Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 17 (1941-1942)
Heft: 4

Artikel: Zeitgemäss und gesund
Autor: Stauffer, Gertrud
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1067046

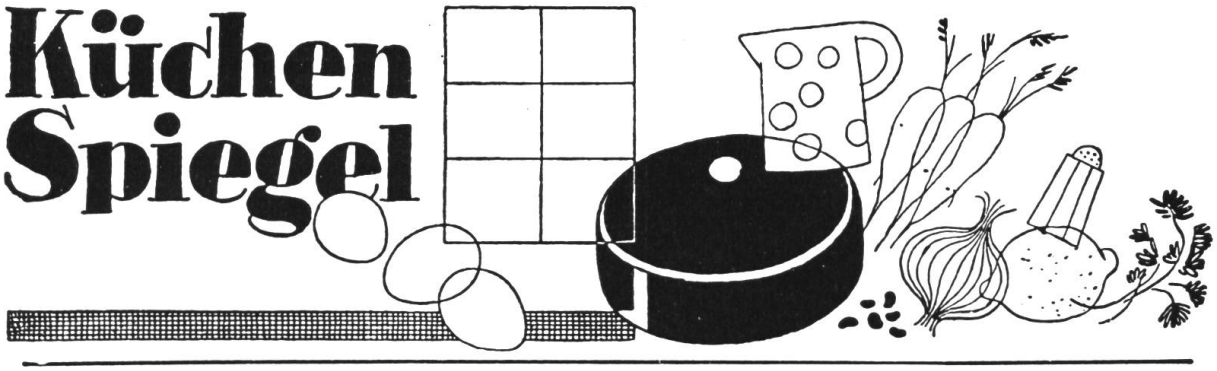
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 30.09.2025

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



Zeitgemäss und gesund

Von Gertrud Stauffer

Die Art des Kochens, zu der uns die Rationierung zwingt, hat mehr Vorteile als Nachteile.

Schangli Ribelis Platz ist heute leer geblieben. Was ist wohl mit dem kleinen Erstklässler, der sonst winzig und dünn, aber lebendig wie ein Mäuschen in der zweiten Bank sitzt, oder vielmehr fegnestet?

« Weiss eines von euch, was mit Schangli ist? »

Niemand weiss etwas. Schangli könnte wieder einmal schwänzen, es wäre nicht das erstemal. Also setze ich mich nach der Schule aufs Rad und fahre nach Niederhäusern, wo er wohnt. Ich kenne das Haus, aber die Wohnung muss ich erst suchen.

Vor allen Türen und durchs ganze Haus riecht es nach Mittagessen. Aber vor Ribelis Küchentür ist kein nahrhaftes Düftchen zu bemerken. Ich klopfe an und trete auf einen Ruf ein.

Da sitzt die ganze Familie am Küchentisch beim Mittagessen. Doch mir ist, ich müsse mir die Augen ausreiben. Kein einziger Teller steht auf dem Tisch, keine einzige Schüssel. Mitten auf der unsaubern Tischplatte liegt eine zerknitterte Zeitung, und darauf duften ein paar Servelatwürste. Daneben liegt der Vierpfünder. Ein Messer ist das einzige sichtbare Besteck.

Die Mutter steht nun auf. Drei kleine Buben sitzen da, Schangli ist der älteste. Jeder umschliesst mit dem rechten Fäustchen einen Servelat, in der linken Hand hat jeder ein Stück Brot.

Ich kann mich wirklich nicht enthalten, ein wenig zu forschen, ob die Buben öfter ein solches Mittagsmahl erhalten. Doch die Mutter ist hoch erstaunt und etwas beleidigt: « Natürlich, das ist doch nahrhaft, und die Buben haben es gern, Gemüse und solches Zeug essen sie mir eben nicht. Es wird wohl nicht umsonst heissen: Wurst und Brot macht Wangen rot! »

Ich hätte ihr gern mit einem andern Zitat geantwortet: « Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht. » Und die roten Wangen hatte ich auch noch zugut, keines der Kinder war kleiner, schmächtiger, blasser als Schangli, und im Frühling musste er nochmals in der ersten Klasse bleiben, denn er vermochte sich nicht zu konzentrieren.

