Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 18 (1914-1915)

Heft: 11

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft : Gemüse für die Volksernährung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Steilabfall in den Zugersee versenkt, kommt längs der „Artherstraße" in ungemein abwechslungsreichen Gesteinslagerungen zur Geltung. Manchenorts hat die Nagekraft der vom Zugerberg herniederstürzenden Wildwasser in die Molasse tiefe Einschnitte gesägt, bis eine harte Sandsteinschicht der Grabarbeit des ungestümen Elementes Einhalt gebot und damit den Grund legte für eine steilwandige, enge Schlucht. Weiterhin veranschaulichen nackte Mergelformationen den langsam fortschreitenden Verwitterungsprozeß im gelockerten Gestein, und zeigen uns die aus kompakter, hart verkitteter Riginagelfluh bestehenden natürlichen Ufermauern die große Widerstandfähigkeit dieser geologischen Formation gegen mechanische und physikalische Einflüsse.

So bietet die „Strandpromenade" Zug-Arth reiche Abwechslung an ungemein reizvollen Landschaftsbildern und fesselnden Werken der Natur. Und immerfort grüßt aus der Perspektive gegen Süden die breite Nordseite der Rigipyramide herein, wie uns auch das westliche Seeufer mit seiner starkvorspringenden Waldzunge des Kiemen und den tiefen Buchten von Buonas und Immensee als ein liebliches, bald nahes, bald fernes Naturgemälde von ruhiger Art begleitet.

Erst vor Arth, dort wo wir die ersten Trümmer der vor mehr denn hundert Jahren vom Roßberg hernieder gestürzten Nagelfluhdecke erreichen, verändert sich die Szenerie. Der See bleibt zurück. Im Proszenium breitet sich das fruchtbare Arther-Paradies aus. Weit im Vorblick tauchen die Mythenzacken in blauen Äther. Und bald nimmt uns wieder ein lautes Verkehrsgetriebe auf, das in so grellem Kontrast zum Naturfrieden der stillen Artherstraße steht.

Nützliche Hauswissenschaft.

Gemüse für die Volksernährung.

Der große Wert der frischen oder in zweckmäßiger Weise konservierten Gemüse für die Volksernährung ist noch lange nicht in genügendem Maße anerkannt. Es kommen für die Frage der Volksernährung selbstverständlich nur die billigen, zum Massenkonsum geeigneten Gemüse in Betracht, im Winter also vorwiegend die verschiedenen Kohlarten. Im Sommer aber gibt es noch eine Reihe anderer, für den Massenkonsum in Betracht kommender billiger, frischer Gemüse, namentlich Gurken, grüne Bohnen, Wachsbohnen und Kohlrabi, sowie Spinat. Der physiologische Wert aller Gemüsekost, so schreibt Prof. Dr. C. Oppenheimer, ist ein sehr eigenartiger. Sie enthalten zwar alle geringe Mengen verdaulichen Eiweißes, sowie etwas Stärke und gelegentlich Zucker. Indessen kommen diese eigentlichen Nährwerte im engern Sinne für die Bedeutung der Gemüsekost nur wenig in Betracht. Ihr Hauptwert liegt vielmehr in ganz anderen Dingen. Erstens sind alle frischen Gemüse besonders reich an wertvollen Mineralstoffen, die bei einer allzu einseitigen Ernährung mit Fett, Fleisch, Zucker, und feinen Mehlspeisen leicht nicht in genügender Menge zugeführt werden. — Die zweite Bedeutung der Gemüsekost liegt in der Tatsache, daß sie leicht satt macht. Es ist ein bei der Auseinandersetzung in Volksernährungsfragen leicht allzusehr in den Hintergrund geschobener Gesichtspunkt, daß die

