

# Süssmost - ein ausgezeichnetes Getränk für unsere Kinder

Autor(en): **Feer, E.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **40 (1932)**

Heft 10

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-973839>

## **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.

englische Forscher S. S. Zilva mit seiner Mitarbeiterin, Miss Bracewell, haben ergründet, wie man Aepfel lagern darf, damit ihr Vitamin C nicht Schaden leidet. Er hat gefunden, dass man sie vier Monate lang gefroren aufbewahren

darf, ohne dass ihr Gehalt an Vitamin C abnimmt. Er hat aber weiterhin gefunden, dass nicht alle Teile des Apfels gleich viel davon enthalten. Das meiste steckt in der Schale: sechsmal mehr als im Fleisch. Also: Apfelschale mitessen!

## Süssmost - ein ausgezeichnetes Getränk für unsere Kinder.

Mehr und mehr ist in den letzten Jahren, seit man die Bedeutung der Vitamine kennt, der grosse Nutzen des frischen einheimischen Obstes für unsere Ernährung und Gesundheitshaltung zur Anerkennung gelangt. Ein willkommener vollwertiger Ersatz dafür, besonders im Winter und Frühjahr, wo Obst schwer erhältlich ist, bieten die daraus gewonnenen Säfte in unvergorenem Zustande, vor allem von Aepfeln, Birnen, Trauben. Die unvergorenen Obstsäfte enthalten keinen Alkohol, aber feinschmeckende Fruchtsäuren und Aromastoffe in unveränderter Form, ebenso die für den Stoffwechsel und die Blutbildung wichtigen Mineralsalze und Vitamine. Der reiche Gehalt an Zucker gibt diesen Säften gleichzeitig noch einen hohen Nährwert. Enthalten doch gute Birnen und Aepfel einen Siebtel bis einen Achtel ihres Gewichtes an Zucker.

So bieten uns die Obstsäfte nicht nur ein köstliches gesundheitsförderndes Getränk, sondern gleichzeitig ein schätzenswertes Nahrungsmittel. Seit es gelungen ist, die Säfte im Grossbetrieb ohne Erhitzung und ohne fremde Zusätze zu konservieren, sind die Schwierigkeiten verschwunden, die früher der ausgedehnten Verwendung dieses vollwertigen Naturproduktes entgegenstanden. Die un-

vergorenen Obstsäfte verdienen für die ganze Bevölkerung, hauptsächlich auch für die Jugend, weitgehenden Gebrauch. In den ersten Jahren verdünnt man sie mit etwas Wasser, älteren Kindern bietet man sie unvermischt als angenehmes und bekömmliches Getränk zu den Mahlzeiten oder im Laufe des Tages gegen den Durst. Dem Säugling kann man schon vom dritten Monate an täglich einige Kaffeelöffel voll verabreichen und erzielt damit eine vorteilhafte Wirkung auf das Gedeihen. Auf Ausflügen und Schulreisen sollten diese Obstsäfte allgemein zur Verwendung gelangen. Bei Fieber und bei Kranken im allgemeinen, bei Jung und Alt, sind diese Obstsäfte ein erfrischendes Labsal und unterstützen die darniederliegende Ernährung.

Die Einsicht und der unverdorbene Geschmack unseres Volkes wird bald dazu gelangen, die unvergorenen Obstsäfte, dieses feine Naturprodukt, dem Kunstprodukt der industriell fabrizierten Limonaden vorzuziehen, die gesundheitlich wertlos sind. Vielleicht bedenken wir dabei noch, dass die Verwendung der Obstsäfte eine Unterstützung der schweizerischen Obstkultur und unseres wackeren Bauernstandes bedeutet.

Prof. Dr. med. E. Feer, Zürich.