

Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen

Band: 43 (1972)

Heft: 7

Artikel: Tomatensaft - ein Gesundheitstrunk

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-806867>

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: 12.01.2026

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

freundschaft, die Opferbereitschaft und die Nächstenliebe dieser Menschen. Hier wird gelebt, wovon wir Christen sehr viel reden. Die meisten dieser Menschen haben ein furchtbare Schicksal hinter sich, wie Konzentrationslager, Ermordung sämtlicher Verwandten usw. Der Leiter eines Kibbuz hat uns abends beim Spaziergang durch die Obsthaine erzählt, wie vor 17 Jahren begonnen wurde. Man war sich dabei absolut bewusst, dass die unerlässliche Voraussetzung für einen Neuanfang und Wiederaufbau sei, den Christen im gesamten und dem deutschen Volk im besonderen im Herzen zu vergeben. Diese menschliche Grösse, die ja zutiefst christlich ist, hat uns erschüttert.

Biologische Schädlingsbekämpfung auf neuen Wegen

Das Wesentliche für uns aber war die Feststellung, dass es diesem Land gelingt, die Bekämpfung von Schädlings und Krankheiten bei Zitrusfrüchten weitgehend auf biologische Weise vorzunehmen. Es ist im wissenschaftlichen Zentrum des Landes, im sogenannten Weizmann-Institut in Rehovoth, ein besonderes Laboratorium unter der Leitung des amerikanischen Wissenschaftlers Dr. Koen geschaffen worden, das sich seit 15 Jahren mit der biologischen Schädlingsbekämpfung für Zitrusfrüchte befasst.

Es waren vor allem zwei Schädlinge: die schwarze Schildlaus und die Mittelmeerfliege, die die Ernten sehr beeinträchtigten. Es war bekannt, dass Professor de Bach aus Kalifornien in Hongkong ein Virus entdeckt hatte, das die schwarze Schildlaus vernichtet. Herr Koen ging nun mit seinen Mitarbeitern daran, dieses Virus systematisch zu züchten und im Lande auszustreuen; er erreichte damit nach wenigen Jahren eine vollständige Ausrottung der schwarzen Schildlaus. Schwieriger war die Bekämpfung der Mittelmeerfliege. Es sind viele Parasiten geprüft worden, aber ohne durchschlagenden Erfolg. Heute hat man den Weg gefunden, indem man die Männchen der Mittelmeerfliege in grossen Mengen (bis zu einer Million pro Tag) züchtet, diese durch Röntgenstrahlen sterilisiert und dann im Lande aussetzt. Da die Mittelmeerfliege monogam ist, kommt es wohl zu einer Begattung, nicht aber zu einer Befruchtung. Dieses Vorgehen hat in verhältnismässig kurzer Zeit zu einer starken Reduktion der Mittelmeerfliege geführt. Herr Koen ist überzeugt, dass der Schädling in absehbarer Zeit ausgerottet sein wird. Er wird sich übrigens demnächst auch mit der biologischen Schädlingsbekämpfung bei Aepfeln und Gemüsen befassen. Wir haben Herrn Koen vom biologischen Landbau in der Schweiz und von der besonderen Art unserer Anbauweise mit organischer Düngung, Gründüngung, Bodenbedeckung usw. erzählt, und er wird demnächst einmal in die Schweiz kommen, da es auch ihm klar ist, dass selbst eine biologische Schädlingsbekämpfung nur Symptombekämpfung bleibt, solange wir nicht durch naturgemäss Anbauweise für die beste Gesundheit der Pflanzen sorgen.

Die Gewinnung des Orangensaftes

Es ging nun darum, einen landwirtschaftlichen Grossbetrieb ausfindig zu machen, der über eine

moderne Press- und Abfüllanlage verfügte, wo die ungespritzten Orangen verarbeitet werden konnten. Wir fanden dies in einem Kibbuz, dessen Betriebsleiter 150 Bienenvölker betreut und schon seinen Bienen zuliebe auf jede chemische Behandlung verzichtet. Um dies zu ermöglichen, hat er schon früh auf die biologische Anbauweise mit Gründüngung und Mulchen umgestellt. So hatten wir hier Gewähr, einmal ungespritzte Orangen zu erhalten und zum andern über eine moderne Abfüllanlage zu verfügen.

