

Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 35 (1945)
Heft: 2

Artikel: Zur heutigen Ernährungsfrage
Autor: W.S.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-634489>

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: 19.03.2025

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

Zur heutigen Ernährungsfrage

Der letzte, und hauptsächlich der jetzige Krieg haben in unserer Ernährungslage eine Umwälzung gebracht, die viel Gutes schaffte. Weite Kreise von Menschen stehen den Ernährungsproblemen nicht mehr gedankenlos gegenüber. Sie haben schon vor der planmässigen Verteilung der Lebensmittel eingesehen, dass auch bei einer gewissen Einschränkung der Nahrungsaufnahme, besonders von Fleisch und Fett, eine ausreichende Ernährung gesichert werden kann, wenn man die Speisen richtig zusammensetzt und wenn man bei Aufgabe liebgewordener Essgewohnheiten nicht gleich an Unterernährung denkt. Die sich die neue Ernährungslehre beizeiten zunutze machten, sind dabei gesund und leistungsfähig geblieben, ja, oft erst geworden; ein gutes Beispiel für die andern, die jetzt die Umstellung zwangsläufig vornehmen müssen. Man weiss heute, dass man nicht ungestraft beliebige Mengen von Nahrung zu sich nehmen darf, man sieht ein, dass es nicht allein auf die Menge, sondern ebenso auf die Güte und Reinheit der Nahrungsmittel ankommt, auf ihre Frische und Vitamingehalt. Man gibt einfachen, schmackhaften Speisen den Vorzug gegenüber einer allzu kunstreichen Kochkunst.

Die Physiologie hat in eingehenden Untersuchungen festgestellt, dass Eiweiss zwar für unsere Ernährung unbedingt notwendig ist, dass aber eine zu grosse Eiweissmenge genau so schädlich sein kann, wie eine zu geringe.

Man weiss heute, dass selbst die Vertreter einer gemischteren Kost darüber einig sind, dass es wünschenswert ist, wenn wir unsern Fleischverbrauch zugunsten einer reichlichen Zufuhr von Gemüse und Obst beschränken. Die für die Kriegszeit festgelegte Fleischration kann den notwendigen Eiweissbedarf durchaus decken, wenn man das Fleischeiweiss durch andere Eiweissarten ergänzt. Der Körper braucht eine gewisse Mindestnahrung, wenn er alle Lebensfunktionen richtig erfüllen, und die von ihm geforderte Arbeit leisten soll. Die Fettmenge, die ihm notwendig und zuträglich ist, richtet sich nach der von ihm zu bewältigenden Arbeit. Das Eidgenössische Kriegs-Ernährungsamt hat diesen Erkenntnissen Rechnung getragen, indem es den Schwer- und Schwerstarbeitern eine wesentlich grössere Fettmenge zubilligt.

Keine Ernährungsfrage wird in allen Schichten der Bevölkerung soviel erörtert und in ihrem tiefen Zusammenhang soviel missverstanden, wie die Vitaminfrage. Das wird einmal bedingt durch die Lebenswichtigkeit dieser Stoffe, deren Fehlen zu schweren Krankheiten, ja, zum Tode führen kann. Dann hat man eine grosse Zahl von Vitaminen in den verschiedenen Lebensmitteln entdeckt, man hat ihre wechselnde Menge und unterschiedliche Haltbarkeit festgestellt, und dadurch den Laien und die um das Wohl der Ihren besorgte Hausfrau oft in Verlegenheit gebracht. Man wusste, dass im frischen Obst, im ungekochten Gemüse, in Milch und Butter Vitamine vorhanden

sind; aber man hörte auch, dass sie durch langes Kochen unter Luftzutritt oder aber durch längeres Lagern verloren gehen können, endlich auch, dass manche Stoffe nur zu bestimmten Jahreszeiten Vitamine enthalten, und man glaubte nichts Besseres tun zu können, als möglichst grosse Mengen von Obst, Salaten, rohem Gemüse und Butter zu verspeisen!

Ohne auf die Einzelheiten der Vitaminforschung einzugehen, wollen wir kurz über die wichtigsten Vitamine und ihre Wirksamkeit berichten.

