

Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 47 (1942-1943)
Heft: 9

Artikel: "Essen und Wissen"
Autor: A. V.-T.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-314551>

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: 27.01.2026

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

ganze Familie. Zur Brutzeit ergötzen sich die Jungen gerne auf den Ästen der speziellen Bäume, welche die Eltern als ihr eigenes Nahrungsgebiet beanspruchen. In diesem Falle führten uns die Nahrungsspuren zur Entdeckung der Wildtiere, die wir sonst wahrscheinlich gar nicht beachtet hätten. Wir wissen von jetzt an, daß die ordentliche Art und Weise, wie die Eichhörnchen Tannzapfen «schälen», für sie charakteristisch ist. Wenn ein Zapfen dagegen zerrissen und zerzaust aussieht, so ist es wahrscheinlich das Werk eines Vogels, des *Großen Buntspechtes* oder des seltenen *Kreuzschnabels* gewesen. *Waldmäuse* benagen ebenfalls Zapfen, lassen aber verstümmelte Schuppen an der Achse stehen. Dieselben Tiere, die sich von den Samen der Nadelbäume ernähren, fressen auch die Kerne der verschiedenen Nüsse und Baumfrüchte. Unter einem wilden Kirschbaum unserer Wälder liegen viele Kirschsteine, die in zwei exakte Hälften gespalten wurden. Möglicherweise ist ein Eichhörnchen hier wiederum an der Arbeit gewesen, denn nach seiner charakteristischen Methode sind die Nüsse und Steinfrüchte fein säuberlich halbiert worden. Beweisen können wir die Behauptung nicht, denn *Grünfinken*, *Kirschkernbeißer* und andere Vögel halbieren mit ihren scharfen Schnäbeln oft Nüsse. Jahr um Jahr sieht man Eichhörnchen Baumnüsse « aufzwängen ». Unter den gespaltenen Kirschkernen finden wir einige, die nach einer andern Methode behandelt worden sind. Eine saubere ovale Öffnung zeigt, wie der Kern herausgeholt wurde. Wir suchen unter benachbarten Bäumen und finden in einer kleinen Vertiefung am Fuße eines alten Baumes 50 oder mehr Kirschsteine, alle mit einem ovalen Loch. Dies ist der Nahrungsplatz oder Eßtisch einer Maus, wahrscheinlich einer *Waldmaus*. Leere Nußschalen in einem Haselstrauch erzählen dieselbe Geschichte. Das Eichhörnchen « sprengt » die Schale, Mäuse und Wühlmäuse meißeln ein ziemlich schönes Loch. Manchmal finden wir, daß das Loch einen unordentlichen, zackigen Rand hat. Dann sind wir auf der Spur eines Vogels. Wenn wir die umstehenden Bäume betrachten, so werden wir ähnliche Nußschalen in Ritzen und Spalten der Baumrinde eingezwängt sehen. Der *Kleiber* ist am Werk gewesen. Er klemmt seine Nuß ein, hämmert mit dem starken Schnabel darauflös, bis er den Kern aus dem unregelmäßigen Loch herausziehen kann. Wenn wir uns ruhig verhalten, so werden wir seinen schallenden Lockruf « tuit tuit ... » vernehmen. Möglicherweise wird er den Baum *hinunterklettern*, Kopf voran, dadurch charakterisiert er sich, denn er ist der einzige Baumklettervogel, der gewöhnlich so abwärts kommt. Er hat eine blaugraue Ober- und bräunliche Unterseite, einen langen, starken Schnabel und einen kurzen Schwanz. Spechte und Baumläufer klettern den Stamm hinauf, *fliegen* aber hinunter.

« Essen und Wissen »

Oft zwingen die Umstände gerade die Landschullehrerin dazu, ihren Haushalt neben der Schule selbst zu führen. Da sie gewöhnlich nur allein im Haushalt ist, so nimmt ihr die Hausarbeit nicht sehr viel Zeit weg. Was ihr aber mit den Jahren recht verleidet kann, das ist das Kochen. Anfänglich mag es ja ganz vergnüglich sein, sich jeden Tag kochen zu können, was man gerne mag, aber allmählich fängt man an, Zeit gerade beim Kochen einsparen zu wollen. Langwierige Gerichte läßt man beiseite, der Speisezettel vereinfacht sich zusehends; schließlich kauft man sich ab und zu einfach eine Wurst zum Mittagessen und ißt Brot dazu, dann braucht man gar nicht zu kochen. Oder man öffnet rasch eine Konservenbüchse. Das gibt auch nicht viel Arbeit. So treibt man es, bis man

eines Tages feststellt, daß es mit der Gesundheit hapert. Gewiß, noch fehlt einem nichts Ernstliches : hie und da ein wenig Magenweh, schlechte Verdauung, rasches Ermüden, häufige Erkältungen usw. — Man ist sich sofort darüber im klaren : ich esse nicht richtig. Aber man weiß nicht so recht, auf welche Weise man Abhilfe schaffen soll. So einfach als möglich will man den Speisezettel doch weiterhin gestalten. Aber wie nun wissen, ob das oder jenes einfache Essen doch auch noch gesund- und krafterhaltend ist ?

