

# Le plus important des tubercules alimentaires

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

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **46 (1938)**

Heft 6

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-973495>

## **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.

## Le plus important des tubercules alimentaires.

La commission d'hygiène alimentaire estime la pomme de terre un aliment particulièrement recommandable, parce que hydrocarboné, minéralisant, et par dessus fort économique. La pomme de terre nous apporte une quantité importante de vitamines C, lesquelles sont résistantes à la chaleur; de plus la pomme de terre ingérée d'une façon normale et suffisante permet une alcalinisation compensatrice vis-à-vis d'aliments acidifiants comme le pain et la viande dont on use souvent avec excès. La pomme de terre remplace avantageusement une partie du sucre et de céréales trop blutées, mais il est important de la cuire le plus

possible avec sa pelure sous laquelle gisent les vitamines; également de ne pas jeter l'eau de cuisson qui a servi aux pommes de terre pelées, dites «à l'anglaise». Jeter cette eau, c'est perdre la matière azotée et une bonne partie des éléments minéraux. La pomme de terre ne doit pas remplacer les laitages, ni les légumes verts, ni les fruits, dont l'apport est absolument nécessaire à une ration alimentaire normale. Elle est le mieux digérée sous forme de purée, additionnée de lait, ou encore cuite entièrement au four (robes des champs) et consommée avec du beurre frais ou du fromage.

## 1300 Ferienwohnungen im Berner Oberland und Oberwallis.

Soeben kommt erstmals ein 87 Seiten starkes Verzeichnis der möblierten Ferienwohnungen im Berner Oberland und Oberwallis heraus, das in seiner Art das Beste darstellt, was bisher erschien. Jedem Ferienort sind ausser der Höhe über Meer allgemein interessierende Auskünfte vorangestellt über Waldnähe, Kurorteigenschaften, Strand- und Seebäder, Einkaufsmöglichkeiten, Postbureau, Bahn- oder Postautostation, Arzt, Gottesdienst usw. Gegen 100 Ferienhäuschen sind abgebildet. Im Inhaltsverzeichnis ist bei jedem Ort auch die Höhe ü. M. angegeben. In der Mitte des Büchleins gibt ein geographisches Kärtchen Aufschluss über die Lage eines jeden Ferienortes, die Bahn- und Postautozufahrten.

In diesem Werklein sind äusserst schöne Gegenden berücksichtigt, die bis jetzt keine Gelegenheit hatten, ihre Ferienwohnungen in dieser Weise zu propagieren, so u. a. das Nidersimmental, das Goms usw.

Die erste Auflage wird weit unter dem Selbstkostenpreis abgegeben, nämlich zu 50 Rp., zuzüglich 10 Rp. Porto. Diese Wohnungsliste soll jedes Frühjahr ergänzt und korrigiert neu erscheinen. Sie kann beim Herausgeber, dem Publizitätsdienst der Lötschbergbahn, Genfergasse 11, Bern, gegen Einsendung von 60 Rp. in Postmarken oder Einzahlung dieses Betrages auf Postcheckkonto Bern III 4943 bezogen werden.