Menschen nicht nur die nötige Anzahl von Grammen in Eiweiß und von Kalorien sich zuführen müssen, daß sie also nach physiologischen Gesichtspunkten genügend Nährstoffe zuführen, sondern daß sie auch satt werden wollen. Es kann gar zu leicht bei der Massenernährung trotz genügender Zufuhr von Nährstoffen das Gefühl aufkommen, daß die Menschen zu wenig Nahrung bekommen, weil ihnen das gewohnte Gefühl der Sättigung fehlt. Dieser Gesichtspunkt ist gerade in der jetzigen Zeit äußerst wichtig, weil es bisher in weiten Kreisen hauptsächlich ein großer Konsum von Brot gewesen ist, der das Gefühl von Sättigung verschafft hat. Wird nun der gewohnte Brotgenuß notwendigerweise beschränkt, so gibt es keinen besseren Ersatz als einen reichlicheren Konsum von Gemüsen. Diese nehmen im Verhältnis zu ihrem geringeren Nährwerte einen relativ großen Raum ein, erzeugen infolgedessen jenes Gefühl der nötigen Füllung des Magens und Darmkanals, das wir eben als das Gefühl der Sättigung bezeichnen. Es kommt dazu, daß für das richtige Funktionieren der menschlichen Verdauungswerkzeuge ein gewisser Füllungsgrad des Magens und Darmes als erwünscht, ja sogar in vielen an eine reichliche Kost gewöhnten Kreisen als notwendig anzusehen ist. Es ist ohne weiteres zuzugeben, daß hier die Gewohnheit sehr viel mitspielt und daß auch weitere Volksschichten sich schnell an eine weniger sättigende und nur physiologisch ausreichende Kost gewöhnen würden. — Der dritte und wichtigste Grund, den Gemüsegenuß zu steigern, ist der stets besondere und abwechslungsreiche Wohlgeschmack dieser Gemüse, sowie die Möglichkeit, sie in den verschiedensten Formen zuzubereiten. Gerade aber die Zubereitung der Gemüse ist ein Gebiet, auf dem unsere Hausfrauen noch recht viel lernen könnten. Es ist gar nicht genügend zu betonen, daß einer der vielen Gründe, die das Überwuchern des Fleischgenusses in unseren mittleren und unteren Ständen hervorgerufen haben, die Tatsache ist, daß sehr viele Frauen, namentlich wenn sie berufsmäßig selbst beschäftigt sind, nicht mehr in der Lage sind, die so wertvollen Gemüse wirklich wohlschmeckend zuzubereiten; ein schlecht und lieblos zubereitetes Gemüse ist allerdings eine Kost, die in keiner Weise zu empfehlen ist. Es liegt hier also ein weites Feld für die Frauenvereine vor, in den Kreisen der Arbeiter- und Beamtenfamilien gute Rezepte zur Herstellung der mannigfachsten Speisen mit Hilfe billiger Gemüse zu verbreiten.

Die Kartoffel als Volksnahrungsmittel.

Unter allen vegetabilischen Nahrungsmitteln steht die Kartoffel am günstigsten da, wenn es sich darum handelt, mit sehr wenig Eiweiß auszukommen. Nach von Rubner angeführten Versuchsreihen gelang bei Zufuhr mit 33—37 Gramm reinem Eiweiß bei ausschließlicher Kartoffelernährung nicht nur die Behauptung des Eiweißbestandes, sondern es kam sogar noch ein beträchtlicher Eiweißansatz zustande. Als ausschließliches Volksnahrungsmittel mit dem Zusatz großer Mengen Fett kann die Kartoffel kurze Zeit Verwendung finden, wobei die Monotonie der Kartoffelreichung bis zu einem gewissen Grad überwunden werden kann. Einen großen Übelstand bildet dabei das große Volumen der Nahrung, das zur Schwäche des Magens und Darms, ferner zu starken Darmgärungen und Blähungen führen kann.

Der Hauptwert der Kartoffel liegt aber nach Prof. Richter in ihrer Bedeutung als Beikost respektive als Ersatz für andere Vegetabilien.

