

**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:** 32 (1961)

**Heft:** 9

**Artikel:** Eigene Süssmost-Einlagerung im Anstaltsbetrieb

**Autor:** Brassel, Clara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-807932>

### **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>**

kaltgepresstes Sonnenblumen-, Oliven- oder Nussöl. Die richtige Zubereitung der Rohkost verlangt entsprechende Geräte, über deren Leistungsart und Fähigkeit der Fachmann gerne Auskunft gibt. Je nach den zur Verfügung stehenden Mitteln gibt es eine reiche Auswahl an Zurüstungserleichterungen, angefangen mit der einfachen Bircher-Raffel über die praktische Zyllyss-Handmaschine und «Inca»-Handpresse bis zu den raffiniertesten Mixern und Saftzentrifugen mit elektrischem Antrieb (z. B. «Braun-Küchenmaschine»).

**Bei der Zubereitung der Säfte ist auf peinlichste Sauberkeit der Gefässe, Geräte und Maschinen zu achten.**

Frucht- und Gemüsesäfte müssen immer frisch gepresst werden. Man kann als Aufwertung Gemüsesäfte löffelweise in fertige Suppen und Gemüse geben und erzielt so einen kräftigen Geschmack. Die nach neuesten biologischem Verfahren laktofermentierten Gemüsesäfte (Biotta) wirken entschlackend und erfrischend auf den Organismus. Sie sind arm an Kalorien, jedoch reich an Wirkstoffen und Vitaminen. Da wir aber auch unsere Kauwerkzeuge gebrauchen sollen, empfiehlt es sich, Grissini oder Brot dazu zu essen, auch Zwieback (z. B. Vitalinzwieback) oder ein leicht verdauliches Vollkornbrot (z. B. Vitalinbrot oder Knäckebröt). Knäckebröt enthält alle wertvollen Nährstoffe, Vitamine und Eiweisskörper des Keimlings und der Randschichten des Getreidekornes. Da nur ungeschältes Korn (Roggen) verwendet wird, ist ein günstiger Einfluss auf die Zähne und die Darmtätigkeit festzustellen. Roland-Knäckebröt erhält man: D, D ohne-Salz und Z für Diabetiker

**Rohkost ist eine kalorienarme Nahrung**

Wir müssen die Kalorien dem Alter, der Arbeit, der Konstitution und dem Klima anpassen. Wie viel frischer und leicht fühlen wir uns nach Genuss von Rohkost, die mit naturbelassenem Sonnenblumenöl zubereitet ist! Man soll den Geschmack der Salate verändern, indem man die Saucen verschieden zubereitet: heute mit kaltgepresstem Sonnenblumenöl, morgen mit Joghurt; einmal mit feinen Küchenkräutern und etwas Diätensenf oder mit einer Messerspitze kochsalzfreiem und fettfreiem Fleischextrakt würzig und pikant. Für Jugendliche und Rekonvaleszenten können wir mit Honig, Milchpulver, rohem Ei und Rahm anreichern, aber für Korpulente gilt Magerkost: reichlich Früchte-, Frucht- und Gemüsesäfte mit viel Mineralien! Hagebutten, auch Hagebutten-Tee mit Karkade, Sauerkrautsaft oder Tomatensaft mit Hefeprodukten gewürzt! (z. B. Cenvois oder Phag «Arome») oder gemischte Säfte, zum Beispiel Tomatensaft, mit Mineralwasser versprudelt und wenig Orangen- oder Apfelsaft verfeinert! Auch Selleriesaft, gemischt mit Ananassaft schmeckt herrlich.

Für Verwendung bei salzfreier Diät hat sich Hefe als salzlose Würze sehr bewährt.

**Hefeprodukte sind eine der ergiebigsten und zugleich billigsten Quellen der B-Vitamine.**

Ausserdem ist Vitamin B enthalten in Getreidekörnern, Flocken und Nüssen aller Art. Als Zwischenverpflegung oder als Durstlöscher ein Glas Traubensaft oder ein Glas Rivella, das dank seinem Gehalt an Milchzucker, Milchsäuren und Milchsäure verdauungsfördernde Eigenschaften aufweist. Wenn es nötig wird,