Zur persönlichen Ueberwachung der Abfüllung waren wir im vergangenen April, als die von uns gewünschte Orangensorte reif war, erneut für drei Wochen in Israel.

Die Orangen werden nach völliger Ausreifung durch junge Leute in grosse Container zu 400 kg gepflückt und dann sofort in den Verarbeitungsbetrieb gefahren. Dort werden sie gewaschen, kontrolliert und auf besonders konstruierten Pressen so ausgepresst, dass keine Schalenteile in den Saft gelangen können. Der anfallende herrliche Rohsaft wird so, wie er aus der Orange fliest, im Kühltransport in die Schweiz gebracht und hier in die Flaschen abgefüllt.

Es ist selbstverständlich, dass ein solcher Saft teurer zu stehen kommt als ein rückverdünntes Konzentrat. Denken wir nur an die Fracht und den hohen Einfuhrzoll (Gewichtszoll) in die Schweiz. Trotzdem glauben wir, mit dem neuen Biotta-Orangensaft einem echten Bedürfnis zu entsprechen, stellt er doch den ersten Orangensaft aus ungespritzten baumreifen Orangen dar, der auf natürliche Weise gepresst und abgefüllt ist und so die wertvollen Stoffe der Orangen unverändert enthält.

Tomatensaft - ein Gesundheitstrunk

Tomatensaft zu trinken ist heute eine Selbstverständlichkeit und für viele Menschen eine alltägliche Selbstverständlichkeit. Das war gewiss nicht immer so. Die Tomate, in vielen Ländern heute ein beliebtes Volksnahrungsmittel, galt einst als giftige Frucht. Ihr Saft wurde als ungeniessbar für den Menschen betrachtet. Die Tomate ist ein deutliches Beispiel dafür, dass theoretische Lehren die Ernährung des Volkes in steigendem Masse beeinflussen.

Woher kommt ihr Name?

Die Tomate stammt ursprünglich aus Peru. Im 16. Jahrhundert wurde sie von Portugiesen und Spaniern nach Europa gebracht. Dort ist sie in den südlichen Ländern ausserordentlich verbreitet. Sie bildet in Italien zu Spaghetti und anderen Teigwaren, in Spanien und Südfrankreich zu den beliebten Bohnen eine zutragliche Nahrung.

Als die Spanier nach Mexiko kamen, fanden sie dort rote Tomaten, die in ihrem Aussehen Aepfeln glichen.

Sie nannten sie daher «manzanas»: Aepfel. Die einheimischen Azteken aber, die nie etwas von Aepfeln gehört hatten, bestanden darauf, sie als «xitomates» zu bezeichnen. Das war für die europäischen Zungen etwas schwierig und sie änderten das Wort zu «xitomate». Die Engländer vereinfachten das später zu «tomato».

In den nördlicheren Ländern ist die Tomate erst seit einigen Jahren bekannt. Aber auch hier hat sie sich zum echten Volksnahrungsmittel entwickelt. Sie wird daher in nördlicheren Ländern immer mehr angepflanzt, soweit das Klima es gestattet. Die Tomate hatte erst einen schlechten Ruf als giftiger «Liebesapfel», pomme d'amour. Es wird erzählt, dass in Amerika ein Maler sehen wollte, ob diese Früchte, die er häufig malte, essbar seien. Zum Schrecken seiner Freunde versuchte er erst ihren Saft — und zu ihrer Überraschung blieb er am Leben.

Tomatensaft in Küche und Krankenküche

In der Volkskost, in der feinen Küche und in der Krankenküche werden Tomaten und Tomatensaft immer mehr verwendet. Beide haben sich bei Gicht als vorteilhaft erwiesen — im Gegensatz zu einem früheren Vorurteil, das sie von der Kost Gichtkranker ausgeschlossen wissen wollte. Von manchen wird die Tomate als geeignet bei harnsauren Nierensteinen betrachtet, da sie dem Harn harnsäurelösende Eigenschaften verleihen soll. Das ist aber eine wissenschaftlich nicht bewiesene Annahme.

Bei Zuckerkrankheit unterliegt die Kost auch heute nach der Einführung des Insulins gewissen Einschränkungen, aber Tomatensaft ist unbeschränkt erlaubt. Er gilt heute auch als unschädlich bei chronischen Nierenleiden, was früher angezweifelt wurde. Frisch gepresster Tomatensaft wird auch bei Magengeschwüren verordnet.

