

Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 41 (1936-1937)
Heft: 3

Artikel: Das Gemüse in der Ernährung
Autor: Mettler, Emma
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-313335>

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: 05.02.2026

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

Weisst du, dass der Wunsch deines Kindes, mit einem Auto oder Radfahrer zu fahren, schwere Gefahren bringen kann? Warne es, mit fremden Menschen zu fahren!

Weisst du, was dein Kind nach den Schularbeiten treibt? Lass es nicht allein in Warenhäuser gehen! Die lockenden Auslagen reizen seine Begehrlichkeit.

Weisst du, dass Rummelplätze oft für Kinder ungeeignet sind? Was dort gezeigt wird, ist meist nichts für Kinderaugen und -ohren. Dort treibt sich auch mancher Taugenichts herum.

Weisst du, dass durch die Kleidung deines Kindes auch Unheil gestiftet werden kann? Durch zu kurze oder zu auffallende Kleidung wird die Begehrlichkeit des Sittlichkeitsverbrechers gereizt.

Weisst du, was dein Kind in deiner eigenen Wohnung beobachtet? Verletze nie das natürliche Schamgefühl des Kindes, auch wenn die Wohnung klein ist und die Betten knapp sind! Meide zweideutige Witze und anstössige Redensarten! Die beste Erziehung ist das gute Beispiel.

Weisst du, dass die Polizei dir helfen will, dein Kind zu schützen? Fort mit dem Märchen von dem bösen Schutzmann, der die unartigen Kinder einsperrt! Präge deinem Kinde ein: Auch auf der Strasse ist die Polizei dein bester Freund! In allen Fragen der Gefährdung deines Kindes steht dir die Kriminalpolizei, besonders die weibliche Polizei, mit Rat und Tat zur Seite.

Das Gemüse in der Ernährung

In der früheren Ernährung wurde vorwiegend mit dem Nährgehalt an Eiweiss, Fett, Kohlehydraten gerechnet, von Mineralstoffen wenig und von Vitaminen gar nicht gesprochen. Die heutigen Ernährungsregeln stellen sie ihres diätetischen Wertes wegen im Speisezettel voran.

Frühere negative Erfahrungen beweisen aber, dass es mit dem aus den Nährwerttabellen ersichtlichen Nährgehalt nicht getan ist. So wurde trotz intensivem Spinatgenuss und dessen grossem Eisengehalt manche Bleichsucht nicht geheilt. Unrichtige Zubereitung kann den diätetischen Wert ganz oder teilweise zerstören.

Die Gemüse sind in ihrem Nährgehalt ungleich. Die über der Erde wachsenden sind am vitaminreichsten, die Wurzeln dagegen ärmer daran. Mit Ausnahme der Knospengemüse (Rosenkohl) enthalten die Gemüse in ihrem Mineralstoffgehalt Basenüberschuss, der die möglichst verlustlose Eiweissverdauung einleitet, einem der wichtigsten Momente in der Ernährung. Alle Gemüse, mit Ausnahme der weissen Wurzeln, enthalten vollwertigen Eiweissgehalt. Nicht vollwertiges Eiweiss reicht für die Aufbau- und Ersatzaufgaben des Körpers nicht aus.

Der Gehalt an diesen drei Nährstoffen und das besondere Verhältnis zwischen Mineralstoffgehalt und Vitaminen machen den grossen Wert der Gemüse aus. Aufgabe der Zubereitung ist es, den Gehalt möglichst unverändert im Gemüse zu bewahren, resp. die Fehler zu vermeiden, die zu Verlusten führen.

Solche entstehen schon durch Rüsten. Der wertvollste Nährgehalt liegt unter der Schale der Wurzelgemüse (Eiweiss, Mineralstoffe, Vitamine) und geht bei unsorgfältigem Schälen zum grössern Teil verloren.

Alles Gemüse gibt ferner durch Kochen durch Zellstofflockerung und -zerfall reichlich Nährstoffe ab (19–4%). Der Verlust erfolgt nicht prozentual, sondern nach leichterer Löslichkeit. Da die basenbildenden Mineralstoffverbindungen leichter löslich sind als die säurenbildenden, entsteht in der Brühe Basenüberschuss, während das Gemüse säurenüberschüssig wird. Der diätetische Wert der Gemüse wird dadurch total zerstört.

Es gibt nur eine Möglichkeit, abgekochtes Gemüse ohne Nährstoffverlust zu erhalten: seine Verwendung mit Sauce, und nur eine, es basenüberschüssig zu erhalten: die Siedeflüssigkeit einkochen zu lassen. Man zieht deshalb heute alle Zubereitungen ohne Nährstoffverlust vor (Dämpfen, Rohgenuss).

Saucenbeigabe reduziert den diätetischen Wert auch anderswie, indem das Gemüsegewicht zugunsten der Sauce herabgesetzt wird, zudem aber auch der Basengehalt.

Die weitesttragende Wirkung besitzt der Rohgenuss. Mineralstoff- und Vitamingehalt bleiben unverändert. Die Vitamine garantieren den Stoffwechsel der übrigen Nährstoffe und deren Ansatz im Körper, wofür die junge, heranwachsende, auf neuzeitliche Ernährung eingestellte Generation, die grösser und kräftiger wird, ein Beweis ist.

