Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 48 (1944-1945)
Heft: 17

Artikel: Vom Nährwert des Obstes
Autor: A.H.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-671150

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: 07.10.2025

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

Vom Nährwert des Obstes

Während Hunderte von Millionen Menschen Europas jetzt im Hungerzustande darben, viele Menschen unseres Landes sich über ungenügende Ernährung beklagen (unbegründet), lagen im Winter 1944/45 in unsern Obstlagern einige Tausend Wagen Tafelobst, das im Februar zu faulen begann und für das Absatzpropaganda in einer Schweizer Obstwoche gemacht werden mußte. Es handelt sich um Sorten mittlerer Haltbarkeit. Die Preise für dieses Obst lagen für den Konsumenten zwischen 30 und 60 Rp. das Kilo, sie waren also nicht übersetzt.

Aus diesen Tatsachen muß der Schluß gezogen **werden, daß weite Kreise unseres Volkes das Obst immer noch nicht richtig als Nahrungsmittel einschätzen.** In der folgenden Tabelle sind die wichtigsten Gehaltszahlen für Obst, Süßmost, Gemüse und Salate zusammengestellt; zum Vergleich sind auch die Zahlen für Milch beigefügt. In Mangelzeiten und besonders in der kalten Jahreszeit ist die Kalorienzahl von großer Bedeutung, wenn sie auch nur beschränkt maßgebend ist für die Beurteilung eines Nahrungsmittels. Sie gibt uns ein **Maß über die Wärme oder die Kraft, die das Nahrungsmittel in unserem Körper zu erzeugen vermag.** Die Zahlen stammen aus dem bekannten Werk von König „Nahrung und Ernährung des Menschen".

Obst und Süßmost:

	Eiweiß %	Fett %	Kohlehydrat %	Kalorien im kg
Äpfel	0,37	—	13,54	570
Birnen	0,35	—	13,47	567
Apfelsaft, süß	0,27	—	15,87	662
Birnensaft, süß	0,24	—	12,38	517
Milch	3,2	3,73	4,79	675
Gemüse und Salate:				
Möhren	1,06	0,23	8,70	422
Winterkohl	2,45	0,45	6,78	420
Rosenkohl	2,65	0,23	4,4	311
Kohlrabi	1,5	0,2	4,20	252
Schnittbohnen	1,31	0,10	4,16	234
Rotkohl	1,2	0,10	4,02	223
Rüben	0,66	0,05	3,05	216
Blumenkohl	1,24	0,17	3,00	189
Kabis	0,76	0,08	2,75	151
Endivien	1,27	0,08	2,17	149
Mangold	1,25	0,21	1,87	147
Kopfsalat	1,02	0,17	1,49	118
Spargeln	0,98	0,07	1,58	112
Spinat	1,14	0,14	1,15	107
Rhabarber	0,35	0,05	1,99	101
Gurke	0,40	0,10	0,75	57

Wenn das Obst auch eiweißarm und fettfrei ist, so ist es doch ein **mannigfaltig zusammengesetztes Naturnahrungsmittel von leichter Verdaulichkeit, guter gesundheitlicher Wirkung und hoher Kalorienzahl.** Aus diesen Zahlen geht hervor, daß es die Gemüse und Salat um das Anderthalb-, Zwei-, Drei- bis Zehnfache an Kalorien übertrifft und sogar annähernd die Wärmeentwicklung der Milch erreicht. Durch diesen Vergleich soll aber in keiner Weise der Nährwert der Milch herabgesetzt werden, denn sie hat sich jetzt in der Kriegszeit als großartiges Nahrungsmittel vollauf bewährt. Es sollen auch nicht die Gemüse zurückgestellt werden, denn sie übertreffen als Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen das Obst und sogar die Milch. Es soll mit der Zusammenstellung obiger Tabelle das Obst ins richtige Licht gerückt und weite Kreise darauf aufmerksam gemacht werden, daß man mit dem **Obst dem Körper Kraft und Wärme spenden und den Hunger stillen kann.** Alte Leute, denen Lust und Zähne zum Essen von Frischobst fehlen, sollen mit Süßmost gekochtes oder in Mus verwandeltes Obst genießen. Durch diese Behandlung wird der Nährwert gesteigert und die gute gesundheitliche Wirkung nicht herabgesetzt. **Obst ist eine große Naturgabe und sollte als solche viel mehr gewürdigt werden.**

Dr. A. H.

Gottfried Keller

Zürcher Novellen

Ausgabe des Vereins für Verbreitung guter Schriften Zürich

Leinenband / 350 Seiten / mit einem Bild des Dichters / Preis Fr. 3.50 / Zu beziehen beim

Verein Gute Schriften Zürich

Wolfbachstraße 19 / Telephon 32 55 76