

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 26 (1939)
Heft: 18: Gesunde Ernährung

Artikel: Gesunde Ernährung, ein Dienst am Vaterland
Autor: Ringer, Pia Maria
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-537163>

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: 13.01.2026

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

Lehrerin und weibliche Erziehung

Gesunde Ernährung, ein Dienst am Vaterland

Es gehört zu den grossen Aufgaben der Frau, auch in schweren Zeiten mit weniger und einfacheren Mitteln die Ernährung gesund und zweckdienlich zu gestalten; und es ist ein Dienst am Vaterlande, wenn die Frau es versteht, durch rationelle Einteilung der Lebensmittel die Landesversorgung vor Schädigungen zu bewahren. Es wird also grösstenteils von der Frau abhängen, wie wir ohne Not durch die Zeiten des Krieges schreiten. Die eingeführten Lebensmittelkarten haben vorwiegend den Charakter einer Verbrauchsregulierung gegen Hamsterei und Wucher. Ein paar Ratschläge sollen hier den Weg zu gesunder Ernährung unter den heutigen Verhältnissen zeigen.

Zu dieser „Lehre“ gehört es, dass wir uns wieder mehr um die **Zusammensetzung der Nahrung** bekümmern. Wie wichtig ist es nun, dass allmählich die Forderung durchdringt: Obligatorium des Haushaltsunterrichtes für alle jungen Mädchen! Ein Mädchen ohne die notwendigen Kenntnisse im Haushalt kommt uns vor wie ein Schiff ohne Steuer. Es fährt aufs Geratewohl durch all die Lebenstage. Ist es sich aber bewusst, wieviel von einer klugen Hausführung abhängt, so wird es die Freuden dieser Betätigung bald als etwas Begehrtes hochschätzen und sich mit Eifer dieser Aufgabe hingeben. Das Mädchen wird auch auf die eigene Ernährung besser achten und wissen, was dem Körper zuträglich ist und was ihm schadet. Unbeachtete Fehler bringen der Gesundheit grossen Schaden. Es stellen sich infolge der ungenügenden oder einseitigen Ernährung **Krankheiten**, wie Bleichsucht, allgemeine Schwäche, Nervenschwäche, Tuberkulose und andere ein.

Von den seelischen, sozialen und wirt-

schaftlichen Schädigungen wollen wir gar nicht reden. Wie viel Wahrheit liegt in dem Wort: Ein gesunder Körper birgt auch eine gesunde Seele!

Viele werden sich fragen: Was soll ich denn kochen? Für die Kinder und die Erwachsenen kommen vor allem Milch-, Gemüse- und Obstgerichte in Frage; dagegen sollte man Fleisch und rezente Kost meiden. Selbstverständlich ist reichliche **Abwechslung** Vorbedingung. Sie ist auch wichtig für den guten Appetit, die frohe Esslust. **Eigengewächs** erfreut die Hausfrau. Sie wird viel umsichtiger arbeiten, wenn sie das Selbstgezogene verwerten kann, als wenn sie wegen jedem Schnittlauchbüschelchen in den Laden laufen muss. Eine sparsame, richtig haushaltende Frau versteht es vorzüglich, das überschüssige Gemüse und Obst im Sommer und Herbst sauber und zweckmässig zu sterilisieren. Dann wird der Speisezettel von selbst abwechslungsreich. Saubere Gläser mit eingemachten Gemüsen und Früchten, schön geordnet auf den Gestellen, legen Zeugnis ab für den praktischen Sinn und die Tüchtigkeit der Hausfrau. Das ist ein Stück lebendige Landesausstellung.

Leider sind auf dem Lande zwei **Ernährungsfehler** weit verbreitet: Viele Bauern leben sehr primitiv mit ihrer Familie, sie tragen alle Milch zur Sennhütte und geben den Kindern „Schwarzes“. Andere Familien leben so, dass ihre Kost verwöhnend wirkt. Das Znüniäsäckchen der Kleinkinderschüler birgt oft Schokolade, Bananen und Orangen und stellt damit der Mutter ein Armutszeugnis für ihren haushälterischen Sinn aus. Was sieht der Lehrer oft in der Pause in der Hand des Schülers? Süssigkeiten und

Leckereien. Die Absenzen wegen Zahnschmerzen, Magenweh, Appetitlosigkeit häuften sich und der Hang zu Naschhaftigkeit, Unzufriedenheit und Trotz wird immer grösser.

