Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 17 (1941-1942)
Heft: 8

Artikel: Das Vitamin abc
Autor: Töndury, Marie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1067085

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

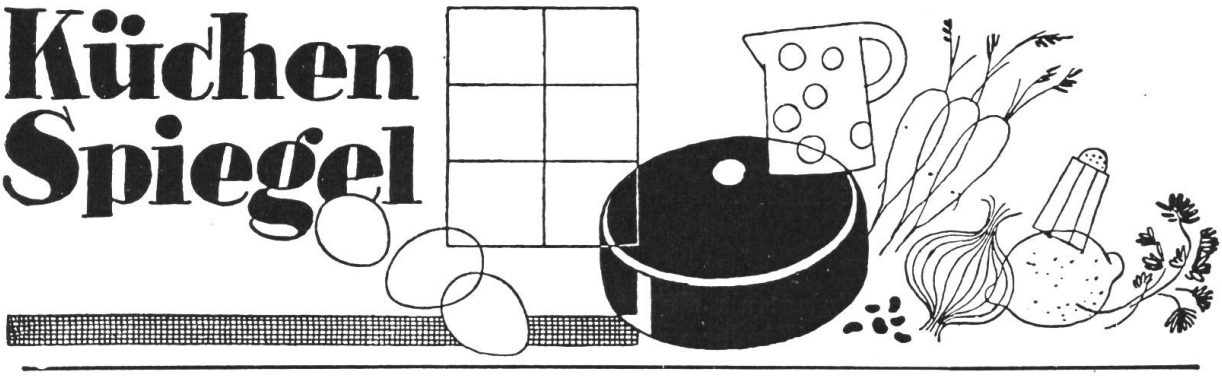
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 09.08.2025

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

Küchen Spiegel



DAS VITAMIN abc

Von Marie Töndury

Wenn Sie zu jenen zahlreichen Frauen gehören, die bis jetzt eine unüberwindliche Abneigung gegen die Theorie von Vitaminen und Kalorien hatten, dann lesen Sie diesen Artikel.

Als wir auf der Maturanden-Schulreise stundenlang durch die Säle eines großen naturwissenschaftlichen Museums, vorbei an geheimnisvollen physikalischen Apparaten, geeilt waren, stießen wir plötzlich auf ein sonderbares Gemach.

Ringsum, angeordnet wie die Plätze in einer Arena, erhoben sich appetitlich arrangierte « Plättli ». Jedem war ein säuberliches Täfelchen beigegeben, welches über den Kaloriengehalt des Gerichtes Auskunft gab. Verwunderlich war nur, daß keine Hausfrauen die Sachen besichtigten. Haben sie vielleicht geahnt, daß mit der Kalorienlehre noch nicht das letzte Wort zur Frage der richtigen Ernährung gesprochen worden war?

Heute ist allgemein bekannt, daß für den Nährwert der Speisen nicht nur der Kaloriengehalt, sondern auch die Menge der Schutzstoffe ausschlaggebend ist. Darum wollen wir uns ganz rasch den Anfang des Vitamin-Abc vergegenwärtigen.

Warum müssen die Kinder viel Spinat und Rübli essen? Weil Vitamin A das Wachstum fördert.

Welche Leute sind meistens gut aufgelegt? Natürlich diejenigen, welche viel Äpfel essen. Vitamin B wirkt stärkend auf das Nervensystem.

Nach was lechzt der Kranke, welcher mit einer Erkältung im Bett liegt? Nach dem Saft von drei ausgedrückten Orangen, weil Vitamin C Infektionskrankheiten entgegenwirkt.

Wir verstehen uns darauf, den Nährwert der Speisen ziemlich gut zu beurteilen. Sind wir aber auch in der Lage, diese Kenntnisse zu unserem Nutzen anzuwenden? Dies zu können, ist ein Gebot der Zeit.

Schon zur Zeit der Helvetier hieß es, das kleine Land könne die Bevölkerung nicht ernähren, und doch hat es dann Jahrhunderte hindurch die vielfache Zahl erhalten. Man ersann eben immer neue Mittel, um aus dem Boden einen größeren Ertrag zu gewinnen. Noch vor fünf Jahren hätte ein Plan für schweizerische Selbstversorgung phantastisch angemutet — heute schafft man an seiner Verwirklichung.

Die Kenntnisse der Nahrungsmittel nutzbringend verwerten, heißt auch, darauf bedacht sein, nichts Nahrhaftes zugrunde gehen zu lassen. Jedenfalls sollte den Gemüsen durch überlegte Zubereitung der Vitamingehalt erhalten bleiben.

Dieser wird nämlich oft absichtslos stark vermindert, wenn nicht ganz vernichtet. Die Vitamine werden hauptsächlich auf drei Arten zerstört:

Durch Lagern, durch Wässern sowie durch langes Kochen des Gemüses.