Bei Eggenbergers drüben wird die Mistwürfe ausgeräumt und ihr Inhalt weggeführt. Zufällig schaue ich hin und bleibe dann unwillkürlich auf meinem Beobachtungsposten. Denn was da an Konservenbüchsen hervorgeholt wird, ist ganz unglaublich. Ganze Berge, immer noch mehr kommen zum Vorschein. Aha, jetzt begreife ich! Eggenbergers haben zwar fünf kleine Kinder; aber im Frühling hat die Frau allen Nachbarn von ihrem Kopf-

WISSEN UND WOLLEN

als Sicherung von mehr Krebsbehandlungserfolg in schwerster Zeit in der Familie. Information verschlossen gegen Einsendung des Portos der Arbeitsgesellschaft Energie.

Dr. med. O. Schär, Bellerivestrasse 19, Zürich

salat angeboten: « Wir essen ihn doch nicht, der Mann isst halt keinen Salat, und die Kinder haben ihn auch nicht gern. » Man sieht sie überhaupt nur selten etwas aus dem Garten holen, und um halb zwölf, Viertel vor zwölf sagt sie: « Jetzt muss ich kochen gehen. » Kochen? Kaffee machen, das älteste Maiteli ist unterdessen Wähen oder Büchsen kaufen gegangen. Die Familie ist tuberkulosegefährdet und immer wieder unterstützungsbedürftig.

Eine andere Hausfrau klagt mir, dass sie soviel Schnupfen habe, auch der Mann sei immer erkältet.

Ich frage sie, ob sie auch recht viel frische Gemüse ässen, und vor allem rohe Aepfel, rohe Salate, denn man könnte bei ihrer Erzählung wirklich an Vitaminmangel denken.

Aber da komme ich gut an. « Was, Mangel? Wir haben keinen Mangel, ich koche immer gut und reichlich! » Ich versuche ihr zu erklären, dass sie vielleicht eben zuviel koche, aber sie versteht mich nicht. Sie sagt: « Schon meine Mutter hat immer gesagt, gut gekocht ist halb verdaut. »

Da muss ich allerdings an meine eigene Mutter denken, die alle Speisen möglichst früh aufs Feuer setzte. Ich war immer dagegen, rasch kochen fand ich wirtschaftlicher und vor allem gesünder, weil die Vitamine besser erhalten bleiben. Aber es war nichts zu machen, und als ich selber kochte, entsetzte sie sich, dass ich dies und das noch nicht « übergetan » hätte.

Wieviel hört man heute über die Nahrungsverschlechterung durch den Krieg reden! Ueberall wird geklagt: « Ich weiss gar nicht mehr, was ich auch kochen soll, heute darf man wieder kein Fleisch verwenden, Eierspeisen kann man statt dessen auch nicht auftischen, nicht einmal für einen Käseauflauf langt es, und dann haben wir ewig nicht genug Teigwaren, zu wenig Reis, Mais, und Kompott kann man auch nicht kochen, dazu fehlt der Zucker; Kaffee und Kakao reichen kaum zum Frühstück, geschweige denn zum

Abendessen oder gar am Mittag! Es ist einfach schrecklich! »

Und ich finde es gar nicht schrecklich. Ich wage sogar zu sagen, dass das Schweizervolk vom Krieg viel zu lernen hat, dass der Krieg bis jetzt für unsere Ernährung im Gegenteil Vorteile brachte. Hauptsächlich in den Städten und Industrieorten ist ohne Zweifel zu viel Fleisch gebraucht worden. Unzählige Hausfrauen sind ratlos, wenn sie ein Mittagessen ohne Fleisch aufstellen sollten. Immer war das Fleisch das Rückgrat des Speisezettels, und Gemüse nur die Beigaben. Heute müssen wir umdenken lernen.

Allerdings können wir an fleischlosen Tagen nicht einfach wie an den andern Tagen ein Gemüse aufstellen, das aus dem Salzwasser gezogen wurde. Das wäre für den Gaumen zu wenig Anreiz und für den Körper keine vollwertige Nahrung. Aber es gibt da so viele Möglichkeiten, auch den Gaumen, der die Reize der Röststoffe des Fleisches wünscht, zu befriedigen. Gratinplatten mit etwas Käse, gut überkrustet, saure Saucen zu Kartoffeln, Zwiebelsaucen, Senfsaucen, Gemüseragout mit etwas Bratensauce vom Vortag vermischt, feine Kräutlein an Salaten und Gemüsen — haben Sie schon einmal versucht, wie geriebene Pfefferminzblätter am Tomatensalat schmecken? — eine falsche Mayonnaise, Senfgurken fein geschnitten unter den Kartoffelsalat gemengt, eine pikante Sauce zum Reis serviert — eine erfinderische Frau findet da genug kulinarische Genüsse heraus.

Aber es scheint mir, dass die allzu üppige Verwendung von Fleischspeisen gar nicht nur das Hauptübel unserer Volksernährung sei. Da war einmal das weisse Brot — Kleie und Keimling waren säuberlich vom Weizenkorn entfernt, ehe der Mensch es ass, und die Schweine konnten damit rund werden. Kranke Menschen aber kauften sich Weizenkeimlinge im Reformhaus oder in der Apotheke. Ist das normal? Nur weil das Publikum weisses Brot vorzog und das weisse Mehl haltbarer ist als Vollmehl?

Nicht allein das Mehl war denatu-

Zwei erfolgreiche Bücher

Wilder Urlaub

Roman von KURT GUGGENHEIM

Preis geb. Fr. 6.50

Ein schweizerischer Gegenwartsroman. Die atemraubende Handlung wickelt sich im Zeitraum von 12 Stunden ab. Der Mitrailleur Hermelinger entfernt sich wegen den Folgen eines Zwischenfalls mit seinem Wachtmeister von seiner Kompagnie. In dieser langen Nacht wird er durch alle Abgründe des menschlichen Lebens gejagt, bis er sich mit der Morgendämmerung zum Entschluss durchringt, seine Pflicht zu tun und sich beim Morgenappell zu stellen.
Ein Buch von unerhörter Spannung. Der Verfasser, der sich schon in seinem letzten Roman « Riedland » als ein meisterlicher Erzähler erwiesen hat, packt in diesem aktuellen, tiefgründigen Werk den Leser noch unmittelbarer.

Billeteur Börlin

Roman von ULRICH BRAND

Preis geb. Fr. 6.80

An der Peripherie Basels, beim Tramdepot Dreispitz in der gleichnamigen Strassenbahnerkolonie, ereignet sich ein Mord. Um diesen Mord geht die Geschichte. Also ein Kriminalroman? Die Liebhaber dieser Literaturgattung kommen auf ihre Rechnung. Aber die Welt, in der sich die Geschichte abspielt, wurde nicht erfunden, um uns das Gruseln zu lehren. Statt in einem Verbrechermilieu bewegen wir uns in der rechtschaffenen Umgebung von Basler Trämlern, die liebevoll und gut gelaunt geschildert wird.

Erhältlich in jeder Buchhandlung

Wir verlegen nur Bücher, zu denen wir stehen können

Schweizer Spiegel Verlag
Zürich

riert. Die Konserven müssen gegrünt sein, die Würstchen gerötet, die Früchte gebleicht, die Konfitüren gefärbt — es ist nicht aufzuzählen, was für Denaturierungsprozesse die Nahrungsmittel durchmachen müssen, bis sie zum Verbraucher gelangen. Natürlich darf kein Gift dazu verwendet werden, natürlich sind alle Farben garantiert unschädlich — aber die verbrauchsfertige Ware ist totes, lebloses Zeug, das alle geheimnisvollen und noch zum grossen Teil unerforschten Wachstums- und Lebensstoffe eingebüsst hat. Kein Leben ist mehr darin, nichts mehr von den schöpfungsmässigen Kräften. Der Mensch ist nicht ein Motor, der mit irgendeinem Triebstoff gespeist werden kann, wenn die Kalorienlehre schon nahezu auf diesem Standpunkt fusst. Der Mensch ist mit seinem Körper ein Teil der Schöpfung, seine Organe, sein Stoffwechsel haben sich in Wechselwirkung zur belebten Natur aufgebaut und sind geworden in der lebendigen Beziehung zu seiner Umwelt und zu der Nahrung, die er vorfand. Dann kam die moderne Nahrungsmittelindustrie mit ihrem Konkurrenzwettlauf, das kaufende Publikum zwang diese Industrie durch seine kurzsichtige Bevorzugung der « schönsten » und « appetitlichsten » Produkte, immer raffinierter zu werden. Mittagessen, fixfertig aus der Büchse, nur Aufwärmen bitte! Teigwaren mitsamt fertiger Sauce, Kuchenteige, Puddingmassen — alles fixfertig. Es scheint immer bequemer zu werden, eine Hausfrau zu sein. Aber glauben Sie, dass der menschliche Körper auf alle diese sterilen, toten, « haltbaren » Nahrungsmittel eingestellt sei? Weiss man denn nicht heute zum Beispiel, dass die Bakterien nicht nur Würger der Menschheit sind, sondern Träger des Lebens schlechthin? Der Gärtner zumindest weiss, dass ohne Bodenbakterien kein Gartenbau möglich ist, ebensowenig wie Feldbau.

