

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

**Band:** 14 (1943)

**Heft:** 2

**Artikel:** Unsere Gewürzkräuter im Anstaltsgarten

**Autor:** E.G.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-806290>

### **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:** 02.04.2025

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

Ben Vorteil, daß es das C-Vitamin weniger leicht verliert als die Frischkartoffel, deren C-Gehalt während der Ueberwinterung von 20 mgr% auf 7 mgr% sinkt. Das Kartoffelmehl, mit dem wir vor einem Jahr unsere Versuche durchführten, stammte aus Holland und ist nicht mehr erhältlich. Es ist sehr zu begrüßen, daß die Behörden daran denken, Kartoffelmehl, sei es auch nur aus Abfällen von Trockenkartoffeln, trotz der hohen Produktionskosten, in größeren Mengen herzustellen. Zurzeit wird in Payerne eine leistungsfähige Anlage zur Herstellung von Kartoffelmehl eingerichtet.

Könnten nicht die Kastanien, welche in den Tessinerwäldern faulen, für die Herstellung von Kastanienmehl ausgewertet werden? Dieses Mehl kann Mondamin ersetzen.

Daß das Kohlehydrat des Obstes, besonders der Banane und der Aepfel, die Zerealien in der Kleinkinderernährung ersetzen kann, wis-

sen wir schon lange aus den Erfahrungen bei der Zöliakie. Sowohl bei diesen dünndarmsuffizienten Kindern als auch beim Diabetes mellitus erwiesen sich die Kohlehydrate der Hackfrüchte und besonders des Obstes sogar als viel bekömmlicher als diejenigen der Zerealien. Dies gilt auch für manche Säuglinge, die immer wieder auf Mehlnusatz dyspeptisch werden. Aus gelegentlichen Mißerfolgen mit Mehl und Grieß kam Bernheim-Karrer dazu, eine Diät bestehend aus Mariottvollmilch mit 10% Nutromalt, Fruchtsäften, Obst und Gemüse und Kartoffeln für Ekzematiker und ernährungsgestörte Kleinkinder zu empfehlen. In vielen Fällen hat auch uns diese Diät gute Dienste geleistet.

Wir kommen zum Schluß, daß man im Notfalle die Zerealien in der Kinderernährung stark reduzieren kann, vorausgesetzt, daß eine genügende Kartoffelmenge gesichert ist.

(Fortsetzung folgt.)

## La vitamine C dans des fruits et légumes

par Dr Scheurer, chim.

„Chez la **pomme** la vitamine C se rencontre dans les couches périphériques du fruit. Il y a d'autant plus d'acide ascorbique (=Vit. C) que l'indolation aura été plus forte durant la maturité de la pomme“, écrit Dr **Th. v. Fellenberg** dans les „Travaux de Chimie alimentaire et d'Hygiène“ fasc. 3/4, 1942. En faisant mûrir à douce température des **tomates** encore vertes, même dans l'obscurité, il se produit une quantité notable d'acide ascorbique. Les conditions de production ne semblent toutefois pas être les mêmes que celles de la pomme.

Durant la fermentation de la **choucroute** la teneur en acide ascorbique reste tout d'abord constante. Par le prélèvement du produit et le remplacement du jus par de l'eau de fontaine l'acide ascorbique peut disparaître complètement avec le temps. Chez l'épinard et la salade hivernant en plein air, l'acide ascorbique augmente d'octobre à mars. Chez les **choux** la teneur en vitamine C de ces légumes hivernant en plein air reste constante. Elle diminue en cave. En faisant bouillir des choux dans des eaux ayant des degrés de dureté différents, et plus ou moins riches en oxygène, les différences de teneur en vitamine C sont à peine perceptibles.

La teneur en vitamine C de 30 échantillons de **pommes de terre** provenant de différentes du pays et comprenant 20 espèces différentes, a été déterminée 7 fois au cours de 9 mois, par le Dr Th. Fellenberg, Berne; ce qui a permis de faire les constatations suivantes, que nous ex-

trayons aux Travaux de Chimie Alimentaire et d'Hygiène“, Nr. 3/4, 1942:

10. La diminution de la teneur en vitamine C est plus forte au début du magasinage. Au milieu de janvier la teneur atteignait encore le 54% de celle du début. A partir de ce moment-là il ne se produit plus qu'une faible diminution. Dans le courant du mois de juillet la teneur était encore de 10 mg%, soit le 42% de la teneur initiale.

