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: 40 (1932)

Heft: 10

Artikel: Süssmost - ein ausgezeichnetes Getränk für unsere Kinder

Autor: Feer, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973839

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

englische Forscher S. S. Zilva mit seiner Mitarbeiterin, Miss Bracewell, haben ergründet, wie man Aepfel lagern darf, damit ihr Vitamin C nicht Schaden leidet. Er hat gefunden, dass man sie vier Monate lang gefroren aufbewahren darf, ohne dass ihr Gehalt an Vitamin C abnimmt. Er hat aber weiterhin gefunden, dass nicht alle Teile des Apfels gleich viel davon enthalten. Das meiste steckt in der Schale: sechsmal mehr als im Fleisch. Also: Apfelschale mitessen!

Süssmost - ein ausgezeichnetes Getränk für unsere Kinder.

Mehr und mehr ist in den letzten Jahren, seit man die Bedeutung der Vitamine kennt, der grosse Nutzen des frischen einheimischen Obstes für unsere Ernährung und Gesundhaltung zur Anerkennung gelangt. Ein willkommener vollwertiger Ersatz dafür, besonders im Winter und Frühjahr, wo Obst schwer erhältlich ist, bieten die daraus gewonnenen Säfte in unvergorenem Zustande, vor allem von Aepfeln, Birnen, Trauben. Die unvergorenen Obstsäfte enthalten keinen Alkohol, aber feinschmeckende Fruchtsäuren und Aromastoffe in unveränderter Form, ebenso die für den Stoffwechsel und die Blutbildung wichtigen Mineralsalze und Vitamine. Der reiche Gehalt an Zucker gibt diesen Säften gleichzeitig noch einen hohen Nährwert. Enthalten doch gute Birnen und Aepfel einen Siebtel bis einen Achtel ihres Gewichtes an Zucker.

So bieten uns die Obstsäfte nicht nur ein köstliches gesundheitsförderndes Getränk, sondern gleichzeitig ein schätzenswertes Nahrungsmittel. Seit es gelungen ist, die Säfte im Grossbetrieb ohne Erhitzung und ohne fremde Zusätze zu konservieren, sind die Schwierigkeiten verschwunden, die früher der ausgedehnten Verwendung dieses vollwertigen Naturproduktes entgegenstanden. Die unvergorenen Obstsäfte verdienen für die ganze Bevölkerung, hauptsächlich auch für die Jugend, weitgehenden Gebrauch. In den ersten Jahren verdünnt man sie mit etwas Wasser, älteren Kindern bietet man sie unvermischt als angenehmes und bekömmliches Getränk zu den Mahlzeiten oder im Laufe des Tages gegen den Durst. Dem Säugling kann man schon vom dritten Monate an täglich einige Kaffeelöffel voll verabreichen und erzielt damit eine vorteilhafte Wirkung auf das Gedeihen. Auf Ausflügen und Schulreisen sollten diese Obstsäfte allgemein zur Verwendung gelangen. Bei Fieber und bei Kranken im allgemeinen, bei Jung und Alt, sind diese Obstsäfte ein erfrischendes Labsal und unterstützen die darniederliegende Ernährung.

Die Einsicht und der unverdorbene Geschmack unseres Volkes wird bald dazu gelangen, die unvergorenen Obstsäfte, dieses feine Naturprodukt, dem Kunstprodukt der industriell fabrizierten Limonaden vorzuziehen, die gesundheitlich wertlos sind. Vielleicht bedenken wir dabei noch, dass die Verwendung der Obstsäfte eine Unterstützung der schweizerischen Obstkultur und unseres wackeren Bauernstandes bedeutet.

Prof. Dr. med. E. Feer, Zürich.