

Von neuen Büchern

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **19 (1964)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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.

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.