Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 31 (1941)

Heft: 31

Rubrik: [Haushalt]

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: 10.12.2025

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

Vom Zucker

Man bezeichnet die elektrische Energie gerne und treffend als "weiße Kohle"; unter den Nahrungsmitteln würde der Zuder etwa den gleichen Namen verdienen.

Wir brauchen den Zucker zur Erhaltung der Körperwärme und zur Bildung von Muskelkraft. Wie die elektrische Kraft letzten Endes von der Sonnenwärme stammt, die unsere Gletscher schmelzt, Meerwasser verdunstet und Regen bringt, so entsteht im Blatt der Zuckerrübe unter dem Einfluß direkten Sonnenlichts der Zucker. Er wandert vom Blatt der Burzel zu und wird ausgespeichert in der Rübe.

Die ausgewachsene Zuckerrübe enthält unter dem Schweiser Klima rund 15 % Zucker, und es ist ein großer Trost für jeden Schweizer Bauer, daß der Stoff, aus dem der Zucker gebildet wird, unsern Boden nicht im geringsten ärmer macht. Der Zucker ist ein Kohlenhydrat, seine Bestandteile sind Kohle und Wasser, und diese sind in unendlicher Fülle vorhanden. Was Menschen, Tiere und Pflanzen bei der Utmung als unbrauchbar, ja gistig ausstoßen, das assimiliert die Pflanze, und

ganz besonders die Zuckerrübe vermittelst des Blattgrüns. Bie wunderbar ist es doch eingerichtet auf der Erde, daß die ausgeatmete Kohlensaure unter dem Einstuß der Sonnenstrahlen in Stärfe, Frucht- und Rohrzucker verwandelt werden

Theoretisch haben wir in der Schweiz mehr als genug Zuder, es geht aber jede Heltar Adersand, die wir zusätlich mit Zuderrüben bestellen, auf Rechnung irgendeiner anderen, wichtigen Kulturpstanze. Wir können das "Zudersand" nicht beliebig ausdehnen. Wo liegt die Grenze?

Der Bedarf im Haushalt beträgt rund 12 kg für das Familtenglied im Jahr, für alle schweizerischen Zuckermäulchen also 48 Millionen kg oder 4800 Eisenbahnwagen voll. Die Industrie und die Zuckerbäcker sind in der Zahl noch nicht beteiligt. Weil die Zuckerrübe nur 15 % Zucker enthält und bei der Herstellung noch erhebliche Wengen in den Abfällen, Schnigel und Welasse, bleibt, so hätten wir rund 40'000 Wagen Nüben nötig um 4800 Ladungen Zucker herzustellen. Heute erzeugen wir kaum die Hälfte dieses Quantums in der Schweiz. Wir haben auch nur eine einzige Zuckersahrst. Diese ist zwar sehr leistungsfähig, aber dennoch übersührt mit Rohstoss. Der Bauer der östlichen Hälste unseres Landes möchte auch gerne Zukerrüben pflanzen. Er ist aber gegenüber dem Weltschweizer im Nachteil, weil der Kücktransport der Schnigel und des Schlammes zu teuer ausfällt.

Eine zweite schweizerische Zuderfabrif scheint darum kein Luxus, und eine solche hat auf die Dauer Aussicht für genügende Belieferung, weil man ganz besonders in jüngster Zeit die Abfälle der Rübe und der Zuderfabrikation sehr vorteilhaft zu verwerten gesernt hat.

Rübentöpfe und Rübenfraut bilden gute Futtersorten für Milchkühe und Schweine. Die Melasse wird gemischt mit Obstetrester und an Pferde versüttert. Der Schlamm ist ein wertpoller Dünger für alse Kulturarten.

Bir fommen zurück auf das anfängliche Gefagte: Das Anspsanzen von Zuderrüben kann in der Schweiz mit gutem Gewissen noch so viel ausgedehnt werden, daß eine zweite Zuderfabrit volle Beschäftigung sindet, schon deswegen, weil die Produktion von Zuder, bei voller Berwertung der Absälle, die Kraft unserer Ackerböden nicht im geringsten schädigt, ja sogar meiskenorts durch intensive Bearbeitung belebt und vermehrt.

Wasser auf Obst

Alljährlich in der schönsten Obst- und Salatzeit erschrecken uns Gerlichte über Erfrankungen, ja Todesfälle, deren Ursache Obstgenuß und gleichzeitiges Trinken sein sollen. Im Bolk gilt es für ausgemacht, daß es ungesund sei, Obst, auch Rohsalate, zu essen und bald darauf reichlich zu trinken; insbesondere nach Kirschen soll es dann leicht zu "Darmverschlingungen" kommen.

