

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: 26 (1955)

Heft: 10

Artikel: Ernährung - und Gesundheit

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-809321>

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: 01.10.2025

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

Ernährung — UND GESUNDHEIT

Welches sind die gesündesten Getränke?

Auf Grund eingehender Forschungen in einer Arbeit aus dem hygienischen Institut der Universität Marburg wird u. a. folgendes festgestellt: «Während selbst bei Heilquellen und Mineralwässern die Gefahr besteht, dass in diese hineingelangte Krankheitskeime Infektionen hervorrufen können, sterilisieren sich Süssmoste infolge ihres Fruchtsäuregehaltes in kurzer Zeit von selbst. Das durch die vorliegenden Untersuchungen erwiesene Unvermögen des Süssmostes, Krankheitskeime zu beherbergen, trägt weiter dazu bei, Süssmost als diätisches Volksgetränk besonders empfehlen zu können.» Es wird in dieser Arbeit weiter darauf hingewiesen, dass im Süssmost und Traubensaft wertvolle, für den menschlichen Körper wichtige Vitamine enthalten sind und dass Süssmost wegen seines Vitamin-C-Gehaltes ein geeignetes Bekämpfungsmittel der Grippe-Anfälligkeit und der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit darstellt. Der Süssmost als haltbar gemachtes Obst im Winterkeller sei ein vorbeugender Hygienefaktor und könne die fehlenden Orangen und Zitronen ersetzen. Für Vorbeugung und Krankenbehandlung sei weiterhin von Belang, dass die bakterientötende Kraft des Blutes durch Süssmostgaben erhöht und der Serum-Kalkspiegel des Blutes ebenfalls in günstigem Sinne beeinflusst werde. Eine Süssmostkur komme einer reinen Obstkur gleich, sei schonend, erfrischend, kohlehydrat- und mineralreich.

Eine Süssmostkur verschaffe dem Körper dreimal soviel Basen wie Säuren, während bei der Normalkost Basen und Säuren in ungefähr gleicher Menge vorhanden seien.

(Nach dem «St. Galler Tagblatt»)

Schafft Vorräte!

Die Schweiz. Zentralstelle für Obstverwertung in Wädenswil schreibt:

Wir stehen mitten in der Herbstarbeit. Äpfel, Birnen, Kartoffeln und verschiedene Gemüsearten sind so weit, dass sie geerntet und eingelagert werden können. Endlich sieht man die Belohnung für die monatelange Pflegearbeit. Nun gilt es, die Früchte, die wir während eines ganzen Sommers hegten und um die wir so manches Mal bangten, zweckmässig zu verwerten. Auf dem Bauernhof, auf dem Anstaltsbetrieb bietet sich nun Gelegenheit, um Vorräte für den kommenden Winter anzulegen.

Im Anstaltsbetrieb kommt der Vorratshaltung, der *Selbstversorgung* grosse Bedeutung zu. Die mannigfaltigen Erzeugnisse aus Feld und Garten erleichtern dem Verwalter die Aufstellung eines vielseitigen, abwechslungsreichen Verpflegungsplanes und gewährleisten eine gesunde Ernährung. Auch vom wirtschaftlichen Standpunkt aus betrachtet, haben Vorratshaltung und Selbstversorgung für den Anstaltsbetrieb die volle Berechtigung. Es kommt nicht von ungefähr, dass Betriebe mit eigener Landwirtschaft oder ausgedehntem Gartenbau mit sehr niedrigen Verpfle-

gungskosten auskommen. Die wirtschaftlichen Vorteile der Selbstversorgung, welche die Hausfrau oder der Verwalter gefühlsmässig feststellt, werden durch die Zahlen des Schweiz. Bauernverbandes bestätigt. — So lesen wir beispielsweise in Nr. 41/1953 der Statistischen Schriften des Schweiz. Bauernsekretariates: «... dass die Haushaltungskosten mit zunehmendem Zukauf von Lebensmitteln ansteigen. Die Unterschiede zwischen dem Selbstversorgerbetrieb und den Betrieben mit starkem Zukauf betragen mehr als Fr. 1.— pro Männerverpflegungstag, und zwar sowohl in Betrieben mit Angestellten als in reinen Familienbetrieben.»

Eine ausgedehnte Vorratshaltung kommt nicht nur für Betriebe mit eigener Landwirtschaft in Frage. Auch dort, wo man die Produkte nicht selbst erzeugen kann, hat sie durchaus Berechtigung. So wie die Hausfrau vom Bauer Früchte kauft, um Konfitüre einzukochen und Konserven zu machen, kann man beispielsweise Most ab Presse beziehen, um damit einen Vorrat an Süssmost anzulegen. Wo geeignete Kellerräume vorhanden sind, gehört es zur Selbstverständlichkeit, dass auch der Betrieb ohne eigenen Obst- und Gemüsebau ein gewisses Quantum Früchte und Gemüse einlagert.

Bei der Vorratshaltung ist mit einem gewissen Verlust durch Schwund, Verderb etc. zu rechnen. Dieses Risiko kann auf ein Minimum gesenkt werden, wenn man einerseits die Lagereigenschaften der Produkte, andererseits deren Anforderungen an den Lagerraum kennt. So wird man beispielsweise bei der Einlagerung von Obst die haltbaren Sorten bevorzugen, die Herbstäpfel sofort verwerten. Ein entsprechendes Vorgehen empfiehlt sich bei den verschiedenen Gemüsearten. Die Behandlung des Lagergutes vom Zeitpunkt der Ernte, die Vorbereitung der Produkte kann für den Erfolg der Lagerung eine ausschlaggebende Rolle spielen, ebenso die Auswahl nach Qualität.

Heute kennt man die Anforderungen, z. B. von Obst und Gemüse an den Lagerraum ziemlich genau. Instrumente die eine Kontrolle des «Lagerklimas» erlauben, stehen ebenfalls zur Verfügung. Man kennt auch Mittel und Wege, um Vorratsräume, die den Anforderungen nicht genügen, in gewissen Fällen zu verbessern.

Ueber die einzulagernden Mengen einzelner Produkte entscheidet in der Praxis meist die Grösse der Ernte. Aber auch hier kennt man heute Erfahrungswerte, die dem Betriebsleiter Anhaltspunkte geben und damit das Disponieren erleichtern.

Auf wohlgefüllte Vorratskammern, Keller und Mieten ist der Verwalter mit Recht stolz. Die Vorräte stellen nicht nur einen materiellen Wert dar, sondern zeugen auch vom Können des Betriebsleiters. So einfach es auf den ersten Blick erscheint, Vorräte an Obst und Obstprodukten, Kartoffeln und Gemüse einzulagern, so erfordert es doch einige Kenntnisse, wenn man Erfolge erzielen will. Um diese Aufgabe zu erleichtern, unterhält die Schweiz. Zentralstelle für häusliche und bäuerliche Obstverwertung, Wädenswil, einen *Beratungsdienst*. In allen Fragen der Obstverwertung und der Vorratshaltung erteilt sie gerne Auskunft. Wenn nötig nehmen die Berater an Ort und Stelle einen Augenschein vor, um Instruktionen zu geben und Verbesserungsmöglichkeiten zu prüfen. — Ueber Fragen der Frischsteinobstlagerung, Süss- und Gärmosterei geben auch die kantonalen Zentralstellen für Obstverwertung gerne Auskunft. ZOW.