

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 31 (1941)  
**Heft:** 31  
  
**Rubrik:** [Haushalt]

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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

## Vom Zucker

Man bezeichnet die elektrische Energie gerne und treffend als „weiße Kohle“; unter den Nahrungsmitteln würde der Zucker etwa den gleichen Namen verdienen.

Wir brauchen den Zucker zur Erhaltung der Körperwärme und zur Bildung von Muskelkraft. Wie die elektrische Kraft letzten Endes von der Sonnenwärme stammt, die unsere Gletscher schmelzt, Meerwasser verdunstet und Regen bringt, so entsteht im Blatt der Zuckerrübe unter dem Einfluß direkten Sonnenlichts der Zucker. Er wandert vom Blatt der Wurzel zu und wird aufgespeichert in der Rübe.

Die ausgewachsene Zuckerrübe enthält unter dem Schweizer Klima rund 15 % Zucker, und es ist ein großer Trost für jeden Schweizer Bauer, daß der Stoff, aus dem der Zucker gebildet wird, unsern Boden nicht im geringsten ärmer macht. Der Zucker ist ein Kohlenhydrat, seine Bestandteile sind Kohle und Wasser, und diese sind in unendlicher Fülle vorhanden. Was Menschen, Tiere und Pflanzen bei der Atmung als unbrauchbar, ja giftig ausstoßen, das assimiliert die Pflanze, und ganz besonders die Zuckerrübe vermittelt des Blattgrüns.

Wie wunderbar ist es doch eingerichtet auf der Erde, daß die ausgeatmete Kohlendioxid unter dem Einfluß der Sonnenstrahlen in Stärke, Frucht- und Rohrzucker verwandelt werden kann.

Theoretisch haben wir in der Schweiz mehr als genug Zucker, es geht aber jede Hektar Ackerland, die wir zusätzlich mit Zuckerrüben bestellen, auf Rechnung irgendeiner anderen, wichtigen Kulturpflanze. Wir können das „Zuckerland“ nicht beliebig ausdehnen. Wo liegt die Grenze?

Der Bedarf im Haushalt beträgt rund 12 kg für das Familienglied im Jahr, für alle schweizerischen Zuckermäulchen also 48 Millionen kg oder 4800 Eisenbahnwagen voll. Die Industrie und die Zuckerbäcker sind in der Zahl noch nicht beteiligt. Weil die Zuckerrübe nur 15 % Zucker enthält und bei der Herstellung noch erhebliche Mengen in den Abfällen, Schnitzel und Melasse, bleibt, so hätten wir rund 40'000 Wagen Rüben nötig um 4800 Ladungen Zucker herzustellen. Heute erzeugen wir kaum die Hälfte dieses Quantum in der Schweiz. Wir haben auch nur eine einzige Zuckerfabrik. Diese ist zwar sehr leistungsfähig, aber dennoch überführt mit Rohstoff. Der Bauer der östlichen Hälfte unseres Landes möchte auch gerne Zuckerrüben pflanzen. Er ist aber gegenüber dem Westschweizer im Nachteil, weil der Rücktransport der Schnitzel und des Schlammes zu teuer ausfällt.

Eine zweite schweizerische Zuckerfabrik scheint darum kein Luxus, und eine solche hat auf die Dauer Aussicht für genügende Belieferung, weil man ganz besonders in jüngster Zeit die Abfälle der Rübe und der Zuckerfabrikation sehr vorteilhaft zu verwerten gelernt hat.

Rübenköpfe und Rübenkraut bilden gute Futterforten für Milchkuhe und Schweine. Die Melasse wird gemischt mit Obsttrester und an Pferde verfüttert. Der Schlamm ist ein wertvoller Dünger für alle Kulturarten.

Wir kommen zurück auf das anfängliche Gesagte: Das Anpflanzen von Zuckerrüben kann in der Schweiz mit gutem Gewissen noch so viel ausgedehnt werden, daß eine zweite Zuckerfabrik volle Beschäftigung findet, schon deswegen, weil die Produktion von Zucker, bei voller Verwertung der Abfälle, die Kraft unserer Ackerböden nicht im geringsten schädigt, ja sogar meistens durch intensive Bearbeitung belebt und vermehrt.

## Wasser auf Obst

Alljährlich in der schönsten Obst- und Salatzeit erschrecken uns Gerüchte über Erkrankungen, ja Todesfälle, deren Ursache Obstgenuß und gleichzeitiges Trinken sein sollen. Im Volk gilt

es für ausgemacht, daß es ungesund sei, Obst, auch Kohlsalate, zu essen und bald darauf reichlich zu trinken; insbesondere nach Kirichen soll es dann leicht zu „Darmverschlingungen“ kommen.