Abmagerungskuren lassen sich mit Tomatensaft sehr erleichtern. Der kalorienmässige Nährwert von Tomatensaft ist nicht gross, und trotzdem hilft er zur Erlangung eines guten Sättigungsgefühls. Bei Rohkostkuren bilden Tomaten und Tomatensaft einen wertvollen Bestandteil.

Beschaffenheit eines guten Tomatensaftes

In den Vereinigten Staaten hat die «Food and Drug Administration», der die Nahrungsmittel-Gesetzgebung untersteht, genaue Standards für Tomatensaft ausgearbeitet. Darnach wird die beste Qualität Tomatensaft als Grad A bezeichnet, weniger gute Sorten als Grad C. Es gibt keinen Grad B bei der Tomatensaft-Wertung.

Nach den vorgeschriebenen Standards für Grad A muss Tomatensaft aus reinen Tomaten gewonnen sein. Er muss fein verteilte Tomatenmasse enthalten, die frei von Haut und Samen ist. Grad-A-Tomatensaft darf weder mit Wasser verdünnt noch konzentriert sein. Als Gewürz darf ihm Salz zugesetzt sein, ein anderer Zusatz ist nicht gestattet. Die Farbe von Grad-A-Tomatensaft muss die einer wohlgerieften rohen Tomate sein.

Beratungs- und Vermittlungsstelle des Vereins für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen VSA

Stellenanzeiger

der Beratungs- und Vermittlungsstelle des VSA

Wiesenstrasse 2, 8008 Zürich, Ecke Seefeldstr., Tramhaltestelle Kreuzstrasse. Tel. (01) 34 45 75. Postcheck 80 - 28118.

Vermittlungsgebühr:

Arbeitgeber: 8 % eines Brutto-Monatslohnes

Arbeitnehmer: Einschreibengebühr Fr. 10.—. (Keine Vermittlungsgebühr.)

Stellen-Inserate sind ausschliesslich an das Sekretariat, Wiesenstrasse 2, 8008 Zürich, zu richten.

Annahmeschluss für Inserate
am 25. des Vormonats



Offene Stellen

Die mit I/ bezeichneten offenen Stellen sind in dieser Nummer auch als Inserat zu finden.

Gesucht werden:

NW = Nord-Nordwest- und Westschweiz: Aargau, Baselland/Baselstadt, Bern, Genève

466-NW für Christl. Verein junger Frauen, Basel, **Beauftragter für Gruppenarbeit** mit Mädchen, jungen Erwachsenen und mit Berufstätigen. Organisatorische Fähigkeiten, Erfahrung in Lagerarbeit und Sprachkenntnisse wären von Vorteil.

I/467-NW für Erziehungsheim Sommerau im Baselbiet **Lehrer oder Lehrerin**, die nebst fachlichem Wissen erzieherische Fähigkeiten mitbringt und gerne in einem modernen Team mitarbeiten möchte.

I/468-NW von Verein zur Förderung geistig Behinderter Baselland für Heilpädagogische Tagesschule Goldbrunnen, Liestal, **Lehrerin** zur Führung einer Klasse von 6 bis 8 Kindern.

I/469-NW von Sonderschulheim Lerchenbühl, Burgdorf, auf Herbst 1972 **Kindergärtnerin** für Vorschulstufe zu 3 bis 6 Schülern.

I/470-NW von Altersheimverein Murgenthal in neues Altersheim **Verwalter-Ehepaar (Hausbeamte/Heimleiterin)**. Neue, modern eingerichtete Wohnung vorhanden.

471-NW von Jugendheim in Basel **Heimleiter** mit Fähigkeit zur pädagogischen, personellen und betrieblichen Führung.

472-NW von sozialer Institution in Basel **Heimleiter-Ehepaar** für die Leitung eines Altersheimes mit 75 Plätzen.

473-NW für Erziehungsheim im Kanton Bern **Vorsteher-Ehepaar** (40 bis 50 teils verhaltengestörte Mädchen). Führungseigenschaften, starke Persönlichkeit und menschliches Einfühlungsvermögen Voraussetzung.

I/474-NW von evang. Töchterinstitut Le Parc am Genfersee **Leiter, Leiterin oder Leiterehepaar**. Die Töchter werden auf pflegerische und andere soziale