Unrichtige Ernährung ist ein Schaden für den Einzelnen, für die Familien und für die Völker.

Unsere Soldaten bauen nach aussen Befestigungen. Die Mütter und Frauen erhalten ihnen die Körperkraft durch gesunde und einfache Nahrung. Sie pflegen auch den einfachen Sinn, die Sparsamkeit, die Nüchternheit und Tüchtigkeit, den schlichten biedern Schweizer Sinn. Sie erzählen der Jugend von

der einfachen, ungekünstelten Ernährungsweise früherer Zeiten: Im Estrich standen die Truhen, gefüllt mit Dörrobst. Im Keller lagen Gemüse und Kartoffeln. Im Speicher warteten ohne obrigkeitlichen Zwang die Vorräte an Brotfrucht. Und heute? Waren die Alten trotz schweren Lebensbedingungen nicht ausdauernder, abgehärteter, anspruchsloser?

Bruder Klausens Kinder lebten von Milch und kräftigem Bauernbrot, von Obst und Gemüse. Auch damit gab unser Landesvater, der Mann heiliger Entsagung, der Nachwelt ein Vorbild.

Steinen.

Sr. Pia Maria Ringer.

Alkohol im Haushalt

Die Hauswirtschaftslehrerin verfügt nicht über Zeit und Gelegenheit, einen eigentlichen Nüchternheitsunterricht zu erteilen. Doch fügen sich in den Kreis ihrer Belehrungen und praktischen Übungen sehr leicht einzelne Besprechungen zu diesem Gegenstand ein. Eine erfahrene Berner Hauswirtschaftslehrerin hat im folgenden einige dieser Gelegenheiten kurz skizziert und legt sie ihren Kolleginnen zu freier Benützung vor. Material zu solchen Besprechungen ist jederzeit kostenlos erhältlich beim Landesvorstand des Schweizerischen Vereins abstinenter Lehrer und Lehrerinnen in Bern (Kirchbühlweg 22).

1. L e k t i o n : Besprechung im Herbst zur Zeit des Mostens. Nach dem Mittagessen bekommen die Schülerinnen ein Glas S ü s s m o s t . Wir sprechen von seiner Herkunft, von der Farbe, dem feinen Duft und Geschmack des herrlichen Getränkes. Wir erleben so recht das Köstliche dieser Gottesgabe. Zum Schluss der Besprechung wird ein Rest des Saftes in die kalte Vorratskammer gestellt, und zwar unverschlossen. Ein weiterer Rest wird in das geheizte Zimmer gestellt. Die Schülerinnen wissen schon, dass der Süssmost bis zur nächsten Stunde sich verändert. Er wird sauer, es gibt daraus Sauser, so heisst es.

Die Schülerinnen werden auch darauf aufmerksam gemacht, dass sie in der nächsten Lektion Süssmost beziehen können und zu diesem Zwecke ein Gefäss (Flasche oder Krug) mitbringen sollten.

2. L e k t i o n : Besprechung. Der frische süsse Most und die Gläser mit dem halb oder ganz angegorenen Most werden nebeneinander gestellt. Die Mädchen dürfen von den Proben kosten. Wir sprechen über die Geschmacksunterschiede. Woher die Veränderung? Wir haben ein Stück Zitrone zurechtgelegt, das Schimmelsporen aufweist. Wir geben dieses Stück einer Schülerin mit dem Befehl, die darauf lagernden Sporen abzublasen. Ganz winzige Stäubchen fliegen davon. Aehnlich sind die G ä r - o d e r H e f e - k e i m e , die den Süssmost und andere süsse Dinge (Traubensaft, Lösung von Malzzucker usw.) in saure, unangenehm riechende Getränke verwandeln. Wir zeichnen einige dieser Kobolde an die Wandtafel.

Wir weisen eine Lösung von M a l z z u k k e r vor. In den Malzzucker haben wir etwas P r e s s h e f e gebracht (sorgfältig zerdrücken und zerrühren in der Lösung). Nach einiger Zeit beginnt die Lösung zu schäumen.