

Frische oder konservierte Früchte?

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **1 (1941)**

Heft [4]

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554267>

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.

weichte Trockenfrüchte, wie Aprikosen, Zwetschgen und Feigen, können an Stelle der frischen Früchte oder Beeren verwendet werden.

Zwischennahrung (Znüni u. Zvieri): Ein Glas Traubensaft, Fruchtsaft oder verdünntes Fruchtsaftkonzentrat mit ein paar Hafer- oder Keimlingsbiskuits.

Mittagessen:

1. Yoghurt (event. mit Radieschen gegessen).
2. Salatplatte mit Tomaten, Karotten, grünem Salat, Kresse, event. Brunnenkresse, je nachdem wie die Saison oder der Garten es zur Verfügung stellt.
3. Gedämpftes Gemüse, wie Spinat, Oberrahlabi, Erbsen mit Karotten etc.
4. Eine Kartoffelspeise.
Magere Personen, die etwas mehr Eiweißbedürfnis haben, können dazu noch etwas Quark essen, welcher mit der neuen Pflanzenwürze mit Pilzen sehr schmackhaft zubereitet werden kann. Besonders bei Pellkartoffeln (geschwellte Kartoffeln) ist die Beigabe von derart zubereitetem Quark sehr schmackhaft.

Nachtessen (mit Gemüse): Belegte Brötchen (Knäcke- oder Vollkornbrot) mit der neuen Pflanzenwürze bestrichen, darüber eine Schicht Quark, garniert mit in Scheiben geschnittenen Radieschen, Tomaten, Schnittlauch oder geraspelten Karotten. Dazu kann noch grüner Salat serviert werden mit Eden- oder Genußtee, ungezuckert unter Beigabe von Milch. Yoghurt oder gute rohe Milch paßt vorzüglich zu diesem Nachtessen.

Nachtessen (mit Früchten): Fruchtsalat aus frischen Beerenfrüchten, wozu die alten Äpfel, die eventuell noch da sind, in Scheiben oder kleine Würfel geschnitten, beigegeben werden können. Frischer Fruchtsaft oder ein Eßlöffel von dem praktischen Fruchtsaftkonzentrat bereichert das Fruchtaroma. Dazu Knäcke- oder Vollkornbrot mit Alpenkräutermalz bestrichen und als Getränk mit Honig gesüßten Eden- oder Genußtee.

Dies sind nun alles unrationierte Nahrungsmittel und trotzdem ist diese Zusammenstellung schmackhaft und vollauf genügend, um

allen Anforderungen sowohl körperlich wie geistig arbeitender Menschen gerecht zu werden. Selbstverständlich kann jedes Menu mit den rationierten Artikeln noch bereichert werden. Sowohl zum Morgen- als zum Nachtessen kann der vorzügliche Getreide- und Fruchtkaffee mit Löwenzahnzusatz noch gegeben werden, wie er in den blauen Päckli im Reformhaus zu beziehen ist. Die belegten Brötchen können natürlich auch mit Butter oder Nussa bestrichen werden. Das Mittagessen kann statt der Kartoffelnahrung auch mit Naturreis, Sojateigwaren oder sonst einem stärke- und eiweißhaltigen Nahrungsmittel abwechslungsreich gestaltet werden. Auch in dieser Hinsicht macht die Not erfinderisch und es ist auf jeden Fall besser, in jeder Lage einen vernünftigen Ausweg zu suchen als unglücklich zu sein oder sogar zu schimpfen.

FrISCHE oder konservierte Früchte ?

Bestimmt erinnert sich mancher Leser an seine frühere Jugend, als er im Garten Erdbeeren oder Himbeeren oder Johannisbeeren pflücken mußte, die Mutter ihm jedoch gebot, ja keine zu essen, denn man müsse für den Winter vorsorgen, und so wanderten die schönen Früchte alle in die Konservengläser oder in die Pfanne zur Bereitung von Konfitüre. Vielerorts wurde sogar vor dem Genuß der frischen Früchte gewarnt, und vor allem war es schwer verpönt, in den nüchternen Magen frische Früchte zu essen. Es ist ganz richtig, wenn wir viel konservieren, jedoch sollte diese Tätigkeit erst in Erscheinung treten, wenn der Bedarf in frischen Früchten gedeckt ist. Wohl haben die Naturkonserven immerhin noch einen hohen Nährwert, und wir sind den Winter hindurch froh, wenn wir ein Himbeermüesli machen können aus fein duftenden Konserven, jedoch ist der eigentliche Heilwert, der vorwiegend im Vitamingehalt liegt, nur in der frischen Frucht vorhanden. Gebt deshalb euren Kindern die ganze Erntezeit hindurch so viel wie möglich frische Baum- und Beerenfrüchte, denn der Körper muß in dieser Zeit Reserven anlegen für den vitaminarmen Winter.