Hier vermag das Buch « *Essen und Wissen* » von Hedy Bircher-Rey (*Rascher-Verlag, kart. Fr. 4.80, geb. Fr. 6.80*) vortreffliche Dienste zu leisten. Im ersten, theoretischen Teil erzählt es in leichtfaßlicher Form von den Kalorien, die wir mit unserer Nahrung aufnehmen sollen. Es zählt die Bausteine unserer Ernährung (Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, Vitamine usw.) auf, nennt ihr Vorkommen, ihren Kaloriengehalt, die Folgen bei zu geringer oder zu hoher Aufnahme mit der Nahrung. Eine umfangreiche Vitamintabelle orientiert über das Vorkommen der Vitamine in den verschiedenen Nahrungsmitteln.

Der praktische Teil gibt Anleitung zur Zusammenstellung gesunder Menus in den verschiedenen Jahreszeiten. Sodann ist fast jedem Nahrungsmittel, sei es nun ein Gemüse oder die Milch, sei es die Kartoffel oder das Brot, der Reis oder die Hirse, eine kleine oder größere — fast möchte ich sagen : Monographie — gewidmet, so daß das Buch auch als kleines Nahrungsmittellexikon gelten kann, in dem unter « Kaffee » oder unter « Butter » oder irgendeinem andern interessierenden Stichwort alles Wissenswerte vom Ernährungsstandpunkt aus über den betreffenden Gegenstand nachgeschlagen werden kann.

Wenn nun die Lehrerin, die selbst um ihr Essen besorgt sein muß, aufmerksam in dem Buche liest, so wird sie die Gewißheit bekommen, sich nach den darin enthaltenen Ratschlägen eine einfache und doch gesunde Kost zusammenstellen zu können. Das Buch weckt gerade dadurch neue Freude am Kochen, daß das Kochen darin nicht nur ein Mittel ist, um das Sattwerden zu erreichen, sondern daß es — wie der Titel andeutet — über den Zweck des Essens hinaus dem Kochenden bewußt macht — ihn « wissend » macht —, wieso wir gerade diese und diese Speise und Speisenzusammenstellung wählen sollen. Das Kochen bleibt so nicht eine Angelegenheit des Gehorchens (man nehme...), sondern wird eine Angelegenheit des freien Denkens und Überlegens. Man bewegt sich nun in der Küche stolzer, da man nicht mehr nur « ausführend », sondern auch « verstehtend » ist.

Noch ein Vorteil des Buches für die Lehrerin : Wenn ihr nun wieder einmal eine Mutter klagt über kleine Fett- und Teigwarenrationen, so kann sie sie überzeugt beruhigen, daß unsere Rationen noch immer eine ausreichende und gesunde Ernährung gewährleisten.

A. V.T.

Schulfunksendungen Februar 1943

Sendung jeweils von 10.20 bis 10.50 Uhr.

- 5. Februar, Zürich : Wolf und Bär im Kinderlied. Musikalische Sendung für die Unterstufe. Rudolf Schoch, Zürich.
- 9. Februar, Bern : Kraftwerk im Fels. Hörfolge um das neue Riesenwerk von Innertkirchen. Dr. Bürgin und Hans Zurflüh, Bern.
- 11. Februar, Basel : Eine städtische Milchzentrale. Kurmann, Basel.
- 15. Februar, Zürich : « Chara lingua da la mamma ». Von romanischer Sprache und romanischen Bräuchen. Pfarrer J. Arquint, Zuoz.
- 19. Februar, Basel : Trommeln und Pfeifen in Basel. Dr. Berger, Basel.

Schulfunksendungen für die « Kälteferien ».

Sendzeit jeweils 16.00 bis 16.30 Uhr.

- 4. Februar : « D'Gamstier sind da obe fry — schu vor alte Zyte gsy ». Die Freiberge im Kanton Glarus. Kaspar Freuler, Glarus.
- 9. Februar : Die Wut über den verlorenen Groschen, ausgetobt in einem Klavierstück (Ludwig van Beethoven). Pfr. Burri, Bern.
- 11. Februar : Zwei Jagdabenteuer in Afrika. Dr. Ad. David, Basel.
- 16. Februar : « Im Bergland ist my Heimet gsy ». Meinrad Lienert, der Dichter der Waldstatt Einsiedeln. Hs. Bänninger, Zürich.
- 18. Februar : D's Anneli geit i ds Wält sche. Ernst Balzli, Grafenried.

Nähtere Angaben und ausführliche Erläuterungen im « Schweizer Schulfunk », offizielles Organ der deutschschweizerischen Schulfunkkommission.