Apfelschalen nicht verwüsten

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

Objekttyp: **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: **10.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-973838

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

et encouragés. Pour eux tous, le bureau de la Commission d'aide aux chômeurs, devenait tout simplement le «bureau de la Croix-Rouge»...

Combien de ces malheureux venant à nous la bouche menaçante et le cœur chargé d'amertume, et dont la haine se fondait littéralement dans l'atmosphère de compréhensive sympathie que répandaient autour d'elles nos dévouées infirmières! Combien d'entre eux ont reçu la visite d'une de celles-ci qui, au soir d'une de ces journées de travail exténuantes, ont encore eu la force de passer au domicile de leurs protégés pour leur donner des soins et leur apporter des conseils!

L'activité que je viens de vous décrire sommairement nous ouvre de vastes horizons. Grâce à sa neutralité politique et religieuse, la Croix-Rouge est appelée à accomplir de grandes choses, et le chômage qui est l'affreuse plaie sociale dont souffre notre génération, lui ouvre un champ d'activité de la plus grande importance. Trop de mains sont tendues qui demandent du secours, pour que nos sections — avec ce qu'elles représentent de bonne volonté, de dévouement, de capacités d'organisation déjà formée — restent oisives.

En temps de guerre, la Croix-Rouge a dû prendre des décisions rapides, organiser sans retard des services improvisés à la hâte. Aujourd'hui la misère, la maladie, le chômage qui les engendre, réclament une aide impérieuse. Nous sommes certains qu'une action commune et puissante d'aide aux sans-travail peut prévenir de graves conflits dans notre pays. Il faut que la Croix-Rouge brandisse son drapeau et qu'on puisse y voir rayonner une nouvelle devise: «In pace caritas!»

Manne fédérale.

Les subventions ont une mauvaise presse. C'est pourtant grâce à elles que la lutte contre la tuberculose a pu se développer ces dernières années et se hausser au niveau nécessaire pour maîtriser le fléau. En 1931, la Confédération a payé à ce titre 3,5 millions, dont la majeure partie a été versé aux œuvres privées, un peu plus du tiers pour des constructions, un tiers pour l'exploitation des établissements et moins d'un tiers pour les ligues et dispensaires. Au total, la lutte contre la tuberculose a coûté 20 millions sans compter les dépenses d'assistance aux malades des cantons et des communes. Mais cette dépense rapporte un gros intérêt: le recul constant et important de la terrible maladie.

Apfelschalen nicht verwüsten.

Wenn die alten Polarforscher, die sich mit Opferung ihres Lebens für Jahre dem Eise anvertrauten, um schliesslich elend am *Skorbut* umzukommen, nur die Apfelschalen gehabt hätten, die heute verwüstet werden! Ich weiss nicht, was sie darum gegeben hätten. Denn in diesen Schalen steckt das Vitamin, das sie so dringend nötig gehabt hätten, um nicht zugrunde zu gehen. Auch für uns ist dieses *Vitamin C* sehr wichtig. Aepfel sind eine reiche Quelle davon, und der

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 Gesundhaltung 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 unvergorenen 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.