

<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>	31 (1960)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Obst und Obstsätze in unserer Nahrung
<b>Autor:</b>	Studer, Ar.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-807818">https://doi.org/10.5169/seals-807818</a>

### 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:** 22.01.2026

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

## **Obst und Fruchtsäfte in unserer Nahrung**

Die Nahrung hat die Aufgabe, unseren Körper über längere Zeit gesund zu erhalten. Das tönt sehr einfach, ist in der Praxis des täglichen Lebens jedoch viel komplizierter. Zwar fehlt es uns nicht an wissenschaftlichen Erkenntnissen, wie eine vollwertige Ernährung zusammengestellt sein sollte, leider aber kümmern sich viele Zeitgenossen aus Bequemlichkeit oder Vorliebe für bestimmte Nahrungsmittel nicht darum. Es ist hier nicht der Platz, eine ganze Ernährungstheorie aufzustellen, wir halten uns am besten an den Satz eines berühmten Forschers, der sagte: Lasst unsere natürlichen Lebensmittel so natürlich wie möglich. Damit werden zwei wichtige Tatsachen festgehalten:

1. In den natürlichen Lebensmitteln (die also noch keine Verarbeitung erlitten haben) finden wir alle Stoffe, deren unserer Körper bedarf.
2. Wir Menschen sollten uns vermehrt hüten, die vom Schöpfer geschenkten Gaben «verbessern» zu wollen.

Den Früchten und Fruchtsäften fallen dank ihren wertvollen Inhaltsstoffen vielfältige Aufgaben zu. Sie sind verhältnismässig kalorienarm, sie überfüttern uns nicht. Dies dürfte daher röhren, weil sie praktisch kein Eiweiss und kein Fett enthalten. Ihr Mineralstoffgehalt kommt unseren Knochen und Zähnen zugute, wobei das harntreibende Kalium speziell der gefürchteten Körperübersäuerung (Rheuma, Gicht) entgegenwirkt. Der leichtverdauliche Fruchtzucker spendet uns Energie, wobei die notwendigen Vitamine und Mineral-

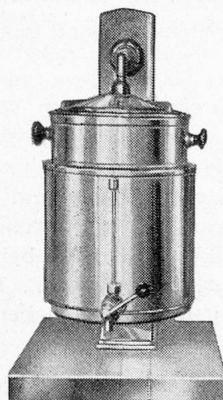
stoffe gleich mitgeliefert werden. Den Fruchtsäuren (die völlig verbrennen) fällt die Rolle der Darmpolizei zu, indem sie unerwünschte Kleinlebewesen abtöten. Die Farb-, Geschmacks- und Geruchstoffe schliesslich helfen mit, die zahlreichen Verdauungsdrüsen anzuregen, damit unsere Nahrung auch verdaut werden kann.

Nicht umsonst verwenden immer mehr Aerzte Früchte und Fruchtsäfte zur Heilung verschiedenster Krankheiten. Unsere Vorfahren müssen davon instinktiv etwas geahnt haben, denn schon ein altes englisches Sprichwort sagt: An apple a day keeps the doctor away (auf deutsch: Wer täglich einen Apfel isst, braucht keinen Arzt). Für uns wollen wir festhalten: Früchte und Fruchtsäfte sind ein unentbehrlicher Bestandteil einer vollwertigen Ernährung!

ZOW

### **Fruchtsäfte selbermachen**

Es mag einen weiteren Leserkreis interessieren, dass eine neutrale Beratung für die Fragen der Obstverwertung und Vorratshaltung (Lagerung im Keller, Dörren, Heisseinfüllen, Süß- und Gärmostbereitung usw.) schon seit über 10 Jahren besteht. Die Schweiz. Zentralstelle zur Förderung der häuslichen und bäuerlichen Obstverwertung in Wädenswil befasst sich damit, wobei ihr in den meisten Landesgegenden ausgebildete Fachleute zur Verfügung stehen. Diese Beratung — auch wenn sie an Ort und Stelle erfolgt — ist wirklich kostenlos, denn es wird nichts verkauft, sondern in erster Linie Kenntnisse und Handfertigkeiten vermittelt (inkl. Ausbildung von Süßmostern). Die Herstellung betriebseigener Fruchtsäfte kann übri-



**BRAVILOR**

### **Filterkaffeemaschinen**

Für Spitäler, Anstalten u. Grossküchen — Diverse Modelle — 20- bis 50-Liter-Behälter — Stundenleistung bis 75 Liter pro Behälter — Kein Boiler, sondern Frischwasserbrühung — Vollautomat., keine Wartung, entlastet daher das Personal — Geringe Strom- u. Unterhaltskosten — Wir senden Ihnen gerne Prospekte

### **HGZ Aktiengesellschaft**

Zürich-Affoltern Zehntenhausstr. 15-21  
Apparatebau Telefon (051) 57 14 40



Wer rechnet kauft bei  
**H. Béard S.A.**  
**Montreux**

Telefon (021) 6 22 78

Ausstellungsräume in

**Zürich**

Talacker 41  
Tel. (051) 25 11 40

**Luzern**

Obergrundstrasse 105  
Tel. (041) 2 90 76

Besuchen Sie uns an der Basler Mustermesse, Halle 20, Stand Nr. 6546.

