

**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:** 24 (1953)

**Heft:** 10

**Artikel:** Vom Nähr- und Gesundheitswert der Tafeltrauben

**Autor:** Gonzenbach, W. von

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-808790>

### **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**

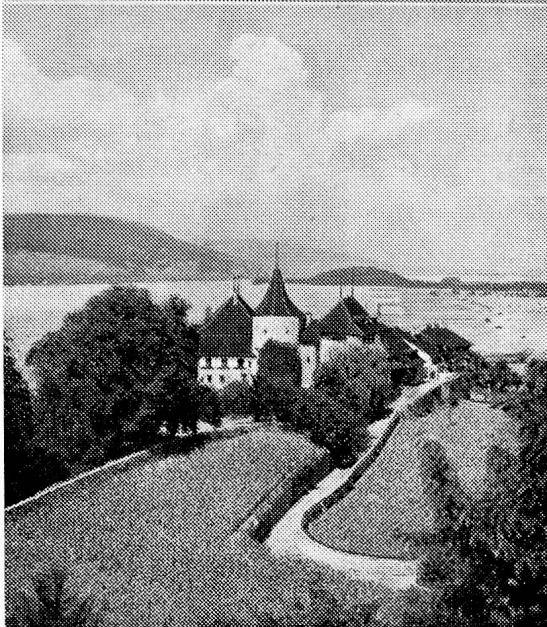
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



Die Abbildung soll zum Kauf des Kalenders der schweizerischen Jugendherbergen ermuntern.

Unzählige Lampions schmückten das Gelände des grosszügig angelegten Erlenhofes. Die jungen Bur-schen entpuppten sich als flinke Kellner und als red-ge wandte Losverkäufer. Auch dem Tanz konnte ge- huldigt werden. Der fröhliche Abend, dessen Reinge- winn in die Ferienkasse wandert, stand unter dem ganz unauffälligen Szepter der Hauseltern, Herr und Frau Müller, die wohl wissen, dass eine solche Veran- staltung neben der Freude und Abwechslung, die sie bereitet, auch eine wertvolle pädagogische Hilfe sein kann, indem die Jugendlichen in solchen aussergewöhn- lichen Situationen allerlei neue Eigenschaften an sich entdecken und anderseits im Theaterspiel manches abreagieren können, was sie innerlich quält.

### Zu dieser Nummer

«Menschen untereinander», so etwa könnte man das Hauptthema dieser Nummer bezeichnen. Wir freuen uns, neben der umfassenden Darstellung von Prof. Biäsch, der Praktiker und Theoretiker zugleich ist, noch den Aufsatz von Direktor Wilmsen publizieren zu können, der in doppelter Hin- sicht über Grenzpfähle weist, in sachlicher und nationaler, denn zumeist ist ein Blick über Grenz- pfähle besonders anregend und fruchtbar. Die Aus- führungen des vor einem Jahr verstorbenen be- kannten Zürcher Schulmannes, H. C. Kleiner, be- handeln in origineller Weise ein Spezialproblem, das sicher jeden von uns schon beschäftigt und beunruhigt hat; der Aufsatz ist in der «Schweiz. Lehrerzeitung» an etwas versteckter Stelle er- schienen, er verdient unseres Erachtens schon wegen des Gotthelf-Zitates weitere Verbreitung.

### Film

Nach Redaktionsschluss hat die Uraufführung des Filmes «Unser Dorf» (Schauplatz: das Pesta- lozzidorf Trogen) im Kino «Apollo» in Zürich statt- gefunden, so dass auf Grund der verschiedenen Kritiken in dieser Nummer des Fachblattes nur gesagt werden kann: «Diesen Film muss man ge- sehen haben.»

## Für unsere Heime mit Landwirtschaft!

Bauer sein heisst, auch ein Stück weit Handwerker sein. Aus dieser Erkenntnis heraus besuchen immer mehr Landwirte jeglichen Alters die *Holzbearbei- tungskurse* in der *Heimatwerkschule Richterswil*. In diesen Kursen werden die Grundbegriffe der Holz- bearbeitung auf dem Bauernhof gelehrt und ihre Nutzenanwendung für ungezählte praktische Dinge.

Die Anfänger- und die Fortgeschrittenenkurse dauern je *drei Wochen*. Der erste Kurs dieses Winters beginnt am 9. November. Die Kursteilnehmer wohnen in dem aus dem 16. Jahrhundert stammenden, voll- ständig restaurierten Haupthaus. Das Kursgeld be- trägt Fr. 160.— für Unterricht, Unfallversicherung und volle Pension. Externe Teilnehmer bezahlen Fr. 40.—.

Das, was in den Kursen gelehrt wird, ist nicht nur für die Landwirtschaft sehr nützlich, sondern auch zur Beschäftigung der Zöglinge. Da zudem je nach den Bedürfnissen der Teilnehmer individuell unter- richtet wird, möchten wir allen Heimen die Kurse in Richterswil sehr empfehlen. Frühzeitige Anmel- dung ist zu empfehlen. Die Leitung der Schule liegt bekanntlich in den Händen von Herrn und Frau Wezel. Die Adresse: Heimatwerkschule «Mühle», Rich- terswil ZH, Telephon 96 06 98.

