Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 33 (1943)
Heft: 6

Artikel: Wir sollen uns gesund ernähren!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-635192

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: 31.07.2025

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

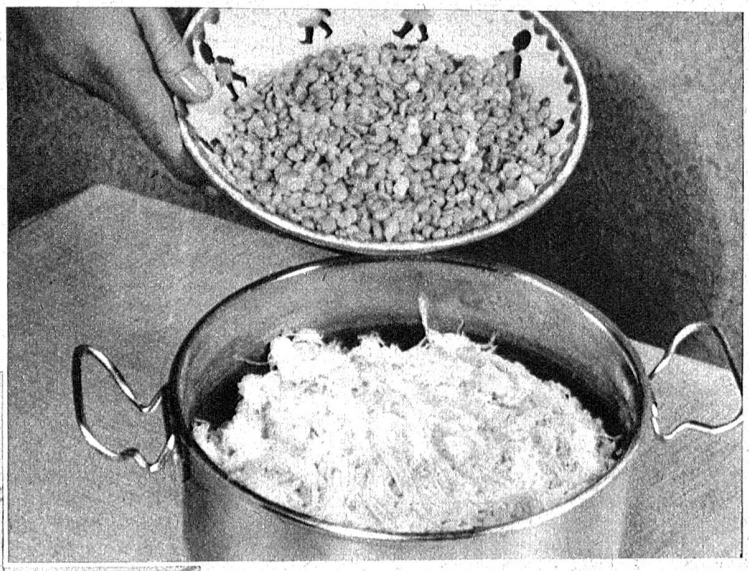
Wir sollen uns gesund ernähren!

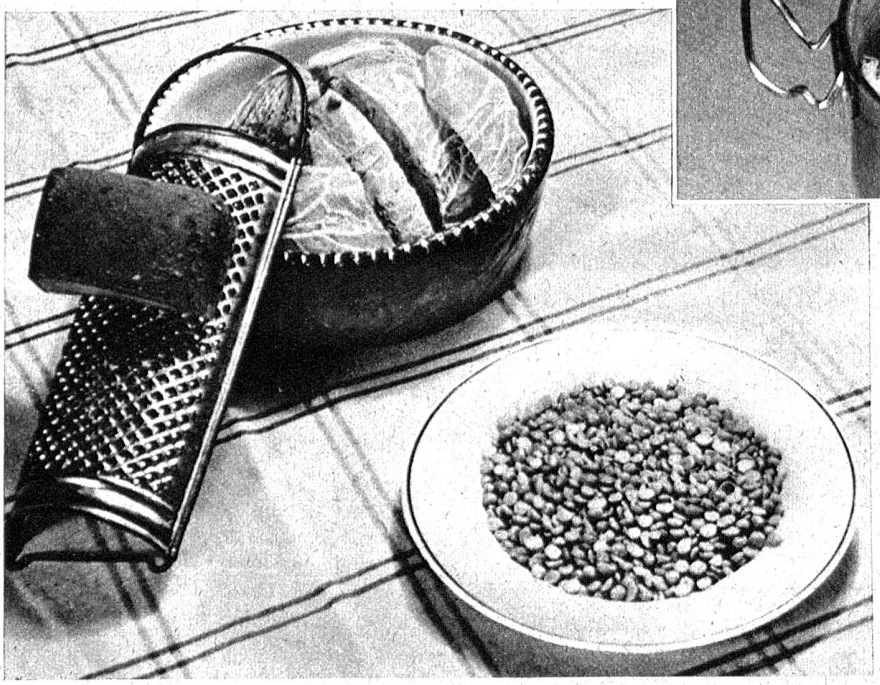
Das ist heute das oberste Gebot einer Hausfrau, wenn sie sich an die Zusammenstellung ihrer Menus macht. Nicht, was dem Gaumen schmeckt, ist ausschlaggebend, sondern das, was unserem Körper frommt. Aus einem Vortrag entnehmen wir, dass der Mensch täglich 70—80 g Eiweiss, 50—70 g Fett, 4—500 g Kohlehydrate, 2—3 Liter Wasser, Nährsalze und Vitaminen benötigt, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Eiweiss erhalten wir im Fleisch, Eier, Milch, Magermilch, Käse, Quark, ein wenig in den Kartoffeln, Soyabohnen, Hülsenfrüchten usw. Fett in allen tierischen Fetten, Butter, Milch, Nüsse, Haselnüsse, Haferflocken; Kohlehydrate im Mehl, Mais, Hafer, Gerste; Zucker vor allem natürlich im Zucker selbst, ferner im Obst, Konzentraten, Süssmost, Honig, Feigen, Rübli usw. Von den lebenswichtigen Vitaminen seien nur zwei, nämlich die wichtigsten A und C genannt. Das Vitamin A wirkt sich sehr günstig auf das Wachstum der Kinder aus. Das Vitamin C schützt uns gegen Infektionskrankheiten, die in Kriegszeiten immer eine grosse Gefahr bedeuten. Wir erhalten das Vitamin C in den grünen Gemüsen, Orangen, Zitronen, Kartoffeln, Kabis, Sauerkraut. Dazu ist jedoch zu bemerken, dass dieses Vitamin leider die Eigenschaft hat, durch hohe Temperaturen seine Wirkungsfähigkeit zu verlieren. Wenn wir also den Gesundheitswert der Gemüse und des Obstes in unserem Körper zur vollen Entfaltung bringen möchten, denken wir daran, sie soweit als möglich roh zu geniessen; die Kartoffeln nicht im Wasser als Salzkartoffeln aufzutragen, sondern in der Schale, über dem Kochwasser, also im Dampf weich zu kochen. oder auf einem Kuchenblech, mit der Schale, zu backen und mit der Schale zu essen. Selbstverständlich sind die Kartoffeln vorher mit einer Bürste gut zu waschen.

