Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

Band: 33 (1962)

Heft: 2

Artikel: Rohkost - erst recht in der kalten Jahreszeit

Autor: Strauss, Friedel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-807465

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

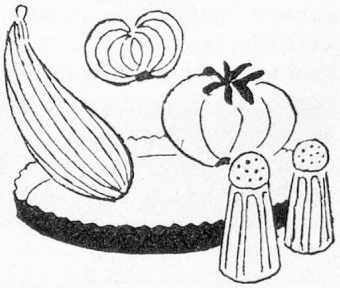
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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

kehrsgesellschaft. Von Mädchen wissen wir, dass es darunter einige zu ersten Verkäuferinnen und sogar zu Sekretärinnen gebracht haben. Das sind Tatsachen, die uns zu denken geben müssen, die aber auch beweisen, dass es sich lohnt, in jener Zeit, da der Entwicklungsrückstand aufgeholt wird, besonders hilfreich zur Seite zu stehen, mit unserer Bewertung von Fehlleistungen vorsichtig zu sein und unsere Masstäbe immer wieder zu überprüfen. Es darf darum auch von der Oeffentlichkeit nicht jeder Absolvent einer Hilfsklasse einfach als geistesschwach abgestempelt werden. Sehr oft sind Kinderkrankheiten, Asthma, aber auch schlechte häusliche Verhältnisse (Scheidungen usw.) Ursache der Hilfsschulbedürftigkeit und des zeitweiligen Versagens in der Normalschule. Die Sonderschule mit ihren kleinen Klassen und dem individuellen Unterricht, verbunden mit einer sachgemässen heilpädagogischen Betreuung, bildet in solchen Fällen für das Kind ein eigentliches Schutzmilieu, wo es sich und den Anschluss an die Gemeinschaft wieder finden kann.
Neben solchen erfreulichen Entwicklungen werden wir aber immer wieder auch *Enttäuschungen* erleben, auch in der Berufsschule. Nehmen wir sie zum Anlass, unsern Unterricht und unsere Massnahmen zu überprüfen, und hüten wir uns davor, eine augenblickliche Begriffsstutzigkeit oder Schwächeperiode allzu tragisch zu nehmen. Auch der Normalbegabte macht ja solche Phasen durch. Vergessen wir auch nicht, dass eine auftretende Intelligenzschwäche nicht selten auch einen Willensdefekt beinhaltet, der überwunden werden muss. Eine Berufslehre durchzustehen, bedeutet darum für den ehemaligen Hilfsschüler ungleich mehr und ist als grössere Leistung zu bewerten als beim Absolventen einer Sekundar- bzw. Realschule. Wir freuen uns, wenn diese Tatsache auch von der Berufsbildungsschule anerkannt und unterstützt wird. Wir könnten uns auch denken, dass die Beiziehung erfahrener Pädagogen der Sonderschule bei der Ausarbeitung entsprechender Lehrpläne einen günstigen Einfluss auf die Fortbildung unserer Ehemaligen und auf den beruflichen Nachwuchs haben könnte.

Adolf Heizmann, Basel



Rohkost — erst recht in der kalten Jahreszeit

Von Friedel Strauss

Beginnt man klugerweise den Tag mit saftigem Obst, so fühlt man sich gleich am frühen Morgen unternehmungslustig. Auch Mandelmilch aus Mandelpüree nach Vorschrift aufgelöst mit Fruchtsaft verquirlt, ist ein erfrischendes Frühstücksgetränk, woran sich das übliche Frühstück anschliessen kann oder zur Abwechslung ein Birchermüesli oder Frischkorn-Frühstück. Zu mindestens zwei Mahlzeiten soll täglich Rohkost genossen werden. Unter Rohkost verstehen wir Obst und Salate.

Warum Rohkost?

Die fortschreitende Erkenntnis, dass der Gesundheitszustand hauptsächlich von der Ernährung abhängt, bringt eine Umgestaltung unserer Küche mit sich. Man fragt nicht nur: «Was koche ich heute?», sondern auch: «Wie koche ich heute?»; denn wir wollen uns gesund erhalten, damit wir leistungsfähig bleiben und unsere Kinder sich gut entwickeln. Alle Stoffe, welche wir zum Aufbau unseres Körpers und zur Erhaltung seiner Kräfte, zur Erzeugung und zur Erneuerung von Kraft und Wärme nötig haben, werden uns in rohen Gemüsen, Früchten und Getreidekörnern geschenkt. Mit der Rohkost kehren wir zur einfachen Ernährung und damit zur gesunden Lebensweise zurück.
Rohgemüse sind an Geschmacksreichtum den gekochten Gemüsen weit überlegen. Selbstverständlich kann man sie jeder beliebigen Mahlzeit beifügen und dadurch die Zufuhr von ungekochtem Material mehren. Man kann aber auch zu Heilzwecken — wann und wo ist Sache des Arztes — ganze Mahlzeiten nur aus Rohgemüsen, Früchten, Nüssen usw. zusammenstellen. Dabei spielen auch die Gemüsesäfte eine grosse Rolle, die von gesunden und Kranken gerne genossen werden.

