Zeitschrift: Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe
Band: 35 (1941)
Heft: 19

Artikel: Unsere Ernährung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-925759

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: 09.07.2025

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

Nun kam das Unterweisungsjahr, und Peter durfte nicht mehr zur Schule gehen. Das tat ihm sehr weh. Er sollte nun ein Weber werden. Der Vater war sein Lehrmeister. Aber wenn das Tuch nicht so schön gewoben war, wie dasjenige des Vaters, so bekam er Schläge. Er hatte keine Freude am Weben, aber desto mehr an der Unterweisung. Da paßte er gut auf und konnte viele Fragen beantworten und auswendig hersagen.

Zu Ostern wurde er konfirmiert. Der Vater ging mit ihm zur Kirche. Nach Schluß derselben ging das Tüpfen mit Eiern auf dem Platz vor dem Wirtshaus an. Es schien Peter, alle Mädchen schauten nur auf ihn. Aber tüpfen wollte er nicht mit ihnen. Da wagte er es mit einem kleinen Buben. Wie stolz war er, als er nach und nach drei, vier Eier gewann. Aber dann wurde es dunkel, und alle Leute hatten den Platz verlassen. So mußte sich auch Peter auf den Heimweg machen.

Am Sonntag nach Ostern mußte die Jungmannschaft nach dem Hauptort ziehen, um dort den Eid der Treue abzulegen. Niemand wußte recht, was dies zu bedeuten hatte. Peter hatte vom Götti einiges Geld erhalten und sonst noch etwas erhandelt, so daß er mit zwölf Batzen in der Hosentasche klimpern konnte. Die Haare hatte er glatt gekämmt, und er kam sich sehr wichtig vor. Nach dem feierlichen Akt gingen die Jungen in die Wirtschaft. Dann gab es eine Schlägerei. Peter kam heim mit einer abgerissenen Halsbinde, mit vielen Beulen und ganz ohne Geld. Er war froh, daß er ins Bett schlüpfen konnte, ohne daß der Vater seinen Zustand merkte. (Fortsetzung folgt.)

Unsere Ernährung.

Vor einigen Jahren wäre es uns noch fast ungeheuerlich vorgekommen, wenn uns, wie heute, vorgeschrieben worden wäre, wieviel wir essen dürften. Und doch hat sich die Rationierung der Lebensmittel bis jetzt noch nirgends schlimm ausgewirkt. Wir essen genug, von allem haben wir unsern, wenn teilweise auch kleinen Anteil. Im allgemeinen war es ja so, daß man zuviel aß. Man braucht sich ja den Magen nicht vollzuschlagen. Im Gegenteil — vielseitige, bescheidene Kost ist viel gesünder. Freilich hat ein Schwerarbeiter, ein Bauarbeiter, ein Landwirt mehr Betriebsstoff nötig als ein Schneider, ein Büroangestellter, ein Pfarrer. Es ist sehr schwierig, zu sagen, wieviel ein jeder haben muß. Die Gewöhnung spielt eine große Rolle. Wir werden uns bestimmt noch gewöhnen müssen, weniger zu essen. Doch eine bestimmte Menge von jedem Lebensmittel, von jedem Nährstoff müssen wir haben. Diese Nährstoffe sind: Zucker (in Form von Stärke), Fett, Eiweiß.

Diese drei Stoffe sind die Grundelemente unserer Ernährung. Wir könnten nicht lange leben ohne einen dieser drei Teile. Wenn uns Zucker (in Form von Brot) und Fett in Hülle und Fülle zur Verfügung ständen, dafür aber Eiweiß nicht in ausreichender Menge, würden wir langsam abmagern, auch wenn wir uns jeden Tag den Bauch mit fettriefenden Kartoffeln und Brot vollstopfen würden.

Den Zucker bekommt unser Körper hauptsächlich in Form von Stärke. Stärke aber ist in großer Menge enthalten in Kartoffeln, Brot, Teigwaren. Die Stärke verwandelt sich teilweise im Mund schon zu Zucker. (Kaue Brot längere Zeit, es wird süß!) Stärke ist eine andere, nicht süße Form des Zuckers. (Es schmecken nicht alle Zuckerarten süß.)

Für Fett kennen wir die Bezugsquellen. Sie sind pflanzlicher und tierischer Herkunft: Oel, Butter, Schmalz. Sehr bequem ist es, daß der menschliche Körper imstande ist, Stärke und Zucker in Fett zu verwandeln. Er kann damit Fettpolster als Reserve anlegen für die mageren Zeiten, wo diese Fettpolster wieder abgebaut und als Betriebsstoff verwendet werden.

