





# **Meine Welt, deine Welt, Dritte Welt, Um- und ganze Welt**

Hedwig Schweizer

*Vreni Schaer zugeeignet*

Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über  
<http://www.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch  
durch Film, Funk und Fernsehen,  
fotomechanische Wieder-  
gabe, Tonträger, elektronische  
Datenträger und auszugsweisen  
Nachdruck, sind vorbehalten.

© 2010 novum publishing gmbh

ISBN 978-3-99003-081-3

Lektorat: Christine Schranz

Innenabbildungen: © E. Wickli

Die von der Autorin zur Verfügung  
gestellten Abbildungen wurden in  
der bestmöglichen Qualität gedruckt.

Gedruckt in der Europäischen Union  
auf umweltfreundlichem, chlor- und  
säurefrei gebleichtem Papier.

**[www.novumpro.com](http://www.novumpro.com)**

AUSTRIA · GERMANY · HUNGARY · SPAIN · SWITZERLAND

## **Vorbemerkung zur Entstehungsgeschichte des Buchs**

Da mein ursprünglich gedachtes Vorwort wahrscheinlich nicht jedermanns Sache ist, bringe ich es zu einem späteren Zeitpunkt als „Mittewort“ und beschränke mich hier auf einige Vorbemerkungen zur Entstehungsgeschichte.

Das Buch entstand aus Anlass einer Anfrage vom WWF Schaffhausen, umweltfreundliche Rezepte zu sammeln. Daraus ergab sich eine wahre Flut von Gedanken, sodass ein ganzes Buch entstand. Wegleitend war der Versuch, dabei die Genussfähigkeit nicht zu vergessen. Entsprechend trug das Buch ursprünglich den Arbeitstitel „Von Gott und meiner Welt und deiner Welt und der Dritten Welt und der Umwelt und der runden ganzen Welt“ – zentral war die These, dass die mitweltbezogenen Rezepte auch die gesündesten seien – getreu des alten Gebotes „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Entsprechend dem postmodernen Meinungspluralismus im Allgemeinen und meinen persönlichen Vorlieben im Besonderen wäre es mir ein Leichtes gewesen, diesen zweiten Teil des so genannten Doppelgebotes der Liebe in den Kontext des ersten Teils zu stellen, ich verzichtete darauf aber aus Rücksicht auf die LeserInnen, die nicht den entsprechenden Zugang haben. Da sich ein Plan der Illustrierung zerschlug, machte ich zunächst einmal eigene Skizzen. Da sie mir nicht genügten, wurden sie mir mit wenigen Ausnahmen von einer Freundin, die nicht genannt werden will, ins Reine gezeichnet. Vier Fotografien stammen vom Fotoatelier Aspectus Neuhausen. Den Illustratoren sei herzlich gedankt. Auch Claudine Saurer danke ich für das Mitlesen des Manuskripts. Dankenswerter Weise hat „Die Schweizerische Mobiliar“, meine Versicherungsgesellschaft die Drucklegung des Buches mit einem Betrag finanziell unterstützt.

Entsprechend meiner pädagogischen „déformation professionnelle“ entstand aus den Zeichnungen eine ganze Kinder-

beilage, der jetzige dritte Teil. Um wieder oder erst recht ein abgerundetes Ganzes zu bekommen, kam ich auf die Idee, die ersten beiden Teile auch als Bewusstseinsbildung für Erzieher zu gestalten, in dem Sinn, dass jeder Beschulung von Kindern eine Selbstschulung Erwachsener vorausgehen muss.

Darauf befürchtete ich, dass die Rezepte zwar meistens kinderleicht in der Herstellung, aber nicht immer kindgerecht zum Genießen seien, dass z. B. die Kleierezepte für Kinder zu schwer verdaulich sein könnten.

Die Bedenken kamen zwar meiner Opposition gegen die moderne „Demokratisierung“ der Erziehung entgegen, die die Erwachsenen/Kinderrollen vermischt (vgl. dazu Stichworte wie die Parentalisierung der Kinder). Zum Trost dieser der „Demokratisierung“ entzogenen Kinder: Wenn sich Kinder schwer damit tun, etwas nicht zu dürfen (z. B. Kleie essen), was Mama und Papa können, hilft ihnen vielleicht die Erfahrung, dass sie etwas können, was Papa und Mama nicht tun – um beim Beispiel zu bleiben: Wer noch keine Kleie essen kann, erhält vielleicht ein Kleiesäcklein fürs Bad.

Eine Rücksprache mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung hat allerdings Klarheit geschaffen: Als Abwechslung dürfen Kinder auch mal Kleie essen.

Oder ein anderes Beispiel: Kleinkinder können noch keine Bücher lesen, aber sie können die Zeichnungen dieses Buches ausmalen.

