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: 34 (1963)

Heft: 9

Artikel: Ein Küchenrezept von Balthasar

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-807679

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: 20.02.2026

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

wird. Er hat einen ausgesprochenen Eigengeschmack und ist nahrhaft, ohne aber besonders gehaltvoll zu sein. Jedenfalls kann man ihm nicht die Eigenschaft zuschreiben, ein Lebenselixier zu sein, wie das Metschnikow Ende des letzten Jahrhunderts propagierte.

Ein anderes Nährmittel, welches oft überschätzt wird, ist *Gelatine*. Der biologische Wert dieses Proteins ist gering, da ihm gewisse essentielle Aminosäuren fehlen. Aber Gelatine wurde als Mittel empfohlen, um brüchige Fingernägel zu stärken. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür. Brüchige Nägel können recht verschiedenartige Ursachen haben: falsche Ernährung, Krankheit oder Einflüsse von aussen, zum Beispiel scharfe Waschmittel, Hausarbeit, grobe Handarbeit, Schreibmaschine. Es ist sehr fraglich, ob Gelatine oder irgendein anderes Protein die Nägel kräftigen könne.

Traubenzucker wird oft als der am leichtesten und raschesten zu verdauende Zucker betrachtet und daher sehr häufig für Rekonvaleszenten und als Kräftigungsmittel empfohlen. Es kann aber wirklich nicht bewiesen werden, dass er einen bedeutenden therapeutischen Vorteil gegenüber gewöhnlichem Zucker aufweise. — Durch den höheren Preis wird er überschätzt. Sein Wert liegt, medizinisch betrachtet, mehr darin, dass er dem Körper künstlich als Notnahrung zugeführt werden kann. Wie Saccharin ist er ein reines Kohlehydrat und enthält keine Zusatzstoffe. Für Rekonvaleszenten und zum «Aufpäppeln» sind andere Nährmittel, welche Eiweiss enthalten, besser geeignet, wenn sie auch ihrer bescheideneren Herkunft wegen oft unterschätzt werden. So ist Magermilch eine ausgezeichnete Quelle für alle Milchbestandteile, ausgenommen Fett und Vitamin A und D. Sie enthält Eiweiss, Kalk und Riboflavin, die sehr nützlich sind, da sie in andern Lebensmitteln oft fehlen. Vitamin A und D können durch andere Lebensmittel geliefert werden. Die neuen, angereicherten Milchpräparate, bestehend aus Magermilch und vegetabilen Fetten, sind der Vollmilch ebenbürtig.

Andere Irrtümer betreffen den Wert von braun- oder weißschaligen *Eiern*. Viele Leute glauben, braune Eier hätten mehr Nährwert. Es besteht aber kein Unterschied. Die Schale färbt sich lediglich entsprechend dem der Henne verabreichten Futter.

Für verschiedene vorgefasste Meinungen gibt es keinen wissenschaftlichen Beweis. Zum Beispiel, dass Fisch «Gehirnnahrung» sei und dass sein Genuss sinnanregend wirke. Es gibt auch nicht den geringsten Beweis dafür, dass in Aluminiumpfannen gekochte Lebensmittel krebserzeugend wirken. Halbrohes Fleisch wird oft als Kräftigungsmittel betrachtet und deshalb Männern empfohlen, gleichgültig, ob ihre Arbeit körperlich anstrengend sei oder nicht. Fleisch hat einen grossen Sättigungswert. Sein Geschmack ist angenehm und der Eiweiss- und Fettgehalt vertreibt das Hungergefühl — aber das ist auch alles. Dem Toast wird oft ein geringerer Gehalt an Kalorien zugeschrieben als dem Brot. Der Kalorienwert eines Stückes Brot wird aber natürlich durch das Toasten nicht verändert. Dieses bewirkt lediglich, dass dem Brot die Flüssigkeit entzogen und ein Teil der Stärke dextriniert (in Zucker verwandelt) wird.

