

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 30 (1943)
Heft: 12

Artikel: Esst Schweizerobst : es ist gesund und gut!
Autor: Purtschert, Josef
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-542039>

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: 22.02.2026

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

Esst Schweizerobst — es ist gesund und gut!



Ein reicher Obstseggen prangt diesen Herbst im ganzen Lande. Die Obstbäume hängen voller rotbackiger Aepfel und goldgelber Birnen. Es ist ein herrlicher Anblick, diese fruchtbaren Obstgärten, Baum an Baum, schwerbeladen mit der köstlichen Last anlockender Früchte! Bald wird auch die Obstflese in allen Teilen unseres Landes beginnen.

Das Gemeinwohl unseres Vaterlandes verlangt in der gegenwärtigen schweren Zeit des fünften Kriegsjahres in vermehrtem Masse eine rationelle Verwertung der einheimischen Obsternte. Der Obstreichtum kommt dem gesamten Schweizervolk, im besondern der Landwirtschaft, dem Handel und Gewerbe, dann der heute so kriegsschweren Landesernährung und damit der Volksgesundheit zu segensvollem Nutzen.

Der schreckliche Krieg in unsren Nachbarstaaten nötigte unser kleines Land zur Selbstversorgung durch eigene Arbeit und Produktion. Die Einfuhr von Lebensmitteln aus dem europäischen Festland und der Uebersee erfolgte seit Ausbruch des neuen Weltkrieges immer spärlicher und oft unter den grössten Schwierigkeiten. — Wie lange wird dieser Krieg noch andauern und wer-

den sich Ernährungs- und Wirtschaftslage noch verschlimmern? Niemand weiss wohl das und noch ist der ersehnte Frieden nicht in greifbare Nähe gerückt! Diese Zeitumstände veranlassten unsere oberste Landesregierung zu kriegsbedingten Massnahmen und Vorschriften. Durch Rationierung, Anbaupflicht ist die Selbstversorgung und Ernährung unseres Volkes auch heute noch gesichert. Die Landwirtschaft ringt in bedeutendem Mehranbau unserem Boden lebensnotwendige Güter ab. Selten zuvor wie im gegenwärtigen Kriege sind wir Schweizer unserer Arbeit und unserer nationaler Güter bewusst. Unter diesen nationalen Gütern nimmt das Schweizer Obst, unser Urprodukt, eine wichtige Stelle ein.

Zahl der Obstbäume in der Schweiz.

Nach der schweizerischen Betriebszählung im Jahre 1929 zählte man in der Schweiz:

Apfelbäume	4,994,282
Birnbäume	3,449,293
Kirschbäume	1,352,877
Zwetschgen-, Pflaumen-, Nussbäume und andere	2,153,743
Total:	11,950,195

Ertrag (1922—1935)

Jahr	Aepfel	Birnen	Kirschen	übr. Obst	Total
1922	735 100	343 100	52 400	35 700	1 166 300
1925	165 000	46 200	14 000	8 900	234 100
1930	109 800	51 000	12 000	8 100	180 900
1935	458 000	168 000	13 000	18 000	657 000

