

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

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 39 (1931)

Heft: 4

Artikel: Gemüse und Salat vom ärztlichen Standpunkte

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-546351>

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: 27.04.2026

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

aussi protègent les vitamines, de sorte que si, pour garder après la cuisson la couleur primitive des betteraves et du chou rouge, on ajoute un peu de jus de citron dans l'eau qui sert pour les faire cuire, les vitamines seront plus facilement conservées. Les alcalis, au contraire, détruisent les vitamines, aussi ne faut-il jamais se servir de soude pour faire cuire les légumes. Certaines eaux contiennent

assez d'alcali pour avoir un effet fâcheux sur les vitamines; ces eaux sont impropres à la cuisson des légumes.

Pour conserver les minéraux et le sucre, il faut mettre les légumes à cuire dans l'eau bouillante; il ne faut prendre que la plus petite quantité d'eau qui suffira pour que le légume cuise sans s'attacher au fond de la casserole dès que le légume est suffisamment cuit. (*« Vie et Santé. »*)

Gemüse und Salat vom ärztlichen Standpunkte.

Die Gemüse und Salate sind von der Natur immerhin auch mit Nährwerten ausgestattet, da sie etwas Eiweißstoffe, Kohlehydrate und Nährsalze, vor allem aber reichlich Vitamine enthalten. Ihren Hauptbestandteil bildet allerdings Flüssigkeit. Dadurch setzen sie naturgemäß das sonstige Trinkbedürfnis des Menschen herab, was aber kein Schaden genannt werden kann. Auch ist es entschieden zuträglicher und gesünder, man befriedigt das Flüssigkeitsbedürfnis des Körpers mit natürlichen, aromatischen, nährsalzhaltigen Gemüsesäften als mit zweifelhaften künstlichen Gärungsprodukten.

Auch unverdauliche Zellulose enthalten die Gemüse mehr oder weniger. Aber diese bildet keineswegs vollkommen unnützen Ballast, sondern regt mechanisch die Verdauungsorgane zur Arbeit an. Zudem sind die Prozentberechnungen der Zellulose, die man öfter liest, sehr unzuverlässig; denn junge, frische Gemüse haben entschieden einen viel geringeren Zellulosegehalt als der in den Tabellen für ausgewachsene, gelagerte Gemüse angegebene Prozentsatz besagt.

Auch sonst beweisen die Berechnungen, die den angeblich geringen Nährwert der Gemüse dartun sollen, sehr wenig. Wenn es

zum Beispiel heißt: für einen kräftigen Mann braucht man sechzehn Kilogramm Salat oder neuneinhalb Kilogramm Spinat täglich zur ausschließlichen Ernährung, so sagt das eben nur, daß ein einziges Nahrungsmittel zur alleinigen Ernährung nicht ausreicht, weil keines all die verschiedenartigen Stoffe, die zum Aufbau der Organe nötig sind, in richtiger Mischung enthält. Es lebt andererseits auch niemand ausschließlich nur von „nahrhaften“ Speisen, wie zum Beispiel nur von Eiern.

Von unschätzbarem Wert für die Gesundheit ist der hohe Gehalt der Gemüse an den lebenswichtigen Vitaminen (Ergänzungstoffen), deren Fehlen in unserer Ernährung von verhängnisvollen Folgen (Skorbut, Beriberi usw.) sein könnte, und an Nährsalzen, die ein Hauptersatzmittel für unsere Blutsalze bilden. Setzt man die Menge an organischen Salzen beim Weißbrot gleich eins, so enthält die gleiche Menge Weißkohl fünfzehnmal soviel und die gleiche Menge Spinat sogar achtundzwanzigmal soviel Nährsalze. Der Spinat bildet zugleich das eisenhaltigste Gemüse und ist deshalb besonders zu empfehlen der heranwachsenden Jugend, allen schwächlichen, blutarmen und namentlich bleichsüchtigen Personen.