

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 21 (1935)  
**Heft:** 21: Obstsegen!

**Artikel:** Vom Wert unseres Obstes : eine Lektionsskizze für obere Primarklassen  
**Autor:** Bürkli, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-540625>

#### 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:** 28.01.2026

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

einander geschichtet ergäben sie einen Würfel, dessen Kantenlänge 10,000 Kilometer messen würde. Und am Ende des dritten Tages hätten wir schon eine solche Masse Pilzchen, dass darin ganz bequem die Sonne Platz nehmen könnte und die Erde darum herum kreisen, im selben Abstand, in dem sie heute um die Sonne kreist. Und schon lange vor Ablauf einer Woche wären unsere Pilzchen, wenn wir sie immer gut gefüttert und gepflegt hätten, zu einem Würfel herangewachsen, dessen Kantenlänge nicht mehr in Kilometern oder in Entferungen von der Erde zur Sonne, sondern

nur noch mit Lichtjahren gemessen werden könnte. Das heisst mit dem Weg, der ein Lichtstrahl in einem Jahre zurücklegt. Wobei man sich daran erinnern muss, dass das Licht in einer Sekunde 300,000 Kilometer durchheilt.

Nun ja, wenn wir die Trauben nicht essen, so finden sich andere Liebhaber, die rasch mit ihnen fertig werden! Es pressiert, wenn wir die schweizerische Traubenernte aufessen wollen!

Lausanne.

Dr. M. Oettli,  
Dir. d. Zentralstelle zur Bekämpfung  
des Alkoholismus.

## Vom Wert unseres Obstes

Eine Lektionsskizze für obere Primarklassen.

### I.

Ist es nicht eine Freude, im Frühling über Land zu gehen, wenn die Natur erwacht und die Obstbäume in ihrer Blütenpracht stehen? Und welches Buben- oder Mädchenherz wird sich nicht in allen seinen Fasern freuen, wenn es sieht, was der Sommer aus diesem Blütenwunder gemacht hat! Da läuft doch sicher allen das Wasser im Munde zusammen, wenn sie die Fülle köstlicher Früchte, wie sie der Herbst uns bietet, sehen. Sind die Obstbäume wohl nur dazu da, uns im Frühling eine Augenweide zu sein und uns im Herbst den Mund wässrig zu machen? Ist nicht das Obst ein wertvolles Nahrungsmittel und eine wichtige Einnahmequelle für unsere notleidende Landwirtschaft? Wieviele Obstbäume mögen wohl in unserem Lande stehen? Schätzt. — Drei Bäume auf jeden Schweizer, 12 Millionen im ganzen.

### II.

Wenn wir den Wert des Obstes als Nahrungsmittel erkennen wollen, müssen wir zuerst feststellen, welche Nährstoffe der Mensch braucht und welche Mengen zum Leben nötig sind. Doch ihr wisst schon, was der menschliche Körper zu seinem Aufbau und seiner Erhaltung braucht. — Eiweiss, Fett, Stärke und Zucker (Kohlehydrate), Wasser, Asche und Salze, und zwar braucht ein Mensch täglich etwa

2500 gr Wasser

50 gr Eiweiss  
500 gr Kohlehydrate  
100 gr Fett  
40 gr Aschen und Salze.

Ich will euch ganz kurz sagen, dass Eiweiss zur Bildung von Fleisch, Haut und Haaren dient. Der Zucker ist der beste Betriebsstoff des Körpermotors, weil er rasch ins Blut übergeht und keine schwer zu entfernende Stoffe hinterlässt, wie das etwa beim Verbrennen von Fleisch geschieht. Fett ist der Reservebrennstoff des Körpers. Zur Winterszeit ist Fett bei strenger Arbeit ein gutes Kraftnahrungsmittel. Aschen und Salze sind dem Körper unentbehrlich. Sie ermöglichen und besorgen den Austausch und den Transport der Körperflüssigkeiten und dienen sicher auch zur Bildung der Knochen. Dass wir nicht ohne Wasser leben können, brauchen wir wohl nicht lange zu erörtern, besteht doch der menschliche Körper zu etwa 80 Prozent aus Wasser.

