Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 27 (1919)

Heft: 14

Artikel: Etwas vom Hühnerei

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546859

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: 18.07.2025

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

Etwas vom Hühnerei.

In unseren Zeiten der Eiernot ist das Hühnerei zu einer Kostbarkeit geworden, die dem Sterblichen nur in geringen, gewissermaßen medizinischen Dosen zuteil wird, denn wenn es 40 Cts. kostet, wird es wohl nicht zu oft und in zu großen Mengen auf den Tisch kommen. Diese Eierknappheit haben wir dem Kriege mit Rußland und Italien, den „Eierfrauen" Europas, zu verdanken, und sie ist für uns besonders fühlbar, da in keinem Lande der Welt verhältnismäßig so viel Eier gebraucht werden wie in der Schweiz. Das Ei ist gewiß ein vorzügliches Nahrungsmittel, aber sein Wert wird doch bedeutend überschätzt, wenn vielfach behauptet wird, daß ein Hühnerei denselben Wert hat wie ein viertel oder ein halbes Pfund Fleisch. Ein Ei von einem Durchschnittsgewicht von 50 Gramm hat neben 37 Gramm Wasser 7 Gramm Eiweiß und 5,5 Gramm Fett, und wenn wir das mit dem Nährwert des Fleisches vergleichen, so kommen wir zu dem Resultat, daß ein Hühnerei noch nicht ganz den Nährwert von 50 Gramm guten, fetten Fleisches hat. Es ist demnach gleichwertig mit etwa 150 Gramm, also etwas über einen sechstel Liter Vollmilch, die aber außer dem gleichen Eiweiß- und Fettgehalt noch den wichtigen Milchzucker enthält, der dem Ei natürlich fehlt. Vom Ernährungsstandpunkt brauchen wir daher den Mangel an Eiern nicht so sehr zu bedauern, denn wenn ein erwachsener Mensch seinen Eiweißbedarf nur durch Eier decken wollte, müßte er täglich ein Dutzend essen, was wohl niemand, selbst in den eierreichsten Zeiten, fertigbringt. Die Hausfrau vermißt aber das Ei besonders schwer, weil es für die Küche ein hervorragendes, beinahe unentbehrliches Zusatzmittel für vielerlei Speisen ist. Suppen und Saucen werden mit Ei bindig und schmackhaft gemacht. Viele Süßspeisen können nur mit Ei hergestellt werden und nun erst das Gebäck und der Kuchen! Welchen Wert für diesen letztern das Ei hat, können wir mit Schaudern an dem eilosen Kriegskuchen zur Genüge feststellen. In allen diesen Speisen kommt es auf den Nährwert des Eies nur sehr wenig an, es dient vielmehr dazu, die Schmackhaftigkeit zu erhöhen und den Speisen ein gefälliges Aussehen zu geben, denn wenn in einem Kuchen vier Eier sind, so schmeckt er vorzüglich, aber der Nährwert des einzelnen Kuchenstücks ist nur ganz unwesentlich erhöht. Es ist also vom Ernährungsstandpunkt nicht gar so schlimm, wenn sich unsere Hausfrauen jetzt ohne Eier behelfen müssen, desto mehr aber ist es anzuerkennen, wenn sie trotzdem schmackhaft kochen können.

(„Schweizer Blätter für Gesundheitspflege".)

Kalkstreuen gegen die Grippe.

Wir entnehmen dem „Secolo", daß in Ispra (Lago Maggiore) ein erfolgreicher Bekämpfungsversuch gegen die Grippeepidemie gemacht wurde. Auf den Straßen, in den Höfen und Ställen wurde in großer Menge Kalk gestreut. In 3 Tagen sank die Verhältniszahl der Erkrankungen, die auf 50 vom Hundert der Einwohnerschaft gestiegen war, auf 10 vom Hundert herab.

Wir erfahren hierzu ergänzend, daß in einem der kriegführenden Heere in derselben Weise das Umsichgreifen der Ruhr verhindert wurde. Regimenter, die unter den schweren Sanitätsverhältnissen der Kampflinie, täglich 150—200 Ruhrerkrankungen zu verzeichnen hatten, befreiten sich in zwei Wochen durch reichliches Ausstreuen von Kalk in den Schützengräben und durch fortgesetztes Bedecken des Kotes mit einer dünnen Kalkschicht von der Infektion.