Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 35 (1945)
Heft: 2

Artikel: Haus- und Feldgarten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-634581

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: 13.07.2025

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

Zur heutigen Ernährungsfrage

Der letzte, und hauptsächlich der jetzige Krieg haben in unserer Ernährungslage eine Umwälzung gebracht, die viel Gutes schaffte. Weite Kreise von Menschen stehen den Ernährungsproblemen nicht mehr gedankenlos gegenüber. Sie haben schon vor der planmässigen Verteilung der Lebensmittel eingesehen, dass auch bei einer gewissen Einschränkung der Nahrungsaufnahme, besonders von Fleisch und Fett, eine ausreichende Ernährung gesichert werden kann, wenn man die Speisen richtig zusammensetzt und wenn man bei Aufgabe liebgewordener Essgewohnheiten nicht gleich an Unterernährung denkt. Die sich die neue Ernährungslehre beizeiten zunutze machten, sind dabei gesund und leistungsfähig geblieben, ja, oft erst geworden; ein gutes Beispiel für die andern, die jetzt die Umstellung zwangsläufig vornehmen müssen. Man weiss heute, dass man nicht ungestraft beliebige Mengen von Nahrung zu sich nehmen darf, man sieht ein, dass es nicht allein auf die Menge, sondern ebenso auf die Güte und Reinheit der Nahrungsmittel ankommt, auf ihre Frische und Vitamingehalt. Man gibt einfachen, schmackhaften Speisen den Vorzug gegenüber einer allzu kunstreichen Kochkunst.

Die Physiologie hat in eingehenden Untersuchungen festgestellt, dass Eiweiss zwar für unsere Ernährung unbedingt notwendig ist, dass aber eine zu grosse Eiweissmenge genau so schädlich sein kann, wie eine zu geringe.

Man weiss heute, dass selbst die Vertreter einer gemischteren Kost darüber einig sind, dass es wünschenswert ist, wenn wir unsern Fleischverbrauch zugunsten einer reichlichen Zufuhr von Gemüse und Obst beschränken. Die für die Kriegszeit festgelegte Fleischration kann den notwendigen Eiweissbedarf durchaus decken, wenn man das Fleischeiweiss durch andere Eiweissarten ergänzt. Der Körper braucht eine gewisse Mindestnahrung, wenn er alle Lebensfunktionen richtig erfüllen, und die von ihm geforderte Arbeit leisten soll. Die Fettmenge, die ihm notwendig und zuträglich ist, richtet sich nach der von ihm zu bewältigenden Arbeit. Das Eidgenössische Kriegs-Ernährungs-Amt hat diesen Erkenntnissen Rechnung getragen, indem es den Schwer- und Schwerstarbeitern eine wesentlich grössere Fettmenge zubilligt.

Keine Ernährungsfrage wird in allen Schichten der Bevölkerung soviel erörtert und in ihrem tiefern Zusammenhange soviel missverstanden, wie die Vitaminfrage. Das wird einmal bedingt durch die Lebenswichtigkeit dieser Stoffe, deren Fehlen zu schweren Krankheiten, ja, zum Tode führen kann. Dann hat man eine grosse Zahl von Vitaminen in den verschiedenen Lebensmitteln entdeckt, man hat ihre wechselnde Menge und unterschiedliche Haltbarkeit festgestellt, und dadurch den Laien und die um das Wohl der Ihren besorgte Hausfrau oft in Verlegenheit gebracht. Man wusste, dass im frischen Obst, im ungekochten Gemüse, in Milch und Butter Vitamine vorhanden sind; aber man hörte auch, dass sie durch langes Kochen unter Luftzutritt oder aber durch längeres Lagern verloren gehen können, endlich auch, dass manche Stoffe nur zu bestimmten Jahreszeiten Vitamine enthalten, und man glaubte nichts besseres tun zu können, als möglichst grosse Mengen von Obst, Salaten, rohem Gemüse und Butter zu verspeisen!

Ohne auf die Einzelheiten der Vitaminforschung einzugehen, wollen wir kurz über die wichtigsten Vitamine und ihre Wirksamkeit berichten.