### III.

Unsere zweite Aufgabe ist nun die, herauszufinden, ob das Obst alle diese Nährstoffe oder doch einige von ihnen enthält.

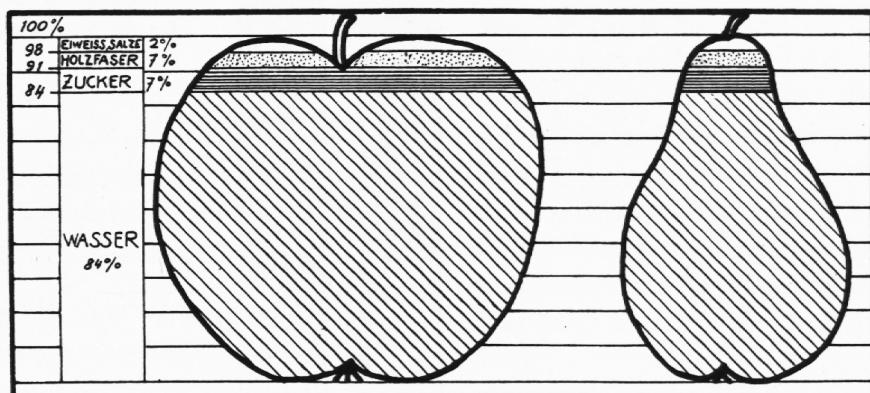
Untersuchen wir einmal, ob Wasser im Obst zu finden ist. Wie wollen wir das annehmen?

Wir wägen einen frischen Apfel, zerschneiden ihn in kleine Stücke und dörren diese auf dem heißen Ofen. Wenn sie ganz dürr (trocken) sind, also kein Wasser mehr enthalten, wägen wir sie wieder. Was werden wir feststellen können?

Zu Hause könnet ihr mit einem feinen Versuche das Eiweiss aus dem Apfel ziehen. Sucht von der Mutter Eiweiss von einem rohen Hühnerei zu bekommen. Mischet es mit Wasser und lasst die Flüssigkeit durch einen Leinwandlappen fliessen (filtrieren). Erhitzen dann die filterte Flüssigkeit in einem Probiergläschen. Es entstehen Flocken. Das ist geronnenes Eiweiss. Denselben Versuch wollen wir dann mit einem fein zerriebenen Apfel machen. Wir bringen das Apfelfleisch in kaltes Wasser,

Bestandteile des Obstes, Aschen und Salze nachzuweisen.

Wir verbrennen einen Apfelschnitz. Das geschieht am besten auf einer blechernen Zigarettenzschachtel, indem wir den Deckel als Handgriff benützen. Warum? Es bleibt Kohle zurück. Die Kohle verbrennen wir mit einer Stichflamme (Die Stichflamme erzeugen wir einfach so: Wir halten das Ende eines ausgezogenen Glasröhrchens so lange in eine Spiritusflamme, bis die Oeffnung ganz fein geworden ist). Mit diesem



Gehalt von Apfel und Birne. (Aus Ed. Eberli: Unser Obst.)

lassen es durch den Leinwandlappen und erhitzen im Probiergläschen. Wenn Flocken entstehen, so ist Eiweiss im Apfel nachgewiesen.

Zucker ist im Obst am leichtesten zu finden.

Giessen wir in ein Probiergläschen etwas Natronlauge (etwa 2 cm hoch) und ebensoviel Kupfervitriol. (Natronlauge und Kupfervitriol sind in jeder Drogerie erhältlich.) Wir erhitzen und merken uns die Farbe. Nun wiederholen wir den Versuch, bringen aber zu Natronlauge und Kupfervitriol noch eine Zuckerlösung ins Probierglas (Die Zuckerlösung stellen wir her, indem wir in warmem Wasser ein Malzzuckerchen auflösen). Nach kurzem Erhitzen wird sich die Flüssigkeit im Probierglas rot färben. Merken wir uns also: Rottfärbung zeigt Zuckergehalt an. Wir zerreiben jetzt einen Apfel und prüfen den erhaltenen Saft auf Zuckergehalt.