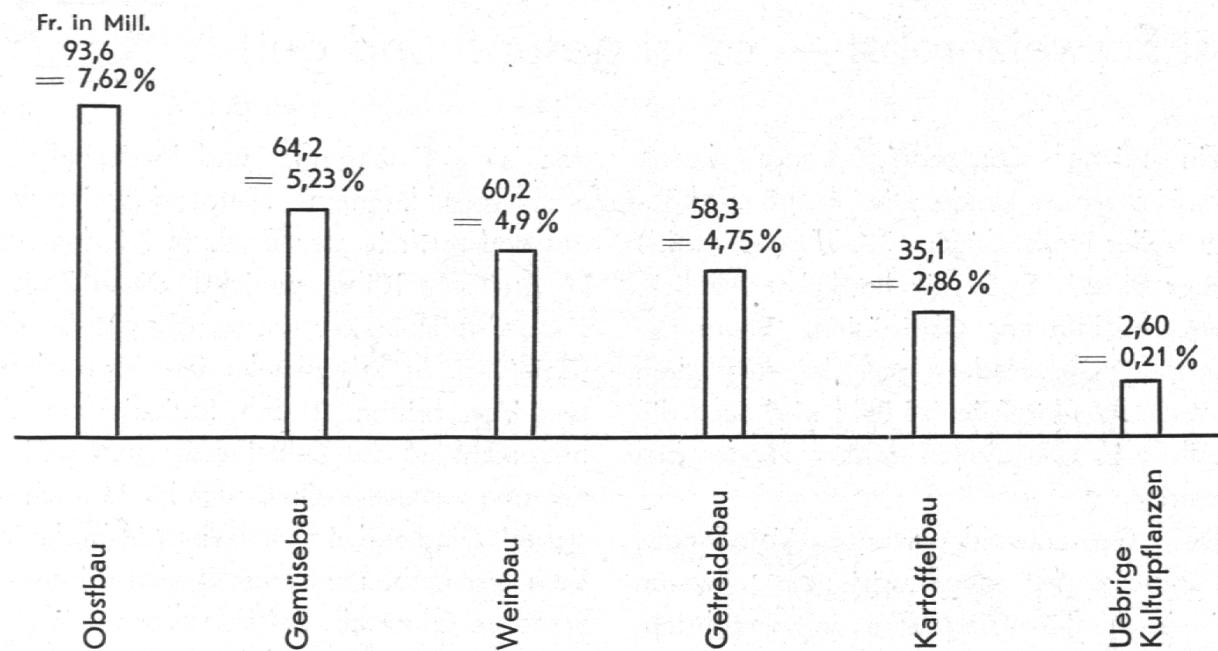
Die Stellung des Obstbaues in der Landwirtschaft.

Die folgende graphische Darstellung ver-

anschaulicht den Endrohertrag des schweiz. Obstbaues im Vergleich zu den andern landwirtschaftlichen Betriebszweigen.

Obstbau und übrige Anbaukultur.

(Das Beispiel bezieht sich auf das Jahr 1934.)



Der Endrohertrag des schweiz. Obstbaues im Jahre 1934 betrug nicht weniger als
Fr. 93,600,000.—;

im Vergl. des Weinbaues Fr. 60,200,000.—,
im Vergl. d. Gemüsebaues Fr. 64,200,000.—,
im Vergl. des Getreidebaues (Stroh nicht
eingerechnet) Fr. 58,300,000.—,
im Vergl. d. Kartoffelbaus Fr. 35,100,000.—,
übrige Kulturpflanzen Fr. 2,600,000.—.

