Zeitschrift: Pionier: Organ der schweizerischen permanenten Schulausstellung in Bern

Herausgeber: Schweizerische Permanente Schulausstellung (Bern)

Band: 10 (1889)

Heft: 2

Artikel: Kartoffelnahrung

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-257179

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: 09.12.2025

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

Dass die Volksernährung in den lezten Jahrzehnten namentlich bei der Landbevölkerung sehr zurükgegangen ist, unterliegt keinem Zweifel. Schlechter Kaffee und Kartoffeln sind leider vielerorts zur Hauptnahrung geworden, seitdem die Milch in die Käserei getragen wird. Darunter leidet natürlich nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Entwiklung unserer Jugend. Es kann daher nicht genug dafür getan werden, zu zeigen, wie verkehrt es ist, die guten Nahrungsmittel zu verkaufen und dafür fremde und schlechte zu kaufen, die zudem noch teuer sind und an Nährgehalt bei weitem nicht den einheimischen gleichkommen. Z. B. wird in die Schweiz per Jahr für 100 Millionen Fr. Kaffee eingeführt, dagegen für zirka 30 Millionen Fr. Käse ausgeführt. Der Nährgehalt des Kaffees ist gleich null, dagegen ist der Käse, wie auf der Tabelle gezeigt wird, eines der nahrhaftesten Lebensmittel. Herr Ebersold hat sich darum durch die Veranschaulichung des Nährgehaltes der wichtigsten Nahrungsmittel ein wahres Verdienst erworben. Seine sehr hübsch ausgestattete Tabelle sollte denn auch in keinem Schulzimmer fehlen. Dass sein Unternehmen Anklang findet, geht daraus hervor, dass innert Jahresfrist eine 2. Auflage notwendig wurde.

E. Lüthi.

Schmidt, La pédagogie du travail manuel. Paris. Ancienne Librairie Picard-Bernheim & Cie.

Diese 160 Seiten umfassende Schrift zerfällt in 2 Teile: 1. Die Pädagogik. Dieser behandelt das Verhältnis des Arbeitsunterrichts zu den übrigen Schulfächern, seine pädagogische Begründung und Bedeutung, die Metode und die verschiedenen Arten und Zweke. 2. Der Stand des Arbeitsunterrichts im Ausland. Ausser in Frankreich ist der Arbeitsunterricht schon in 16 Staaten Europas, Amerikas und Asiens eingeführt, was zeigt, wie rasch diese Idee überall Boden fasst. An der diesjährigen Pariserausstellung werden unter anderem auch die Holz- und Kartonarbeiten aus den japanesischen Handarbeitsschulen erscheinen.

Sobald der Raum es gestattet, werden wir einen Abschnitt aus dem Buche reproduziren. *E. Lüthi.*

Der Erfahrene Führer im Haus- und Blumengarten. Inhaltsverzeichnis von Nr. 11 von 1888.

Die Vorbereitung des Gartens auf den Frühling. — Etwas zur Geschichte der Garten-Zeitschriften. — Obstbau. (Über das Umgraben und Düngen der Bäume.) — Die zwekmässigste Düngung der Reben, Rosen und Schlingpflanzen, Coniferen und Beerensträucher. — Die einfachste Erstellung von Gartenlauben und Schattenpläzchen. — Erfahrungen und Beobachtungen bezüglich der Überwinterung von Blumen und Gemüsen. — Monatskalender (Dezember). — Fragen und deren Beantwortung. — Deutsche Pflanzennamen, vorgeschlagen von hervorragenden Erfurter Gärtnern. — Muster-Sortiment (Birnen). — Preis Fr. 2.

Kartoffelnahrung.

Es ist bekannt, welch ungenügende Nahrung der fast ausschliessliche Genuss der wasserreichen und eiweissarmen Kartoffeln für den Menschen darbietet. Studien über die nachteiligen Folgen einer so unzureichenden Ernährung wurden von Nemtschenkoff angestellt. Er hatte an Rekruten beobachtet, dass sie, wenn sie in ihrer Jugend beinahe nichts als Kartoffelkost bekamen, blasse Farbe, gedunsenes Gesicht, schwache Muskulatur und aufgetriebenen Unterleib zeigten. Dies führte ihn dazu, die Zusammensezung der Kartoffeln, ihre Ausnuzung und Wirkung auf den menschlichen Körper näher zu studiren. Er ermittelte in den rohen Kartoffeln folgenden Gehalt: an Eiweiss 1,13 %, Fett 0,22, Stärke 19,56, Salze 0,99, Wasser 76,1 %. Die gekochten Kartoffeln hatten Eiweiss 1,18 und Wasser 77,9 %. Wenn Rekruten von Kartoffeln so viel assen, als sie vertragen konnten, verdauten sie das Eiweiss derselben nur zu 59,4 %. Sie nehmen, wenn einige Zeit ausschliesslich mit diesem Nahrungsmittel ernährt, zwar an Körpergewicht zu, aber ohne Zweifel vermehrte sich hauptsächlich der Wassergehalt der Gewebe; der Leib wurde aufgetrieben, die Muskelkraft zeigte mangelhafte Leistungen. Es ergibt sich hieraus, wie notwendig eine eiweissreiche, d. h. blut- und muskelbildende Beikost zur Kartoffelnahrung ist, also namentlich Käse, Hülsenfrüchte und Getreidesamen in allen jenen Fällen, wo das Fleisch wegen zu hohen Preises bei geringen ökonomischen Mitteln nicht wol zu erschwingen ist. Für Leute, welche im Wachstum begriffen sind, erscheint eine solche durch Ausgleichung der Nährbestandteile rationell zusammengesezte Kost um so notwendiger. Milch, Butter, Käse und Kartoffeln im Bunde lassen sich vortrefflich verwenden zu billiger Volksnahrung.

Gute und reine Zähne.

Bereits die alten Griechen und Römer betrachteten starke und gute Zähne als ein Zeichen «von langer Lebensdauer, vieler Esslust, Kühnheit und Kraft, dem Pferde ähnlich».

Nur in Deutschland*) findet man selbst in den höheren Ständen Personen, welche beim Sprechen unsaubere, braune, mit Speichelstein überzogene Zähne widerlichen Anblikes entblössen und damit ihrer Reinlichkeitsliebe öffentlich ein trauriges Zeugnis ausstellen.

Reklam, Buch der vernünftigen Lebensweise.

Zur guten Verdauung sind gute Zähne ein sehr notwendiges Stük und man kann sie daher als sehr wesentliche Eigenschaften zum langen Leben ansehen. Gute und feste Zähne sind immer ein Hauptkennzeichen eines gesunden, festen Körpers und guter Säfte. Wer die Zähne frühzeitig verliert, der hat schon mit einem Theile seines Körpers gewissermassen auf die andere Welt pränumerirt.

Wer alt werden will, der esse langsam, denn schon im Munde müssen die Speisen den ersten Grad von Verarbeitung und Verähnlichung zu Blut und Säften erleiden. Dies geschieht durch das gehörige Zerkauen und die Vermischung mit Speichel, was beides ich als ein Hauptstük des ganzen Restaurationsgeschäftes betrachte. Nach meinen Untersuchungen hatten alle sehr alt Gewordenen die Gewohnheit, langsam zu essen. Es kommt hiebei sehr viel auf gute Zähne an, daher ich die Erhaltung der Zähne mit Recht unter die Leben verlängernden Mittel zähle.

Hufeland,
Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern.

*) Das gilt aber auch für die Schweiz! (Red.)