Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1955)

Artikel: Gesunde Ernährung aus eigenem Boden
Autor: A.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-987970

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: 15.07.2025

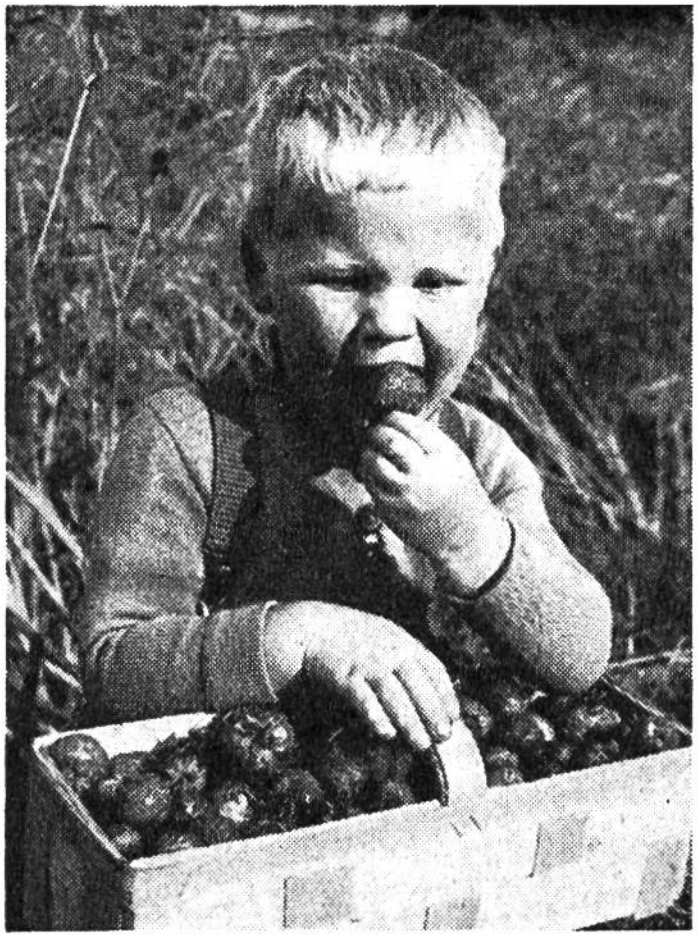
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Beerensuchen im Sommer und Herbst ist für Kinder immer ein Fest.

GESUNDE ERNÄHRUNG AUS EIGENEM BODEN

«Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben.» Dieses geflügelte Wort enthält eine tiefe Wahrheit. Das Essen ist demnach nicht der Zweck des Lebens, sondern nur ein Mittel zur Erhaltung des Lebens, zur Förderung des Wachstums und zur Ermöglichung von Arbeitsleistungen. Der Mensch soll das Essen nicht gar zu wichtig nehmen; er darf es aber auch nicht vernachlässigen, wenn Körper und Geist gesund und leistungsfähig bleiben sollen.

Dass der Hunger der beste Koch ist, haben wir alle schon am eigenen Leib erfahren. Nach einigen Stunden angestrengter Arbeit verspüren wir den Wunsch zu essen. Dieses Hungergefühl ist ein natürlicher Regulator für die Nahrungsaufnahme. Der Hunger stellt sich in regelmässigen Abständen, am stärk-



Wie herrlich schmecken frischgepflückte Erdbeeren!

sten nach körperlichen Anstrengungen, ein. Wer sich an möglichst geregelte Mahlzeiten hält, ohne zwischenhinein etwas zu sich zu nehmen, leistet seiner Gesundheit die besten Dienste. Junge Menschen, die noch wachsen, essen von selbst so viel, dass sie ihren Körper nicht nur erhalten, sondern ihm darüber hinaus noch Baustoffe für das Weiterwachsen und für die Leistung vollwertiger Arbeit in Schule und Berufslehre zuführen.