isst man zwischen den Mahlzeiten ein rohes Rüeblli oder wenig fein geraffelte Sellerie, oder man trinkt etwas Joghurt oder Magermilch aus Magermilchpulver zubereitet. Dieses enthält das biologisch wertvollste und am besten ausnutzbare Eiweiss. Magermilch kann für Kaltschalen, Milchmischgetränke in Kombination mit Fruchtmark oder Fruchtsäften verwendet werden. Mandelfrappee, mit Mandelpuree nach Vorschrift aufgelöst, ist ein ideales Frühstückgetränk, leicht assimilierbar und mit Fruchtsaft verdünnt, weniger Kalorien enthaltend, auch stärkend. Für Vitamin-C-Hungrige sind Sanddornsirup oder Sanddorn-Konzentrat für Diabetiker, mit Mineralwasser versprudelt und nach Belieben mit Assugrin gesüsst, besonders empfehlenswert. Durch die Einführung dieses neuen Süsstoffes ist auf dem Gebiete des kalorien- und kohlehydratfreien Süssens ein sehr angenehmer Fortschritt erzielt worden, der bei allen, die den Zucker meiden wollen oder müssen, freudig begrüsst worden ist.

In zunehmendem Masse haben während der letzten Jahre Rohkostgerichte in die schweizerischen Haushaltungen Eingang gefunden. Von diesen erfrischenden und zugleich nahrhaften Gerichten ist das sogenannte

**Birchermüesli als Frühstück oder Nachtessen**

in vielen Familien beinahe zu einer Tradition geworden. Meistens werden dem geraffelten Obst Milch oder Joghurt, Zitronensaft, Hafer-, Hirse- oder Frischkornflocken, zum Süssen Rohzucker, Honig oder der kalorienfreie Süsstoff zugesetzt. Statt Haferflocken sind vor allem auch Weizenkeime oder Hirseflocken zu nennen. Zum Birchermüesli isst man ein Stück Vollkorn- oder Knäckebröt und trinkt einen Fruchtsaft. Ganz herrlich ist das fixfertige Bio-Birchermüesli mit biologischen Äpfeln und biologischem Vollkorn. In Amerika steigt der Verbrauch von Frucht- und Gemüsesäften ständig, zum Frühstück, als Apéro, als erfrischendes Abendgetränk, zu heissen Würstchen und belegten Broten. Zur Konservennahrung bringen sie die nötigen Vitamine. Wenn möglich reiche man vermehrt Eiweisspeisen, d. h. Milch, Käse, Eier oder Fleisch. Es ist zu wenig bekannt, dass Käse und ganz besonders Quark soviel Eiweiss enthalten wie Fleisch. Die Forderung des Tages lautet: Mehr Rohkost! Also Vitamine hinauf, Kalorien herunter!

**Eigene Süsstoff-Einlagerung im Anstaltsbetrieb**

Ein neuzeitlicher Spitalbetrieb, dazu eine eigene Süsstofferei, ohne weiteren Landwirtschaftsbetrieb, tönt das in der heutigen Zeit nicht fast etwas merkwürdig? Auf der einen Seite die immer mehr zunehmende Personalnot, auf der andern Seite ein Arbeitsgebiet, das man nicht unbedingt betreiben muss. Warten nicht sehr viele Lieferanten auf einen Telefonanruf für eine Süsstoff-Bestellung, und zudem noch von einem Grossbetrieb, dessen Verbrauch sich umsatzmässig sowieso lohnt? Hier muss

*etwas Bestimmtes*

vorliegen, dass trotz Schwierigkeiten und Nöten sich dieses eine Ziel nicht verrücken lässt. Zwei ganz einfache Gründe liegen hier vor.

Unser Aeral, in dessen Mitte das Kranken- und Mutterhaus liegt, ist von einem

#### *prächtigen Obstgarten*

bepflanzt. Rund 450 Apfel- und Birnbäume, von letzteren allerdings sehr wenige, schmücken die Landschaft. Dass von diesen Bäumen mit den Jahren ein recht schöner Ertrag zu erwarten ist, freut uns immer mehr. Wir sind uns dabei aber auch bewusst, dass unsere Bäume nicht nur Qualitäts- und Lagerobst produzieren. Es gibt auch bei uns Fall- und Ausschussobst, das sich zum Einkellern nicht bewähren würde. So wird schon beim Pflücken der Früchte alle Sorgfalt angewendet, die Äpfel genau zu sortieren. Bis vor zirka drei Jahren wurden die Ausschussmengen von Mostobst direkt

