

Kartoffelnahrung

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Pionier: Organ der schweizerischen permanenten Schulausstellung in Bern**

Band (Jahr): **10 (1889)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-257179>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Dass die Volksernährung in den letzten Jahrzehnten namentlich bei der Landbevölkerung sehr zurückgegangen ist, unterliegt keinem Zweifel. Schlechter Kaffee und Kartoffeln sind leider vielerorts zur Hauptnahrung geworden, seitdem die Milch in die Käseerei getragen wird. Darunter leidet natürlich nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Entwicklung unserer Jugend. Es kann daher nicht genug dafür getan werden, zu zeigen, wie verkehrt es ist, die guten Nahrungsmittel zu verkaufen und dafür fremde und schlechte zu kaufen, die zudem noch teuer sind und an Nährgehalt bei weitem nicht den einheimischen gleichkommen. Z. B. wird in die Schweiz per Jahr für 100 Millionen Fr. Kaffee eingeführt, dagegen für zirka 30 Millionen Fr. Käse ausgeführt. Der Nährgehalt des Kaffees ist gleich null, dagegen ist der Käse, wie auf der Tabelle gezeigt wird, eines der nahrhaftesten Lebensmittel. Herr Ebersold hat sich darum durch die Veranschaulichung des Nährgehaltes der wichtigsten Nahrungsmittel ein wahres Verdienst erworben. Seine sehr hübsch ausgestattete Tabelle sollte denn auch in keinem Schulzimmer fehlen. Dass sein Unternehmen Anklang findet, geht daraus hervor, dass innert Jahresfrist eine 2. Auflage notwendig wurde.

E. Lüthi.

Schmidt, La pédagogie du travail manuel. Paris. Ancienne Librairie Picard-Bernheim & Cie.

Diese 160 Seiten umfassende Schrift zerfällt in 2 Teile: 1. Die Pädagogik. Dieser behandelt das Verhältnis des Arbeitsunterrichts zu den übrigen Schulfächern, seine pädagogische Begründung und Bedeutung, die Methode und die verschiedenen Arten und Zwecke. 2. Der Stand des Arbeitsunterrichts im Ausland. Ausser in Frankreich ist der Arbeitsunterricht schon in 16 Staaten Europas, Amerikas und Asiens eingeführt, was zeigt, wie rasch diese Idee überall Boden fasst. An der diesjährigen Pariser Ausstellung werden unter anderem auch die Holz- und Kartonarbeiten aus den japanesischen Handarbeitschulen erscheinen.

Sobald der Raum es gestattet, werden wir einen Abschnitt aus dem Buche reproduzieren.

E. Lüthi.

Der Erfahrene Führer im Haus- und Blumengarten.

Inhaltsverzeichnis von Nr. 11 von 1888.

Die Vorbereitung des Gartens auf den Frühling. — Etwas zur Geschichte der Garten-Zeitschriften. — Obstbau. (Über das Umgraben und Düngen der Bäume.) — Die zweckmässigste Düngung der Reben, Rosen und Schlingpflanzen, Coniferen und Beerensträucher. — Die einfachste Erstellung von Gartenlauben und Schattenplätzchen. — Erfahrungen und Beobachtungen bezüglich der Überwinterung von Blumen und Gemüsen. — Monatskalender (Dezember). — Fragen und deren Beantwortung. — Deutsche Pflanzennamen, vorgeschlagen von hervorragenden Erfurter Gärtnern. — Muster-Sortiment (Birnen). — Preis Fr. 2.

Kartoffelnahrung.

Es ist bekannt, welch ungenügende Nahrung der fast ausschliessliche Genuss der wasserreichen und eiweissarmen Kartoffeln für den Menschen darbietet. Studien über die nachteiligen Folgen einer so unzureichenden Ernährung wurden

von Nementschenkoff angestellt. Er hatte an Rekruten beobachtet, dass sie, wenn sie in ihrer Jugend beinahe nichts als Kartoffelkost bekamen, blasse Farbe, gedunsenes Gesicht, schwache Muskulatur und aufgetriebenen Unterleib zeigten. Dies führte ihn dazu, die Zusammensetzung der Kartoffeln, ihre Ausnutzung und Wirkung auf den menschlichen Körper näher zu studieren. Er ermittelte in den rohen Kartoffeln folgenden Gehalt: an Eiweiss 1,13 %, Fett 0,22, Stärke 19,56, Salze 0,99, Wasser 76,1 %. Die gekochten Kartoffeln hatten Eiweiss 1,18 und Wasser 77,9 %. Wenn Rekruten von Kartoffeln so viel assen, als sie vertragen konnten, verdauten sie das Eiweiss derselben nur zu 59,4 %. Sie nehmen, wenn einige Zeit ausschliesslich mit diesem Nahrungsmittel ernährt, zwar an Körpergewicht zu, aber ohne Zweifel vermehrte sich hauptsächlich der Wassergehalt der Gewebe; der Leib wurde aufgetrieben, die Muskelkraft zeigte mangelhafte Leistungen. Es ergibt sich hieraus, wie notwendig eine eiweissreiche, d. h. blut- und muskelbildende Beikost zur Kartoffelnahrung ist, also namentlich Käse, Hülsenfrüchte und Getreidesamen in allen jenen Fällen, wo das Fleisch wegen zu hohen Preises bei geringen ökonomischen Mitteln nicht wol zu erschwingen ist. Für Leute, welche im Wachstum begriffen sind, erscheint eine solche durch Ausgleichung der Nährbestandteile rationell zusammengesetzte Kost um so notwendiger. Milch, Butter, Käse und Kartoffeln im Bunde lassen sich vortrefflich verwenden zu billiger Volksnahrung.

Gute und reine Zähne.

Bereits die alten Griechen und Römer betrachteten starke und gute Zähne als ein Zeichen «von langer Lebensdauer, vieler Esslust, Kühnheit und Kraft, dem Pferde ähnlich».

Nur in Deutschland*) findet man selbst in den höheren Ständen Personen, welche beim Sprechen unsaubere, braune, mit Speichelstein überzogene Zähne widerlichen Anblickes entblössen und damit ihrer Reinlichkeitsliebe öffentlich ein trauriges Zeugnis ausstellen.

Reklam, Buch der vernünftigen Lebensweise.

Zur guten Verdauung sind gute Zähne ein sehr notwendiges Stück und man kann sie daher als sehr wesentliche Eigenschaften zum langen Leben ansehen. Gute und feste Zähne sind immer ein Hauptkennzeichen eines gesunden, festen Körpers und guter Säfte. Wer die Zähne frühzeitig verliert, der hat schon mit einem Theile seines Körpers gewissermassen auf die andere Welt pränumerirt.

Wer alt werden will, der esse langsam, denn schon im Munde müssen die Speisen den ersten Grad von Verarbeitung und Verähnlichung zu Blut und Säften erleiden. Dies geschieht durch das gehörige Zerkauen und die Vermischung mit Speichel, was beides ich als ein Hauptstück des ganzen Restaurationsgeschäftes betrachte. Nach meinen Untersuchungen hatten alle sehr alt Gewordenen die Gewohnheit, langsam zu essen. Es kommt hiebei sehr viel auf gute Zähne an, daher ich die Erhaltung der Zähne mit Recht unter die Leben verlängernden Mittel zähle.

Hufeland,

Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern.

*) Das gilt aber auch für die Schweiz! (Red.)