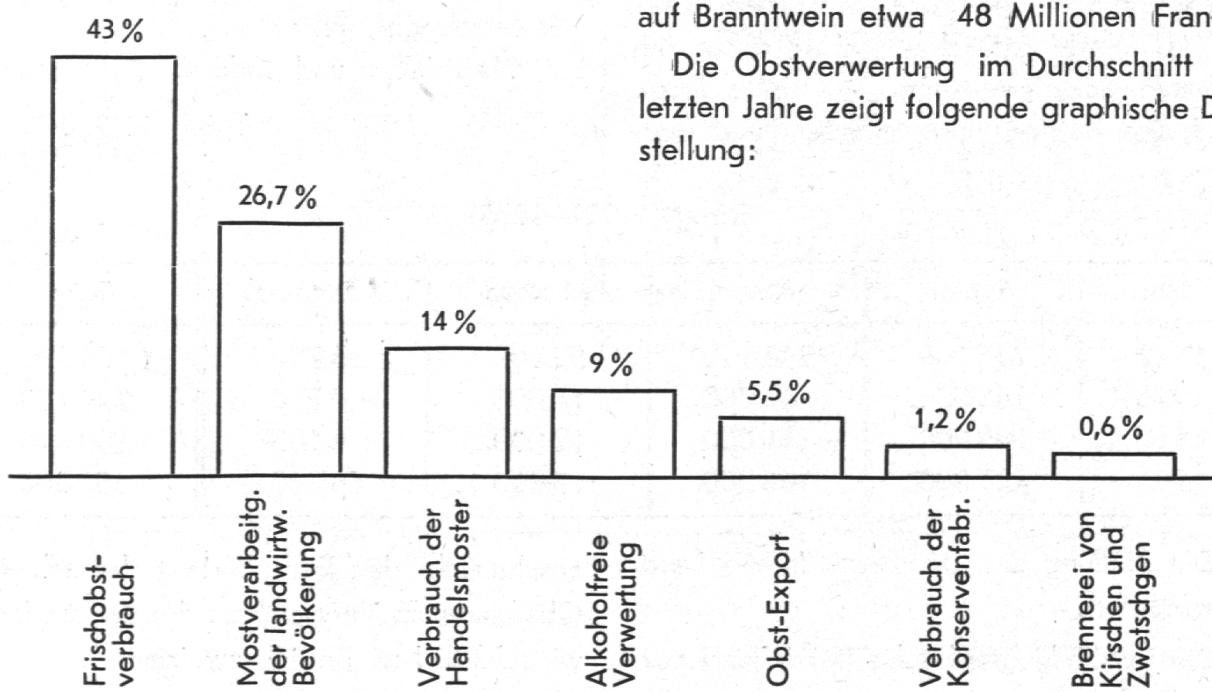
Der Produktionswert unseres Obstbaues
übertrifft also alle übrigen landwirtschaft-
lichen Betriebszweige um ein Beträchtliches.

Obstertrag und seine Verwertung.

Eine Normalernte schätzt man pro Jahr
auf durchschnittlich 60,000 Wagenladungen
Obst. Der Bruttoerlös zu den Preisen
1935/36 gerechnet, bei Verarbeitung der
gesamten Ernte, beträgt ungefähr:

auf Frischobst etwa 180 Millionen Franken
auf Süßmost etwa 160 Millionen Franken
auf Gärmost etwa 80 Millionen Franken
auf Branntwein etwa 48 Millionen Franken

Die Obstverwertung im Durchschnitt der
letzten Jahre zeigt folgende graphische Dar-
stellung:

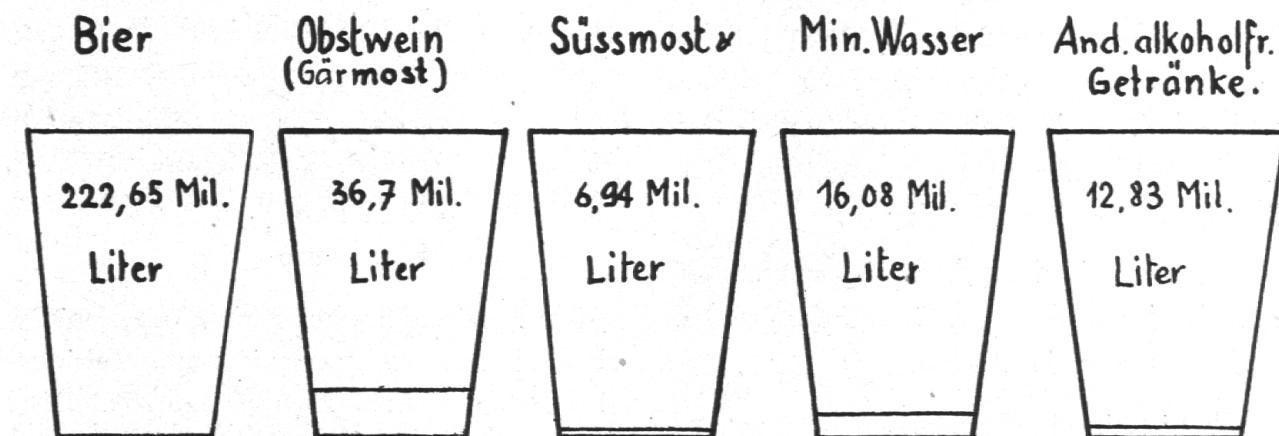


Getränkekonsum in der Schweiz.

