Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 52 (1959)
Heft: [2]: Schüler

Rubrik: Äpfel, Erdäpfel und unsere Gesundheit

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

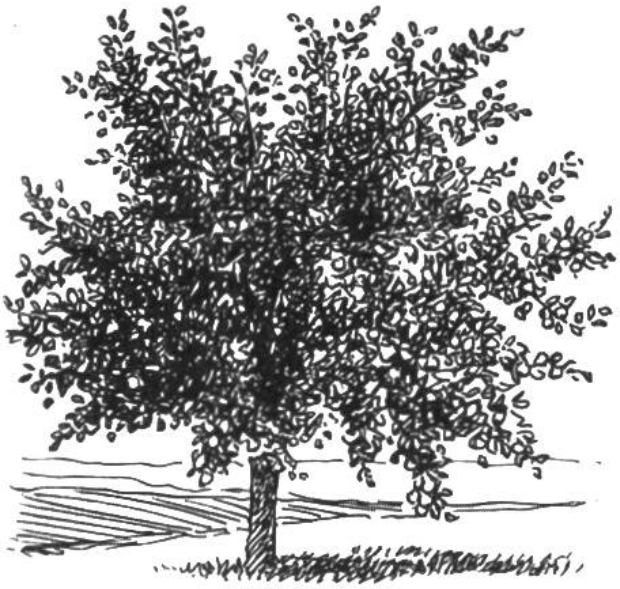
gesellschaft Stalden, Konolfingen, aseptisch in Dosen abgefüllt und auf den Markt gebracht. Uperisierte «Stalden» Milch ist garantiert keimfrei, daher haltbar und dank ihrem angenehmen, frischmilchähnlichen Geschmack eine hervorragende Trinkmilch für Haushalt, Touristik und Sport. Das Uperisationsverfahren wird mit Erfolg auch zur Qualitätsförderung von Kondensmilch und Milchpulver eingesetzt. Die in aller Welt bekannte Firma Dr. Wander AG., Bern und Neuenegg, hatte in enger Zusammenarbeit mit den Erfindern als erste zu umfassenden und aufschlussreichen Grossversuchen Hand geboten. Heute werden sämtliche Ovomaltine-Produkte, wie Ovo, Pront Ovo, Ovo Sport, Choc Ovo, sowie alle Kindernährmittel aus uperisierter, keimfreier Frischmilch hergestellt. Milchverarbeitende Firmen in Europa und überseeischen Ländern haben die Bedeutung der Uperisation erkannt und das Verfahren übernommen.
Diese Entdeckung, die viele neue Möglichkeiten in der Milchverteilung erschliesst, trägt mit dazu bei, den guten Ruf schweizerischer Qualität zu verbreiten und zu festigen.

ÄPFEL, ERDÄPFEL UND UNSERE GESUNDHEIT

I. UNSER OBST

Allgemeines

Die Schweiz ist das obstreichste Land Europas. Uns Schweizern stehen 13 Millionen Apfel- und Birnbäume (= Kernobst) und ausserdem 7 Millionen Kirschen-, Zwetschgen-, Pfirsich- und Aprikosenbäume (= Steinobst) als Spender herrlicher Früchte zur Verfügung. Auf eine vierköpfige Familie kommt also ein beachtlicher Baumgarten von durchschnittlich 16 der verschiedensten Obstbäume. Bei gleichmässiger Verteilung der Ernte dürfte diese Familie im Jahr durchschnittlich 640 kg Kernobst und 60 kg Steinobst frisch oder als Obstprodukte verbrauchen. Auch du erhältst davon deinen Anteil. Wieviel wohl?



Obstproduktion

Bereits im Altertum gab es Obstbäume, und deren Früchte waren beliebt. Heute würden wir allerdings ob den damaligen Äpfeln die Nase rümpfen. Im Laufe der Jahrhunderte ist es dem unermüdlichen Fleiss der Obstbauern gelungen, wesentlich bessere Sorten zu züchten.