Schon vor Jahren sind von Prof. Zuntz und Frenzel Versuche gemacht worden, die ergaben, daß bei Zusatz von 10% Kartoffelstärke zum Brotmehl das Brot locker und wohlschmeckend wird, die durch diesen Zusatz verminderte Menge an eiweißhaltigem Material wurde durch Magermilch an Stelle des Wassers bei Bereitung des Teiges ersetzt. Bedingung für eine möglichste Ausnützung der in der Kartoffel vorhandenen Nährstoffe ist, daß sie in einer leicht verdaulichen und möglichst wirtschaftlichen Form gereicht wird.

Leicht verdaulich ist sie besonders in Form von Kartoffelbrei. Hier sind die Ausnutzungsverhältnisse am günstigsten. Wirtschaftlich ist die Verwendung des Kochens in der Schale. Wenn die unwirtschaftliche, mit dem Verlust fast des fünften Teiles der Nährstoffe verbundenen Verwendung der geschälten Kartoffel überwiegt, so liegt der Grund wohl darin, daß ein Teil der Kartoffeln durch Fäule unbrauchbar wird und die fauligen Stellen erst beim Schälen erkannt und entfernt werden können.

Günstige Wirkung des Zuckers bei Herzkrankheiten.

Der Rohzucker stellt ein geeignetes Mittel dar, um die Muskeln mit der für ihre Arbeitsleistung erforderliche Dextrose zu versorgen. Die Bedeutung dieser Zuckerart für die Ernährung des Herzmuskels wird noch nicht entsprechend gewürdigt. Durch Versuche wurde nachgewiesen, daß bei Durchströmung mit Dextroselösung das ausgeschnittene Säugetierherz noch am fünften Tag kräftig und regelmäßig schlägt. Durch eine Anzahl Beobachtungen am Krankenbett konnte von Dr. Goneston der Nachweis erbracht werden, daß in Übereinstimmung mit den Ergebnissen des Experiments die Darreichung von Rohzucker die Ernährung des Herzmuskels in günstigster Weise beeinflußt. Es wurden vorwiegend Fälle von Herzerweiterung mit unregelmäßigem und ungleichmäßigem Pulse und Verbreiterung der Herzgröße behandelt. Einige Beobachtungen beziehen sich auf Personen, die im hohen Alter Erscheinungen von Herzschwäche boten und nach Zucker nicht nur wieder gute Herztätigkeit, sondern auch Gesundheit und auch Widerstandsfähigkeit gegen akute Krankheiten erlangten. Weitere Beobachtungen betrafen Kreislaufstörungen im Gefolge von Klappenfehlern, sie besserten sich auf Zuckerdarreichung, ferner Herzerweiterung nach Influenza, Überanstrengung des Herzens durch Sport, Herzschwäche im Gefolge von Tuberkulose, Blutarmut und Chloroformnarkose. Trotz Darreichung großer Mengen von Rohzucker wurden nur gelegentlich Spuren von Zucker im Harn nachgewiesen.

Das Malzextrakt als Heil- und Nährmittel.

Das Malzextrakt, das bekanntlich durch Vermaischen von Malz hergestellt wird, findet neuerdings immer mehr Verwendung und zwar nicht nur zu Heilzwecken im engeren Sinne, z. B. bei Katarrhen der Atmungsorgane, Stoffwechselkrankheiten, sondern auch zur Kräftigung des Ernährungszustandes, das ist als Kraftnährmittel, besonders bei schwächlichen Frauen und Kindern. In Eulenburgs Jahrbüchern der Medizin werden die Malzextrakte als außerordentlich wertvolle Nährmittel bezeichnet, die namentlich in der Krankenernährung der Erwachsenen noch lange nicht genügend Beachtung