Das Wachstumsvitamin A ist im Sommer überall in genügender Menge vorhanden, da es in allen jungen grünen Pflanzen vorkommt und von dort in Milch und Eier übergeht. Dagegen wird es im Winter leicht knapp, kann dann aber u. a. aus Rüben und getrockneten Aprikosen gewonnen werden, in denen es reichlich vorkommt. Das Nerven- und Stoffwechselvitamin B ist im Schwarzbrot, Fleisch und Gemüse verhältnismässig reichlich enthalten, und auch am antirachitischen Vitamin D, dessen Fehlen die englische Krankheit herbeiführen kann, besteht meist kein Mangel. Es kommt fettgebunden in Butter, Olivenöl, Eiern, Milch und Zwiebeln vor, wenn auch in kleineren Mengen. Um seinem Fehlen vorzubeugen, gebe man den Kindern häufig Lebertran. Dagegen bietet die Versorgung mit Vitamin C, das antiskorbutische Wirkung hat, schon erheblich mehr Schwierigkeiten. Am meisten ist es in frischen Früchten enthalten, besonders in Zitronen und Orangen, spärlicher in schwarzen Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, besonders aber in Hagebutten, deren Anpflanzung nicht genügend empfohlen werden kann. Lang gelagerte Aepfel und Birnen sind noch ärmer dran. Bei den Gemüsen kommt es vor allem in den Kohlarten vor, dann in Kohlrabi, Erbsen und grünen Bohnen. Aber gerade dieses Vitamin ist gegen den Sauerstoff der Luft sehr empfindlich und geht bei längerem Lagern und Kochen zugrunde. Daher ist es in unserem Klima nicht leicht, sich das ganze Jahr hindurch genügend mit Vitamin C zu versehen.

Die kluge Hausfrau wird also bei der Aufstellung ihres Küchenzettels dafür Sorge tragen, dass alle notwendigen Vitamine das ganze Jahr hindurch in Form von geeigneten Nahrungsmitteln auf den Tisch kommen.

Es ist der Wissenschaft gelungen, Präparate herzustellen, die reich an Vitamingehalten sind und die den Ausfall bei den Naturprodukten ausgleichen können, doch sollte man diese Präparate nicht wahl- und planlos zu sich nehmen, sondern man lasse sich darüber von seinem Arzte beraten, der am besten weiss, was einem zuträglich ist. Die Auswahl ist gross und wir haben in der Schweiz eine ganze Reihe von Fabriken, die wirklich vorzügliche Sachen auf diesem Gebiete auf den Markt bringen.

W. Sch.

HAUS- *und* FELDGARTEN

Winterarbeit heisst: Sich vorbereiten!

Bisher sprach ich « Vom Werden ». Vom « Werden » geht es nun zum

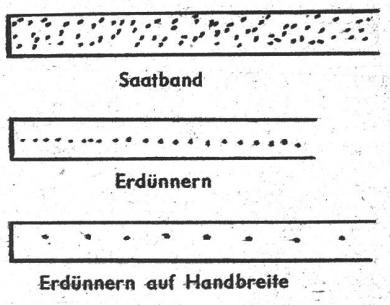
Wachsen. Wenn richtig gesät wurde, erscheint mit seinen Keimblättchen nach längerer oder kürzerer Zeit das Jungpflänzchen über der Erde. Sehr häufig sind dann die Zwischenräume verkrustet. Es muss darum sofort *gelockert* werden, und zwar möglichst nahe zu den Pflänzchen, aber sehr sorgfältig, damit die Würzelchen nicht gelöst werden. Selbstverständlich verbindet man mit dem Lokkern gleich das *Jäten.* Unser ganzes Bestreben muss darin bestehen, dafür zu sorgen, dass die Jungpflanze gleichmässig wachsen kann; denn Wachstumsstockungen wirken sich immer schädigend aus. Nur in gelockertem Boden kann die Pflanze gleichmässig wachsen. Die Saat erscheint in einem *Saatband.* Sobald wie möglich wird nun ein *erstes Erdünnern* vorgenommen, d. h. aus dem Saatband wird eine *Saatreihe* gemacht, also nur ein ganz leichtes Erdünnern. Aber schon dieses erste Erdünnern ist für die stehen gebliebenen Pflänzchen ein ganz mächtiger Wachstumsimpuls, so dass schon nach kurzer Zeit wieder erdünnert werden muss, diesmal auf *Handbreite.* Bei einigen Gemüsearten ist das schon die richtige Distanz; andere müssen später noch einmal erdünnert werden.

Endgültige Distanzen

10 cm: Frühkarotten, Pflücksalat, Spinat, Zwiebeln.
15 cm: Spätkarotten, Sommerrettich, Schwarzwurzeln.
20 cm: Feldrübli, Randen, Pastinaken, Frühsalat, Meldespinat.
30 cm: Spätsalat, Lattich, Herbstrüben, Knollenfenchel, chinesischer Kohl.
40 cm: Rippenmangold.
60 cm: Neuseeländerspinat, Gurken.
1 m: Kürbisse, Zuchetti, Cardy.