Wer heute Äpfel kauft, will nicht nur eine Sorte mit einem schönen Namen, sondern vor allem gesunde und reife Früchte. Die allgemein hohen Anforderungen, die gerade wir Schweizer an unsere Nahrungsmittel stellen, zwingen die Obstbauern zu einer umfangreichen Baumpflege. Bereits im Winter werden die Bäume so geschnitten, dass später möglichst viele Blätter von der Sonne beschienen werden. Gleichzeitig beginnt der Kampf gegen Schädlinge und Pflanzenkrankheiten aller Art. Dieser Abwehrkampf dauert bis zur Ernte. Wie überall im Leben gilt auch hier der Spruch: ohne Fleiss kein Preis.

Neben dieser hegenden und pflegenden Arbeit unserer Obstbauern bestimmen jedoch Bodenfruchtbarkeit und Klima weitgehend den Ertrag der Obstbäume und die Güte der Früchte. Die guten Obstlagen unseres Landes bringen Früchte mit besonders würzigem Aroma hervor. Neben viel Arbeit, gutem Boden und günstigem Klima braucht es Gottes Segen, ohne den alle Anstrengungen nutzlos sind.

Wir essen Äpfel

Äpfel und Birnen sind überall geschätzt. Findige Köchinnen und Köche entdecken immer neue Verwendungsmöglichkeiten. Wollen wir einige Beispiele aufzählen? Frisch, gekocht als Schnitze oder Mus, auf Kuchen, als Apfelrösti oder Auflauf usw. Beliebt ist der Konsum von flüssigem Obst, von Süssmost.

Fragen wir uns einmal: Warum essen wir denn überhaupt Äpfel? Unsere Antwort wird ganz einfach lauten: Weil sie uns gut

schmecken. In Wirklichkeit liegen die Verhältnisse jedoch komplizierter. Vorerst wird unser Auge durch die oft stark leuchtenden Farben erfreut. Unverzüglich werden die Verdauungsdrüsen angeregt, und als Folge davon meldet sich der «Gluscht» oder gar der Hunger. Auf jeden Fall läuft uns beim Anblick der Früchte das Wasser im Munde zusammen. (Zwischenfrage: Wer musste beim Lesen schon leer schlukken?) Beissen wir dann aber wirklich in den Apfel hinein, so kommen die verschiedenen Geschmackstoffe auf der Zunge voll zur Entfaltung. Je besser wir kauen, desto kräftiger wirkt auch das Aroma.

Für Pröbler:

Vergleicht einmal an den Sorten Glockenapfel, Jonathan, Boskoop und Champagner Reinette

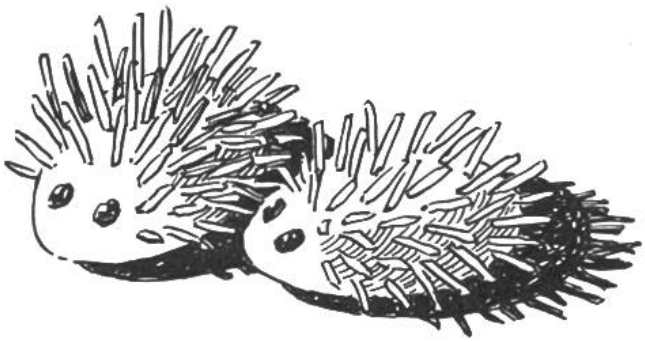
- die Form (rund, flachgedrückt, tief- bzw. hochliegende «Fliege» und Stiel)
- die Farbe (einfarbig, mehrfarbig, geflammt).
- den Geruch (zart, würzig)
- den Geschmack (aromatisch, säuerlich, süsslich)

Ihr könnt das sogar im Rahmen eines Wettbewerbes wie folgt machen: Jeder Teilnehmer erhält von 3–5 verschiedenen Apfelsorten je einen Schnitz. Nachdem jeder Mitspieler jede Sorte kennt, werden ihm die Augen verbunden. Wer nun nur mit Nase und Zunge am meisten Sorten wiedererkennt, der hat gewonnen.

