hindurch geerntet werden kann.

Stielmangold, Krautstiel: Grosse Blätter, mit 30–45 cm langen, bis 10 cm breiten, fleischigen, silber-weissen, gelben oder rötlichen Blattstielen, die sich ohne nennenswerte Verschmälerung als Blattrippe in das Blatt fortsetzen.

Inhaltsstoffe

Mangold ist sehr eiweissreich und besitzt einen beachtlichen Gehalt an den Mineralstoffen Phosphor, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Jod und den Vitaminen B1, B2 und C. Der Nährwert ist etwa gleich hoch wie beim Spinat, wobei in letzterem mehr Oxalsäure enthalten ist. (3)

Heilende Wirkung

Mangold galt schon immer auch als Heilpflanze. So wird ihm eine heilsame Wirkung bei Darmträgheit zugeschrieben, und er soll auch dämpfend wirken bei Nervosität und leichter Erregbarkeit.

Broccoli (Sprossenbroccoli, Grüner Spargelkohl)

Brassica oleracea L. var. botrytis L. subvar asparagoides Lam./ Kreuzblütler

Präsident Bush mag keinen Spargelkohl ...

Er war es, der mit seiner Abneigung gegen Broccoli den Unmut der amerikanischen Gemüseproduzenten auf sich zog. Mit der öffentlichen Bekanntgabe dieser Tatsache und dem Verbot jeglicher Lieferungen von Broccoli ins Weisse Haus, gelang es der Gattin des amerikanischen Präsidenten im wahrsten Sinne des Wortes, für Zündstoff zu sorgen und eine heisse Diskussion zwischen Befürwortern und Gegnern dieses Gemüses auszulösen. Verlauf und Ausgang dieses Debakels soll uns nicht weiter interessieren, dennoch kann nach diesem Vorfall niemand mehr an der Wichtigkeit des Gemüses ganz allgemein und dem umfassenden Einfluss des amerikanischen Präsidenten im besonderen zweifeln.

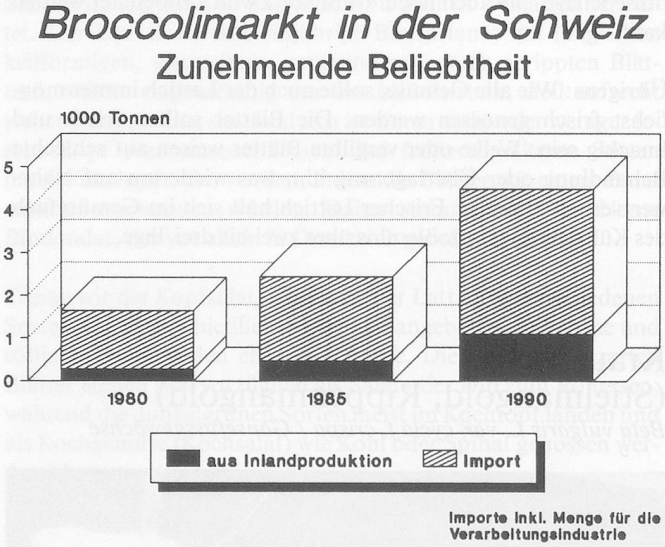
Broccoli mit Mandeln

800 g Broccoli, 60 g Butter, eine Handvoll Mandeln, etwas Streuwürze.

Die gerüsteten Broccoli in wenig Salzwasser weich kochen (das Gemüse so in die Pfanne legen, dass nur die Stiele im Wasser liegen, die Köpfchen jedoch im Dampf gar werden). Die Butter zergehen lassen und die geschälten, in Splitter geschnittenen Mandeln darin leicht anrösten, noch mit Streuwürze würzen und dann das ganze über die angerichteten Broccoli geben.

Tip: Versuchen Sie diese Mandel-Butter auch einmal zu Blumenkohl, Bohnen, Lattich oder Rüebli!

(Der Gemüsebau, 8/84)



Bezeichnung und Beschreibung

Wer unter der Bezeichnung Broccoli im Lexikon nachschlägt, wird vorerst schmählich im Stich gelassen und erst unter dem Wort Brokkoli mit einem Pfeil auf Spargelkohl verwiesen: *aus: «Meyers grosses Taschenlexikon».* **Spargelkohl** (Brokkoli, Broccoli), mit dem Blumenkohl verwandte Varietät des Gemüsekohls mit zahlreichen Formen, zum Beispiel dem **Sprossenbrokkoli** (mit zahlreichen verzweigten, sprossähnlichen Blütenstandästen) und dem weniger und kürzere Blütenstandäste aufweisenden sogenannten **Bukett-Brokkoli.** Am Ende jedes Astes stehen die gekräuselten Blütenknospen. Der noch unentwickelte, relativ kleinbleibende Blütenstand wird herausgeschnitten und wie Spargel zubereitet.

Herkunft

Im Stammbaum der Kohlfamilie werden Spargelkohl und Kopfbroccoli als Vorfahren des Blumenkohls aufgeführt. Heimat sind die Mittelmeerländer und Kleinasien, wo man durch eine Umfor-

mung des Blütenstandes zuerst den Broccoli aus gewöhnlichem Blattkohl und erst danach den Blumenkohl gezogen hat. (Andere hochgezüchtete Nachfahren des gewöhnlichen Kohls sind die Kohlrabi und der Rosenkohl). Im 18. Jahrhundert wurde der Broccoli auf dem ganzen europäischen Kontinent angebaut. In Italien gibt es heute um die dreissig verschiedene Sorten. 1925 gelangte das beliebte Kohlgewächs, ein Kreuzblütler, in die USA und belegt dort zurzeit die *grössere Anbaufläche als der Blumenkohl.* In Holland, Skandinavien und in der Schweiz werden neue Sorten angebaut, die im dortigen Klima überall mit gutem Erfolg kultiviert werden. (4)