Rohkost oder gemischte Kost?

Die Zusammenstellung der einzelnen Mahlzeiten ist so vorzunehmen, dass Früchte und Gemüse, die die eigentlichen Basenträger sind, in der Ernährung vorherrschen. Wenn ich mich in diesem Artikel auf Rohkost-Zubereitung beschränke und nur Rohkostrezepte angebe, so soll dies nicht den Anschein erwecken, als ob sich der Mensch nur von Rohkost ernähren sollte. Vollständige Rohkost soll nur zu Heilzwecken unter ständiger Aufsicht des Arztes angewendet werden.

Die Zubereitung der Rohkost

Jede Rohkost verlangt zur Zubereitung viel Liebe und Sorgfalt. Die Zubereitung soll die natürlichen Eigenschaften der Nahrungsmittel erhalten und ihnen zugleich eine appetitliche Form und einen ansprechenden Geschmack verleihen. Das zu erreichen, ist das Ziel der Rohkost-Küche. Rohkost soll aber vor allem abwechslungsreich sein. Um Rohgemüse-Mahlzeiten herzustellen, müssen die Gemüse zu passenden Zusammenstellungen in Gruppen vereinigt werden. Wenn man nur Rohgemüse-Zugaben bereitet, wähle man einzelne Gemüse für diesen Zweck aus und serviere sie zusammen mit gekochter Kost. Fast alle Gemüse, die uns die wechselnden Jahreszeiten bescheren, können roh genossen werden. Ihre sorgfältige Zubereitung mit Saucen und würzigen, verschiedenartigen Kräutern,

bringt die nötige Abwechslung in den Speisezettel. Sind keine frischen Küchenkräuter vorhanden, so haben wir im Weleda-Gewürzständer die biologisch-dynamisch kultivierten Gewürzkräuter. Man kann aber auch manchmal vom Ueblichen abweichen und mit den Gemüsen die Früchte der Jahreszeit mischen. Auf diese Art wird der Geschmack der Rohgemüse reizvoll verändert. Der Möglichkeiten sind viele, und es lohnt sich, Neues auszuprobieren. Auch lassen sich die Saucen verschieden zubereiten: heute mit Sonnenblumen- oder Maiskeimöl und Zitrone, morgen mit Rahm oder Joghurt, einmal mit feinen Küchenkräutern, dann wieder mit einer leichten, pikant gewürzten Mayonnaise. Immer herrscht eine gewisse Erwartung, wenn sich die Familie zu Tisch setzt, um als erste das so verschiedenartig präsentierte Salatgericht zu verspeisen.

Glücklicherweise gibt es auch in der kalten Jahreszeit genug frisches Gemüse, das sich dazu eignet, roh gegessen zu werden. Es gibt zum Beispiel Rüebli, Sellerie, Randen, aus denen man herrliche Salate und Saftgerichte zubereiten kann. Es gibt Kabis und Kohl, Sauerkraut und eine ganze Reihe von ausgesprochenen Salatgemüsen, wie Nüsslisalat, Endivien, Chicorée, Brunnenkresse oder Randen. Man findet auch Bleichsellerie auf dem Markt, jene aromatischen Stengel, die man als Vorspeise knabbern kann, und es gibt Tomaten, die man als Rohkost abwechslungsreich und mit Früchten, zum Beispiel Mandarinen, Bananen, Aepfel- oder Orangenschnitzel garniert, servieren kann. Aus dem sonnigen Süden kommen allerlei Früchte zu uns von Zitronen bis zu den aromatischen Kaki und Mispeln. Dürfen wir uns da beklagen, dass der Winter uns nichts zu bieten hat?

Rezeptangaben für Rohkostsäfte

Randensaft: Randen schälen, raffeln und auspressen. Mit Zitronen- oder Grapefruitsaft würzen und mit Rahm verfeinern.

Rotkrautsaft: für Diabetiker in der Saftzentrifuge gewonnen (2 Portionen). Man gewinnt den Saft von 150 g Rotkraut, 1 sauren, grossen Apfel mit Schale und Kernhaus nebst 1/4 Zitrone, vermischt mit 2 Esslöffeln Rahm (auch Haushaltsrahm) und süsst mit Assugrin (Süsstoff) nach Geschmack.