Um dem Gemüse in der Ernährung den ihm zukommenden Platz zu sichern, ist je nach früherer Einstellung Umstellung in den Speisezetteln nötig. Bei Beibehaltung der früheren Gewichtsansätze der übrigen Nahrungsmittel wäre es nicht möglich. So berechnete man früher mindestens $\frac{1}{2}$ kg Fleisch auf drei Personen oder mehr, wo man aber heute nur noch 80 bis 100 g pro Person berechnet und das Gemüsegewicht vergrössert. Der Rohsalat wird oft vor den übrigen Gerichten serviert, um ihm den ausreichenden Konsum zu sichern, der früher mehr den andern Gerichten zufiel. Die Aufgabe des Gemüses ist erreicht, wenn es ihm im Verein mit Obst und Kartoffeln gelingt, der Ernährung den Basenüberschuss zu sichern. Dadurch wird die vollständige Eiweissverdauung gefördert, die Bildung schädlicher Stoffwechselprodukte verhindert und durch die Förderung der Nährstoffausnützung die Steigerung des Nahrungsbedürfnisses vermieden.

In der Umstellung der Ernährung auf vermehrten Gemüsegenuss, der meist zugleich einer Umstellung von Säurenüberschuss auf Basenüberschuss gleichkommt, ist Geduld notwendig. Meist entsteht zuerst eine Ablehnung der Gemüse, die als schlecht erträglich bezeichnet werden. Bei Säurenüberschuss, einer Grundlage für mancherlei Stoffwechselkrankheiten, befinden sich im Körper mancherlei Säuredepots, die bei entstehendem Basenüberschuss in lösliche Form übergeführt und in dieser aus dem Körper ausgeführt werden können. Diese Umstellung wird oft als das empfunden, was mit « das Gemüse bekommt mir nicht » bezeichnet wird. Mit zunehmendem Basenüberschuss und damit der ungestörten Ernährung verliert sich die Ablehnung gegen die Gemüse, und diese werden in der Ernährung unentbehrlich.

Emma Mettler.

(Siehe: Grundlegender Kochunterricht mit Einführung in die Grundlagen der Ernährung von Emma Mettler, im Verlag E. Ingold & Cie., Herzogenbuchsee.)

Frl. Mettler hat auch den Inhalt von Nr. 8 des 16. Jahrganges des Lehrmittels « Die Fortbildungsschülerin » unter dem Titel *Unsere Nahrungsmitte*l besorgt. Weil angesichts der Geldabwertung die Nahrungsmittel für die Ernährung rationeller ausgewertet werden müssen, dürften auch Lehrerinnen, die vielleicht Unterricht an Fortbildungsschulen erteilen, Interesse haben für diesen kurzen Artikel « Das Gemüse in der Ernährung ».

Mitteilungen und Nachrichten

Schweizerwoche-Aufsatzwettbewerb. Wie uns der Verband « Schweizerwoche » mitteilt, ist von der Broschüre « Elektrizität – unser nationales Gut » noch ein grösserer Vorrat vorhanden. Lehrer, welche solche Hefte nachbeziehen möchten, wollen an das Zentralsekretariat der Schweizerwoche in Solothurn schreiben.

Basler Schulausstellung. 74. Veranstaltung 4. November bis 2. Dezember 1936. Erziehungsfragen. Die bevorstehende Fragenreihe wird geeignet sein, uns auf den wichtigsten Teil unseres Berufes, auf unsere Haltung als Erzieher zu besinnen. Wir freuen uns, dass wir das unter der Leitung bekannter pädagogischer Führer aus der Wissenschaft und Praxis tun können, und wir laden Behörden, Lehrer und weitere Interessenkreise zum Besuche dieser Veranstaltung herzlich ein.

Im Auftrag der Kommission,

Der Leiter des Institutes: A. Gempeler.

Darbietungsfolge:

11. November, 15 Uhr, Dir. Dr. W. Brenner: Die Aufgaben der Lehrerbildung bei der Weiterentwicklung der pädagogischen Theorie und Praxis.
11. November, 16 Uhr, Dr. H. Meng: Dressur, Reflex und Gewohnheit als Problem der modernen Erziehung (Lichtbilder).
18. November, 15 Uhr, Dr. E. Probst: Schülertypen und ihre Beurteilung.
18. November, 16 Uhr, Dr. F. Kilchenmann (Bern): Auswirkungen der Individualität des Lehrers auf Erziehung und Unterricht.
25. November, 15 Uhr, Dr. H. Hegg (Bern): Strafe, Zwang und Hilfe in der Erziehung.
25. November, 16 Uhr, Prof. Dr. W. Guyer (Rorschach): Leistung und Erfolg der Gegenwartsschule.
1. Dezember, 9 Uhr, Aug. Aichhorn (Wien): Wie versucht das Kind, die Realitätsanforderungen zu bewältigen und welche Hilfen können ihm die Erzieher dabei geben? (Vortrag der Staatlichen Schulsynode.)
2. Dezember, 15 Uhr, Dir. Dr. W. Schohaus (Kreuzlingen): Pestalozzi und wir?
2. Dezember, 16 Uhr, Aug. Aichhorn (Wien): Erziehung Verwahrloster. (Anschliessend Diskussion.)

Sämtliche Vorträge finden in der Aula des Realgymnasiums, Rittergasse 4, statt. Der Vortrag Aichhorn vom 1. Dezember (Schulsynode) findet in der Burgvogtei statt.

Vorträge von Professor F. W. Foerster. Professor F. W. Foerster, Verfasser der bekannten pädagogischen und soziologischen Werke, früher Dozent an der Universität Zürich, dann Ordinarius für Pädagogik und Philosophie an den Universitäten Wien und München, weilt seit Anfang dieses Monats in Savoyen nahe der Schweizer Grenze und ist bereit, unter zu vereinbarenden Bedingungen, Vorträge über pädagogische und psychologische Probleme zu halten,