Oben:
Pikantes Fleischbrot

Rechts:
Sauerkraut mit Hülsenfrüchten

Unten:
Kohlärbs





Zur besseren Uebersicht eine gute und eine falsche Menu-Zusammensetzung:

Gute Zusammensetzung: Gemüsesuppe, Haferflockenplätzli, Sellerie- und grüner Salat, Obst.

Schlechte Zusammensetzung: Hülsenfrüchtesuppe, Käseauflauf, Kartoffelsalat.

Was ist an der zweiten Zusammensetzung falsch? Hülsenfrüchte, Käse und Kartoffeln weisen alle drei Eiweissstoffe auf. Wir erhalten also zuviel Eiweiss und zuviel Stärke; es fehlen die Nährsalze und Vitaminen, die der Körper täglich in einer bestimmten Menge benötigt, um nicht mit der Zeit krank zu werden.

Wir müssen uns auf eine praktische, einfache, richtig gemischte Kost einstellen, wollen wir den Anforderungen der heutigen Zeit gewachsen sein. Zum Fleisch ist zu sagen, dass dasselbe als Eiweissträger seine wichtigen Funktionen zu erfüllen hat, doch genügt die uns zugeteilte Portion in dieser Hinsicht vollständig. Wer vielleicht infolge des schmalen Geldbeutels das Fleisch nicht einlösen kann, denke daran, Magerkäse einzukaufen, um den Eiweissbedarf decken zu können. Und nun einige Rezepte, die Sie ausprobieren wollen, wenn es auch im ersten Augenblick vielleicht nicht gerade dem Gaumen oder besser gesagt, dem Gewöhnten entspricht:

Köhlärbs. Ein mittlerer Kohlkopf gut waschen, dann über das Kreuz schneiden und in wenig Wasser weich dämpfen. Kleines Feuer, damit der Kopf nicht auseinanderfällt. Die Erbsen werden 18 Stunden eingeweicht, dann mit viel Zwiebeln, Knoblauch, Salz, einer Messerspitze Paprika weich gedünstet (Kochkiste). Durchpassieren. Mit geriebenem Käse mischen und die dicke Paste auf die Schnittflächen des Kohls, sowie rings um den Kohl in die Gratinform placieren. Ein Bouillon-Würfel auflösen, alles nochmals mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen überkrusten lassen. Als Beilage: Randen- und Endiviensalat.

Fleischbrot. 200 g Hackfleisch wird mit viel feingewiegten Zwiebeln vermischt und in wenig Fett angebraten. Würzen mit Thymian, Muskat, Paprika und etwas Tomatenpurée. Brot einweichen, ausdrücken, mit geriebener Sellerie vermischen; binden mit einem Esslöffel Mehl und ein Ei. Fleisch und Brot vermischen, ein Brot formen, auf ein Kuchenblech setzen und im Ofen backen. Kann heiss mit Tomatensauce oder aber kalt, wie Aufschnitt, serviert werden.

Sauerkraut mit Hülsenfrüchten. Sauerkraut wie üblich mit viel Zwiebeln und Knoblauch in wenig Fett andämpfen. Würzen mit Salz, etwas Nägeli, Paprika und Suppenwürze. Die Erbsen einweichen und mit dem Einweichwasser zum Sauerkraut geben. In der Kochkiste weichdämpfen. Wer es liebt, kann eine rezente Tomatensauce dazu servieren.