## Vom Nähr- und Gesundheitswert der Tafeltrauben

Von Prof. Dr. W. von Gonzenbach

Dass das Traubenessen nicht nur ein Gaumengenuss, sondern auch etwas Gesundheitsförderndes ist, wusste man schon lange, wenn dieses Wissen auch zeitweise bei uns in Vergessenheit geriet. Die Orientalen allerdings haben es nie vergessen und werden auch in Ländern mit gewaltiger Produktion mit ihren Traubenernten so- gar ganz ohne Vergärung fertig.

Was ist denn so gesund an unseren Trauben? Das ist zuerst und vor allem ihr **grosser Zuckergehalt**, be- sondern an Dextrose, die ja gerade von ihrer Herkunft her den Namen Traubenzucker hat, und von allen Zuk- kerarten am leichtesten resorbiert wird, das heisst ins Blut übergeht, wie übrigens auch ihr Paargenosse, der Fruchtzucker. Der Saft der Traubenbeere enthält je nach Art und Reifezustand 15—20 % und mehr Zucker, davon eben in der Hauptsache Trauben- und Frucht- zucker. Dazu kommt, und das ist das Wesentliche an der gesundheitlichen Gesamtwirkung, der Gehalt an **basischen Mineralsalzen**, insbesondere Kalium- und Phosphatjonen.

Traubenzucker ist der eigentliche Betriebsstoff für unsere Muskelmotoren und deshalb dem unermüdlich- sten derselben, dem Herzen, besonders willkommen. Die ausserordentlich komplizierten chemischen Vor- gänge bei der Muskelkontraktion sind aber auch an Phosphor und Kali gebunden. Deshalb ist der Trauben- saft gerade bei Schwächezuständen das gegebene, ja beste Herzmedikament in unserer Herrgotts-Apotheke. Was das Traubenessen erst zum eigentlichen Festge- nuss macht, das sind die aromatischen **Fruchtsäuren** in ihren variabelsten Formen von der süssigen Chasselas- Traube bis zur blauen Direktträger- und Burgunder-

ist es Ihnen  
schon  
bekannt, daß Sie mit

**Knorr**  
**Spezial-Fleischsuppe**  
**"GASTRONOME"**

Fond blanc  
Kalbs-Ragout  
Risotto  
Sauce Béchamel  
Gemüse-Suppen usw.

entscheidend verbessern können?

Großer Fortschritt für jede Küche,  
weil frei von Fabrikgeschmack,  
hellfarbig und klar!

Thöni

1-Kilo-Büchse 13<sup>50</sup> • 5-Kilo-Kessel 13<sup>20</sup> • 12-Kilo-Kessel 13<sup>10</sup> p. kg •



Ein  
bindendes  
Versprechen

Das Roco-Schildchen auf der Dose ist ein bindendes Versprechen: es ist unsere Garantie für Qualität.

Es verbürgt in jedem Fall ein auserlesenes Produkt, sorgfältige Zubereitung und schonende Konservierung.

Das Roco-Schildchen wird mehr und mehr zum Sinnbild für feine Conserven — im In- und Ausland. Nicht umsonst heisst es:

«Was ROCO heisst, das mundet!»

ROCO CONSERVENFABRIK RORSCHACH AG, RORSCHACH

traube und bis endlich zur roten Tessiner Traube mit ihrem ausgeprägten charakteristischen Geschmack. Das Traubenessen und Hand in Hand mit ihm für die Bequemen oder auch für die Patienten der Genuss frisch gepressten **Traubensaftes** bietet verschiedene gesundheitliche Aspekte.

Zum ersten sind Trauben, und noch mehr Traubensaft, eine Nahrungsform, welche die geringsten Anforderungen an den Verdauungsapparat stellt und deshalb auch bei völlig darniederliegendem Appetit, bei Fieber- und Schwächezuständen zur Kräftezufuhr geeignet ist. Nach Kalorien (also Heiz- und Betriebskräften) gemessen, sind Traube und Traubensaft sogar der Milch überlegen (800 gegenüber 650 kal/kg).

Zum andern bewirkt ihr Genuss auch eine Umstellung oder besser gesagt eine neue Gleichgewichtseinstellung der Mineralsalzzusammenstellung in unsern Körpersäften und verdrängt bzw. entfernt einen Ueberschuss an Kochsalzgehalt, den sich der instinktentwöhnte Zivilisationsmensch durch übermässiges Salzen seiner Speisen zuzieht, und der für die Nierenfunktion auf die Dauer nicht gleichgültig ist.

Endlich bewirkt eine eigentliche und ausschliessliche Traubenkur von wenigen Kilogramm pro Tag eine erwünschte **Abmagerung** ohne lästiges Hungergefühl. Hier könnte man wirklich sagen: Iss dich schlank mit Trauben! Es ist übrigens, das beweist die Traubendiät, der Gesundheitswert einer Nahrung nicht wie man das modischer Weise wähnt, eine ausschliessliche Vitaminfrage, wobei allerdings der Vitamingehalt der Trauben wenn auch nicht übermässig, so doch nicht zu unterschätzen ist.