Die Rezepte und Bastelanleitungen sind aber teils aus Gründen der Beschränkung, teils im Sinn von Bewusstseinsbildung mit einiger Absicht offen gehalten. Sie sind, wo nicht anders angegeben, im Einzelnen meist im Internet zu finden, denn die Themen des Buches wollen eher Anregungen als fertige Lösungen bieten, sie entbinden nicht von der eigenen Suche und vom eigenen Nachdenken, dienen der eigenen Auseinandersetzung, bevor man an Kindern seinen Eifer auslässt. Wie es leider nicht allzu selten vorkommt. Es wird sich in diesem Zusammenhang zeigen, dass sich sowohl konventionelle als auch alternative Ernährungsweisen auf das Kind auswirken. Außerdem kann man

Kinder wohl in die Diskussionen einbeziehen, aber nicht ohne Rückversicherung (wohl nie mit absoluter Sicherheit möglich?), dass sich die Kinder grundsätzlich wohl befinden in der Weise, dass das Kind nicht später (oder sogar in der Gegenwart) persönliche Probleme mit sachlichen vermischt.

Auch muss zum Ernährungsteil festgehalten werden, dass er nicht die fachmännische (-frauliche) Ernährungswissenschaft ersetzt, er stellt vielmehr dar, was man als Laie alles so zu hören bekommt, wenn man sich für Ernährung, Recycling und Haushalt interessiert. Ebenso kann ein einzelnes Buch nicht die Arbeit leisten, wie sie von einer Organisation wie Stiftung Warentest übernommen werden könnte, noch kann es in Sachen Quellen oder durch meine Nutzung von Quellen über alle Zweifel erhaben oder vollständig sein.

So bleibt mir zum Schluss denn „nur“ noch, allen zu danken, die dieses Büchlein durch Anteilnahme und Toleranz gegenüber Ungewöhnlichem ermöglicht haben. Da die Arbeit ursprünglich autobiografischer war, werden mehrere Helfer im Lauf der Ausführungen erwähnt. Ausser diesen habe ich zu danken: meinen FreundInnen sowie meinen ÄrztInnen Pflegefachleuten, TherapeutInnen und SeelsorgerInnen, die ich behinderungsbedingt brauche. Zu erwähnen sind auch die Anregungen, die ich von der vegetarischen Küche der Spitäler Schaffhausen und der psychiatrischen Dienste erhalten habe. Den besonderen Dank verdienen jedoch die Dominikanerinnen in Ilanz, die mir vor bald 40 Jahren in einer vierwöchigen Haushaltsschule jede Angst vor dem Haushalt genommen haben, mich vielseitig angeregt und auch sonst in jeder Hinsicht gefördert haben. Um nicht falsche Erwartungen in Schwestern zu wecken: ich habe von diesen nicht in erster Linie die Rezepte, sondern vielmehr die mentale Einstellung zu übernehmen versucht, die Verbindung von Genussfähigkeit und Mitmenschlichkeit. Meine Berufstätigkeit hat es mit sich gebracht, dass ich auch in der Klosterküche von Benediktinerinnen gesessen und auch etwas Erfahrung mit der Küche evangelischer Schwestern gesammelt habe. Soeben habe ich erfahren, dass auch Fran-

ziskanerinnen eine Herberge mit Verköstigungsmöglichkeiten eröffne haben ([www.kloster.baldegg.ch](http://www.kloster.baldegg.ch)), und so gedenke ich aller Menschen, die geschwisterlich empfinden und leben. Ich kann sie nicht alle erwähnen. Einige namentliche Ausnahmen (auch im Sinne einer Angabe meiner Gewährsleute):

An meiner geistigen Wiege standen auch Menschen, für die Haushalt kein Thema war in Zeiten, da ich keine Lust und Kraft dazu hatte: Mein Facharzt Christian Präckel, der mit seiner steten Anteilnahme und Unterstützung meiner schriftstellerischen Aktivitäten, Interessen und Veröffentlichungen dafür gesorgt hat, dass sie überhaupt entstanden; „zurechnungsfähig“ im doppelten Sinn ist auch mein langjähriger Therapeuten G. Pelletier, der mir die Verbindung von Mitmenschlichkeit und Genussfähigkeit vorgelebt und beigebracht hat. Ausserdem gehören zu dieser Gruppe meine private Pflegefachfrau Daniela Radel und mein langjähriger Seelsorger Werner Heierle SJ bzw. meine Seelsorgerin Maja Neumann-Welti.

Einige Menschen von denen ich wichtige Anregungen und/oder moralische Unterstützung erhielt, sind im Text nicht ausdrücklich erwähnt, so meine verstorbene Cousine Gertrud Schmutz-Angst oder meine Hauspflegerin Andrea Gohl.