Rettichsaft (crèmig, 2 bis 3 Portionen). Man vermischt 100 g Rettichsaft mit 1 Esslöffel Rahmquark und dem Saft von 2 Orangen, würzt mit einer Messerspitze Cenovis und schmeckt dann mit Zitronensaft ab. Anstatt Rahmquark kann man auch 2 Teelöffel Mandelpüree (nach Vorschrift aufgelöst) verwenden.

Kartoffelsaft (enthält Vitamin B und C). Zirka 2 Kartoffeln dünn schälen, sofort mit Zitronensaft einreiben, damit die Kartoffeln nicht braun werden. Raffeln, wiederum etwas Zitronensaft zugeben und in der Handpresse zum Beispiel «Inca» oder «Zylyss» ausgepresst. Mit frischem Rahm oder Joghurt nach Geschmack vermischen. Kartoffelsaft muss stets frisch zubereitet werden. Als Abwechslung kann man dem Kartoffelsaft auch 3 bis 4 Esslöffel Rüblisaft unterrühren, er wird dadurch mild und sehr schmackhaft.
Selleriesaft: Die Sellerieknolle schälen und gleich mit Zitronensaft einreiben, damit sie weiss bleibt. Fein raffeln, auspressen und mit Apfelsaft vermischen. Mit Grapefruit- oder Zitronensaft abschmecken und eventuell mit fein gehackten Selleriebläättern überstreuen. Selleriesaft eignet sich auch zum Würzen der Speisen.
Rüeblisaft (2 Personen) in der Saftzentrifuge gewonnen. 150 g Rüebli schaben (oder nur gut waschen und abreiben, da die wertvollen Stoffe unter der Schale liegen), auspressen und mit 2 Esslöffeln Orangensaft vermischen. Mit Rosmarin würzen und mit einer Messerspitze Rohr-Rohzucker süssen.

Gemüsecocktail (pikant): 1 dl Rüeblisaft, 1 Kaffeelöffel Tomatenpüree, einige Tropfen Hefeextrakt, 1 Kaffeelöffel Zitronensaft und eine Messerspitze Diätsenf mischen.

Man kann den Säften im Winter auch gesiebten, dünnflüssigen, heissen Haferschleim unterquirlen. Da wir

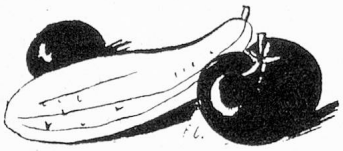
Gut kochen — gut essen

Ein kulinarisches Informationszentrum in Zürich

Für eines von beiden interessiert sich gewiss jedermann: entweder fürs gute Kochen oder fürs gute Essen. Darum ist vorauszusehen, dass das neu eröffnete Koch-Studio der Firma Knorr in Zürich einem grossen Publikumskreis gute Dienste leisten wird. Es hat sich in einem modernen Bau an der Dreikönigstrasse, nicht weit vom Paradeplatz, etabliert, verfügt über eine grosszügig eingerichtete Versuchsküche, eine Bibliothek, einen Sitzungsraum und einen Saal mit Lichtbilder- und Filmapparaturen. Wichtig ist aber vor allem auch, dass gut geschultes und freundliches Personal vorhanden ist, vertraut mit allen Künsten der neuzeitlichen Küche und gern bereit, uns allen die Lebenskunst des guten Essens zu lehren.

Unbestritten ist, dass die schweizerischen Konsumgewohnheiten heute im Umbruch begriffen sind. Weil die englische Arbeitszeit überhand nimmt, verlagert sich in vielen Familien die Hauptmahlzeit vom Mittag auf den Abend. Das hat eine andere Aufstellung des Speisezettels zur Folge; der Quick Lunch wird zur Notwendigkeit, besonders auch in den Haushalten der berufstätigen Frauen. Wie man schnell und doch gut und gesund kochen kann — das eben will uns das Knorr-Koch-Studio sagen. Es stellt Kochbücher zum Studium bereit, arrangiert Kochkurse für Kinder und Alleinstehende, für Brautpaare und Mütter sowie für die Krankenpflege, es plant Ausstellungen von Geschirr, Küchengeräten, Menukarten usw. und wird voraussichtlich nie um Arbeit verlegen sein. Sogar schriftlich darf man sich bei ihm über kulinarische Fragen erkundigen und wird bereitwillig eine freundliche Antwort erhalten.

