

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

**Band:** 15 (1944)

**Heft:** 3

**Artikel:** Die Verwendung von Trockengemüse

**Autor:** Otth, Charles

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-806171>

### **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:** 11.01.2026

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

erscheint, aber noch nicht ganz abgeklärt ist. Eines aber ist heute ganz sicher: Vitamin C heilt den Skorbut und kann sehr wirksam gegen Lungenentzündung, Coqueluche (Keuchhusten), Hautkrankheiten, Wunden, Brüche, Eiterungen und Blutveränderungen sein. Seine stimulierende Wirksamkeit ist kostbar während der Rekonvaleszenz, frühzeitiger Alterserschöpfung und wie gesagt gegen die „Frühjahrs Müdigkeit“.

Schon infizierte fiebernde Menschen bedürfen aber mehr Vitamin C, als die nicht kranken. Es ist also nach Dr. Jussatz richtig „so vorzugehen, daß man zuerst einmal eine Stärkung der allgemeinen Widerstandskraft anstrebt, eine Hebung der Lebenskraft auf dem Gebiete der Infektabwehr herbeizuführen versucht. Sodann wird man bestrebt sein, die gerichteten Abwehrkräfte, die spezifischen Immunkörper, auf dem so vorbereiteten Boden einer allgemeinen Widerstandssteigerung zusätzlich durch besondere Maßnahmen, etwa durch Schutzimpfung, anzuregen und zu steigern. Dies wird aber nur dort gelingen, wo eine Grundlage vorhanden ist, auf der die spezifische Antikörperbildung vor sich gehen kann. Wir wissen heute, daß dazu ein vitamingesättigter Organismus besser befähigt ist, als ein mangelhaft oder gar Vitamin C-frei ernährtes Wesen. Das Vitamin C ist aber daneben noch befähigt, gleichzeitig auch die Bildung der spezifischen Abwehrmechanismen anzuregen und zu steigern. Drittens läßt sich aber auch eine Erhöhung der antitoxischen Immunität (Widerstandsfähigkeit gegen Giftwirkung) durch das Vitamin C nachweisen. Vermutlich ist aber auch die Anwesenheit anderer Vi-

taminfaktoren und Wuchsstoffe in bestimmten Verhältnissen für die Antikörperbildung notwendig oder wenigstens förderlich. Auf Grund dieser umfassenden Eigenschaften ist deshalb das Vitamin C als besonders geeignet zu bezeichnen zu einer Vitaminprophylaxe gegen Infektionskrankheiten herangezogen zu werden, ohne daß dadurch nun etwa die bisher üblichen vorbeugenden Schutzmaßnahmen außer acht gelassen werden sollen.“

Zur Vorbeugung und Behandlung von Grippe, Angina und andern Erkältungskrankheiten wird dauernde Vitamin C-Sättigung empfohlen. Es gibt Tabletten, die gleichzeitig Chinin- und Vitamin C-haltig sind. Prof. Pfannenstiel in Marburg führte Versuche durch 1. mit Vitamin C allein, 2. mit Chinin allein, 3. mit einer Kombination der beiden, 4. Kontrolle mit physiologischer Kochsalzlösung. Darnach entfaltet das Vitamin C außerordentlich starke Heil- und Schutzwirkungen gegen gewisse ansteckende Krankheiten und ist den bisher zur Verhütung empfohlenen Mitteln, z. B. dem Chinin allein, überlegen. Die Kombination von Vitamin C mit Chinin zeigt eine Summation der Einzelkomponenten hinsichtlich der dabei zu beobachtenden Heil- und Schutzwirkungen, so daß die Kombination Vitamin C + Chinin sich als noch etwas wirksamer erweist als Vitamin C allein.

Möge nun der Winter und der Frühling kommen und Zitronen und andere vitaminhaltige Nahrungsmittel mangeln, wir können heute die Frühlingsmüdigkeit bekämpfen und die Erkältungskrankheiten verhindern und verhüten, dank des fabrikmäßig hergestellten synthetischen Vitamins C, ev. in Verbindung mit Chinin.

Dr. E. Sch.

## Die Verwendung von Trockengemüse von Charles Otth

Das Grün- resp. Wintergemüse wird immer rarer. Auch in Betrieben mit Selbstversorgung sind einige Sorten schon ausgegangen. Der Zukauf hört nach und nach auf und andere Nahrungsmittel wie Teigwaren, Reis, Fleisch usw. können, zufolge der geringen Zuteilung diese Lücken nicht ausfüllen. Glücklicherweise hat sich der Verbrauch von Trockengemüse auch in Großbetrieben schon gut eingeführt. Seine Beliebtheit hängt jedoch zum großen Teil von der speziellen Zubereitung ab. Deshalb sei hier die Zubereitung nach neuzeitlichen Gesichtspunkten dargestellt.