Andere Helfer waren so wichtig, dass sie auch in der Einleitung nochmals erwähnt werden müssen: Mein ehemaliger Ehepartner; meine hochbetagt verstorbenen Schwiegereltern, denen ich das Interesse an gesunder Ernährung sowie die Einsicht verdanke, dass man sich angesichts der modernen denaturierten Nahrung nicht mehr wie irrtümlich von mir angenommen auf seinen eigenen Geschmack verlassen kann. Unermüdlich setzt sich mein jetziger Lebenspartner ein und last but no least meine Eltern, die immer grosses Interesse an Haushalt und Ernährung hatten und mich seit 1949 bis 1992 bzw. bis auf den heutigen Tag durchzufüttern suchten.



# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1

Rezepte, die keine Allerweltsheilmittel sein wollen,  
sondern einem alternativen Lebensstil Ausdruck geben ..... 11

### 1.1 Trennkost:

**je ein Eiweiß- und ein Kohlehydratetag** ..... 12

### 1.2 Variationen

**einer unkonventionellen Vollmahlzeit** ..... 14

1.2.1 Anekdoten ..... 17

1.2.2 Essen und Sucht ..... 20

1.2.3 Süßstoffe ..... 25

**1.3 Alternatives Eiweiß** ..... 27

**1.4 Energiesparenderes als Backen** ..... 30

**1.5 Ein Mehlersatz** ..... 38

**1.6 Den ersten Teil abrundende Gedanken** ..... 45

## Teil 2

Recycling im Haushalt ..... 53

**2.1 Bastelanleitungen** ..... 54

2.1.1 Klebstoffe ..... 59

2.1.2 Weitere Bastelvorschläge  
aus Recyclingplastik ..... 62

<b>2.2 Den zweiten Teil abrundende Bemerkungen, „Mittelwort“</b> .....	72
--	----

<b>2.3 Nachträge zu Teil 1 und 2</b> .....	76
--	----

## **Teil 3**

Kinderbeilage für Junge und Junggebliebene, Bildergeschichten und Lernspiele .....	81
---	----

<b>Weitere Anmerkungen, Internetadressen und Wikipediaartikel</b> .....	109
---	-----

<b>Literaturverzeichnis</b> .....	111
-----------------------------------	-----

# Teil 1

## **Rezepte, die keine Allerweltsheilmittel sein wollen, sondern einem alternativen Lebensstil Ausdruck geben**

Um die LeserIn nicht abzuschrecken und um den Eindruck falscher Askese zu vermeiden, werden zur Einführung einige traditionelle und einige alternative Menüpläne aufgezeichnet. Die moderne Komponente besteht darin, dass die Menüpläne den Ansprüchen von Trennkost genügen, obwohl auf diese im Allgemeinen aus Rücksicht auf meine Beziehungen und der Dritten (Um-) Welt weniger Gewicht gelegt wird als auf vegetarische Ernährung. Im Übrigen genügen aber die vorliegenden Einführungsrezepte allen den in diesem Buch formulierten Ansprüchen. Also: eine Kostprobe der weiteren Themen durch diese ersten Menüvorschläge – von Abständen zwischen den Mahlzeiten über ungesättigte Fettsäuren bis Eierspeisen und Nachspeisen, deren Zubereitung wenig energieaufwendig ist.

## 1.1 Trennkost: je ein Eiweiß- und ein Kohlehydratetag

### **Frühstück, Eiweißtag:**

Frisch gepressten Orangensaft

*oder*

Mandarinen oder Melonenschnitze so viel wie möglich

*oder*

*mindestens* zwei Äpfel usw.

Mindestens drei Stunden Esspause oder Rübenrädchen nach Bedarf.

### **Neunuhrpause Eiweißtag:**

In wenig Butter (oder Pflanzenöl) gebratene Banane

### **Vorspeise zum Mittagessen, Eiweißtag:**

Gefüllte Grapefruit: Grapefruit halbieren, aushöhlen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden, in gemahlene Mandeln wenden, wieder in die Grapefruitschalen einfüllen und mit ganzen Mandeln garnieren.

*oder*

Rührei mit Mandeln; enthalten wie alle Nüsse ungesättigte Fettsäuren.

*oder*

zur Vorspeise je nach Dessert Salzburger Muskatoufflé oder pürierte Gemüsesuppe oder Crevettencocktail.

### **Mittagessen, Eiweißtag:**

In der eigenen Flüssigkeit geschmorte Schnitzel, garniert mit Gemüse, linienschonend, sinnvoller Fleischgenuss.

*oder*

für „eingefleischte Vegetarier“ ein Quornprodukt (zu einem Thema des Buchs: alternative Eiweißquellen).