Bestecke

Kannen

Platten

Porzellan

Glaswaren

Chromnickelstahl

Küchenbatterien

Spezialgeschirre

für Etagenservice

gens ausgezeichnet als erzieherische Massnahmen eingesetzt werden. Diese Arbeiten verlangen mehr Wissen und Können als der oberflächliche Betrachter ahnt, sie müssen auch exakt und sauber durchgeführt werden. Jede Nachlässigkeit zeigt sich in der schlechteren Qualität des Endproduktes. Um so grösser ist selbstverständlich die Freude und der Stolz über das gelungene Werk. Schlussendlich zwingt uns die Fruchtsaftherstellung ganz automatisch zu einer Auseinandersetzung mit dem brennenden Alkoholproblem.

Wenn auch Sie Ihre Obstverwertung ausbauen und erfolgreicher gestalten wollen, dann schreiben Sie an  
Ar. Studer

### Unsere Inserenten an der OLMA St. Gallen

Halle Stand

<i>Autofrigor AG, Zürich</i> , Vollautomatische Kühl-, Gefrier- und Klimaanlagen, Kühl-schränke	8	830
<i>Chemische Fabrik Uetikon, Uetikon a. See</i> Mittel zur Wasserenthärtung und Verhü-tung von Kesselstein, Dünger	3	361
<i>Elcalor AG., Aarau</i> , Elektr. Kochherde	2	2025
	2	2002
<i>Embru-Werke, Rüti ZH</i> , Matratzen, Stahl-rohrmöbel	6	627
<i>Walter Franke, Aarburg AG</i> , Spültische in rostfreiem Stahl, Küchenkombinationen	2	240
<i>F. Gehrig &amp; Co., Ballwil</i> , Waschmaschinen, Geschirrwaschmaschinen	2	2019
<i>J. R. Geigy AG, Basel</i> , Chem. Fabriken im Fr.	1	1360
<i>A. Grunder &amp; Co. AG, Niederschöntal BL</i> Motor-Bodenfräsen	5	518
<i>HACO AG, Gümligen BE</i> , Kaffee-Extrakt «Moccafino», Bouillon- und Suppenpro-dukte «Texton», Nähr- und Kräftigungsmittel «Hacosan»	7	719
<i>HGZ - Aktiengesellschaft, Zürich-Affoltern</i> Kaffeemaschinen	2	2001
<i>Ed. Hildebrand, Ing., Zürich</i> , Geschirrspül-maschinen, Geschirrwaschmittel «Aqua-lyt»	2	269
<i>Hollandia - Nahrungsmittelfabrik, Au SG</i> Kaffeesurrogate, Nahrungsmittel	7	710
<i>Hügli Nährmittel AG, Arbon</i> , Suppen, Bouil-lons, fest und flüssig	7	710
<i>J. Lips, Urdorf ZH</i> , Grossküchenmaschinen	2	254
<i>LUCUL, Nährmittelfabrik AG, Zürich</i> , Sup-pen, Bouillons, fest und flüssig	7	764
<i>Robert Mauch, Elro-Werk, Bremgarten</i> Kochanlagen	2	243
<i>Schweiz. Milchgesellschaft, Hochdorf</i> , He-liomalt-Bar	7	765
<i>Osby-Niederdruckkessel, Affoltern a. A.</i>	5a	567
<i>Sursee-Werke AG, Sursee</i> , Grossküchen-herde	2	218
	2	2002
<i>Suter-Strickler Sohn, Horgen</i> , Maschinen-fabrik	5	515
<i>A. Schellenbaum &amp; Co. AG, Winterthur</i> Kühlanlagen, Gefrieranlagen	8	836
<i>Schnyder Gebr. &amp; Co. AG, Biel</i> , Seifenfabrik		
<i>Ad. Schulthess &amp; Co. AG, Zürich</i> , Wäsche-reimaschinen	2	265

**Sofcarat**  
tötet radikal und schmerzlos  
Hausratten, Wanderratten und  
Hausmäuse.  
Zu beziehen bei allen landw.  
Genossenschaften u. Drogerien

**G1 die formvollendete,  
schweizerische  
Geschirrwasch- und  
Spülmaschine.**  
**Trotz kleinstem Raum-  
bedarf — grösste Leistung!**  
**Sparsamste automatische  
Waschmitteldosierung!**  
**Glanztrocknung!**

**F. Gehrig & Co.  
Fabrik  
elektrischer Maschinen  
und Apparate  
BALLWIL/LU**  
Telephon 041/89 14 03

**GEHRIG**

Besuchen Sie uns an der  
Olma 1960 in St. Gallen:  
Stand 2019, Halle 2.