20. Il semble que la teneur en vitamine C varie avec l'espèce; ces variations sont toutefois effacées partiellement par celles de la teneur d'une pomme de terre à l'autre.

30. On ne peut établir une influence du sol sur la teneur en vitamine C. Par ailleurs, les dimensions des tubercules ne semblent pas avoir d'influence non plus.

40. La formation de zones plus foncées, qui se produit parfois au cours de l'été à l'intérieur des certaines pommes de terre, n'entraîne aucune diminution de la teneur en vitamine C. Des pommes de terre ratatinées et spongieuses sont plus riches en vitamine C que celles de la même saison restées fermes.

50. Comme les pommes de terre récoltées en automne ont encore, au printemps et en été suivant, la teneur appréciable de 10 mg% en moyenne, on peut les considérer comme une précieuse source de vitamine C, en particulier lorsqu'à la fin de l'hiver et au début du printemps notre alimentation est relativement pauvre en vitamines.”

## Unsere Gewürzkräuter im Anstaltsgarten

In unsern Küchen benötigen wir fast täglich Gewürze. Heute erhalten wir viele nicht mehr und sollten daher im eigenen Garten ein Gewürzbeet unterhalten. Die Gewürze machen unsere Speisen nahrhaft, zudem enthalten die meisten heilwirkende Stoffe. Ihre beste Wirkung

haben sie im frischen Zustand. Was nicht sofort benötigt wird, kann getrocknet, zerrieben oder gemahlen und aufgehoben werden. Wir empfehlen hier nun eine Anzahl solcher Kräuter, welche im kommenden Frühjahr gepflanzt werden sollten.