**Einweichen:** Aus Gründen der Reinlichkeit ist es angebracht, die Trockengemüse vor dem Einweichen sorgfältig zu waschen. Das Einweichen bezweckt, das durch die Dörrung ausgetrocknete Wasser wieder zu ersetzen. Das Wasser muß also durch die mehr oder weniger hart eingetrockneten Zellwände dringen, und die Zellen auffüllen. Zum Einweichen soll keinesfalls heißes, aber auch nicht ganz kaltes Wasser verwendet werden. Nach längstens 8 Stunden ist die Wassersättigung erreicht. Trockengemüse, das nach 8-stündigem Einweichen und anschließendem Kochen nicht gar ge-

worden ist, muß durch die Hackmaschine getrieben, und nach nochmaligem Kochen als Püree verarbeitet werden.

**Kochen:** Die eingeweichten Trockengemüse mit viel warmem, ungesalzenem Wasser aufsetzen und bei starkem Feuer sofort zum Sieden bringen. Sofern sie vor dem Einweichen gut gereinigt wurden, kann das Einweichwasser mitverwendet werden. Das nötige Salz wird erst beigelegt, nachdem das Gemüse weichgekocht ist. Alle Trockengemüse müssen genügend gewürzt werden. Nachstehend einige Vorschläge für zweckentsprechende Würzungen:

**Bohnen:** Bohnenkraut; Curry, Eschalotten oder Zwiebeln; Estragon, Lorbeer, Nelken; Dill, Brennessel; Knoblauch; Kerbel; Liebstöckel; Majoran; Petersilien; Pfeffer; Rosmarin; Schnittlauch; Tomaten.

**Kartoffeln:** Beifuß; Cardamomen; Brennesseln; Corkuma; Curry; Eschalotten; Fenchel; Ingwer; Kerbel; Koriander; Kümmel; Majoran; Muskat; Paprika; Petersilien; Pfeffer; Rosmarin; Schnittlauch; Zwiebeln.

**Lauch und Julienne:** Gilt als Suppengemüse; sodann auch vermengt als Julienne mit Kartoffeln (Gulasch); Julienne mit Weißbohnen; Julienne mit Gerste; Gemüsereis; Goldhirse mit Julienne und Tomaten; Gemüseplätzli; Gemüsesterz usw. Die Würzung soll der jeweiligen Beimischung angepaßt werden.



**Spinat:** Brennesseln; Dill; Eschalotten; Estragon; Knoblauch; Kerbel; Koriander; Majoran; Muskat; Nelken; Petersilien; Pfeffer; Sauerampfer; Schnittlauch; Thymian; Zwiebeln.

**Wirz und Kabis:** Corkuma; Curry; Eschalotten; Fenchel; Kerbel; Kümmel; Liebstöckel; Lorbeer; Majoran; Meerrettich; Nelken; Paprika; Pfeffer; Sauerampfer; Schnittlauch; Thymian; Zwiebeln; Tomatenpürree.

Selbstverständlich werden nicht alle angeführten Gewürze gleichzeitig beigelegt. Die Auswahl, sowie die nötige Menge müssen richtig abgestimmt werden, worüber sich jedoch keine Regel aufstellen läßt. Jede einzelne Speise soll vielmehr einen besonderen Eigengeschmack aufweisen.

**Service:** Alle Trockengemüse gelten als Beilage, sofern daraus kein Eintopfgericht gemacht wird. Wenn Fleisch gegeben werden kann, eignet sich am besten Siedfleisch oder Wurst. Ohne Fleisch werden sie gerne gegessen zusammen mit Bratkartoffeln, allen Arten Plätzli, Knöpfli, Spätzli, Nocken, Knödel, Kartoffelpüree überbacken, auch Reis, Teigwaren, Hirse usw. Wenn die Trockengemüse mithelfen sollen, die gemüsearme Zeit zu überbrücken, so soll nicht nur auf die Zubereitung geachtet, sondern auch die Beigaben richtig gewählt werden, dadurch werden die Trockengemüse nicht nur bekömmlich, sondern auch beliebt.



## VSA Verein für Schweizerisches Anstaltswesen



Präsident: Karl Bürki, Vorsteher des Bürgerlichen Waisenhauses Bern, Tel. 4 12 56

Vizepräsident u. Redaktor: Emil Gossauer, Waisenvater, Regensdorferstr. 115, Zürich 10, Tel. 67584

Aktuar: A. Joss, Verwalter des Bürgerheims Wädenswil, Telefon 956941

**Zahlungen:** Postcheck III 4749 (Bern) - Kassier: P. Niffenegger, Vorsteher, Steffisburg, Tel. 2 29 12

**Jahresversammlung 1944.** Infolge vermehrten Militärdienstes vieler Mitglieder und weil die Vorarbeiten für das Jubiläumsbuch sehr viel Zeit erfordern, müssen wir unsere diesjährige Tagung auf den Herbst verlegen. Sie wird in Bern stattfinden.  
E. G.

Wir entbieten im laufenden Monat folgenden Mitgliedern ein herzliches Glück auf!