Noch ein Wort zur *Fettleibigkeit*. Hauptursache für sie ist eine zu reichliche Ernährung. Um Gewicht zu verlieren, muss die zugeführte Nahrung kalorienmässig geringer sein als die benötigte Energiemenge. Das zwingt den Körper, die angelegten Energiereserven (in Form von Fett) anzuzehren. Alle Diätkuren, die von Erfolg gekrönt sein sollen, gründen sich auf dieses Prinzip. Bei einigen von ihnen zeigt es sich sehr deutlich und offenkundig. Andere gehen darauf aus, gewisse Nährstoffe einzuschränken, zum Beispiel Fett oder Kohlehydrate. Kuren eher ausgefallener Art sind: an bestimmten Wochentagen nur Bananen und Magermilch oder Eier, mit Beschränkung der gewöhnlichen Menus auf die übrigen Tage. Darunter leidet aber oft die harmonische Zufuhr aller lebensnotwendigen Bestandteile, und die Leidtragende ist die Gesundheit. Die oft empfohlenen leichten Wege zur Gewichtsverminderung sind eine Irreführung. Es gibt sie nicht. Das Abnehmen muss man sich vielmehr durch eine langsame, vorsichtige und oft mühselige Prozedur verdienen. An sich gibt es keine Nahrungsmittel, die das Gewicht verringern. Alle enthalten Eiweiss und/oder Fett und/oder Kohlehydrate.

Die wirksamsten Abmagerungskuren, die am ehesten zu einem Dauererfolg verhelfen, sind diejenigen, die nicht zu stark von den normalen Essgewohnheiten abweichen. Einzuschränken ist vor allem die Aufnahme von Eiweiss, Fett und Kohlehydraten, die Kalorien erzeugen, während Ergänzungsstoffe, wie Mineralstoffe und Vitamine, in normalen Mengen vorhanden sein sollen. Ausnahmslos vermindert werden müssen die Kohlehydrate. Bei einigen Kuren wird speziell die Fett-

Ein Küchenrezept von Balthasar

Wenn Balthasar Besuch von andern Blumenfreunden empfängt, dann wird des öftern ein «Ah» und «Oh» laut über die in üppiger Pracht dastehenden Zimmerpflanzen. Soll ich Euch hier mein Küchenrezept verraten? Alle Zimmerpflanzen, sei es nun im Blumenfenster, Jardinieren oder Kupferkesseln, werden ganz einfach mitsamt den Töpfen in Lonzin-Torf eingefüttert. Man beschafft sich beim Gärtner einen groben Torf, feucht denselben gut und mischt pro Liter Torf etwa 1—3 g vom neuen Lonzin-Nährsalz bei. Die Gefässe werden zuerst mit einer Plastikfolie ausgekleidet, damit durch den Torf weder Kupfer noch ein anderes Metall gelöst wird. Hernach werden die Pflanzen bis zirka 2—3 cm über den Topfrand hinaus im Gefäss mitsamt den Töpfen schön eingefüttert. Beim Giessen wird der Topf schön gleichmässig feucht gehalten; ab und zu wird auch eine Lonzin-Düngung verabfolgt. Dieses System bietet folgende grosse Vorteile:

1. Es muss bedeutend weniger gegossen werden; man kann die Pflanzen ruhig etwa 8—10 Tage ohne Giessen belassen.
2. Die Nährstoffe aus dem Lonzin-Torf dringen durch die poröse Topfwand zu den Wurzeln.
3. Abgeblühte Pflanzen können leicht ausgewechselt werden.
4. Schäden durch Vertrocknen oder «Ersäufen» treten beim gleichmässigen Feuchthalten des Torfes nicht auf.
5. Die Pflanzen lohnen das Einfüttern durch ein gefreutes Wachstum.

Zur Nachahmung empfohlen!

Euer Balthasar Immergrün