

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

Artikel: Alkohol im Haushalt
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-537164>

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: 25.01.2026

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

Leckereien. Die Absenzen wegen Zahnschmerzen, Magenweh, Appetitlosigkeit häufen 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 Schweizersinn. 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 warten 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 Entzagung, 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. Lektion: Besprechung im Herbst zur Zeit des Mostens. Nach dem Mittagessen bekommen die Schülerinnen ein Glas Süssmost. 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. Lektion: 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 Gär - oder Hefekäime, 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 Malzzucker vor. In den Malzzucker haben wir etwas Presshefe gebracht (sorgfältig zerdrücken und zerrühren in der Lösung). Nach einiger Zeit beginnt die Lösung zu schäumen.

Es ist eine Veränderung eingetreten. Die Lösung schmeckt nicht mehr angenehm süß, sondern sauer. Der Zucker ist verschwunden. Erklärung: Er ist von Gär- oder Hefekreimen „gefressen“ worden. Diese haben zwei Stoffe zurückgelassen. Was ist mit diesen Stoffen? Versuch mit der abströmenden Kohlensäure. Passieren durch Wasser. Es entstehen Blasen, die aufsteigen. Gerät die Kohlensäure an die Luft, so benimmt sie sich merkwürdig. Wir lassen etwas Kohlensäure in ein Glas einströmen und stürzen das Glas, indem wir ein brennendes Zündholzchen hineinhalten. Die Flamme löscht aus. Was ist Kohlensäure? Wie ist sie? Schwerer als Luft, erstickt die Flamme. In Gärkellern strömt sie zu Boden. Wenn ein Mensch mit offener Flamme (Kerze, Lampe) den Keller betritt, so erlischt die Flamme, besonders wenn sie tief gehalten wird.

Nachweis von Alkohol oder Weingeist (Spiritus) im Bier.

Aufschreiben der Ergebnisse an der Wandtafel (für das Schülerheft).

Alkohol brennt. Spritflamme.

Alkohol ein bequemer Brennstoff.
Auch für den menschlichen Körper?

Mit Alkohol kann man Motoren treiben, ähnlich wie mit Benzin. Ist Alkohol ein Kraftspender?

3. Lektion: Besprechung.

Nährwertverluste. Durch Gärung geht Zucker verloren. Das ist schade. Wie viel Zucker enthält ein Apfel? Ein Liter Obstsaft? Ein Kilo Kirschen? Ein Sack (25 Kilo) Gerste. Gerste muss zuerst angereichert werden durch Mälzung der Körner. Der jetzt entstandene Zucker eignet sich sehr gut zur Gärung. Diese nennt man Brauen, das Produkt ist Bier. Wie kann man die Gärung verhindern? Früchte, Kartoffeln, Gerste essen. Säfte, Malzzucker trinken.

Das ist nicht möglich. In einer Zeit, da man gar nichts anderes wusste als Vergärenlassen,

war dieser Vorgang ein Erhalten der Getränke, ein Konservieren. Heute kennen wir bessere Methoden. Konservieren im Haushalt, der Industrie. Wir wollen einige Flaschen Süßmost erhalten, sterilisieren. Zeigen des einfachen Flaschenverfahrens. Der heiße Most wird in Flaschen eingefüllt, und diese werden sofort verschlossen. Durch das Erhitzen werden die schon vorhandenen Gärkeime getötet. Wenn wir die Flaschen sofort verschließen, so können keine neuen Keime hinzugelangen. Die Gärung ist verhindert, die Säfte sind sterilisiert, d. h. sie können, wenn sie nicht mit der Luft in Berührung geraten, nicht mehr gären. Wenn man die Säfte schonend erhitzt, vielleicht sogar unter Luftabschluss, so nennt man das nach dem Franzosen Pasteur pasteurisieren. Dann geht man aber nicht höher als 75 Grad.

Besprechen des Konservierens von Früchten, Obst, Gemüsen. Vergleich mit dem Konservieren von Säften. Bei Säften braucht man nicht so hoch zu gehen beim Erhitzen, weil sie „offen“ sind. Früchte und Gemüse haben oft dicke, zähe Schalen und im Innern Zellwände, da muss man schon stark erhitzen. Wie hoch denn? Konservieren im geschlossenen Glas, heiß einfüllen.

Zusammenfassung an Hand der Gärtabelle: Vergären oder Erhalten. Vergleich.

4. Lektion: Besprechung.

Schlechte und gute Haushaltung. Beobachtungen und Erfahrungen.

Beim Trinken von alkoholischen Getränken unterliegt der Mensch einer grossen Täuschung. Folgen dieser Täuschung.

Was muss man gegen die Gefahr des Alkohols tun? Im Haushalt? In der Gemeinde? Im Staat?

5. Gelegentliche Hinweise auf alkoholfreie Lebensweise.

(Nach Elisabeth Lehmann, Bern.)