Unsere Mädchen werden sich speziell für die Verwendung des Obstes in der Küche interessieren. Das folgende Rezept könnt ihr gewiss selbständig ausführen, eventuell hilft euch das erstemal die ältere Schwester oder die Mutter.

Apfel-Igeli

Geeignete Sorten: Glockenapfel, Jonathan, Stäfner Rosen.
Schöngeformte Äpfel schälen, halbieren und Kernhaus entfernen. Diese halben Äpfel in kochenden Zuckersirup (1 l Wasser, ca. 100 g Zucker, Saft einer halben Zitrone) legen und knapp weichkochen. Die zerschnittenen Früchte müssen auf jeden Fall die Form behalten. Die Äpfel werden nun auf eine flache Platte oder auf Dessertteller gelegt, der Saft jedoch separat serviert. Nun sind mit 2 Rosinen die Augen zu markieren, während der ganze Rücken mit zugeschnittenen Mandelstiften besetzt wird; schon ist die lustige Igelfamilie fertig.



Mandelstifte: Mandeln 1–2 Minuten in kochendes Wasser geben, hierauf sofort schälen und durch Längsschnitte in Stifte schneiden und eventuell zerkleinern.
Wollt ihr über unsere Früchte, ihre Bedeutung und Verwendung noch mehr wissen, so gibt euch die Schweizerische Zentralstelle zur Förderung der häuslichen und bäuerlichen Obstverwertung (Wädenswil, Eidmattstrasse 25, Tel. 051 957446) gerne weitere Auskunft.

Obst und Gesundheit

Glücklicherweise ist unser Obst nicht nur eine Zungenfreude, sondern eine wahre Wohltat für unseren Körper. Einmal wird die häufig etwas träge Verdauung angeregt. Sodann befriedigen Äpfel das Bedürfnis nach Zucker besser als jedes Schleckzeug.
Im Obst stecken zahlreiche Stoffe, die für unsere Sinne oft nicht einmal wahrzunehmen sind. Trotzdem ist ihre Bedeutung riesengross, denn unsere Gesundheit hängt davon ab. Die Vitamine sind als unentbehrliche Spurenstoffe bekannt. Heute kennt die Wissenschaft etwa deren 40, davon konnten bisher 12 im Apfel nachgewiesen werden.

Mengenmässig nimmt der Fruchtzucker eine bedeutende Stellung ein. Er geht fast ohne Verdauungsarbeit ins Blut über, wo er unseren Muskeln den Brennstoff für ihre Arbeit liefert. Süssmost enthält bis 12%, Dörrfrüchte bis zu 50% dieses Kraftspenders. Gedörrte Apfel- oder Birnenschnitze sind deshalb auf Wanderungen besonders beliebt.
Leider fehlen manchen Nahrungsmitteln die Mineralstoffe Kalium, Kalk, Eisen usw. Weiche Knochen, schlechte Zähne und Blutarmut sind die sichtbaren Zeichen davon. Wir sind darum sehr froh, diese lebensnotwendigen Stoffe im Obst in reichlicher Menge zu finden. Das gilt auch für den Süssmost.
Über die gesundheitsfördernde Wirkung unseres Obstes weiss man viel, aber noch lange nicht alles. Vergessen wir nie: gerade der Apfel mit seinen vielfältigen Grundstoffen ist ein lebendes Gebilde, voller Wunder und Geheimnisse. An uns liegt es, diese köstliche Gabe der Natur auszunützen. In England sagt man: an apple a day keeps the doctor away (zu deutsch: Wer jeden Tag einen Apfel isst, braucht keinen Arzt).

