

# Gesunde Ernährung aus eigenem Boden

Autor(en): **A.B.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): - **(1955)**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-987970>

## **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.



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 angestrenzter 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 frisch-  
gepflückte Erdbeeren!

sten nach körperlichen Anstrengungen, ein. Wer sich an möglichst geregelte Mahlzeiten hält, ohne zwischenhin 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) Fla-  
schenmilch 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. Ernährungscommission 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-

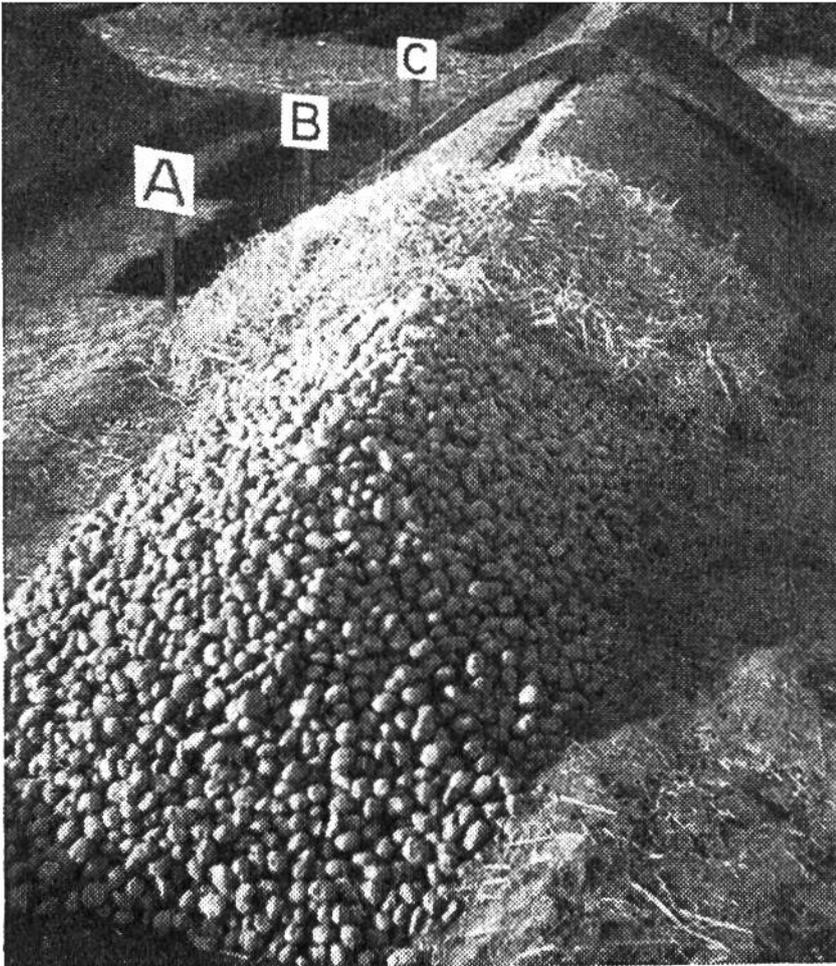


Ernte von Einschneidekabis, aus dem  
gesundes Sauerkraut zubereitet wird.

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 rau 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 = Strohecke. 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 Bebauern 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!