Die wichtigsten Nähr-, Bau- und Betriebsstoffe sind Eiweiss, Fett und Kohlehydrate (Zucker und Stärke). Daneben braucht der Mensch aber noch eine Reihe von Ergänzungsstoffen, wie Wasser, Mineralsalze und Vitamine (Wirk- oder Lebensstoffe). Auf einen erwachsenen Menschen rechnet man einen durchschnittlichen Tagesbedarf von etwa 70 g Eiweiss, 60 g Fett, 440 g Kohlehydraten, 25–35 g Mineralstoffen, 2–3 l Wasser sowie von allen wichtigeren Vitaminen. Der Nährstoffgehalt unserer Nahrungsmittel ist sehr verschieden. Jede einseitige Ernährung schadet auf die Dauer der Gesundheit. Um die richtige Abwechslung in die Ernährung ihrer Angehörigen bringen zu können, muss die Hausfrau den Nährwert der von ihr zubereiteten Speisen einigermassen kennen.

Den Verdauungsvorgang bezeichnen wir auch etwa als flammenlose Verbrennung. Die aufgenommene Nahrung dient als Brennstoff und als Wärmequelle. Zur Erleichterung des Rechnens mit Nährwerten hat man in der Ernährungslehre den

Pasteurisierte (entkeimte) Flaschenmilch auf dem Bauplatz.

Begriff der Kalorie (Masseinheit für die Wärmemenge) eingeführt und die verschiedenen Nährstoffgruppen in Kalorien umgerechnet. Ein erwachsener Mann braucht im Tag Nahrung von etwa 2400 Kalorien Nährwert, ein Schwerarbeiter

Man sieht den Buben an, wie sie sich auf ihre schmackhafte Schulmilch freuen.

Zum Wohl! – Süssmostaktion in einer Stadtschule.

oft sogar das Doppelte. Solche Zahlen sind vor allem in Notzeiten wichtig, wo es um die Sicherung der Landesversorgung geht. So haben die Eidg. Ernährungskommission und das Kriegsernährungsamt im vergangenen Krieg in den monatlichen Rationierungsmarken stets möglichst vielseitige Nahrungsmittelzuteilungen von über 2000 Kalorien pro Tag gewährleistet. Kartoffeln, Obst und Gemüse, diese wichtigen Nährstoffspender aus eigenem Boden, waren zudem stets nach Bedarf erhältlich.

Es ist keine leere Behauptung, die unscheinbare Kartoffel habe uns in den beiden letzten Kriegen vor dem Hunger bewahrt. Seit ihrer Einführung in Europa hat sie schon manche Hungersnot verhütet. Sie ist nicht nur ein billiges, sondern auch ein hochwertiges und gesundes Nahrungsmittel, das fast jeden Tag in irgendeiner schmackhaften Zubereitung auf unseren Familientisch kommt.