Anlässlich einer Besichtigung des Studios durfte man sich davon überzeugen, dass die dortigen Köche und ihre Helferin nicht nur in der Theorie «durch» sind, sondern sich auch praktisch bewähren. Sie liessen unter ihren gewandten Händen nämlich eine köstliche Fleischpastete, Kartoffelsalat «à la mode du Chef» und Kartoffelstock, gemischten Salat sowie den pikanten Teufels-Senf innert kürzester Zeit entstehen. Wer davon gekostet hat, weiss seitdem, dass man sich den Leuten vom Knorr-Koch-Studio mit Gewinn und zum eigenen Genuss jederzeit vorbehaltlos anvertrauen darf. Sn.



unsere Kauwerkzeuge gebrauchen sollen, empfiehlt es sich, Brot dazu zu essen, auch Zwieback, zum Beispiel Vitalin-Zwiback, oder die leicht verdaulichen Grissini Campanile (Hug) oder Knäckebrot. Solches ist wissenschaftlich anerkannt als eine höchstwertige Form der Brotnahrung. Von den Vitaminen sind A, B1, B2 und E im Getreidekorn vorhanden.

Salate aus Rohgemüse

Blumenkohlsalat: Einige rohe Blumenkohlrosen werden geraffelt und sofort mit Zitronensaft beträufelt, damit sie weiss bleiben. Einen ungeschälten, geraffelten Apfel mit dem Saft 1 Orange verrühren, mit gehackten Kräutern (Peterli oder Dill) und mit Zitronensaft würzen. Alles untereinandermischen, dem fertigen Salat 2 Teelöffel milde Mayonnaise zugeben und, mit gemahlenen Haselnüssen überstreut, servieren.

Pikanter Floridasalat: Grapefruit, Bananen und Aepfel schneidet man in kleine Würfelchen oder Streifen. Dazu mischt man grob geraffelten Sellerie und gibt darüber ein pikant abgeschmeckte Mayonnaise, füllt das Gemisch in Bananenschalen, um dann feine Julienne von Rüebli darüberzustreuen.

Rohkostbrötchen: Auf die mit Butter oder Nussa bestrichenen «Roland»-Knäckebrötchen streut man lose etwas Aromat und belegt mit fein geraffelten Rüebli oder Sellerie. Als Garnierung Mayonnaise, Quark, Zwiebel- oder Tomatenringe.

Roher Sauerkrautsalat: 100 g Sauerkraut werden mit 1 Esslöffel Sonnenblumen- oder Maiskeimöl, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1/4 Teelöffel Kümmel und einem grob geraffelten Apfel vermischt. Nach Geschmack kann man auch eine Messerspitze Zwiebel beigeben. Lauchsalat mit Spinat (auf Portionentellerchen gereicht): Eine mittelgrosse Stange Lauch und eine Handvoll Spinat nudlig schneiden, mit einer Kräuter- oder Joghurtmayonnaise und grob gehacktem, hartem Ei mischen und, mit Kräutern überstreut, reichen.

Tomaten-Orangen-Salat: Die Salatschüssel wird mit Salatblättern ausgelegt und mit fein geschnittenen, entkernten Orangen- und Tomatenscheiben gefüllt. Darüber kommt eine Salatsauce, die aber nicht mit dem Salat vermischt werden soll. Man bestreut mit Mandel- oder Haselnussplittern.

Endiviensalat mit Roquefort (pikant): Endivien, fein geschnitten, mit kalt gepresstem Sonnen- oder Olivenöl, Rosenpaprika und wenig geraffelter Zwiebel und Zitronensaft anmachen. Gebriebenen Roquefort darüberstreuen.

Bunte Salatschüssel: Man legt eine Salatschüssel mit knusprigen Salatblättern aus, gibt eine Lage in Scheiben geschnittene Tomaten darauf, überstreut das Ganze mit geriebenen Karotten und, als oberste Lage, mit kleinen ausgesuchten Blumenkohlröschen. Mit einer Salatsauce, die mit fein gehackter Petersilie gewürzt wurde, übergiessen. Als Garnierung Eischeiben.

NUSSELLA Koch- und Backfett

zum Kochen,
zum Dünsten,
zum Braten,
zum Backen und
Schwimmend-
backen.

NUSSELLA auf
rein pflanzlicher
Basis hergestellt.
Lässt den
Speisen ihr
eigenes Aroma,
ist wasserfrei
und daher
sehr ausgiebig.

J. Kläsi, Nuxo-Werk AG
Rapperswil / SG

aus bestem Kokosnussfett mit Zusatz von Oliven- und Sonnenblumenöl

BENEX®
mit Nachglanz

● das beste Mittel
für die

Geschirrwaschmaschine

mit **desinfizierender** und **desodorisierender** Wirkung

NEU in der praktischen **Tablettenform**
Achten Sie beim Einkauf auf die ges. geschützte Marke BENEX

BENOL Glanztrocknungsmittel für sämtliche Dosierapparate

Muster — Beratung — Servicedienst durch

SEIFENFABRIK HOCHDORF AG
für beste und schonendste Waschmittel
Telefon 041 / 88 10 36