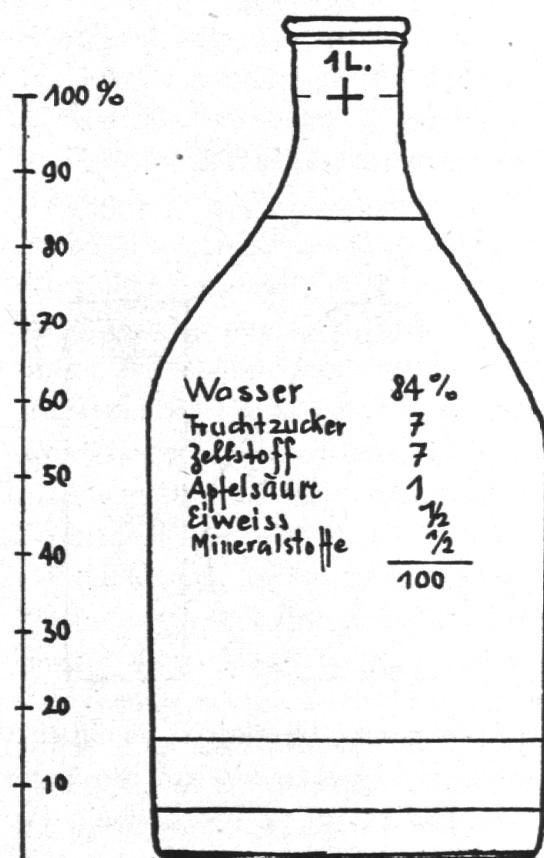
Im Jahre 1935 wurden durch die eidg. Getränkesteuer erfasst:

Bier etwa 222,650,000 Liter
 Obstwein (Gärmost) etwa 36,700,000 Liter
 Süßmost und unvergorener

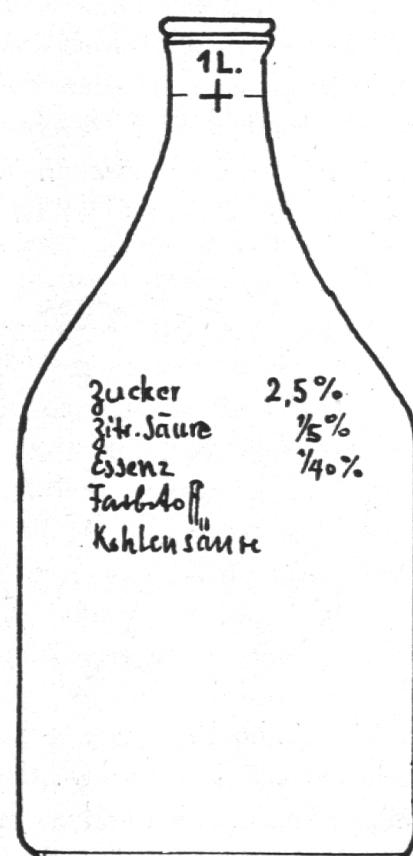
Traubensaft	etwa 6,940,000 Liter
Mineralwasser	etwa 16,085,000 Liter
andere alkoholfreie Getränke	etwa 12,830,000 Liter
Total: 295,205,000 Liter	



des Süßmostes



der Limonade (n. Dr. Hartmann)



Obst spendet Kraft.

Der menschliche Organismus braucht Aufbau- und Betriebsstoffe. Er bildet diese durch Aufnahme und Verarbeitung von Nahrungsmitteln: Milch, Brot, Fleisch, Eier, Gemüse usw. Daraus entstehen Lebensstoffe, Kraft. Der beste Betriebsstoff ist Zucker. Solange nämlich der menschliche Körper genügend Zucker oder zuckerbildende Stoffe (Stärke) zur Verfügung hat, braucht er für Leistung und Arbeit nicht Fleisch. Als Betriebsstoff für die Muskeln zieht der Körper den natürlichen Zucker dem Fleisch vor.

Der 10. Teil des Obstes ist solch kraftspender Zucker. Der 5. Teil der Trauben ist kraftspender Zucker.

Obst ist eine Kraftquelle!

