



SO ISST DIE SCHWEIZ David Fäh, Ernährungswissenschaftler

TEXT: IMELDA STALDER | FOTO: DAN CERMAK

Den Zmittag esse ich zwischen zwei Unterrichtsstunden in der Kantine, gern auch mal take-away oder vegetarisch. Dazu genieße ich Wasser und auch mal ein Zero-Getränk. Fruchtsäfte hingegen trinke ich so gut wie nie. Am liebsten esse ich aber mit meiner Familie. Wir sehen uns meist den ganzen Tag nicht, und beim gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag Revue passieren.

Immer dabei ist dann frisches Fingerfoodgemüse wie Cherrytomaten, Sellerie, Fenchel, Peperoni oder Radieschen. Ja nach Saison zum Beispiel auch Nüsse. Speziell mag ich Sauerteigbrot mit Alpenbutter, Eier in jeder Form, und Käse. Dazu gönne ich mir ein Glas Wein oder Bier. Am Wochenende koche ich gern für die Familie, oder wir probieren gemeinsam ein neues Menü aus.

Profi beim Essen

David Fäh (43) ist Ernährungswissenschaftler an der Uni Zürich und Dozent an der Berner Fachhochschule für den Studiengang Ernährung und Diätetik. Er befasst sich täglich mit gesundem Genuss.

Jetzt anmelden

Sie haben einen speziellen Beruf und essen deshalb an einem ungewöhnlichen Ort? Dann melden Sie sich an für diese Rubrik unter saison.ch/lunch.