Nützen wir also in den nächsten Wochen die Gelegenheit zum Frischtraubengenuss ausgiebig aus. Dann wird sich hoffentlich auch das Bedürfnis nach Traubensaft, den uns die moderne Technik das ganze Jahr zur Verfügung hält, einstellen, zu unserm eigenen gesundheitlichen Wohl und, was zugleich dringend wünschenswert ist, zur vernünftigen und rationellen wirtschaftlichen Hilfe unserer weinbauenden Miteidgenossen.

Zugegeben, Trauben und Traubensaft sind preislich verglichen ein relativ teures Lebensmittel. Ihr Gesundheits- und Genusswert rechtfertigen das aber. Um so verdienstlicher ist es, dass unter behördlicher Mitwirkung der Preis für dieses Edelprodukt der Natur weitest möglich herabgesetzt wird.

## Powidl

Heute war Liesl nur zu gerne in der Küche, denn Mutter machte Powidl. Morgen sollte es gefüllte Omeletten geben und Samstags sogar Linzertorte — und zu allem brauchte es halt Powidl. — Powidl, Powidl, Powidl, wohl hundertmal sagte das Kind den Namen leise vor sich hin. Er klang so verheissungsvoll und mahnte an den Schwarzwald, an Oesterreich, an Dirndl, an etwas Fernes, Fremdes und zugleich auch an etwas Süsses, an etwas Köstliches, das man gerne mochte. — Die entsteinten Zwetschgen bildeten schon einen grossen Berg auf dem Küchentisch, und Liesl stibitzte immer wieder von diesen verlockenden, sammetweichen, süssen, blauen Früchten.

2 kg sind fertig, sagte die Mutter, streute 400 g Zucker darüber und goss 2 Deziliter Obstessig dazu. Dann wurde die Schüssel zugedeckt und sollte nun einen Tag und eine Nacht ruhen. Liesl träumte von Powidl, der nun geheimnisvoll «zu werden» begann.

Am andern Tag wurde alles zusammen auf dem Feuer unter ständigem Rühren ca. 1½ Stunden gekocht. — Der verlockende Geruch stieg dem Naschkätzchen förmlich in die Nase, und sie konnte es kaum erwarten, dass Mutter die gekochte Masse in einen Steinguttopf füllte und ihn in den noch lauwarmen Ofen stellte. — Und schliesslich war es dann so weit; der Topf wurde zugebunden und trocken aufbewahrt. Und nun würde daraus der dunkle, steife Powidl werden, der so gut zu den Omeletten, zu Kuchen und zu den Glarner Pastetli schmeckt. Ein wahrer Segen steckte in dieser Zaubermasse.

Singend lief Liesl durch das Haus. Das Kätzchen, das ihm versprochen ist, wird es «Powidl» taufen, damit es diesen Namen nicht mehr vergisst. S.P.Z.

## Wie dörre man Zwetschgen?

Gedörnte Zwetschgen, immer noch in Stadt und Land beliebt, sind leicht selbst zu machen, wenn man einige Regeln beachtet:

Für das Dörren sollen grossfrüchtige Sorten bevorzugt werden.

Das Entfernen der Steine ist nicht empfehlenswert, weil dadurch bei sorgfältigem Dörren Saft ausfliesst.

Auf den Hurden (ca. 16 kg pro m² Hurdenfläche) werden die Früchte aufgestellt, d. h. Stielansatz nach oben.

Das Dörren soll bei mässiger Hitze von etwa 40° C beginnen, damit die Wasserverdunstung langsam vor sich geht.

Sobald die Früchte etwas eingeschrumpft sind, darf die Temperatur auf maximal 60° gesteigert werden — Dörredauer ca. 24 Stunden.

Zwetschgen sind gut getrocknet, wenn der Stein im Fruchtfleisch nicht mehr bewegt werden kann. Ausbeute 20 bis 30 Prozent. S.P.Z.

## Marktbericht der Union Usego

Olten, den 26. September

### Zucker

Entgegen unserer Annahme, dass bis zur neuen Ernte im Oktober keine wesentlichen Preisänderungen eintreten werden, setzte noch vor Ende August ein Sinken der Preise ein, welches bis zum 15. September andauert. An diesem Tage befand sich die New-Yorker-Börsen-Notierungen bereits unter dem Stabilisierungsniveau von 3.25 des Internationalen Zuckerabkommens. Damit war der tiefste Punkt der Baisse erreicht; denn schon am folgenden Tag erfolgte ein leichter Preisanstieg, welcher sich bis heute behaupten konnte.

Die künftige Preisentwicklung lässt sich leider nicht voraussehen, da einerseits Meldungen vorliegen, dass die freie Weltmarktquote Kubas durch bevorstehende grössere Verkäufe bald erschöpft sein könnte und andererseits aber allgemein von einer guten