Herr Paul Niffenegger, Vorsteher in Steffisburg, Kassier unseres VSA. 60jährig. Mit unserm aufrichtigen Glückwunsch verbinden wir unsern herzlichen Dank für die sehr große Arbeit, die er seit vielen Jahren unserm Verein geleistet hat. Möge er noch lange unsere Finanzen so sorgfältig verwalten wie bisher! Frau Salzmann, Hausmutter, Kehrsatz, am 8. 3. 70jährig; Herr Plüer, Direktor, Regensberg, am 14. 3. 70jährig; Fräulein Welker, a. Hausmutter, Basel, am 29. 3. 70jährig.

Wir wünschen den Jubilaren gute Gesundheit und Gottes Segen!  
E. G.

### Männerheim Rossau

Mit Befremden stellen wir fest, daß der Nebelspalter in Nr. 7. vom 17. Februar 1944 und die Schweiz. Illustrierte Zeitung in Nr. 8 vom 23. Februar 1944 in plumpen Zeichnungen und unpassenden Witzen die Rossau denunzierten. Würden die Zeichner und Schreiber sich die Mühe nehmen, die schwere und mühevolle Aufgabe der Leitung eines solchen Heims zu studieren, könnten sie unmöglich so handeln und solche „Witze“ einer breiten Öffentlichkeit zur Belustigung vorlegen. Verfehlungen sind vorgekommen, das stimmt, aber sind nun ausgerechnet diese angesehenen Blätter dazu berufen, die tiefe Tragik, die über diesem Männerheim liegt, zu verkennen und ins Lächerliche zu ziehen? Wir bedauern das umso mehr, als der Verwalter nach jahrelangem, innern Kampf freiwillig aus dem Lebenschied und die Verwalterin das Opfer einer Krankheit geworden ist. Es ist dringend zu wünschen, die neue Entwicklung abzuwarten und den Behörden Vertrauen zu schenken, die sicher bestrebt sind, den guten Ruf der Rossau wieder herzustellen.  
E. G.

Die N. Z. Z. schreibt:

„Ein Rücktritt. Wir besitzen im Schweizerland eine große Zahl von Anstalten aller Art die eine segens-

reiche Tätigkeit entfalten und deren Betrieb — vielleicht in aller Stille und Einfachheit — einwandfrei, ja geradezu mustergütig funktioniert. Der Schreiber dieser Zeilen freut sich, mit einer ganzen Anzahl gewesener und noch amtierender Anstaltsväter bekannt und befreundet zu sein, vor denen er nur Hochachtung bekunden kann. Einem jeden von ihnen würde er ohne Bedenken ein Kind zur Pflege und Erziehung anvertrauen. Es sind dies Männer mit ihren Frauen, die sich in erster Linie ihrem Gewissen und erst in zweiter Linie der Aufsichtskommission gegenüber verantwortlich fühlen, Männer und Frauen, die ihre oft so schwere Aufgabe als eine höhere Verpflichtung betrachten. Das Schweizervolk kann sich gratulieren, daß es noch über viele solcher Erzieher verfügt, und ein jeder Rücktritt bedeutet nicht nur für die betreffende Anstalt, sondern auch für die Allgemeinheit einen Verlust.

Dem Gefühl des Bedauerns über einen solchen Verlust möchten wir auch an dieser Stelle Ausdruck geben anläßlich des Rücktrittes von Dir. Heinrich Plüer von der Leitung der Erziehungsanstalt für Schwachsinnige auf Schloß Regensberg.

Es war eine glückliche Wahl, welche die Anstaltskommission nach dem Rücktritt von Karl Kölle traf, als sie den Thurgauer Lehrer und Schulspektor Heinrich Plüer zum Nachfolger bestimmte. Auffallend rasch hatte sich der Mann in die neue Arbeit eingelebt, und mit Unterstützung einer verständnisvollen Aufsichtskommission setzte er sich mit Energie für den innern und äußern Aufbau der Anstalt ein. Wir erwähnen u. a. nur die Angliederung des Loohofes, eines Bauerngutes, zur Unterbringung ehemaliger Zöglinge, dann die Vermehrung der Arbeitsbetriebe in der Anstalt selber und die Schaffung eines eigenen Patronats für Anstaltsentlassene. Ihm zur rechten Seite stand die Hausmutter, Frau Plüer, die nach reichem Wirken im Sommer 1943 gestorben ist. 34 Jahre Arbeit an Schwachsinnigen! Ehemalige, Eltern und Freunde, sie alle haben für tausendfachen Rat, für viel Hilfe und Fürsorge zu danken; sie gönnen dem Zurückgetretenen den reichlich verdienten Feierabend.“

### Schulkolonie Fraurüti, Baselland

Bereits sind die Leser in Nr. 143 dieser Zeitschrift orientiert worden über den Antrag des Regierungsrates an den Landrat, die „Fraurüti“ bei Langenbruck für den Staat zu erwerben. Dieses Heim, die private Gründung von Frä. Preiswerk, bestand seit 1929 und hatte den Zweck, schwächlichen, schulmüden, erholungsbedürftigen Schulkindern die notwendige Pflege und Erholung in frischer Luft angedeihen zu lassen. Die Führung und die Erfolge hatten allgemein befriedigt. Nun aber sollte das Haus veräußert und seinem Zweck