gefunden haben. Erst neuerdings rühmte Professor Langstein auf der Naturforscherversammlung in Königsberg den besonders günstigen Einfluß des Malzextraktes in der Ernährung des Säuglings und er empfiehlt als beste Kombination die von Mehl mit malzhaltigen Präparaten. Da die Maltose als Zucker sowohl Heizmaterial wie Sparmittel ist, verdient sie bei Rekonvaleszenten, Blutarmen, fiebernden und rasch abmagernden Kranken erhöhte Anwendung. Die ausgezeichnet lösende und reizmildernde Wirkung des Malzextraktes bei chronischen Katarrhen der Luftwege ist allgemein bekannt. Auch erleichtert das Malzextrakt die Verdauung und wird daher oft zusammen mit Chinin verordnet.

Tierische oder pflanzliche Diät?

Die Ernährung des gesunden Menschen soll möglichst gleichmäßig aus den Nahrungsmitteln des Tier- und Pflanzenreichs bestehen, um einer einseitigen Bevorzugung gewisser organischer Nährstoffe und der Vernachlässigung des reichen Salzgehaltes der frischen Vegetabilien vorzubeugen. Noch immer glauben weite Volkskreise, daß Fleisch und Eier die kräftigste Nahrung sind und betrachten Gemüse und Obst als minderwertige Beigerichte. Hinsichtlich der Verdaulichkeit sind aber die pflanzlichen Nahrungsmittel den tierischen nicht nur gleichwertig, sondern vielfach sogar überlegen; namentlich in gekochtem Zustande sind sie viel zarter und leichter löslich als sogar reines Muskelfleisch. Rohes Fleisch kann überhaupt nur in fein geschabtem Zustande als verdaulich für den menschlichen Magendarmkanal betrachtet werden. Zu einer einseitigen Bevorzugung der tierischen Nahrung liegt also, wie Prof. Albu in „Eulenburgs Encyclopädie" hervorhebt, gar keine Veranlassung vor! Ja, ihre im modernen Kulturleben immer häufiger zutage tretende Übertreibung ist ohne Zweifel die Quelle zahlreicher Krankheitszustände: frühzeitige Adernverkalkung, Disposition zu Gicht und Fettleibigkeit, chronische Verstopfung, reizbare Nervenschwäche. Der übermäßige Fleischgenuß ist um so bedenklicher, als er häufig die Veranlassung zum vermehrten Gebrauch der verschiedenen Reizmittel, vor allem des Alkohols, gibt. Das vegetabilische Eiweiß ist in Bezug auf Ausnutzbarkeit dem tierischen durchaus gleichwertig, wenn es durch Kochen und feine Verteilung aus den Zellhüllen frei gemacht wird.

Neues für Briefmarkensammler.

Für die besetzten Gebiete Russisch-Polens hat das Deutsche Reich neue Postwertzeichen herausgegeben. Man kann nicht gerade sagen „neue", denn die kursierenden deutschen Reichspostmarken sind in der gleichen Weise wie die Marken von Deutsch-Belgien mit dem Aufdruck „Russisch-Polen" versehen. Der Aufdruck verläuft quer und zweizeilig. Über die Ausgabe dieser Marken ist vorher nichts lautbar geworden; sie kam vielmehr völlig überraschend und wird in den beteiligten Kreisen nicht ungewöhnliches Aufsehen hervorrufen. Vorläufig sind die Werte zu 3, 5, 10, 20 und 40 Pfg. verausgabt und außerdem einfache Postkarten zu 5 Pfg. und Antwortkarten zu 5 und 5 Pfg. In das eintönige Bild der Germania bringt der Aufdruck etwas Leben. Sämtliche Postwertzeichen stehen auch beim Kaiserlichen Briefpostamt Berlin C. 2 zum Verkauf. Es bleibt zu erwarten, daß nach den Marken von Deutsch-Russisch-Polen starke Nachfrage sein wird, zumal das Deutsche Reich mit

der Herausgabe neuer Marken noch immer zurückhält. Das Schaubek-Album (Verlag von C. F. Lücke in Leipzig) wird nicht versäumen, diese neuen Marken in seine neue Auflage, die übrigens in Vorbereitung ist, aufzunehmen.