Fett werden wir im Obst umsonst suchen. Das ist aber auch kein Unglück. Wir haben noch andere Nahrungsmittel genug, die uns reichlich mit Fett versorgen.

Es bleibt uns jetzt noch, die mineralischen

Röhrchen blasen wir aus Leibeskräften Luft in die Spiritusflamme. So entsteht eine spitze, feine Flamme. Diese richten wir auf die Apfelkohle. Die Kohle glüht und verbrennt bis auf einen kleinen Aschenrest. Die Asche kann nicht verbrennen, weil Asche aus Mineralstoffen besteht. Mineralstoffe sind Stoffe, die nicht aus dem Tier- und Pflanzenreich stammen, sondern Bestandteile der Erdrinde sind.

Wenn wir die Bestandteile des Apfels, die wir bis jetzt nachgewiesen haben, genau messen könnten, fänden wir, dass ein Apfel

84 % Wasser  
7 % Zucker  
7 % Zellstoffe (Holzfaser usw.) und  
2 % Eiweiss, Mineralstoffe und Säuren enthält.

Diese Ergebnisse zeigen uns, dass das Obst mit Ausnahme des Fettes alle Nährstoffe enthält und, was für uns besonders wichtig ist, sie auch in einem recht günstigen Verhältnisse aufweist.

Neben den Nährstoffen haben wir im Apfel auch Zellstoffe gefunden. Die kann der

Magen nicht auflösen (verdauen). Sie sind für die Ernährung wertlos, leisten uns aber einen andern grossen Dienst. Nicht wahr, es wäre nicht ratsam, den „Chäs mit samt dem Teller“ zu essen. Äpfel dürfen wir aber gut ganz essen. Es ist sogar sehr schade, wenn wir sie vor dem Essen schälen, trotzdem die Rinde und die übrigen Zellstoffe des Apfels nicht verdaulich sind. Diese harten, unverdaulichen Stoffe regen den Darm zu vermehrter Tätigkeit an, damit er die schädlichen Abfallstoffe möglichst rasch aus dem Körper fortschafft. Wie wichtig das ist, wissen alle die, welche schon darunter leiden mussten, wenn ihr fauler Darm seine Pflicht nicht tun wollte.

Obst darf, das haben wir nun einwandfrei festgestellt, als hochwertiges Nahrungsmittel betrachtet werden. Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass es billig ist, billiger als Fleisch, wenn wir den Gehalt an Nährstoffen zwischen Fleisch und Obst vergleichen.

#### IV.

Wie gross ist wohl die jährliche Durchschnittsernte von unsren 12 Millionen Obstbäumen? (60,000 Wagen zu 10 Tonnen.) Einen wie grossen Obsthaufen stellt ihr euch dabei vor?

Ein Eisenbahnwagen ist 7 m lang. Wie lang würde unser Obstzug?

Wo könnte die Spitze des Zuges sein, wenn der letzte Wagen auf unserem Bahnhof stände?

Die Schweiz hat 4,000,000 Einwohner. Wieviel Obst trifft es durchschnittlich auf jeden einzelnen von uns?

Der Zucker ist das wertvollste Nahrungsmittel im Obst. Wie viele Wagen Zucker befinden sich in einer Jahresobsternte?

Welchen Wert würde unsere Obsternte erzeugen:

a) Wenn sie ganz als Frischobst verwendet werden könnte, den q zu 25 Fr. berechnet?