#### *zu frischem Süssmost ab der Presse*

verwendet. Es mangelte uns eben am notwendigen Raum, Süssmost sterilisiert aufbewahren zu können. Vor zwei Jahren bauten wir aber ein neues Feierabendhaus, in dessen Untergeschoss ein eigener

#### *Süssmostbetrieb*

geplant wurde. Heute sind wir so weit, dass wir einen hellen, schönen Raum zur Verfügung haben, mit allen Anschlüssen und Abflusskanälen. Doch die Mittel reichten nicht mehr aus, eine eigene Mostpresse anzuschaffen. Das tut der Freude soweit keinen Abbruch, wir können dadurch immer noch hoffen, dass in späteren Jahren dieses Geschenk auch noch möglich werde. Die Anschaffungskosten der 25-Liter-Flaschen machten eben auch noch einen ansehnlichen Betrag aus. Dazu brauchten wir ja auch noch die ganze

#### *Sterilisier-Einrichtung.*

Das letztere war zwar das Billigste an der ganzen Sache. Wir benützen den «Pasteur», den Elektrodenapparat mit der grössten Kurzschluss-Sicherheit — ein T/S-Produkt. Wirklich ein vorzügliches, einfaches Gerät, um Süssmost zu sterilisieren. Da wir nicht so weit von uns entfernt bei einem Bauern die Süssmostpresse benützen können, ging unser Wunsch trotz mangels einer eigenen Presse in Erfüllung,

#### *eigenen sterilisierten Süssmost*

auch das Jahr hindurch für unsern Betrieb zur Verfügung zu halten. Im vergangenen Jahr waren wir besonders dankbar dafür. Der grosse Obstsegen hätte niemals so gut verwendet werden können, wenn wir nicht die täglichen Obstüberschüsse durch das Sterilisieren des frischen Mostes haltbar machen könnten. Wir waren auch stolz darauf, in unserem neuen «Mostkeller» schon so viele gefüllte Flaschen des herrlichen Getränkes als eigen betrachten zu dürfen. Es war ein sehr schönes Bild im Herbst, die vollen, klaren Süssmost-Flaschen in Reih und Glied gestellt zu sehen. Natürlich hat der Flaschenbestand die Spitze noch nicht erreicht, wir werden noch weitere dazukaufen, denn zirka 100 Flaschen finden heute noch Platz in unserem neuen Raum. Auch wird die grosse Hausfamilie nicht traurig sein, wenn noch mehr eigener Süssmost auf den Tisch kommt.

Wie ich Ihnen bereits gesagt habe, stehen wir noch sehr in den Anfängen unseres Süssmostbetriebes. Bis

heute haben wir aber auch bei der Aufbewahrung des kostbaren Gutes noch

#### *keine einzige Flasche*

gehabt, die sich nicht gut gehalten hätte, oder gar stichig geworden wäre. Natürlich ist die erste Bedingung, dass von allem Anfang an alles höchst sauber zu und her geht. Das heisst also, auch beim Geschirr, das dazu verwendet wird. Das Obst darf nicht mit faulen Früchten gemischt werden, oder gar vom Schmutz befallen sein. Das Sterilisieren des frischen Saftes besorgt bei uns einer unserer Gärtner mit dem bereits erwähnten «Pasteur». Diese Arbeit muss natürlich sehr zuverlässig und exakt ausgeführt werden. Man darf aber trotzdem sagen, dass heute die Zubereitung von Süssmost sehr einfach zu und her geht. Trotzdem möchte ich beifügen, dass ein einmaliges Wissen, wie es gemacht wird, nicht allein genügen kann, immer Erfolg zu haben. Es ist darum sehr wertvoll, wenn

#### *laufende Süssmostkurse*

besucht werden können, in denen neue Anregungen, Gedankenaustausche gepflegt werden können. Und wenn ich bereits oben erwähnt habe, dass wir mit unserem Süssmostbetrieb bis heute vollen Erfolg hatten, so geschah dies auch dank dessen, dass wir immer wieder Neues dazu lernen, und immer wieder Umschau halten, wo wir wieder etwas anderes, aber nur in verbessertem Masse auf dem Markt erhalten könnten. Der einzige Mangel bei uns steht ja bis heute darin, dass wir noch zu wenig Most für den ganzen Jahresbedarf eindecken konnten, eben auch aus dem einen Grunde, weil wir nicht alle Flaschen auf einmal anschaffen konnten. Wir haben aber jedes Jahr im Budget wieder einen zusätzlichen Betrag eingesetzt, der wieder eine Neuanschaffung und Ergänzung des Bestandes erlaubt, damit der ganze Obstertrag, soweit er für die Süssmostzubereitung bestimmt wird, sterilisiert werden kann.

#### *Eigener Süssmost im Haus*

ist doppelt so gut und macht nicht nur den glücklich und froh, der ihn machen kann, sondern auch alle diejenigen, die davon profitieren können. Wir auf alle Fälle möchten den eigenen Süssmostbetrieb in unserer Anstalt niemals mehr vermissen. Der geringe Arbeitsaufwand, der dadurch dem Betrieb zusätzlich durch das Sterilisieren erwächst, überwiegt die Freude nicht, damit die ganze Familie das Jahr hindurch von dem gesunden Süssmost erhalten kann. Wir haben im vergangenen Jahr

#### *rund 4000 Liter Süssmost*

gepresst, davon aber mangels genügender Flaschen nicht alles sterilisieren können. Es war aber auch im Herbst herrlich, dass unsere grosse Familie wirklich genügend Süssmost frisch ab der Presse geniessen konnte. Und wie bereits erwähnt, werden wir auch in Zukunft unserer eigenen Süssmosterei alle Aufmerksamkeit schenken. Gerade heute, wo alles Natürliche dem Chemischen so viel unterliegen muss, ist es mehr denn je notwendig, auch in den Anstaltsbetrieben dafür zu sorgen, dass bei einer gesunden Ernährungsweise eigener Süssmost nicht fehlen darf. Wir auf alle Fälle sind glücklich und dankbar, dass beim Planen des Neubaues der Süssmostbetrieb seine Unterkunft finden konnte. So ist uns Gelegenheit geboten, mehr als



bis jetzt von diesem herrlichen Getränk einzukellern und auf den Jahresbedarf auszurichten. Und wie Ihnen meine Zeilen verraten haben, war es ja auch nicht möglich, alle Anschaffungen kostenmässig einem Betriebsjahr zu belasten, aber das hinderte uns nicht, mit kleinen Anfängen zu beginnen, und jedes Jahr ein Neues dazuzutun. Und wer weiss, bis zuletzt stehen dann auch Mittel und Wege frei, dass auch der fehlende «Most-Fritz» noch seinen Platz in unserem Süssmostbetrieb finden darf. Das erste was es aber braucht, ist den Gedanken in die Tat umzusetzen, dass *eigener Süssmost* auch in einem Anstaltsbetrieb heute viel Freude macht, und die Liebe dazu wohl wert ist, im Gedanken an alle,

die durch den Genuss reich beschenkt werden. Dass wir heute davon überzeugt sind, sollen Ihnen meine Zeilen beweisen, zumal wir ja noch in der glücklichen Lage sind, eigenes Obst dazu zu verwenden. Ich hoffe nur, dass meine Freude über die Süssmostzubereitung im Anstaltsbetrieb auch andere noch anstecken wird. Dann wünsche ich allen recht gutes Gelingen dazu. Bei dieser Gelegenheit ist es mir aber noch ein Bedürfnis, allen jenen zu danken, die durch Kurse oder Lektüre die Zubereitung und die Lagerhaltung des eigenen Süssmostes fördern.

Diakonisse Clara Brassel,  
Neumünster, Zollikerberg  
(Aus «Obst und Trauben», Thayngen)

## Heimleiter berichten

*Wir blättern in Jahresberichten*

### Neue Formen der Verwahrlosung

Wache Hilfsbereitschaft weitherum in unserem Volk ist bitter nötig; denn die *Verwahrlosungsgefahr* unserer Jugend ist gross. Wir wollen mit dieser Feststellung nicht bange machen und auch nicht einfach in das vielgehörte Klagelied über die heutige Jugend einstimmen. Die Tatsache, dass die ehemals nur mit Mühe zu besetzenden Plätze in Erziehungsheimen heute meist überbeansprucht sind, rührt zum Teil von den überfüllten Klassen, dem Schulraum- und Lehrermangel und dem verschärften Ausscheiden unangepasster und gemeinschaftsstörender Schüler her. Wir möchten zunächst der oft gehörten Meinung entgegentreten, die heutige Jugend habe es besser, die Erzieher aber bedeutend schwerer als ehemals. Unseres Erachtens ist trotz aller schulischen, sozialen und fürsorglichen Fortschritte unseres Wohlfahrtsstaates das Hineinwachsen der Kinder in die Welt von heute in vielen Beziehungen erheblich schwieriger geworden, als es für die ältere Generation noch war. Es drängt uns, auch hier auf jene besonderen Erscheinungen hinzuweisen, für welche die pädagogische Literatur mit Recht und dringlich um gebührende Aufmerksamkeit wirbt: Die Veränderung unserer Gesellschaftsstruktur — Die Technisierung und Automation — Der Entwicklungswandel unserer Jugend. Unter dem Einfluss dieser Faktoren zeigt auch die Verwahrlosung bei Kindern und Jugendlichen heute neue Formen. Es geht weniger um ungepflegtes, ärmliches Aeusseres und materielles Entbehren. Die Verwahrlosung erscheint den Zeitverhältnissen entsprechend in eleganteren Formen und zeigt Züge, die oft sehr lange nicht auffällig und alarmierend in Erscheinung treten, dann aber als Verwahrlosung urtümlichster Kräfte und Gaben in der Anpassung an Mitmenschen und gemeinschaftsgültige Ordnungen versagen lassen. Jene Familien, die als Produktions- und Konsumationsgemeinschaft einen natürlichen, ganzheitlichen Werde- und Entwicklungsgrund für das Kind bieten, werden in unserem Wirtschaftsleben immer seltener und das Bemühen der modernen Familie, einen vollgenügenden Ersatz dafür zu suchen, fehlt weitgehend. Das Wohl des Kindes wird dem der Gemeinschaft untergeordnet, zunächst wohl notgedrungen, dann aber mehr und mehr im Interesse wirtschaftlicher Besser-

stellung und maximalen Lebensgenusses. Die Not jener Kinder ist gross, deren Väter und Mütter dem Verdienst nachgehen und nach strenger Tagesarbeit glauben, gemeinsame Erholung ausserhalb aufreibender Familien- und Haushaltssorgen nötig zu haben. Säuglingsheim, Krippe, Kindergarten, Schule und Jugendhort versuchen, Familie und Wohnstube zu ersetzen und sind gewiss sehr achtbare Nothelfer, aber nicht genügender Dauerersatz für Bestes. Ob es da mit der Fünftageswoche besser würde? Sicher nur, wo eine entschiedene Zuwendung der Eltern zu ihrer Elternaufgabe damit verbunden wird. Technisierung und Automation, richtig verstanden, herrliche brüderliche Hilfsmittel zu gemeinsamer Wohlfahrt, verdrängen in missbräuchlicher Anwendung in verheerender Weise das Naturerlebnis der Kinder und überfluten sie mit Eindrücken, mehr als sie zu verarbeiten und zu verbindenden, verbindlichen und verpflichtenden Erfahrungen zu machen vermögen. Sie fördern lediglich eben den Entwicklungswandel, der durch eine vorverlegte körperliche Frühreife die beschauliche, vertiefende Kindheitszeit verkürzt. So sollen viele unserer Kinder heute mit weniger elterlichem Beistand und verkürzter Kindheitszeit ein Mehr an Erlebnissen verarbeiten. Ist denn da ein auffälliges Mehr an Kurzschlüssigkeiten aller Art noch verwunderlich? Wir möchten, diese Hinweise abschliessend, einfach bittend warnen vor dem Verwahrlosenlassen kindlicher Kräfte durch Verwöhnung und wieder nach mehr verantwortlicher elterlicher Autorität rufen, die als älterer, erfahrener Mensch dem Kind seine Erlebnisse in Erfahrungen verarbeiten hilft und ihm überkindlich schwere Entscheidungen durch feste Führung in väterlicher und mütterlicher Entschiedenheit abnimmt.

«Langhalde», Abtwil SG

### Tibet — Indien — Trogen

Drei Wörter nur, und doch stehen hinter diesen Wörtern drei Welten!

Das erste davon, *Tibet*, ist unsere Heimat, in welcher wir inmitten höchster Berge zufrieden und glücklich lebten. Ich von meinem 10. bis zum 26. Altersjahr in zwei berühmten Klöstern, die uns heute zur Erziehung