Aphorismen

Man darf nicht irre werden an der Wirklichkeit. Diese ist nie vollkommen. — Die Vollkommenheit darum zu leugnen, wäre äußerst kindlich.

*

Wer aus Respekt vor der Wahrheit nicht lügt, braucht darum noch kein ehrlicher Mann zu sein.

*

Was dem Banausen über den Horizont geht, das verwirft er und nennt es „zu nichts gut".

Während der edle und wahrhaft gebildete Mensch stets demütig genug ist, das Manko seines Verständnisses zunächst auf sich zurückzuführen, auf sein Unvermögen.

*

Es gibt Menschen, die nicht fünf Minuten still in sich gekehrt sein können. Stets müssen sie sich mit irgend etwas beschäftigen.

Das sind die wahrhaft gedankenlosen Menschen. C. Jucker.

Bücherschau.

Ein Lichtstrahl in dunkler Zeit. Es ist gewiß, daß der gegenwärtige Krieg, der die ganze Welt erschüttert und in Atem hält, das Interesse für Literatur und Kunst auf ein Mindestmaß herabgedrückt, ja zeitweise ganz ausgeschaltet hat. Aber so sicher wie heute der erste und wichtigste Gedanke jedes Menschen der an die große vaterländische Sache, an die Kriegsschauplätze und an die Tapferen sein wird, die ihr Gut und Blut dafür einsetzen, so läßt sich doch nicht leugnen, daß hie und da eine große Sehnsucht aufsteigt, einmal eine Stunde losgelöst von all den furchtbaren Ereignissen zu sein. Es ist bereits Tatsache, daß man jetzt auch schon wieder andere Bilder als nur solche vom Krieg anschaut und andere Bücher liest als nur solche, die sich mit dem gewaltigen Völkerringen befassen. Ja, wir sind inzwischen längst zu der Überzeugung gekommen, daß es notwendig ist, sich die Frische und Widerstandskraft des Körpers und des Geistes. die heute mehr denn je äußeren Einflüssen unterliegen, dadurch zu bewahren. So mag es nur verständlich sein, wenn die Erzeugnisse der Literatur und Kunst sich hie und da wieder den Dingen zuwenden, die abseits dessen liegen, was sich nur mit den Waffen austragen läßt und daß diese auch schon wieder freudig willkommen geheißen werden. Das wird gewiß der Fall sein mit dem hübschen Bändchen von Gedichten Eichendorffs, die der bekannte Verlag für Volkskunst, Rich. Keutel in Stuttgart erscheinen läßt. (Preis gut gebunden 1 Mark.) Eichendorffs Gedichte mit Worten der Empfehlung zu versehen, wäre wohl überflüssig. Sie sind uns längst ans Herz gewachsen und sind uns als der vollkommenste Ausdruck von Gemütstiefe und Sinnigkeit so vertraut und lieb geworden, wie ein alter guter Freund. Aber es hat doch sein Besonderes um dieses Bändchen, zu dem Dr. phil. Kurt de Bra eine ebenso verständnisvolle wie feinfühlige Einleitung geschrieben hat, und das sind die Bilder. Natürlich sind auch der Bilder zu Eichendorffs Gedichten schon genug vorhanden. Aber doch nicht solche, die so innig, so reizvoll sich dem tiefen Sinn der Worte anschmiegen und dabei ein so hohes Maß von Künstlerschaft aufweisen, wie diese. Die Bilder, denen Radierungen zu Grunde liegen, sind von Hans Volkert, dem wohlbekannten Münchner Graphiker. In ihrer Kleinheit und Feinheit dürften sie wohl mit das hübscheste darstellen, was je an