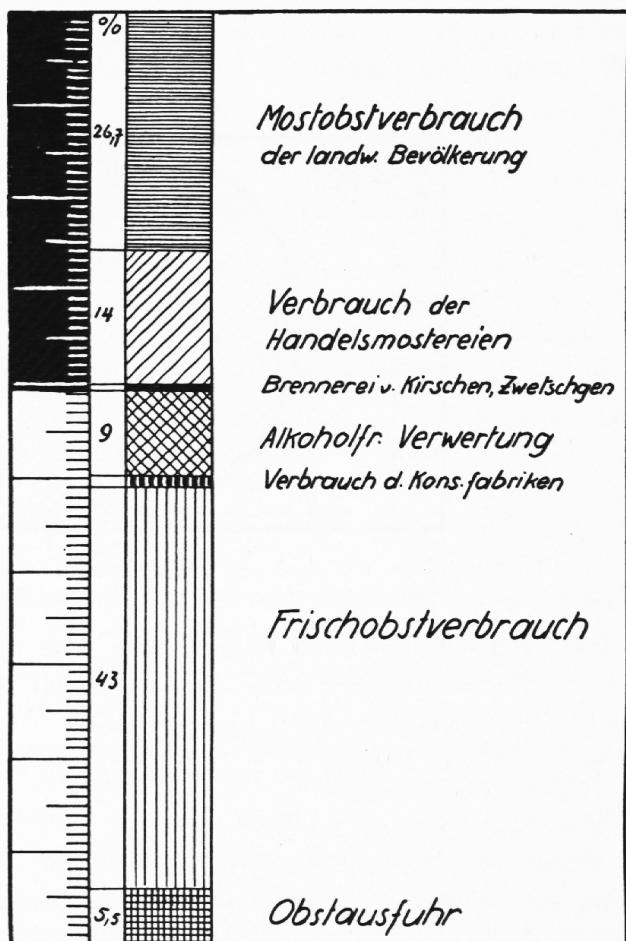
b) Wenn daraus Süßmost gepresst würde, den Liter zu 40 Rp., und wenn 1 q Obst 60 Liter Most gäbe?

c) Wenn daraus Gärmost hergestellt würde, der Liter zu 20 Rp.? Welcher Bauer verwendet sein Obst demnach am besten?

Dieser Rechnung ist beizufügen, dass 50 %

der bisherigen Durchschnittsernten auf Gärmost verarbeitet wurden und man so eine Menge Zucker entwertete, während wir jährlich für 46,000,000 Fr. fremdes Obst einführen. Welche Aufgabe kann sich daraus ein kluger Bauer stellen?

Es muss uns zum mindesten merkwürdig anmuten, wenn wir mitansehen, dass unsere Obst-



Die Obstverwertung in der Schweiz. (Aus Ed. Eberli: Unser Obst.)

ernte, der grosse Segen Gottes, zu 50% in Gärmost verwandelt wird und so als Nahrungsmittel nicht mehr in Betracht fallen kann. Der Zucker, der durch Gärung (Most und Wein) jährlich verloren geht, würde 4000 Zehntönerwagen füllen. Das ergibt eine Kette von Zuckerwürfeln, die viermal die Erde umspannen könnte oder einen Zuckerstock, der den 100 m hohen Berner Münsterturm noch bedeutend überragen würde. Dabei können wir uns immer noch den Luxus gestatten, jährlich für 46 Millionen Franken Obst aus dem Auslande zu beziehen.

## V.

Das ist alles richtig; aber das Obst muss ja gemostet werden, sonst geht ein grosser Teil davon in Fäulnis über. Man kann es doch nicht Jahr und Tag aufbewahren. — In dieser Beziehung wäre noch viel zu erreichen mit Lägern des Obstes in Kühlräumen, oder noch mehr mit Süssmosten. Der Most wäre

schon recht, wenn er nur immer süß bliebe. Das wäre fein, das ganze Jahr Süssmost im Keller zu haben. Darüber könnten wir ein andermal reden. Besuchet in den Ferien einen Bauern, der Süssmost herstellt. Er wird euch allerlei sagen können.

Malters.

Ad. Bürkli.