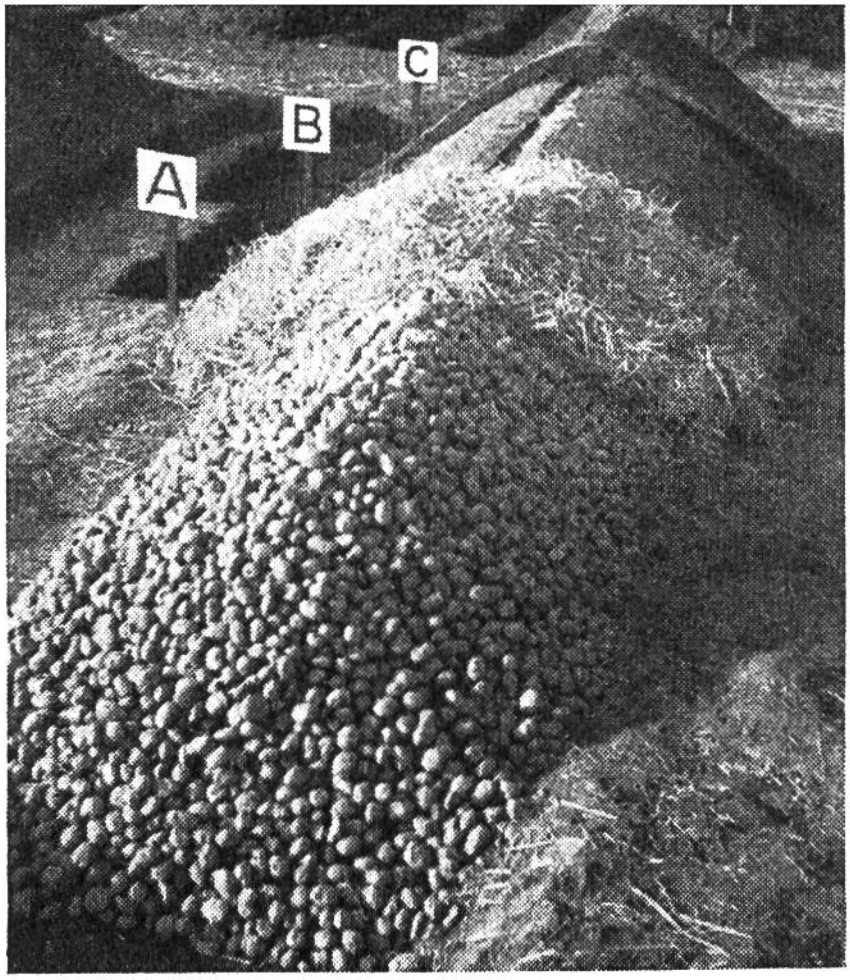
Auch das Gemüse gehört zur täglichen Nahrung. Der Gemüseverbrauch ist in der Nachkriegszeit leider stark zurück-

Ernte von Einschneidekabis, aus dem gesundes Sauerkraut zubereitet wird.

gegangen, was nicht im Interesse der Volksgesundheit ist; denn richtig zubereitete Gemüsespeisen und Salate führen dem Körper eine Menge unentbehrlicher Mineralsalze und Vitamine zu. Gemüse sollen normal gedüngt, also nicht einseitig getrieben oder nur ungenügend mit Pflanzennährstoffen versorgt werden.

Die Schweiz ist ein ausgesprochenes Obstland. Auf jeden Einwohner kommen vier Obstbäume und in mittleren Erntejahren bis 170 kg Äpfel und Birnen. Gut gepflegtes Obst ist erfrischend und erhält gesund. Den Sommer über bringen Beeren und Steinobst aus Wald und Garten willkommene Abwechslung in den täglichen Speisezettel. Nicht vergessen sei auch der prickelnde, fruchtzuckerreiche Süssmost, der jung und alt den Durst löscht und uns munter und bei Kräften erhält.

Das Brot unserer Vorfahren war noch rauh und schwarz; als Gegenleistung durften sie sich bis ins hohe Alter eines unversehrten Gebisses erfreuen. Das allzu frische Weissbrot unserer Tage soll, neben dem weissen Zucker, eine der Hauptursachen der schlechten Zähne der Menschen unserer Zeit sein. Nur im



Wenn Keller fehlen, überwintert man die Kartoffeln in «Mieten» unter freiem Himmel. A = Strohdecke. B = leichte Herbstdecke mit Erde. C = endgültige Winterdecke.

dunkeln Vollbrot findet sich das unsere Zähne erhaltende Spurenelement Fluor.

Ein weiteres köstliches Nahrungsmittel, für dessen Verbesserung seit Jahren grosse Anstrengungen unternommen werden, ist die alle lebenswichtigen Nährstoffe, Mineralsalze und Vitamine enthaltende Milch. Kurz aufgekocht, als pasteurisierte Flaschenmilch oder als Sauermilch (Yoghurt) langsam genossen, ist sie Speise und Trank zugleich. – So bietet unsere karge Heimaterde dank dem sprichwörtlichen Fleiss ihrer Bebauer eine ganze Menge gehaltreicher und bekömmlicher Nahrungsmittel, die wir in unserem täglichen Speisezettel nicht missen möchten. A.B.

Es genügt nicht, dass du als Fussgänger oder Velofahrer genug siehst; die andern Strassenbenützer müssen auch dich sehen. Fahre in der Dunkelheit nie ohne Licht und nie ohne sauberes Katzenauge!