Die ausgezogenen Pflänzchen werden irgendwie nützlich verwendet. Die kräftig-

Wie man verdünnert



sten von Salat, Lattich, Randen, Rippenmangold usw. werden weiters verpflanzt; andere, wie Spinat verwendet man in der Küche; Rübli, Schwarzwurzeln, chinesischer Kohl dienen als Kaninchenfutter; der Rest wird kompostiert und muss, verwesend, neuem Leben zum Aufbau helfen. *Nichts darf verloren gehen!* Dann ist die Saat an den richtigen Standort absolut keine Samenvergeudung. *Nicht* erdünnert werden die Schnittgemüse: Schnittmangold, Kresse, Schnittsalat.

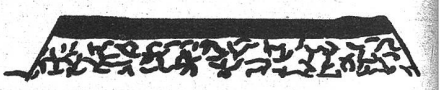
Eine weitere Pflegemassnahme für die Jungpflanze ist das *Jäten*. Wenn man es das erstemal gründlich macht, d. h. das Unkraut mit den Wurzeln nimmt, so hat man nachher nicht mehr viel mit Jäten zu tun. Garten und Pflanzland müssen immer sauber sein. Das Unkraut wird kompostiert.

Die Pflanze braucht zum Wachstum viel *Wasser*. In der Regel genügt das Wasser, das der Himmel spendet; und wenn man oft auch längere Zeit auf den « Segen von oben » warten muss, so ist das immerhin noch viel besser, als der künstliche Regen, das *Giessen*. Darüber merke dir folgendes:

1. Regen und Giessen können sich nur in gelockertem Boden auswirken.
2. Giesse nicht zu oft, aber dafür gründlich.
   a) Frisch gepflanzte Setzlinge giesst man täglich an und so lange, bis sie angewachsen sind; bis dahin sind sie auch gegen Sonnenbrand zu schützen.
   b) *Einzelne Pflanzen:* Man macht ein Grübchen um sie herum und füllt es so oft mit Wasser, bis es nicht mehr geschluckt wird und deckt wieder zu.
   c) *Reihensaaten* werden überbraust. Man geht mit der Kanne rasch über das Beet, damit das Wasser geschluckt wird; denn schwemmen ist schädlich. Dafür beginnt man dann so oft wieder von vorne, bis der Boden gesättigt ist.
3. Wenn immer möglich, verwenden wir zum Giessen gestandenes, sonnendurchwirktes Wasser. Dazu leistet ein Wasserfass am Ablaufrohr, wo das Regenwasser durch ein Wasserschloss gefasst werden kann, besonders gute Dienste. Das Giessen aus dem Schlauch mit frischem, kalten Röhrenwasser lehne ich ab.

G. R.

Wie man giesst



Unnützes Giessen auf verkrusteten Boden

Wirksames Giessen auf gelockerten Boden

Briefkasten DER REDAKTION

Mme. X. aus N. fragt: Warum hiess der französische Kronprinz « der Dauphin »? Dauphin heisst doch soviel wie Delphin, warum der künftige König einen Fischnamen trug, das habe ich nie verstanden.

Antwort: Dauphin und Dauphin sind in diesem Falle zweierlei. Bevor es einen solchen Titel für den französischen Kronprinzen gab, existierte die Landschaft Dauphiné in den West-Alpen. Der kinderlose « *Dauphin der Landschaft Viennois* » trat im Jahre 1349 die genannte Landschaft an den französischen König Philipp von Valois ab unter der Bedingung, dass die künftigen französischen Kronprinzen fortan diesen Titel, der Landschaft zu Ehren... tragen sollten. Stirbt ein Dauphin, so erbt sein ältester Sohn die Bezeichnung. Hat er aber keine Söhne, folgt ihm sein ältester Bruder in der Würde. Die Gemahlin des Dauphins wurde als « Dauphine » bezeichnet. Man wird sich nun freilich fragen, wie die *Landschaft* zu ihrem Namen gekommen sei. Allgemein wird angenommen, die Beliebtheit der Fischarten dieses Namens habe zur Uebertragung der Bezeichnung auf jene südfranzösische Landschaft geführt. Es gibt ja schon bei den Griechen und Römern hundert Märchen über diese seltsamen Tiere des Gottes Neptun, die als musikliebend galten und hinter ihren Schuppen ein heiteres und barmherziges Wesen, fast als wären sie menschliche oder gar übermenschliche Wesen, tragen sollten, nach der Ansicht jener alten Völker!