- Anis** (*Pimpinella anisum*), Freiland, lockere Erde, sonnig. Aussaat im April oder Mai nach lauem Regen. Zu Tee, Samen zu Kuchen Backwaren, Likören, Hustentee, gegen Blähungen.
- Basilikum** (*Ocimum Basilicum*), im Blumentopf oder Mistbeet, später im Garten. Aussaat März/April. Zu Salaten, Suppen, Braten und Saucen. Omlette.
- Beifuß** (*Artemisia vulg.*), liebt Sonne. Blüten Samen im Frühjahr. Wurzelteilung im Herbst. Zu allen Braten. Krampfstillend.
- Bohnenkraut** (*Satureja hortensis*), Freiland, gute Erde, März/April. Zu Bohnen, Bohnensalat, Erbsen-, Bohnen- und Kartoffelsuppen.
- Borretsch** (*Borrago offic.*), Freiland, als Zwischenpflanzung. März/April. Frisch zu allen Salaten, bes. Gurken, zu Gemüsesuppen und Kohlgemüsen.
- Dill** (*Anethum graveolens*), gutes Gartenland, März/April. Junge Blätter und Triebe zu Salaten, Saucen, Suppen, Spinatgerichten, zum einmachen von Gurken und Sauerkraut.
- Fenchel** (*Foeniculum vulgare*), fettes Land, April/Mai. Früchte zu Backwaren, Wurzelsprosse und Stengel als Salat und Gemüse. Minestra, Sauerkraut.
- Kerbel** (*Anthriscus cerefolium*), lockere Erde im Freiland. April bis September. Fein zerhackt zu Suppen und Gemüsen. Braten. Sehr würzig. Blutreinigungstee.
- Koriander** (*Coriandrum sativum*), Sand. Kalkboden. März/April. Samen zu Würsten, Saucen, Gebäck, Diät und Rohkost gegen Magenbeschwerden.
- Kümmel** (*Curum carvi*), Lehmboden. Samen oder Stecklinge im Frühling. Zu Rüben, Gebäck. Weichkäse.
- Lavendel** (*Lavandula vera*), trockener Boden, sonnig, Same im Saatbeet, Stecklinge im Frühjahr, Wurzelteilung im März bis Mai. Kraut als Gewürz zu Salaten, Räucherpulver, gegen Motten im Wäscheschrank.
- Liebstockel** (*Levisticum vulgare*), gute Gartenerde, Same im Topf, März. Bekannt unter Namen „Maggikraut“. Geschmack ähnlich Sellerie. Fleischsuppen, Saucen, diskret würzen! Absud zu Tee, heilsam bei Herzleiden, regt Verdauung an. Sollte nirgends fehlen!
- Majoran** (*Origanum majorana*), guter, leichter Boden. Aussaat April in Frühbeete oder Töpfe. Verpflanzung Mitte Mai. Würze zu Suppen, Saucen, Braten etc. Anregend für Nerven. Gegen Husten und Blähungen.
- Petersilie** (*Petroselinum sativum*), frisch gedüngter Boden, sonnig. Same im März/April. Sehr gesund und vitaminhaltig (C). Gegen Nierenleiden. Blätter und Wurzeln zu allen mögl. Küchenzwecken, für Suppen, Fleisch, Salate.
- Pfefferminze** (*Mentha piperita*), gute Erde. Samen od. Ausläufer Blätter zu Tee.
- Portulak** (*Portulaca sativa*), fetter Boden, Anfang Mai säen. Frisch od. eingemacht zu Salaten, Gemüsen, Suppen.
- Ringelblume** (*Calendula officinalis*), in jedem Boden, Samen März bis Mai. Blüten getrocknet und pulverisiert zu Kuchen. Ersatz für Safran zum Färben der Backwaren. Tee gegen Magenblutungen.
- Rosmarin** (*Rosmarinus offic.*), guter, leichter Boden. Saat März/April, in Töpfe. Verpflanzung Mitte Mai. Junge Triebe als Gewürz zu Suppen, Braten, Kalbshaxen, Risotto, Saucen, Geflügel, Wild.
- Salbei** (*Salvia offic.*), sonnige Stelle im Freiland. Aussaat April. Verpflanzung in gute Gartenerde. Blätter als Würze zu Fleisch- und Fischgerichten: Braten, Fische, Kalbsleberschnittli, Leberspießli. Zu Kräuteressig, Salaten, Saucen, Omeletten.
- Schnittlauch** (*Allium Schoenoprasum*), wächst in jedem Boden, Teilung des Wurzelstocks im Herbst oder Frühjahr. Frisch zu Salaten, Suppen, Kartoffeln, Saucen, Kräuterbutter.
- Thymian** (*Thymus vulgaris*), guter, leichter Boden. Aussaat März/April. Wurzelteilung im Herbst. Kraut und junge Triebe frisch und getrocknet zu allen Gerichten, Suppen, Salaten, Gemüsen, Saucen und Wurstbereitung. Auch bei Schafsbraten, Wildbret, Beize, Erbsen, Bohnen. Wirkt beruhigend bei Keuchhusten.
- Ysop** (*Hyssopus offic.*), kalkreicher Boden, Aussaat im April in Topf oder Mistbeet, später Verpflanzung. Frische Blätter zu Braten, Saucen, Salaten; als Tee für Hals und Brustleiden. Blätter für Rohkostgerichte.
- Zitronenmelisse** (*Melissa offic.*), in gutem Boden, Teilung der Wurzelstöcke, Aussaat im Frühling in Mistbeetkasten. Blätter für Fleisch- und Pilzgerichte. Tee schweißtreibend, magenstärkend, gut bei Krämpfen und Blähungen.

Was man nicht frisch braucht, wird gedörrt, am besten auf Dörrapparaten. Körner werden vorher pulverisiert und in Blechbüchsen aufbewahrt.

Zu den Kräutern werden auch die Zwiebeln und der Knoblauch gezählt.

Ein ausgezeichnetes Buch für uns alle ist: Eugen Fischer: *Unsere Heilpflanzen in neuer Wertung und Geltung*. Verlag Albert Müller in Zürich. E. G.

**VSA Zeugnisformulare**  
für Anstaltspersonal, sind praktisch  
und eine Erleichterung für jede Anstaltsleitung. Preis Fr. 3.— pro 20  
Expl. resp. Fr. 4.50 pro 30 Expl.

**Richtlinien für die Anstellungsverhältnisse von  
Fürsorgerinnen, Hausmütter und Gehilfinnen**  
schaffen Klarheit und vermeiden Missverständnisse. Preis Fr. 1.— pro 10  
Expl. (für nur 1 Expl. sind 20 Rp. in Marken einzusenden)

Erhältlich beim **FACHBLATT-VERLAG FRANZ F. OTTH, ZÜRICH 8, Enzenbühlstrasse 66, Telefon 4 34 42**