Die Wissenschaft hat diese Behauptungen lange Zeit nicht genauer untersucht und sich mit der Annahme begnügt, durch Bakterien verunreinigtes Obst und Rohgemüse gerate bei reichlichem Wassergenuß in starke Gärung und führe zu Krankheitszuständen (erst abnorme Gasentwicklung, dadurch Höchststand des Zwerchfells und Verdrängung des Herzens mit Querverlagerung). Man kannte einige wenige Beispiele, wo sich dieses Krankheitsbild zu wirklicher Darmverschlingung entwickelte und vereinzelt sogar die chirurgische Hilfe verjagt hatte.

Neuere gründliche Untersuchungen haben gezeigt, daß starke Gasbildung nicht das Wesentliche ist, sondern daß die erste, unmittelbare Ursache von Störungen in der Quellung mancher Obstarten, Salate und Gemüsesorten in rohem Zustand zu suchen ist. Aber sie müssen schon in beträchtlicher Menge genossen und gleichzeitig viel Flüssigkeit zugeführt werden. Die Gärung, aber auch hastiges Essen, bestehende Schäden in der Darmschleimhaut u. dgl. können die Erscheinungen verschlimmern, bzw. ihr Entstehen begünstigen.

Schon früher wußte man, daß gewisse Bestandteile der Pflanzen (Zellulose) mehr oder weniger quellbar sind, und benutzte diese Eigenschaft auch zu Heilzwecken, z. B. bei manchen Formen von Verstopfung. In manchen Pflanzen sind solche quellbaren Stoffe besonders reichlich enthalten. Obstarten, im Brutschrank bei Körperwärme (37° C) grob zerkleinert und mit Wasser versetzt, erreichen folgende Quellungsgrade: rote Herzfrüchte nehmen nach einer Stunde um 60—100 % an Umfang zu, Weichsel- und schwarze kleine Kirichen um 60—90 %; auch Stachelbeeren quellen noch stark auf, Apfel hingegen nur ganz wenig, nämlich 10—20 %.

Man ersieht daraus, daß es schon ungewöhnlicher Umstände bedarf, wenn Wassertrinken auf Obst ernstlich schaden soll. Es müssen große Mengen stark quellbarer Sorten gegessen werden, die dann den Darminhalt gewaltig vermehren und schon mechanisch die Darmbewegung stören. Hinzukommen kann noch Gärung mit Gasentwicklung, nämlich bei verdorbenem, durch Keime verunreinigtem Obst. In der Regel hat die Unvorsichtigkeit mit einem tüchtigen Darmkatarrh ihr Bewenden.

Also auf ausgiebigen Obstgenuß nicht noch viel trinken und bei der Vorbereitung von Obst und Rohgemüse für den Tisch alle Sorgfalt walten lassen, um nicht aus der Quelle der Gesundheit eine Quelle der Krankheit zu schaffen!

## Alte Brötchen werden frisch

Nicht jeder Magen verträgt das alte Brot, und darum wäre mancher froh, wenn das kleine Wunder möglich wäre, und man aus alten Brötchen frische machen könnte. Und das geht tatsächlich, ohne Zucker und ohne Hegererei, und wer etwa gar einen Toaster besitzt, der kann das Kunststück seinen Leidensgenossen mit Eleganz vordemonstrieren:

Man klemmt die altbackenen Brötchen in den Toaster und läßt sie gut heiß werden — nicht toasten. Wieder erkaltet, schmecken die Brötchen wie frisch. Die Wärme hat sie neu belebt, und dankbar empfängt der franke Magen die bekömmliche Nahrung. Wer keinen Toaster hat, der lege die Brötchen auf die elektrische Herdplatte und wärme sie so auf. Natürlich halten sich die aufgefrischten Brötchen nicht mehr so lange knusperig wie die echt frischen. Das Rezept ist aber auch gar nicht für den heißen Gaumen, sondern für den kranken oder empfindlichen Magen berechnet. Junge, gesunde Leute sollen das alte Brot heißen; es gibt nichts Besseres für die Zähne, und gut gekaut ist halb verdaut. Die aufgefrischten Brötchen seien dem heißen Magen reserviert. Die knusperige Frische regt den Appetit an, und ein guter Appetit fördert die gesunde Verdauung.