Broccoli, Spargelkohl. 100 g enthalten:

Vitamin- und Wassergehalt	Carotin	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	Wasser
	mg	mg	mg	mg	mg
	1,9	0,095	0,21	114	89,7

Mineralstoffgehalt	Eisen	Calcium	Phosphor	Magnesium	Kalium
	mg	mg	mg	mg	mg
	1,3	105	82	0,3	464

Nährstoffgehalt	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie	
	g	g	g	kj	kcal
	3,3	0,2	4,4	106	25,4

Verwendung

Broccoli wird innerhalb der Kohlgemüse als Delikatesse gehandelt. Als edles Feingemüse mit nur wenig Kohlgeschmack, lässt er sich am ehesten mit der Grünspargel vergleichen (Fachblatt 5/91). Obschon es die Stiele sind, die dem Gemüse den Namen gegeben haben, können beim Broccoli, entgegen den Informationen aus Meyers Lexikon, ausser der Blume, was viele leider nicht wissen, auch die Blätter mitgegessen werden:

Die stärkeren Stengel werden leicht geschält und eingeschnitten, damit sie ebenso schnell wie die Röschen garen. Die zarten Blätter werden mit der Blume oder für sich zubereitet. Sie ergeben ein wirsingartiges und sehr schmackhaftes Gemüse. Im allgemeinen wird Broccoli wie sein Verwandter, der Blumenkohl, zubereitet, nur sind die Garzeiten kürzer.

Quellenangaben:

Zitate, Angaben und nützliche Hilfen wurden den folgenden Publikationen entnommen. Sie sind gleichzeitig auch dem interessierten Leser zur Vertiefung der Materie zu empfehlen.

1 Meyers Grosses Taschenlexikon in 24 Bänden. Meyers Lexikonverlag, 1981, ISBN 3-411-01928-X.

2 Gemüse 1 x 1 der Schweiz, Arbeitsgruppe für Öffentlichkeitsarbeit (VSGP), Freiburg, 1988.

3 Warenkunde, Band 2, Gemüse, Günther Liebster, ISBN 3-927008-01-X Morion Verlagsproduktion GmbH, Düsseldorf, 1990.

4 Früchte und Gemüse 32/88, Schwerpunkt.

5 100 Gemüse, F. Keller, J. Lüthi, K. Röthlisberger, ISBN 3-906 679 01 2. Verlag Landwirtschaftliche Lehrmittelzentrale, Zollikofen, 1986.

6 Die Jahreszeiten-Küche, Gemüse, Erklärung von Bern, Aktion gesünder essen, Unionsverlag, Zollikerstrasse 138, 8034 Zürich, 1987.

Goldene Bauernregeln, Manfred Pawlak. Verlagsgesellschaft mbh, Herrsching, ISBN 3-88199-793-8.

In der Reihe Schriften zur Anthropologie des Behindertern ist im VSA Band V erschienen unter dem Titel

Selber treu sein

Personalität als Aufgabe

Dieser interessante fünfte Band der Reihe enthält Texte von Imelda Abbt, Kaspar Hürlimann und Rudolf Zihlmann. Im Vorwort schreibt Martin Meier, Bern, der Präsident des VSA: «Es entsteht ein neues Bedürfnis nach Wert und Sinn. Wir sollten uns fragen lassen, wie weit der Top-Service unserer Heime Wesentliches hinterlässt. Was steckt hinter den Erziehungstechniken, therapeutischen Verfahren, hinter Ergotherapie, Physiotherapie und Sterbehilfe? Steht der «Klient» oder «Patient» trotz allen gutgemeinten Anstrengungen in den eigentlichen Fragen seines Lebens nicht allzu oft alleine da? Der VSA freut sich, dass in diesem Buch das innerste Anliegen seiner Arbeit aufgegriffen wird. Wir wollen dafür einstehen, dass in unseren Heimen das Menschsein und die Menschenwürde geachtet und vertieft wird. Sollen Heime zur Heimat werden, so ist in ihnen, wo so viel Macht, Ohnmacht, Anklage, Rechtfertigung, Leid und Freude, Zweifel und Hoffnung zusammenkommt, eine menschliche Nähe zu pflegen, die spürbar da ist».

Band V ist zum Preis von Fr. 13.50 beim Sekretariat VSA, Verlagsabteilung, zu bestellen, wo auch alle übrigen Bände dieser Schriftenreihe erhältlich sind. (Ohne Porto und Verpackung!)

Bestellung

Wir bestellen hiermit

..... Expl. Band I
«Geistigbehinderte-Eltern-Betreuer»
4 Texte von Dr. H. Siegenthaler Fr. 10.60

..... Expl. Band II
«Erziehung aus der Kraft des Glaubens?» – Texte von Imelda Abbt, Norbert A. Luyten, Peter Schmid u. a. Fr. 14.70

..... Expl. Band III
«Begrenztes Menschsein» – Texte von O. F. Bollnow, Hermann Siegenthaler, Urs Haeberlin u. a. Fr. 18.60

..... Expl. Band IV
«Staunen und Danken» – Fünf Jahre Einsiedler-Forum des VSA Fr. 19.—

..... Expl. Band V
«Selber treu sein» – Texte von Imelda Abbt, Kaspar Hürlimann, Rudolf Zihlmann Fr. 13.50

Name und Vorname

Genaue Adresse

PLZ/Ort

Unterschrift, Datum

Bitte senden Sie diesen Talon an das Sekretariat VSA, Verlagsabteilung, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich.