

**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:** Hinauf mit den Vitaminen! Herunter mit den Kalorien! : Wegweiser zur gesunden Ernährung

**Autor:** Strauss, Friedel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-807931>

### **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>**

# Hinauf mit den Vitaminen! Herunter mit den Kalorien!

Wegweiser zur gesunden Ernährung  
Von Friedel Strauss

Nachdem die Vitaminforschung neues Licht auf die Ernährungsfragen geworfen hat und mancherlei Krankheitszustände die Erforschung der Zusammenhänge zwischen unserer Lebensweise und einer zweckmässigen Ernährung nötig gemacht haben, wird allgemein auch der Zubereitung der Nahrung und der Nährstoffe grössere Aufmerksamkeit geschenkt. Wichtig ist es daher, stets eine Kostform zu wählen, die täglich Vitamine zuführt. An die Hausfrau stellt man also die Forderung, eine vitaminreiche Kost zu bieten, unabhängig von der Jahreszeit; daraus folgt, dass die Hausfrau durch einen abwechslungsreichen Menuplan und durch vitaminschonende Zubereitung der Speisen wesentlich dazu beitragen kann, die Vitaminversorgung der Familie sicherzustellen. Es ist nicht damit getan, dass wir genügend Kohlehydrate, Fett und Eiweiss zu uns nehmen, die wir als Betriebs- und Aufbaustoffe benötigen, sondern wir sind ebenso sehr auf bestimmte Wirkstoffe angewiesen, die es uns erst ermöglichen, die Kalorienspender auszunützen. Die richtige Verwertung der Nahrungsstoffe und damit die Gewährleistung gesunder Lebensfunktionen besorgen die Vitamine.

**Zeitgemäss, sparsam und gut zu kochen, diese drei Begriffe lassen sich weit besser vereinigen, als die meisten Hausfrauen annehmen.**

Es ist nicht nötig, dass eine Mahlzeit aus vielen Gerichten besteht, denn in wenigen, sogar in einem einzelnen können alle Stoffe, deren der Körper bedarf, im richtigen Verhältnis enthalten sein.

Berücksichtigen wir die Ergebnisse der Ernährungsforschung, denn nicht nur das Wohl unserer Familie sondern die Widerstandskraft eines ganzen Volkes hängt mehr vom Kochtopf ab, als wir gemeinhin denken. Wir Frauen tragen eine grosse Verantwortung, denn durch die Auswahl, die Zubereitung und Konservierung der Nahrungsmittel können wir die wichtigsten Lebensstoffe erhalten und nutzen — oder sie zerstören. Eine Nahrung, die alles enthält, was der Mensch an Nähr- und Wirkstoffen benötigt, wird allgemein als vollwertige oder ausgeglichene bezeichnet. Deshalb sollten wir darauf achten, dass der tägliche Speisezettel reichliche Mengen aller bekannten Nährstoffe enthält — alle Vitamine und Mineralsalze, Eiweissstoffe, Fette, natürlichen Zucker und Stärke.

**Jedes Vitamin hat seine bestimmte Aufgabe im Organismus zu erfüllen.**

Was nützt es aber, wenn alle die vielen Gemüse in



wertvermindertem Zustand auf den Tisch kommen? Wenn wir die Speisen «verkochen» und die Vitamine damit zerstören? Wenn sich auch nicht alle Verluste vermeiden lassen, so kann doch durch zweckmässige Behandlung der Speisen ein beträchtlicher Vitamin Gehalt gerettet werden — zum Beispiel: geschälte Kartoffeln nicht stundenlang ins Wasser legen! Das Gemüse kurz im eigenen Saft kochen! Sofort nach der Zubereitung essen! Nicht mehr kochen als gegessen wird!

Unsere Ernährung sollte gut in der Zusammensetzung, gut in der Zubereitung und gut im Geschmack sein. Das letztere ist äusserst wichtig; denn was nützt ein gut zusammengestelltes Mittagessen, wenn es nicht schmeckt?

Zu den wichtigsten natürlichen Vitaminträgern gehören Gemüse. Wenn wir nach einer Methode suchen, die Vitamine und andere wertvolle Nährstoffe zu erhalten, kommen wir zum Dampfkochen. Hier wird das Kochgut nicht ausgelaugt; es bleibt schmackhafter und muss weniger gesalzen und gewürzt werden. Zum Kochen brauche man Pflanzenfett mit einem Optimum an ungesättigten Fettsäuren oder kaltgepresstes Sonnenblumenöl (z. B. Fondo-Fino oder Bi-O-Sonnenblumenöl). Dämpft man Gemüse, so kann man auch eine Butterkugel darauf legen. Als Würze finden alle Küchenkräuter Verwendung. Das Gewürz soll vor allen Dingen die natürlichen Eigenschaften der Speisen unterstreichen. Sind keine frischen Küchenkräuter vorhanden, so haben wir im Weleda-Gewürzständer die biologisch-dynamisch kultivierten Gemüsekräuter.

Zu mindestens zwei Mahlzeiten soll täglich Rohkost genossen werden. Unter Rohkost verstehen wir Obst und Salate. Ein kleiner Apfel als Dessert genügt nicht, um diese Forderung zu erfüllen.

## Warum Obst und Salat vor der Mahlzeit?

Wenn Obst, Salate und Rohgemüse in den hungrigen Magen, bzw. nüchternen Darm gelangen, werden sie rascher von diesem aufgenommen, verarbeitet und fast restlos ausgenutzt. Werden sie dagegen am Ende der Mahlzeit verzehrt, hat der gesättigte Körper nicht mehr die Kraft, die lebenswichtigen Stoffe aus den Rohnahrungsmitteln zu nutzen, so dass ein Teil den Körper unverdaut verlässt.

Jede Rohkost verlangt zur Zubereitung viel Liebe und Sorgfalt. Die Zubereitung soll die natürlichen Eigenschaften der Nahrungsmittel erhalten und ihnen zugleich eine appetitliche Form und einen entsprechenden Geschmack verleihen. Für Salate verwenden wir

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 Diätensf 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, Sauerkraut-saft 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 Süsstens 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.