Wir sollen uns gesund ernähren!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **33 (1943)**

Heft 6

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-635192

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

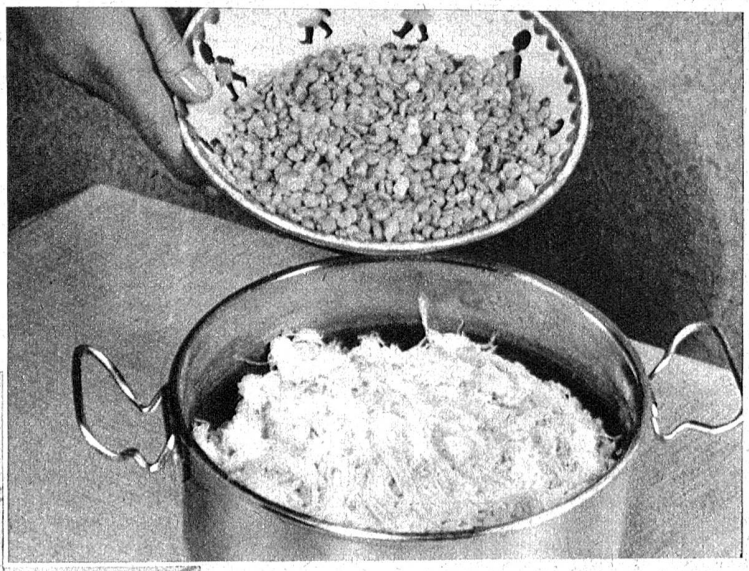
Wir sollen uns gesund ernähren!

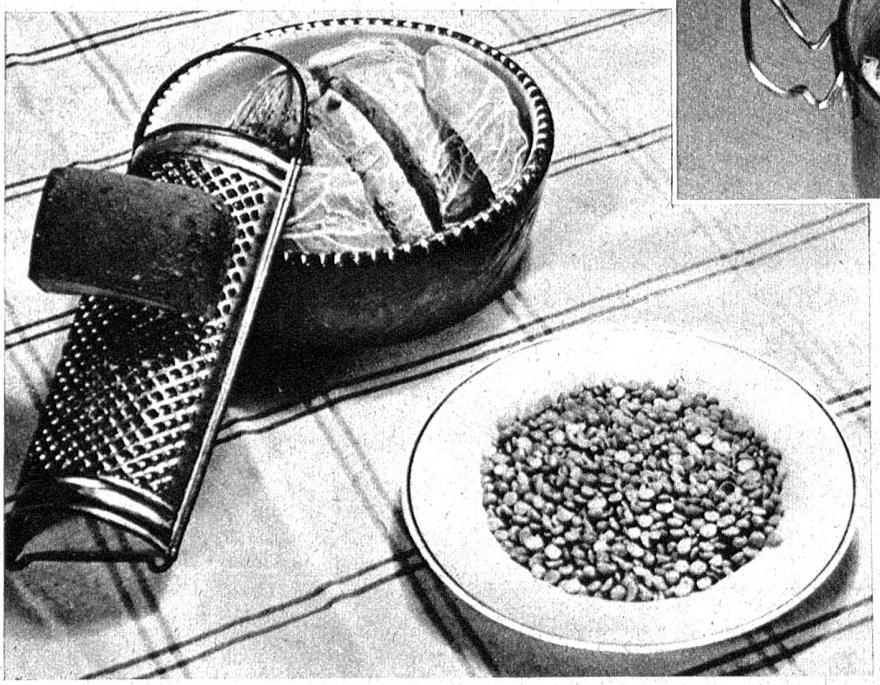
Das ist heute das oberste Gebot einer Hausfrau, wenn sie sich an die Zusammenstellung ihrer Menus macht. Nicht, was dem Gaumen schmeckt, ist ausschlaggebend, sondern das, was unserem Körper frommt. Aus einem Vortrag entnehmen wir, dass der Mensch täglich 70—80 g Eiweiss, 50—70 g Fett, 4—500 g Kohlehydrate, 2—3 Liter Wasser, Nährsalze und Vitaminen benötigt, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Eiweiss erhalten wir im Fleisch, Eier, Milch, Magermilch, Käse, Quark, ein wenig in den Kartoffeln, Soyabohnen, Hülsenfrüchten usw. Fett in allen tierischen Fetten, Butter, Milch, Nüsse, Haselnüsse, Haferflocken; Kohlehydrate im Mehl, Mais, Hafer, Gerste; Zucker vor allem natürlich im Zucker selbst, ferner im Obst, Konzentraten, Süssmost, Honig, Feigen, Rübli usw. Von den lebenswichtigen Vitaminen seien nur zwei, nämlich die wichtigsten A und C genannt. Das Vitamin A wirkt sich sehr günstig auf das Wachstum der Kinder aus. Das Vitamin C schützt uns gegen Infektionskrankheiten, die in Kriegszeiten immer eine grosse Gefahr bedeuten. Wir erhalten das Vitamin C in den grünen Gemüsen, Orangen, Zitronen, Kartoffeln, Kabis, Sauerkraut. Dazu ist jedoch zu bemerken, dass dieses Vitamin leider die Eigenschaft hat, durch hohe Temperaturen seine Wirkungsfähigkeit zu verlieren. Wenn wir also den Gesundheitswert der Gemüse und des Obstes in unserem Körper zur vollen Entfaltung bringen möchten, denken wir daran, sie soweit als möglich roh zu geniessen; die Kartoffeln nicht im Wasser als Salzkartoffeln aufzutragen, sondern in der Schale, über dem Kochwasser, also im Dampf weich zu kochen. oder auf einem Kuchenblech, mit der Schale, zu backen und mit der Schale zu essen. Selbstverständlich sind die Kartoffeln vorher mit einer Bürste gut zu waschen.