Eiweiß ist ein Hauptbestandteil des Fleisches, des Käses (neben Fett), der Milch und natürlich der Eier. In geringerer Menge ist Eiweiß auch in Erbsen, Bohnen und im Mehl enthalten. Ein einfaches Kennzeichen für Eiweiß ist, daß es in der Hitze oder durch gewisse Stoffe fest wird: Fleischsaft gibt beim Braten feste Klumpen; das rohe Ei wird in der Pfanne zum Spiegelei, die Milch wird beim Sauerwerden „dick". Es gibt sehr viele verschiedene Gruppen von Eiweiß. Von allen Arten muß der Körper bekommen, sonst wird er krank. Leider ist der Körper auch nicht imstande, aus Zucker oder Fett Eiweiß zum Aufbau und Unterhalt seiner Muskeln zu fabrizieren. Er ist auf die Quellen aus dem Tierreich (Fleisch, Milch, Käse) oder aus den Pflanzen (Gemüse) angewiesen. Das ist eigentlich sehr schade, es wäre so viel einfacher, nur von Kartoffeln und Brot leben zu können!

Fliegende Störche.

In den meisten unserer Lebensmittel sind auch noch gewisse Salze enthalten: Kalk, Phosphorsalz, Eisensalz und andere mehr. Besonders reich kommen sie in Gemüsen vor. Diese Nährsalze sind in Wasser teilweise gut löslich, sie bleiben beim Brühen des Gemüses im Wasser zurück. Es ist daher wichtig, daß das Brühwasser als Suppe oder Sauce verwendet wird.

Eine weitere Gruppe notwendiger Stoffe sind die vielbesprochenen Vitamine. Es sind dies Substanzen, die in sehr geringer Menge dem Körper zugeführt werden müssen. Wenn sie nicht da sind, so bekommt der Mensch bei sonst vielseitiger Ernährung Mangelkrankheiten. (Auf Nordpolfahrten oder sonstwo, wenn keine frische Gemüse oder Früchte erhältlich sind.) Die meisten Vitamine sind nicht hitzebeständig. Beim Kochen verderben sie teilweise. Wir müssen also darauf bedacht sein, uns durch rohe Früchte, Tomaten, Salat, sowie Butter und Milch diese Vitamine zuzuführen. Dazu braucht es noch keine unbedingte Rohkost. Die übliche Speisekarte und die Eßgewohnheiten in der Schweiz ermöglichen dem Körper, alle die notwendigen Stoffe zu bekommen. Wenn nun allerdings unsere Ernährungslage noch schwieriger wird, müssen wir an die folgenden paar wichtigen Regeln denken:

1. Die Kost sei möglichst vielseitig. Um dies zu erreichen, bereichere man die rationierten Lebensmittel mit Gemüse aller Art. Der Garten und das Feld haben uns auch für den Winter mit Feldfrüchten versehen. Rübli können roh als Salat genossen werden, ebenso rote Randen, weiße und gelbe Rüben. Gemischt mit etwas Sellerieknollen, ist dieser Salat sehr schmackhaft, vitaminreich und gesund. Die gesottene Kartoffel steht in unserer Zeit hoch in Ehren, weil sie in dieser Form leicht verdaulich ist.

2. **Man vermeide es, allzu oft Konserven** auf den Tisch zu bringen, weil diese frisches Gemüse nicht ersetzen! Gedörrte Gemüse sind vollwertiger.

3. Wenn möglich genieße man öfters frisches (oder auch gedörrtes) Obst.

Im übrigen wollen wir uns hüten, dieser Umstellung in der Ernährung ein übergroßes Mißtrauen entgegenzubringen. Man lasse sich auch immer vom gesunden Menschenverstand leiten, der uns vor übertriebenen Nahrungssorgen bewahrt.

Ungefährliche Flieger.

An einem Dienstag im Monat August sah man ein Fluggeschwader über Basel. Eine Frau war auf dem Dach eines Hauses beschäftigt mit Wäscheaufhängen und erschrak, als sie es kommen sah, weil jene Nacht vom 16. auf den 17. Dezember letzten Jahres durch Fliegerbomben den Baslern unvergeßlich bleibt. Sollte es wieder Unheil bringen? Zum Glück klärte sich der Irrtum alsbald. Es waren etwa 20 harmlose Störche, die in erhabener Ruhe umherflogen zu einer Beratung und Uebung für ihre bevorstehende Abreise ins warme Land Afrika. Zweifellos gibt es darunter auch Jüngere, die dieses Jahr hier in Europa den Eiern entschlüpft waren. Sie machen den weiten und kühnen Flug über Meer und Wüste mit, ohne das ferne Land gesehen zu haben oder dort gewesen zu sein. Der merkwürdige Trieb, den der Schöpfer ihnen eingepflanzt hat, täuscht sie keineswegs. Sie finden jenes unbekannte, wärmere Land, um dort zu überwintern.