Die Wissenschaft hat diese Behauptungen lange Zeit nicht genauer untersucht und sich mit der Annahme begnügt, durch Bakterien verunreinigtes Obst und Rohgemüse gerate bei reichlichem Wassergenuß in starte Gärung und sühre zu Krankbeitszuständen (erst abnorme Gasentwicklung, dadurch Höchstand des Zwerchsells und Verdrängung des Herzens mit Querlagerung). Man kannte einige wenige Beispiele, wo sich dieses Krankbeitsbild zu wirklicher Darmverschlingung entwickelte und vereinzelt sogar die chirurgische Hilse versagt hatte.

Neuere gründliche Untersuchungen haben gezeigt, daß starte Gasbildung nicht das Wesentliche ist, sondern daß die erste, unmittelbare Ursache von Störungen in der Quellbarkeit mancher Obstarten, Salate und Gemüsesorten in rohem Zustand zu suchen ist. Aber sie müssen schon in beträchtlicher Menge genossen und gleichzeitig viel Flüssigkeit zugeführt werden. Die Gärung, aber auch haftiges Essen, bestehende Schäden in der Darmschleimhaut u. dgl. können die Erscheinungen verschlimmern, bzw. ihr Entstehen begünstigen.

Schon früher wußte man, daß gewisse Bestandteile der Pflanzen (Zellulose) mehr oder weniger quellbar sind, und benutte diese Eigenschaft auch zu Heilzwecken, z. B. bei manchen Formen von Berstopfung. In manchen Pflanzen sind solche quellbaren Stoffe besonders reichlich enthalten. Obstarten, im Brutschrant bei Körperwärme (37°C) grob zersteinert und mit Wasser versetz, erreichen folgende Quellungsgrade: rote Herzsirschen nehmen nach einer Stunde um 60—100 % an Umfang zu, Weichsel- und schwarze kleine Kirschen um 60—90%; auch Stachelbeeren quellen noch start auf, Apfel hingegen nur ganz wenig, nämlich 10—20%.

Man ersieht daraus, daß es schon ungewöhnlicher Umstände bedarf, wenn Wassertrinken auf Obst ernstlich schaden soll. Es müssen große Mengen stark quellbarer Sorten gegessen werden, die dann den Darminhalt gewaltig vermehren und schon mechanisch die Darmbewegung stören. Hinzukommen kann noch Gärung mit Gasentwicklung, nämlich bei verdorbenem, durch Keime verunreinigtem Obst. In der Regel hat die Unvorsichtigkeit mit einem tüchtigen Darmkatarrh ihr Bewenden.

Also auf ausgiebigen Obstgenuß nicht noch viel trinken und bei der Borbereitung von Obst und Rohgemüse für den Tisch alle Sorgfalt walten lassen, um nicht aus der Quelle der Gesundheit eine Quelle der Krankbeit zu schaffen!

Alte Brötchen werden frisch

Nicht jeder Magen verträgt das alte Brot,, und darum wäre mancher froh, wenn das kleine Bunder möglich wäre, und man aus alten Brötchen frische machen könnte. Und das geht taksächlich, ohne Zucker und ohne Hererei, und wer etwa gar einen Toaster besigt, der kann das Kunststück seinen Leidensgenossen mit Eleganz vordemonstrieren:

Man klemmt die altbackenen Brötchen in den Toakter und läßt sie gut beiß werden — nicht toakten. Wieder erkaltet, schmecken die Brötchen wie frisch. Die Wärme hat sie neu belebt, und dankbar empfängt der kranke Magen die bekömmliche Nahrung. Wer keinen Toakter hat, der lege die Brötchen auf die elektrische Serdplatte und wärme sie so auf. Natürlich bakten sich die aufgefrischen Brötchen nicht mehr so lange knulperig wie die echt frischen. Das Rezept ist aber auch gar nicht sie hen heiklen Gaumen, sondern für den kranken oder empfindlichen Magen berechnet. Junge, gesunde Leute sollen das alte Brot beißen; es gibt nichts Bessers für die Jähne, und gut gekaut ist halb verdaut. Die aufgefrischten Brötchen sein dem heiklen Magen reserviert. Die knulperige Frische regt den Appetit an, und ein guter Appetit fördert die gesunde Berdauung.