Oben:
Pikantes Fleischbrot

Rechts:
Sauerkraut mit Hülsenfrüchten

Unten:
Kohlärbs





Zur besseren Uebersicht eine gute und eine falsche Menu-Zusammensetzung:

Gute Zusammensetzung: Gemüsesuppe, Haferflockenplätzli, Sellerie- und grüner Salat, Obst.

Schlechte Zusammensetzung: Hülsenfrüchtesuppe, Käseauflauf, Kartoffelsalat.

Was ist an der zweiten Zusammensetzung falsch? Hülsenfrüchte, Käse und Kartoffeln weisen alle drei Eiweissstoffe auf. Wir erhalten also zuviel Eiweiss und zuviel Stärke; es fehlen die Nährsalze und Vitaminen, die der Körper täglich in einer bestimmten Menge benötigt, um nicht mit der Zeit krank zu werden.

Wir müssen uns auf eine praktische, einfache, richtig gemischte Kost einstellen, wollen wir den Anforderungen der heutigen Zeit gewachsen sein. Zum Fleisch ist zu sagen, dass dasselbe als Eiweissträger seine wichtigen Funktionen zu erfüllen hat, doch genügt die uns zugeteilte Portion in dieser Hinsicht vollständig. Wer vielleicht infolge des schmalen Geldbeutels das Fleisch nicht einlösen kann, denke daran, Magerkäse einzukaufen, um den Eiweissbedarf decken zu können. Und nun einige Rezepte, die Sie ausprobieren wollen, wenn es auch im ersten Augenblick vielleicht nicht gerade dem Gaumen oder besser gesagt, dem Gewöhnten entspricht:

Köhlärbs. Ein mittlerer Kohlkopf gut waschen, dann über das Kreuz schneiden und in wenig Wasser weich dämpfen. Kleines Feuer, damit der Kopf nicht auseinanderfällt. Die Erbsen werden 18 Stunden eingeweicht, dann mit viel Zwiebeln, Knoblauch, Salz, einer Messerspitze Paprika weich gedünstet (Kochkiste). Durchpassieren. Mit geriebenem Käse mischen und die dicke Paste auf die Schnittflächen des Kohls, sowie rings um den Kohl in die Gratinform placieren. Ein Bouillon-Würfel auflösen, alles nochmals mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen überkrusten lassen. Als Beilage: Randen- und Endiviensalat.

Fleischbrot. 200 g Hackfleisch wird mit viel feingewiegten Zwiebeln vermischt und in wenig Fett angebraten. Würzen mit Thymian, Muskat, Paprika und etwas Tomatenpurée. Brot einweichen, ausdrücken, mit geriebener Sellerie vermischen; binden mit einem Esslöffel Mehl und ein Ei. Fleisch und Brot vermischen, ein Brot formen, auf ein Kuchenblech setzen und im Ofen backen. Kann heiss mit Tomatensauce oder aber kalt, wie Aufschnitt, serviert werden.

Sauerkraut mit Hülsenfrüchten. Sauerkraut wie üblich mit viel Zwiebeln und Knoblauch in wenig Fett andämpfen. Würzen mit Salz, etwas Nägeli, Paprika und Suppenwürze. Die Erbsen einweichen und mit dem Einweichwasser zum Sauerkraut geben. In der Kochkiste weichdämpfen. Wer es liebt, kann eine rezente Tomatensauce dazu servieren.