* * *

Mit Recht gilt der *Spinat* als eines der gesündesten Gemüse für Kinder und Erwachsene. (Letzteres hört man weniger oft.) Aber ebenfalls mit Recht bringt man das muffige Spinatmus fast nicht hinunter.

Um dem Spinat denkbar viel Vitamin zu entziehen, sollte man ihn mehrere Tage nach dem Pflücken herumliegen lassen, das Putzen durch eine gründliche Wässerung des Gemüses vereinfachen und es erst nach einer langen Kochzeit anrichten. So erinnert nichts mehr an dem Müslein auf dem Teller an jene fetten, grünen Blättlein im Gartenbeet.

Wie stellt man es nun an, um dem Gericht die Vitamine möglichst zu erhalten? Die folgenden Rezepte zeigen, wie aus rohem oder ganz kurz gekochtem Spinat schmackhafte Gerichte zubereitet werden können.

Spinat-Salat

Kurz und gründlich gewaschener roher Spinat, irgendeine Salatsauce oder Sparmayonnaise, fein gehackte Kräuter. Den abgetropften Spinat in feine Streifen schneiden und mit der Sauce gut mischen. Zur Abwechslung kann er mit Kresse oder Löwenzahn gemischt werden.

Gedämpfter Spinat

1. Kochzeit 10 Minuten

Spinat, 1 Eßlöffel Butter oder Öl, 1 Zwiebel. Der vorbereitete, gut abgespülte Spinat wird kurz in Butter oder Öl mit klein geschnittenen Zwiebeln gedämpft und leicht gesalzen. Wer den Spinat gehackt vorzieht, dämpft die Hälfte des Spinates, bis er zusammenfällt und gibt ihn abwechslungsweise mit dem zurückgebliebenen rohen Spinat durch die Hackmaschine. Dann wird er einige Minuten mit etwas Butter gedämpft. Falls er bitter schmeckt, gibt man vor dem Anrichten frischen Haushaltnidel, Milch oder nach Belieben geriebenen Käse hinzu.

2. Kochzeit 10 bis 15 Minuten

Spinat, 1 Eßlöffel Fett oder Butter, 1 gehackte Zwiebel, 1 Eßlöffel Mehl, 4 bis 5 dl Gemüsebrühe oder Wasser, Salz oder Muskat, 2 Löffel Haushaltnidel, eventuell etwas gehackte Peterli, Brennessel oder Löwenzahn.

Zwiebeln und Mehl in Fett gelblich rösten, mit Gemüsebrühe ablöschen, die gewaschenen, ganzen Spinatblätter dazugeben. 10 Minuten dämpfen (bis die Flüssigkeit aufgesogen ist) und zuletzt den Nidel dazugeben. Sofort anrichten.

3. Kochzeit 15 bis 20 Minuten

Junger Spinat, 1 Eßlöffel Fett oder Butter, 1 gehackte Zwiebel, 1 Eßlöffel Mehl, 2 bis 3 dl Gemüsebrühe oder Wasser, Salz oder Muskat.

Die Zwiebel im Fett leicht anbraten, den gut abgespülten, roh gehackten Spinat dazugeben und 5 Minuten im eigenen Saft dämpfen, mit Mehl bestäuben, kurz weiter dämpfen, mit Gemüsebrühe oder Wasser aufkochen und würzen. Sollte älterer Spinat auf diese Weise bitter werden, das Gemüse in wenig Salzwasser zuerst kurz aufkochen, herausziehen und dann erst hacken.

In Gemüseläden konnte man seit einigen Jahren an Körben mit prachtvoller Ware den Vermerk « ausländisch » beachten. Mit einem gewissen Mitleid nahm man bei weniger imposanter Ware die Aufschrift «einheimisch» wahr. Diese « Feldblumen » waren noch teurer als die ausländischen « Gartenblumen ». Der Spruch vom «steinigen Boden des Schweizerländchens» schien seine Richtigkeit zu haben.

Und doch! Vergleicht man die dürftigen Wiesen Skandinaviens und die nur mit Wacholder bewachsenen Steinöden in unmittelbarer Nähe der Riviera mit unsern kniehohen Wiesen und dem Meer blühender Obstbäume, so scheint die Legende vom kargen Boden unglaublich.

Natürlich werden in der Schweiz nie Datteln und Oliven wachsen, aber vielleicht einmal das herrlichste Tafelobst. Nach einer vertretbaren wissenschaftlichen Ansicht könnte unsere Heimat eines der wichtigsten Obstländer sein. Sogar schon jetzt zeigt sich, wie unser Boden reichlich Gemüse, zum Teil in sehr guter Qualität, spendet. Insbesondere gedeiht der verachtete Kohl bei uns außerordentlich gut.