Herr Zt. aus Fl. fragt: Wie entferne ich von einer rohhölzernen Tischplatte, die das Fegen oder Schaben nicht erträgt, Tintenflecken, Obstspritzer oder auch Spuren von Aquarellfarben? Es handelt sich um eine sehr schöne Platte.

Antwort: Um so schader für sie! Lassen Sie künftig keine derartigen Flecken mehr draufkommen! Für die vorhandenen aber: Kaufen Sie das Sauerstoffbleichmittel « Blidor » (Produkt der Seifenfabrik Langnau bei Zürich, Blindenarbeitswerk), streuen Sie von dem Pulver ein wenig auf die Flecken, geben Sie ein wenig warmes Wasser bei und warten Sie eine Viertelstunde, dann waschen Sie das Pulver weg. Die Flecken sind normalerweise verschwunden. Sind sie sehr tief ins Holz eingedrungen, müssen Sie natürlich die Prozedur wiederholen. In normalen Zeiten tun Zitronen beinahe denselben Dienst... aber *nur* beinahe!

Frl. W. aus ...ikon fragt: Können Sie mir sagen, woher der Vers kommt: « Ach, wenn dieser Trost nicht wär... »

Antwort: Es ist denkbar, dass mehr als ein Dichter diese Zeile gedichtet. Uns ist nur das Hesse-Gedicht bekannt, das so anfängt: « Von der Tafel rinnt der Wein... » Die letzte Strophe lautet:

« Ach, wenn dieser Trost nicht wär:
Müde Augen zuzumachen!
Und ich fühle kein Begehr
jemals wieder aufzuwachen! »

Wenn Sie etwas Anderes gemeint haben, können wir Ihnen nicht helfen. Wir hoffen nur, dass Sie in Ihren jungen Jahren und später nie die ganze Traurigkeit erleben werden, die in den vier Zeilen Hesses liegt! Und noch etwas hoffen wir: Dass Sie den Vers nicht missbrauchen, um damit zu kokettieren, wie das manchmal junge Herren und Damen tun, welchen nichts fehlt als eine wirkliche Not und eine Sorge, die ihr Herzchen ernsthaft quält, so dass ihnen das Spielen mit schwermütigen Versen vergeht. Merkwürdigerweise helfen ihnen die schwermütisten Gedichte gar nichts, sobald es ernst gilt!

Mister aus Th. fragt: Was ist eigentlich « Mazdaznan »? Und was soll ich von der Bewegung (oder was es ist), dieses Namens halten? Ich werde von einem eifrigen Adepten dieses Glaubensbekenntnisses bearbeitet, und von Zeit zu Zeit mit einem Aryanabrot beschenkt. Gerne möchte ich von einer neutralen Seite aufgeklärt werden.

Antwort: Natürlich wissen Sie von dem Manne, welcher Sie bekehren will, vielerlei, und wir möchten nicht in Konkurrenz mit ihm treten. Auch liegt uns ferne, die Sache, für die er ficht, zu beurteilen oder gar zu verurteilen. Ueberlegen Sie sich nur eines: Dass die Sucht, auf einen «Meister» oder «Führer» zu schwören, gleichviel, ob die verehrten Propheten echt oder falsch seien, sehr menschlich ist und gewissermassen als Phänomen für sich betrachtet werden will. Wer seiner eigenen Persönlichkeit sicher ist, wird sich niemals einem « Führer » ohne Reserven verschreiben. Eine alte Weisheit sagt, dass sogar Gott der Herr die am stärksten geprägten Persönlichkeiten am schwersten für sich gewinne. Dies, was Ihren Widerstand gegen die Bekehrung angeht. Im übrigen: Begründet hat die Mazdaznan-Lehre der « *Meister Dr. Ottoman Zar-Adusht Ha'nish* », der am 19. Dezember 1844 in Teheran als Sohn eines russischen oder polnischen Vaters und einer Perserin, die deutsche Vorfahren hatte, geboren wurde. « Mazda » ist die « göttliche Lichtquelle », die « Zentralsonne ». Wir finden das Wort schon im Namen des altpersischen Lichtgottes «Ahuramazda». Hygienische, religiöse, politische, wirtschaftliche, ernährungshygienische und schliesslich rassehygienische Programmpunkte vereinigen sich zu einem System, das die « arische Rasse » erneuern soll. Dr. Hanish starb 1936 in Kalifornien.

Küherbub in R. fragt: Kann ich ohne Lehrer die Violine spielen lernen?

Antwort: Wenn Sie ein gutes Musikgehör haben, und wenn Sie nur Tanzmusik machen wollen, dann ja! Aber damit sind Sie noch kein Geiger! Dass Sie's wissen!