Das Wachstumsvitamin A ist im Sommer überall in genügender Menge vorhanden, da es in allen jungen grünen Pflanzen vorkommt und von dort in Milch und Eier übergeht. Dagegen wird es im Winter leicht knapp, kann dann aber u. a. aus Rüben und getrockneten Aprikosen gewonnen werden, in denen es reichlich vorkommt. Das Nerven- und Stoffwechsellvitamin B ist im Schwarzbrot, Fleisch und Gemüse verhältnismässig reichlich enthalten, und auch am antirachitischen Vitamin D, dessen Fehlen die englische Krankheit herbeiführen kann, besteht meist kein Mangel. Es kommt fettgebunden in Butter, Olivenöl, Eiern, Milch und Zwiebeln vor, wenn auch in kleineren Mengen. Um seinem Fehlen vorzubeugen, gebe man den Kindern häufig Lebertran. Dagegen bietet die Versorgung mit Vitamin C, das antiskorbutische Wirkung hat, schon erheblich mehr Schwierigkeiten. Am meisten ist es in frischen Früchten enthalten, besonders in Zitronen und Orangen, spärlicher in schwarzen Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, besonders aber in Hagebutten, deren Anpflanzung nicht genügend empfohlen werden kann. Lang gelagerte Äpfel und Birnen sind noch ärmer dran. Bei den Gemüsen kommt es vor allem in den Kohlarten vor, dann in Kohlrabi, Erbsen und grünen Bohnen. Aber gerade dieses Vitamin ist gegen den Sauerstoff der Luft sehr empfindlich und geht bei längerem Lagern und Kochen zugrunde. Daher ist es in unserem Klima nicht leicht, sich das ganze Jahr hindurch genügend mit Vitamin C zu versehen.

Die kluge Hausfrau wird also bei der Aufstellung ihres Küchenszettels dafür Sorge tragen, dass alle notwendigen Vitamine das ganze Jahr hindurch in Form von geeigneten Nahrungsmitteln auf den Tisch kommen.

Es ist der Wissenschaft gelungen, Präparate herzustellen, die reich an Vitamingehalten sind und die den Ausfall bei den Naturprodukten ausgleichen können, doch sollte man diese Präparate nicht wahl- und planlos zu sich nehmen, sondern man lasse sich darüber von seinem Arzte beraten, der am besten weiss, was einem zuträglich ist. Die Auswahl ist gross und wir haben in der Schweiz eine ganze Reihe von Fabriken, die wirklich vorzügliche Sachen auf diesem Gebiete auf den Markt bringen.

W. Sch.

HAUS- und FELDGARTEN

Winterarbeit heisst: Sich vorbereiten!

Bisher sprach ich « Vom Werden ». Vom « Werden » geht es nun zum

Wachsen. Wenn richtig gesät wurde, erscheint mit seinen Keimblättchen nach längerer oder kürzerer Zeit das Jungpflänzchen über der Erde. Sehr häufig sind dann die Zwischenräume verkrustet. Es muss darum sofort *geloekert* werden, und zwar möglichst nahe zu den Pflänzchen, aber sehr sorgfältig, damit die Würzelchen nicht gelöst werden. Selbstverständlich verbindet man mit dem Lokkern gleich das *Jäten*. Unser ganzes Bestreben muss darin bestehen, dafür zu sorgen, dass die Jungpflanze gleichmässig wachsen kann; denn Wachstumsstockungen wirken sich immer schädigend aus. Nur in gelockertem Boden kann die Pflanze gleichmässig wachsen. Die Saat erscheint in einem *Saatband*. Sobald wie möglich wird nun ein *erstes Erdünnern* vorgenom-

men, d. h. aus dem Saatband wird eine *Saatreihe* gemacht, also nur ein ganz leichtes Erdünnern. Aber schon dieses erste Erdünnern ist für die stehen gebliebenen Pflänzchen ein ganz mächtiger Wachstumsimpuls, so dass schon nach kurzer Zeit wieder erdünnert werden muss, diesmal auf *Handbreite*. Bei einigen Gemüsearten ist das schon die richtige Distanz; andere müssen später noch einmal erdünnert werden.

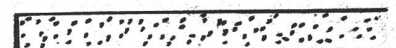
Endgültige Distanzen

- 10 cm: Frühkarotten, Pflücksalat, Spinat, Zwiebeln.
- 15 cm: Spätkarotten, Sommerrettich, Schwarzwurzeln.
- 20 cm: Feldrübli, Randen, Pastinaken, Frühlisalat, Meldespinat.
- 30 cm: Spätsalat, Lattich, Herbstrüben, Knollenfenchel, chinesischer Kohl.

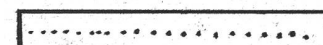
- 40 cm: Rippenmangold.
- 60 cm: Neuseeländerspinat, Gurken.
- 1 m: Kürbisse, Zuchetti, Cardy.

Die ausgezogenen Pflänzchen werden irgendwie nützlich verwendet. Die kräftig-

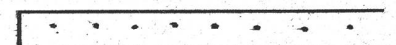
Wie man verdünnert



Saatband



Erdünnern



Erdünnern auf Handbreite