II. DIE KARTOFFELN

Bedeutung

Wie ihr alle aus eigener Erfahrung wisst, ist die Verwendung der Kartoffeln in Mutters Küche eine äusserst vielseitige. Da gibt es Gschwellti, Kartoffelstock, Pommes frites, Rösti und vieles andere mehr. Kartoffeln sind nicht nur billig und nahrhaft, sondern infolge ihres hohen Gehaltes an Vitamin C, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen auch ausserordentlich gesund. Der grosse Sättigungswert und die harmonische, natürliche Zusammen-

setzung machen die Kartoffeln deshalb ebenfalls zu einem wichtigen Bestandteil einer gesunden Ernährung. Das haben auch die beiden vergangenen Weltkriege bewiesen. Das Schweizervolk ist sich dieser Tatsache voll bewusst, denn die rund 5 Millionen Einwohner verzehren pro Jahr 440 Millionen kg Speisekartoffeln oder je Kopf der Bevölkerung und Jahr durchschnittlich 90 kg. In vielen andern Ländern ist der Verbrauch sogar noch wesentlich höher.

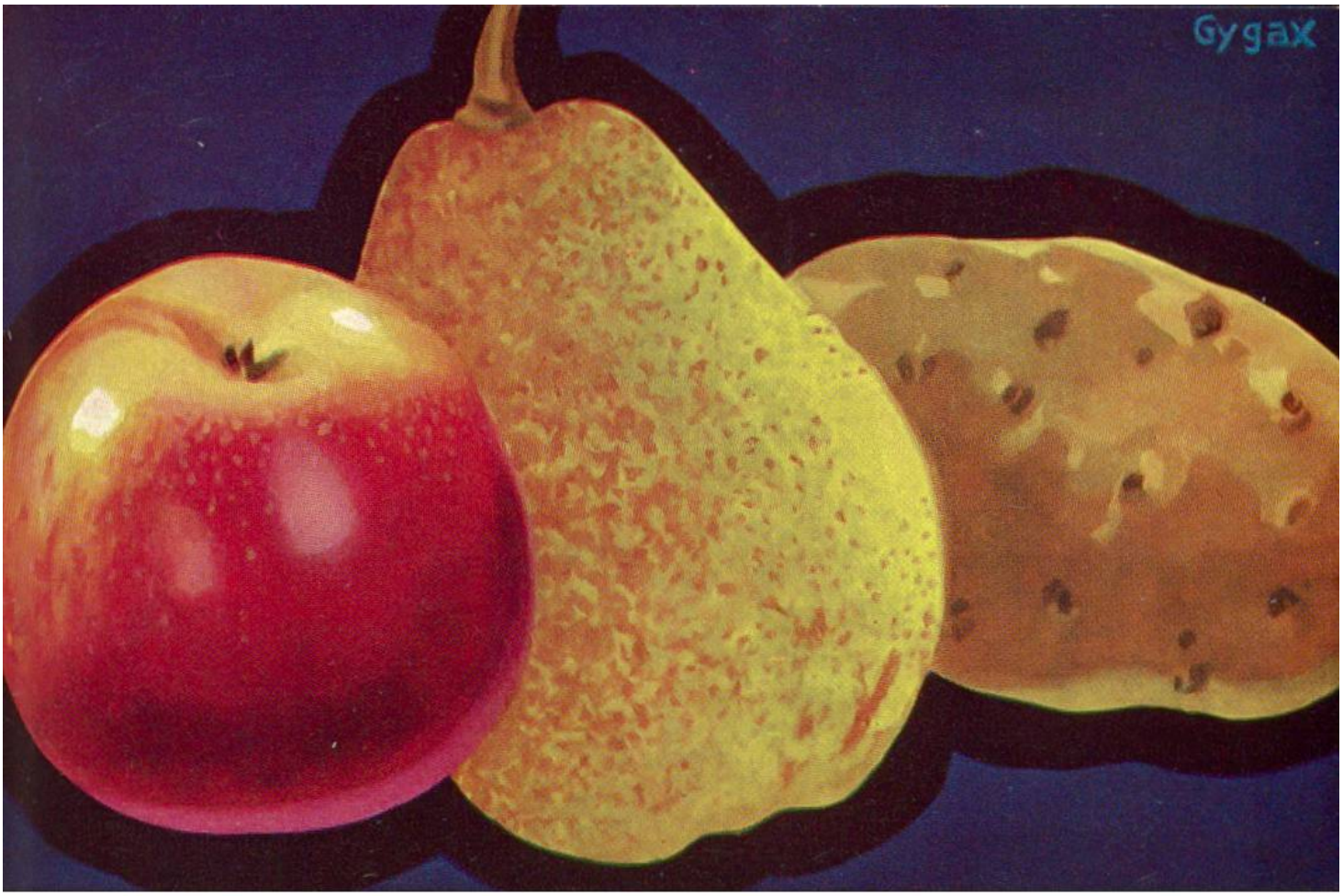
Den Kartoffeln zu Ehren