Sie glauben nun, dass ich gegen alle Konserven bin? Durchaus nicht. Schon vor dem Kriege hatte ich einen sehr grossen Garten und war mit Ausnahme der Kartoffeln und des Obstes Selbstversorger.

und das bedeutet viel, wenn man vorwiegend Pflanzennahrung bevorzugt. Schon vor dem Kriege haben wir gedörrt. Wir haben auch viele Sterilisiergläser im Keller. Aber wir konservieren grundsätzlich nur, was anders nicht haltbar ist.

Ich bin allerdings kein Forscher; aber ich gehorche wie alle Frauen dem Gefühl. Und das Gefühl sagt mir, dass es besser ist, die Randen im Keller im Sand liegen zu haben, bis man Randensalat essen will, als Randensalat aus Büchsen zu brauchen. Rüben, Sellerie, Lauch, Kohl und Kabis, Endivien, Schwarzwurzeln, Röslikohl, Kohlrabi, Nüsslisalat dauern so lang, bis neuer Spinat und neuer Salat grünen.

Doch dazwischen, mit Vorliebe auch am Sonntag wegen der Arbeitserleichterung, essen wir den Inhalt unserer Konservengläser, und hätte ich keinen eigenen Garten, der die Gemüse billig liefert zum Konservieren, so würde ich sicher auch etwa Büchsengemüse kaufen, wie wir auch an Festtagen Leckerbissen aus Büchsen gar nicht verschmähen. Aber es kommt darauf an, was vorherrscht in der Bilanz einer Woche, ob die frische Nahrung das Uebergewicht hat, ob auch genügend rohe Gemüse und Früchte auf den Tisch kommen.

Nein, ich meine nicht, wie eine gewisse extreme Richtung befahl, dass man nur frische Nahrung verwenden solle. Mein Geldbeutel würde mir das ganz von selber verbieten, und wenn man im Sommer Salat ass, wenn man die Beeren roh vertilgte und pro Person mindestens hundert Kilo Tafeläpfel im Keller hat, darf man auch ruhig Gedörrtes und Konserviertes essen. Aber nicht aus Bequemlichkeit Konserven gebrauchen, wo Frisches verwendet werden könnte, nicht den Salat wegschenken und Büchsenapfelmus kaufen, nicht geschälten Reis lieber brauchen als geschwellte Kartoffeln, nicht verlangen, dass die gekaufte Erdbeermarmelade leuchtend rot sei, wo man weiss, dass die eigene es auch nicht ist, nicht Pois verts wünschen, die grün sind wie rohe, da die eigenen die schöne Farbe beim Sterilisieren auch einbüssen.

Weniger frieren

durch einen gut durchbluteten, widerstandsfähigen Körper! Denn ein abgenützter spürt die Kälte doppelt rasch.

Füllen Sie die Körperkräfte beizeiten auf, um gegen niedrige Temperaturen, Anstrengung und Nervenverbrauch gewappnet zu sein.

Und zwar mit dem Aufbau- und Wiederherstellungsmittel Elchina. Denn jedes Gläschen wärmt und führt dem Körper wichtige Aufbaustoffe zu (Phosphor für Gehirn und Nerven, die an heilsamen Säften reiche Chinarinde für Magen, Darm und Blut).

Weniger frieren durch das immer wieder neu bewährte Elchina nach Dr. med. Scarpatetti und Dr. Hausmann. Es hilft Ihnen Körperkräfte sparen. Originalflasche Fr. 3.75, Doppelflasche Fr. 6.25, Familien-Kurpackung Fr. 20.— (4/1 Flaschen). In allen Apotheken.