Obst = Kraftspender!

Obst löscht Durst.

Wer bei heissem Sommerwetter für eine Bergtour sein Getränk in einer Flasche in den Rucksack packt, muss das Gewicht des Gefässes auf sich tragen und dazu besteht die Gefahr, dass es verdirbt. Man kann seiner Gesundheit grossen Schaden zufügen. Birnen, Aepfel und andere Früchte sind ideale Flüssigkeitsbehälter, löschen in vorzüglicher Weise den Durst und stillen eben-

so den Hunger. Drei Vorteile, die sich auf einer Tour belohnen.

1 Kilo Aepfel enthalten zirka 8½ Deziliter Wasser.

Obst ist gesund.

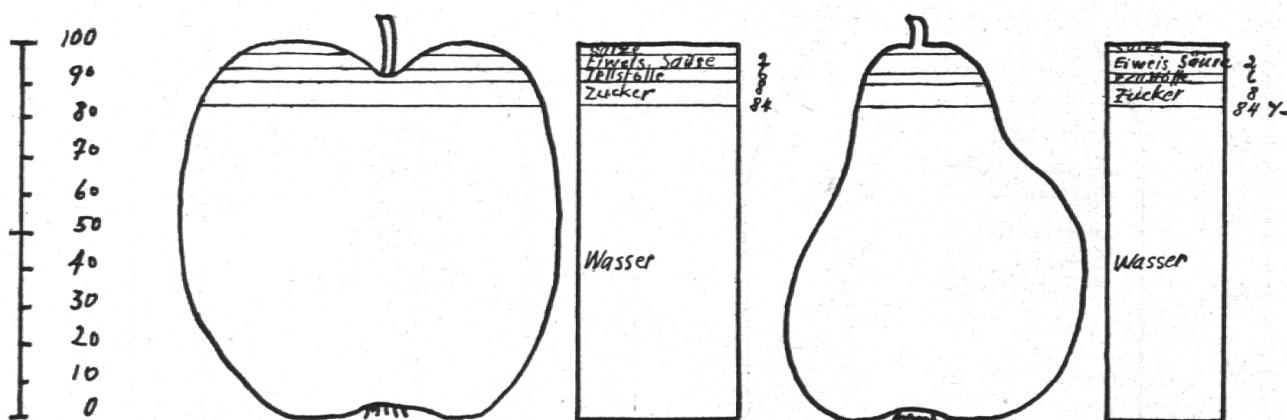
Der menschliche Körper benötigt zu seinem Aufbau und Erhaltung pro Tag zirka folgende Mengen Nährstoffe:

2500 g	Wasser
50 g	Eiweiss
500 g	Kohlehydrate
100 g	Fett
40 g	Salze

Das Eiweiss dient zur Bildung von Fleisch, Haut, Haaren usw. Zucker ist bester Betriebsstoff, er geht leicht ins Blut über, hinterlässt keine Schlackenstoffe, welche aus dem Körper wieder ausgeschieden werden müssen, wie das beim Fleisch der Fall ist. Fett ist Reservestoff, im Winter besonders auch Kälteschutz. Salze sind für den Körper unentbehrlich.

Nährstoffe des Obstes.

Wasser	84 %
Zucker	8 %
Zellstoffe	6 %
Eiweiss, Mineralstoffe, Säuren	2 %
	100 %



Das Obst ist ein hochwertiges und zudem billiges Nahrungsmittel, wenn wir den Gehalt an Nährstoffen mit den andern vergleichen. Ein Arzt, namens Dr. Stötzer, schreibt:

„Der Apfelgenuss, besonders unmittelbar vor dem Schlafengehen, ist ein bewährtes Mittel zur Förderung der Gesundheit. Der Apfel liefert nicht nur eine vorzügliche Nah-

zung, er ist zudem eines der hervorragendsten diätischen Mittel. Er enthält Phosphorsäure in leicht verdaulicherer Verbindung als irgendein anderes pflanzliches Erzeugnis der Erde. Sein Genuss wirkt vorteilhaft auf das Gehirn, regt die Leber an, bewirkt, wenn regelmässig genossen, einen ruhigen Schlaf, desinfiziert die Gerüche der Mundhöhle, bindet die Säuren des Magens, gleicht hämorrhoidale Störungen aus, fördert die harnabsondernde Tätigkeit der Nieren, hindert somit die Steinbildung, schützt ferner gegen Verdauungsbeschwerden und Halskrankheiten."