## Obstlese

Habt ihr auch schon einen Apfelbaum richtig betrachtet? — So einen, der im besten Mannesalter steht? Der strotzt von Kraft und Gesundheit? Der in guten Jahren sich biegt unter der Last seiner Aepfel? Der allen Stürmen trotzt und die Regenbäche wie ein Dach abhält?

So einer war unser Rotacherbaum, stämmig, knorrig und doch mit einem gütigen Gesichte. Er stand neben dem Graben, der das Wasser aus unserem Feuerweiher ableitete und brauchte alle Jahre ein wenig mehr Platz. Schon streiften seine Aeste an den Pflaumenbaum zu seiner Rechten, als wollten sie sich gegenseitig helfen und stützen. Aber der Apfelbaum hatte das nicht nötig. Der stand schon selber fest.

Alle Jahre waren die Aeste vollbeladen, und fast jeden Herbst durfte ich sie ablesen. Der Vater oder der Knecht stellte die grosse Leiter an den Baum, die mit den obersten Sprossen weit über die Aeste hinausragte. Schon hatte ich den Lesesack um die Schultern gehängt, und flugs gings die Sprossen hinauf. Jetzt hineingegriffen in den köstlichen Segen. Apfel um Apfel wurde sorgfältig abgedreht und rutschte in den tiefen Sack. Hei, wie spähten meine Augen durch das grüne Geleucht der Blätter, darin die Herbstsonne ihre letzten Funken versprühte. Wie musste ich mich strecken und wenden, bis ich auch den verborgensten Apfel eingefangen hatte.

Sprosse um Sprosse ging's hinauf, immer höher, bis ich endlich oben stand und über die Baumkronen hinwegjauchzen konnte.

Was für ein Anblick und Ausblick!

Ich bin schon auf hohen Bergen gewesen, ich habe von der Kuppel des Petersdomes hinabgeschaut. Es war überwältigend und schön. Aber schöner war's doch auf der schwanken Leiter am Rotacherbaum.

Denn von hier schaute man direkt ins Paradies. Kuppel um Kuppel beladener Bäume wölbte sich vor den Augen. Die Sonne spielte mit allen Farben. Da stand zunächst der Borsdorferbaum mit den kleinen zahllosen, unendlich köstlichen Aepfeln, die der Vater nie verkaufte, sondern mit denen wir im Winter unsere Schul- und Hosensäcke füllen durften. — Um diesen Borsdorferbaum standen die Bohnäpfel, Goldrenetten, Nägeliäpfel, Kurzstieler und Waldhöfler. Und weiter hinten die lange Reihe der Gelbmösteler. Wie gesegnete Mütter standen sie da, bogen ihre Aeste tief zur Erde und harrten und warteten auf den Tag, wo sie den Menschen ihren ganzen Segen in die Hände schütten konnten.

Auf all diese Bäume sah man von der Höhe der Leiter herunter, stand oben wie ein König, ein glücklicher, erhabener und sorgenloser König. Und dann war da noch das ferne und nahe Läuten der Viehglocken, eine Musik, die verwachsen schien mit Himmel und Erde, die auf und nieder ebbte und die den klaren Herbsttag wie in ein Märchen hüllte. Und über das herrliche Bild schaukelte wohl ein verspäteter Falter, schwirrte ein Vogel, tönte ein Jagdhorn. Und erst, wenn dann die Mutter kam und das Körblein auf das Leiterwälzelchen stellte und zum Vespern einlud, wie flutete da eine Welle der Freude durch's Bubenherz! Aber bedächtig, wie ein erprobter und erfahrener Arbeiter, stieg man die Leiter hinunter und liess die runden, lachenden, rotgestreiften Aepfel in den weitaubigen Korb rollen. Ich lächelte, wenn die Mutter die fleissige Arbeit lobte und die gutgeratnen Früchte. Aber dann biss ich auch tüchtig ins grosse Butterbrot und liess den goldgelben Süssmost ins Glas glucksen.

Ja, das waren Zeiten, diese Waldwilerherbste.