3 „mords-guet"

-Streichkäsli (3/4 fett) erhält man jetzt für **einen** Käse-Coupon von 100 gr! So streckt man die Käse- und Buttermarken . . . . . .

In guten Käsegeschäften und beim

Chäs-Bachme, Luzern

Von heute an verlangen Sie nicht mehr ..... ein „Kopfweh-Pulver"

sagen Sie ganz einfach:

Contra-Schmerz

In allen Apotheken **12 Tabletten Fr. 1.80**

SCHULEN UND INSTITUTE

ZÜRCHER MITTELSCHULE

ATHENAEUM

Externat und gepflegtes Internat

- Primar- und Sekundarabteilung
- Gymnasial- und Oberrealabteilung, Vorbereitung auf eidg. **Maturität** und E. T. H.
- Handelsschule mit **Diplom-** oder **Maturitätsabschluß**

Dr. E. Kleinert, Neumünsterallee 1 · Telephon 2 08 81

INSTITUT JUVENTUS
Zürich, Handelshof, Uraniastrasse 31-33
Vorbereitung auf Maturität. Handelsdiplom.
50 Fachlehrer.

„Institut auf dem Rosenberg"
Voralpines Knaben-Internat und Landschulheim über **St. Gallen**

Alle Schulstufen. Real- und Gymnasialabt. mit kant. Maturitätsrecht. Einziges Institut mit **staatlichen** Sprachkursen. **Franz.** und **deutsche Handelsschule. Spezialabteilung** für **Jüngere.** Grösstmögliche Individualisierung in **beweglichen Kleinklassen.** Gesundheitliche Ertüchtigung durch intensive neuzeitliche Leibesübungen in gesunder Höhenlandschaft. — Prospekte und Beratung durch die Direktion **Dr. Lusser, Dr. Gademann, Dr. Reinhard.**

Pension Alexandra **Privat-Hotel**
Huttenstrasse 66
am sonnigen Zürichberg. Das einfach gute Haus

Und wo bleibt der « Segen » des Krieges? Wie viele Familien hatten heuer einen eigenen Garten, wieviel mehr Gemüse wurde dadurch gegessen, wie gut ist es, dass der Eiweissverbrauch etwas sinken muss! Wenn unser Volk lernt, sich naturgemässer zu ernähren, mehr « vom Garten in den Mund », dann haben wir viel gewonnen. Und wenn wir noch mehr Gas und Elektrisch sparen müssten, so würden wir vielleicht noch etwas mehr Rohkost essen; denn manche Gemüse und vor allem Aepfel könnten ebensogut roh genossen werden, und die Sache hätte lauter Vorteile: Brennstoffersparnis, Zuckerersparnis und Materialersparnis; denn man kann nicht die gleiche Menge roher Nahrung zu sich nehmen wie gekochte und könnte also den Verbrauch durch Beigabe roher Rüben, rohen Selleriesalates usw. herabsetzen. Und die Frau und Mutter könnte obendrein die Gewissheit haben, dass sie ihre Angehörigen mit einer vitaminreichen Ernährung widerstandsfähiger macht gegen Erkältungskrankheiten, Epidemien, Rachitis, Tuberkulose usw.

Ich staune immer, wenn ich die Leute jammern höre über die Ernährungslage. Ich hatte bei Kriegsausbruch nur die vorgeschriebenen Vorräte im Haus, und trotzdem haben wir nie einen Mangel verspürt; wir finden immer noch, dass wir es bis jetzt ausserordentlich gut und reichlich gehabt haben im Schweizerland. Dabei können wir uns keinerlei Nahrungsmittel leisten, die besonders teuer sind. Wir kochen einfach; es gibt manchmal Eintopfgerichte, weil sie Fett und Brennstoff sparen; aber sie werden mit wenig Flüssigkeit, sorgfältig und schmackhaft zubereitet.

Sie haben doch auch von den ausgedehnten deutschen Versuchen mit Vitamintabletten gelesen, die ausserordentlich ermutigend sein sollen? Das ist sicher vorzüglich für Not- und Krankheitszeiten. Aber ich meine doch, dass der Schöpfer gesunden Menschen in normalen Verhältnissen nicht Vitamintabletten zugedacht hat, sondern lebendige Nahrung in Form all der Herrlichkeiten aus Feld und Garten.