Ihr seht, die Kartoffel in ihrer rauhen und bräunlich gefärbten Schale ist trotz ihrem bescheidenen Aussehen, dank ihrer Anspruchslosigkeit hinsichtlich Klima und Boden, zu Weltruhm emporgestiegen. Die Menschheit lernte sie während zweier Weltkriege als Hungerbrecher kennen, und es blieb der Ernährungswissenschaft unserer modernen Zeit vorbehalten, den Gesundheitswert dieser bescheidenen Knolle aufzudecken. So ist sie heute bei arm und reich beliebt und auch vom Feinschmecker geschätzt.

III. NÜTZET DEN SEGEN

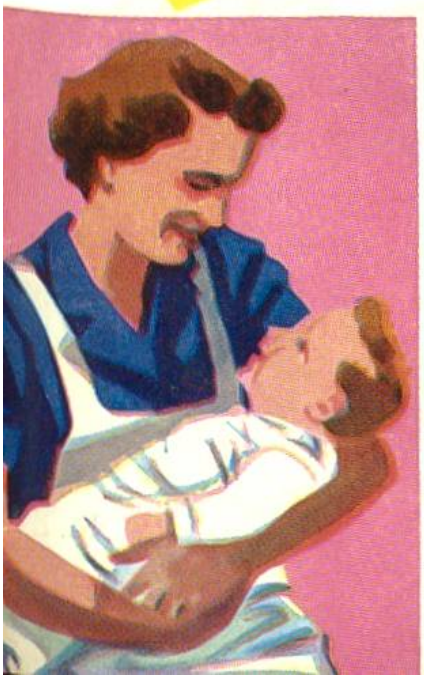
In der Schweiz leben mehr Menschen, als unser Boden ernähren kann. Es gilt daher, die Produkte, die er hervorbringt, besonders die in jeder Beziehung so wertvollen Äpfel, Birnen und Kartoffeln zu Ehren zu ziehen und soweit als möglich in ihrer natürlichen Zusammensetzung zu geniessen. Früher wurden jeweils grosse Mengen zu Schnaps gemacht. Heute ist das anders. Die Eidg. Alkoholverwaltung, der Handel und die Verwerter, z. B. die Mostereien, bemühen sich, möglichst viel Obst und Kartoffeln der menschlichen Ernährung zuzuführen.
Die immer häufiger auftretenden Zivilisationskrankheiten weisen uns den Weg zurück zu einfacherer Ernährung, zu unseren Naturprodukten. Schon in einem alten Tellerspruch heisst es:

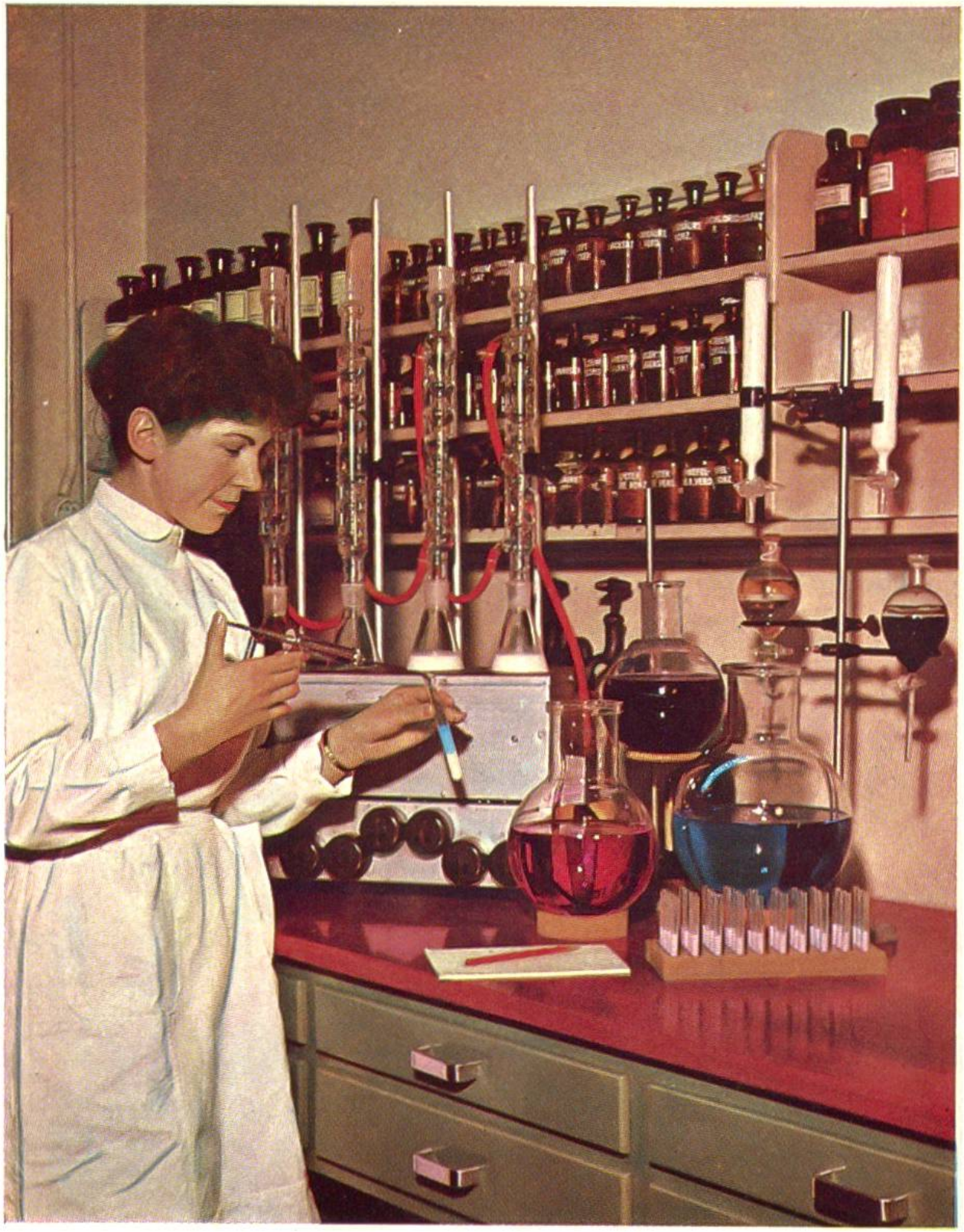
Bei Fleisch und Wein da wird man feiss
Doch kürzen sie das Leben –
Viel besser ist Kartoffelspeis
Und Obst und Kraut daneben. SD



GESUNDE ERNÄHRUNG

ist Voraussetzung für Wachstum, Wohlbefinden u. Leistungsfähigkeit





Milchkontroll-Laboratorium der Ovomaltinefabrik in Neuenegg.

1 000 000 Liter Süssmost lagern in diesen Stahltanks! Bei 0° C und 3,5 Atmosphären Kohlensäuredruck ist die Haltbarkeit garantiert.