Wir lernen den Apfel kennen

Wir stellen den Apfel gewöhnlich in den Rahmen einer Aufgabe für die Unterstufe. Das ist recht. Und es wird eine schöne Unterrichtsstunde geben, besonders dann, wenn die Schülerlein den Begriff „Apfel“ nicht bloss aus dem Gedächtnisse rekonstruieren, sondern jeder ihn auch wirklich vor sich hat, besehen, betasten, beriechen, schmecken kann. Ja, ich kann mir nichts Lustigeres denken, als eine Schulkasse, die einmal vor den Augen des Lehrers Aepfel aufessen darf oder wenn sie eine Kostprobe von allerlei süßen und sauren, faden und würzigen Aepfeln bekommt.

Aber damit sollte das Thema „Apfel“ nicht erschöpft sein. Auch die Oberstufe hat Arbeit. Wir sollten uns eben in der Naturkunde nicht begnügen mit dem Zerblättern von allerlei Blüten, mit Zählen von Staubgefässen und Stempeln, mit „Behandeln“ einer Reihe fremder Pflanzen, sondern der geliebte Apfel sollte von Stufe zu Stufe im Schulzimmer wieder erscheinen dürfen.

Oder kennen wir ihn ganz? Haben wir sein Wesen, seine Aufgabe, seine Bedeutung vollständig erforscht? Wissen wir, wie er entsteht, wie er wächst, was für Formen und Gestalten er annimmt, wie er heisst und wann er genussreif wird? Gewiss, von allem wissen wir etwas. Landbuben mehr als Stadtbuben, der Landlehrer mehr als der Lehrer in der

Diese Punkte zeigen, dass unser Obst wirklich eine wervolle Aufgabe im Leben der Menschen erfüllt. Das alles sollte uns in der Kriegszeit besonders bewegen, unserem Schweizer Obst noch weit vermehrte Bedeutung zuzumessen. Es dürfen vom diesjährigen Erntesegen kein Apfel und keine Birne verloren gehen!

Josef Purtschert.

Statist. Angaben aus „Obst und Süßmost.“ Verlag Propagandazentrale für Erzeugnisse des schweiz. Obst- und Rebbaues, Zürich.

Stadt. Aber es ist doch meist nur ein halbes Wissen. Es ist ein Nippen, kein Durchdringen, es beruht mehr auf Gedächtnis als auf Erkenntnissen.

Die Schule sollte da wirklich dem Schüler etwas mehr bieten, besonders heute, wo unser lieber Schweizerapfel direkt wieder entdeckt wird, wo man endlich merkt, was für ein Segen in den Früchten unserer Obstbäume liegt, ja, wo das Obst ein Teil unserer Ernährung wird.

Der Schweizerische Obst- und Weinbauverein hat ein prachtvolles Obstbilderwerk herausgegeben. Darin hat der Fachmann 100 Obstsorten genau nach ihren Merkmalen beschrieben. Ich zitiere dieses Werk als Quelle, die meinem Aufsatz zugrunde liegt.

Form und Gestalt. Wie tausendfältig ist schon Form und Gestalt der Aepfel! Jede Sorte aber hat ihre besondern Merkmale. Wir wollen einige aufzählen:

kegelförmig, eiförmig, walzenförmig, glöckenförmig; regelmässig oder unregelmässig; ungleichhälfzig, schief, flach, abgeflacht, flachrund, abgerundet, flachwülstig, breitwülstig, ausgebaucht, mittelbauchig, kugelig, wulstig, hochgebaut usw.

Farbe. Da finden wir kein Ende mit Aufzählen. Wahre Farbensymphonien feiert der Apfel. Vom einfachsten, unscheinbaren Grün