

<b>Zeitschrift:</b>	Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen
<b>Band:</b>	16 (1945)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	BDS Berufsverband des Diätpersonals in der Schweiz

### **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:** 28.01.2026

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

# BDS Berufsverband des Diätpersonals in der Schweiz

Organisation professionnelle du personnel diététicien en Suisse

Sekretariat des BDS: Heliosstraße 22, Zürich 7 - Postcheckkonto: Basel V 8306

Erfreulicherweise gingen in letzter Zeit verschiedene Meldungen von neuen Stellen für Diätassistentinnen ein. Um diese besetzen zu können, möchte ich alle Mitglieder, die eine Stelle suchen, oder sich zu verändern wünschen, dringend bitten, sich bei der Stellenvermittlung des Verlages zu melden und gleichzeitig den Vorstand über erfolgende Stellenwechsel auf dem Laufenden zu halten. Es wäre sehr schade, wenn gute Stellen nicht besetzt werden könnten.

Nachdem im vergangenen Jahr die Auswahl von offenen Stellen nicht groß war und sich einige Diätassistentinnen genötigt sahen auf einem andern Gebiet zu arbeiten, haben sich nun die Aussichten für unsern Beruf wesentlich gebessert. Darum müssen wir auch für Nachwuchs besorgt sein. Töchter, die sich für den Beruf der Diätassistentin interessieren, kann schon jetzt Gelegenheit geboten werden, bis zum nächsten Kurs (Nov. 1946) in einer Diätküche zu arbeiten.

Für das kommende Jahr wünsche ich allen Mitgliedern Erfolg und Freude im Beruf. Die Mitglieder von Zürich und Umgebung möchte ich freundlich einladen zu einer freien Zusammenkunft im »Grünen Heinrich«, Zürich, am Montag, 7. Jan. 1946, von 20 Uhr an. H. Guggenbühl.

## Winterkohl oder krauser Grünkohl

Der Kohl scheint zu den ältesten Gemüsepflanzen unserer Lande zu gehören. Die alten Römer berichteten, daß sie ihn nördlich der Alpen bei den hier lebenden Volksstämmen angetroffen haben. Auch in der Liste der Gemüse, welche auf den Gütern Karls des Großen gepflegt werden mußten, werden die Kohlgemüse erwähnt. Und später zählten die verschiedenen Kohlarten immer zu den wichtigsten Gemüsen weiter Volksteile.

Die genießbaren Blätter des Grünkohls schließen sich nicht zu einem Kopf zusammen. Der Blattrand ist buchtig, gekerbt oder fiederförmig und die Blattoberfläche ist kraus und enthält viel Chlorophyll. Die Pflanze erträgt Kälte und durch das Ueberstehen der Fröste im Spätherbst wird sie erst zart und genießbar. Der Geschmack ist kräftig, kohllartig.

Ueber den Nährwert geben folgende Zahlen Auskunft: 100 g enthalten 81 g Wasser, 5,8 g

Stickstoffsubstanzen, 3,4 g reines Eiweiß, 0,002 g Purinbasen, 0,9 g Fett, 1,8 g Rohfaser, 8,9 g Kohlehydrate, 1,5 g Mineralstoffe, 10 000 Einheiten Vitamin A, 40 gamma Vitamin B<sub>1</sub>, 70 mg Vitamin C 0,55 mg Eisen. Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt, besonders der Eisengehalt, sind also beträchtlich.

Ueber die allgemeine Bekömmlichkeit des Kohls hört man verschiedene Urteile. Viele klagen über seine blähende oder auch abführende Wirkung. Es ist aber von vorneherein wahrscheinlich, daß ein Gemüse, das in einem so großen Umfang wie der Kohl einen wesentlichen Bestandteil der Volkskost ausmacht, gut bekömmlich sein muß. Die Bekömmlichkeit ist weitgehend eine Frage der Gewöhnung. Es kann sich jeder gesunde Darm daran gewöhnen und die Beschwerden verschwinden dann. Es ist wahrscheinlich, daß die Ursache der Gewöhnung in einer allmählichen Anpassung der Darmflora zu suchen ist, welche beim Lockern der Fasern und Lösen der Zellwände mithilft. Natürlich kommt auch viel auf die Zubereitung an.

## Die Linsen

Die Linsen (*Erva lens*) sind eines der ältesten Kultur Gemüse. Unsere Vorfahren in der Steinzeit kannten sie schon. Im Altertum soll die Linse in fast ganz Europa, Asien und Nordafrika bekannt und beliebt gewesen sein. Man denke an das Linsengericht Esaus. Das Transportschiff *Caligulas*, das den ägyptischen Obelisk nach Rom brachte, trug 120 000 Scheffel Linsen als Ballast.

Die Linsen gehören zur Pflanzenfamilie der Schmetterlingsblütler. Ihre Früchte werden im reifen, d. h. getrockneten Zustand genossen. Sie enthalten folgende Nährstoffe: Stickstoffsubstanzen 25%, Rohfett 2%, Kohlehydrate 52%. Der Wert an verdaulichen Calorien ist 272. An Vitaminen sind A und B vertreten. Ob ein Basen- oder Säurenüberschuß besteht, ist unsicher. Purinkörper finden sich in erheblichen Mengen.

Nach mehrstündigem Quellenlassen werden die Linsen gekocht und so als warmes Gericht, als Salat oder in Suppen genossen. Zu Rohkost sind reife Hülsenfrüchte ungeeignet.

In der Diätküche sind Linsen mit Vorsicht zu brauchen. Der blähenden Eigenschaften wegen sind sie bei allen Erkrankungen des Magen-Darmkanals verboten. Für den Zuckerkranken sind sie wegen der oft ungleichen Ausnützung der Kohlehydrate ungeeignet. Des hohen Purin-gehaltes wegen sind sie beim Gichtiker unerwünscht. Zu Mastkuren läßt sich mit Vorteil Linsenmehl verwenden, da es besser ausgenützt wird als die ganze Frucht.