Aber « *Chabis* »! Bei diesem Wort kommt einem unwillkürlich jener säuerliche Geruch in die Nase, welcher die Treppenhäuser von lottrigen Mietskasernen durchzieht — Armleutekost! Doch spricht dies so wenig gegen den Kohl wie die Tatsache, daß der grünlich-graue Brei nicht appetitanregend wirkt. Das eine ist eine Frage der Lüftung und des Schließens der Küchentüre, das andere der Zubereitung.

Was der Kohl ist, begriff ich zum erstenmal so recht, als uns die Nachbarin im letzten September einen Kohlkopf von 32 cm Durchmesser zeigte. Die Blätter waren kräftig und fest gefügt, ein Wun-

derwerk der Natur. Daraus muß man doch etwas Gutes machen können.

Noch immer gibt es Gegenden des Auslandes, wo die Leute von der Herstellung des Käses nichts verstehen und ihn deshalb für ordinär halten. Es kommt aufs Können an. Vielleicht gelingt es, eine andere Meinung vom Kohl zu bekommen, wenn wir ihn schmackhafter zubereiten lernen.

Der Genuß von Kohl, insbesondere von Grünkohl, hilft durch Vitamin A mit zu einer gleichmäßigen Entwicklung und Erneuerung des Körpers. Sein Gehalt an Vitamin C wirkt Infektionen entgegen. Überdies enthält er noch Vitamin B. Aber alle diese Vorteile, von der Schmackhaftigkeit nicht zu reden, gehen durch langes Kochen verloren. (Eine Ausnahme macht der Rosenkohl, welcher auch nach langem Kochen nicht stark an Vitaminen einbüßt.) Wird der Kohl nur kurz gekocht, so erhalten sich Farbe und Vitamine unvergleichlich besser.

Die folgenden Rezepte zeigen, wie der Kohl nicht notwendigerweise ein klägliches Beigericht sein muß, sondern auch eine erfreuliche « Zentralplatte » sein kann.

Kabissalat

1 kleiner Weißkabis, 1 saurer geraffelter Apfel, ½ Zwiebel, Peterli, Thymian.

Sauce: 2 Eßlöffel Öl, 4 Eßlöffel Essig, 3 Eßlöffel Milch, Salz.

Das feingeschnittene Kraut eine Stunde vor dem Essen mit der Salatsauce und den übrigen Zutaten vermischen.

10-Minuten-Kabis

1 kleiner Kabis, Butter- oder Milchsauce oder in Butter geröstetes Paniermehl.

Die Kohlblätter werden in feine Streifen geschnitten und in Salzwasser, nicht zugedeckt, nicht länger als 10 Minuten gekocht. Man läßt ihn abtropfen und serviert ihn mit Buttersauce, Milchsauce oder überstreut ihn mit in Butter geröstetem Paniermehl.

Kabiswickel

1 Kabis, Füllung.

Kohl- oder Kabisblätter in wenig Salzwasser nicht allzu weich kochen, herausziehen und einzeln belegen mit halbweich gekochtem Reis oder Reisresten, Gemüseresten, Fleischresten mit Brot vermischt oder Brät.

Gut aufrollen und nebeneinander in eine flache Pfanne legen und goldig backen, oder die Wickel in eine feuerfeste Platte geben, mit Käse oder Kräutern überstreuen, mit Gemüsebrühe oder Haushaltnidel übergießen und gratinieren.

Kabisauflauf

1 Kabis, Fleisch- oder Wurstresten, Gemüsebrühe oder Haushaltnidel, geriebener Käse.

Die Kabisblätter einzeln lösen, in wenig Salzwasser halbweich kochen, herausziehen, gut abtropfen lassen. Den Kabis lagenweise in eine feuerfeste Platte einschichten: eine Lage Kabis, Zwischenlage Fleisch- oder Wurstresten, dann wieder Kabis. Das Ganze mit Gemüsebrühe oder Haushaltnidel übergießen, etwas geriebener Käse darüber streuen und im Backofen 20 Minuten braten.

(In allen Rezepten kann statt Kabis Kohl verwendet werden.)

Ist es nicht wie verhext? Gerade wenn man das Vitamin C im Frühjahr am nötigsten hätte, fehlt uns im allgemeinen das entsprechende Obst und Gemüse. Auch die früher so billigen Orangen sind wieder zu teuren Südfrüchten geworden, welche höchstens als seltener Dessert, aber nicht mehr als wesentliches Nahrungsmittel in Frage kommen.

Der Kohl aber ist unerschöpflich. Dem Mangel an Vitamin C enthaltender Nahrung kann durch *Sauerkraut*, vor allem durch rohes Sauerkraut, gesteuert werden. Es ist schmerzlich, der Auffassung zu entsagen, daß das Beste am Sauerkraut der Speck und die Würste sind. Die folgenden Zusammenstellungen zeigen aber, wie es recht genießbar sein kann, auch wenn es nicht um eine Berner Zungenwurst gelagert ist.

Sauerkrautsalat

1. 1—2 gehackte Zwiebeln im Fett anbraten. 1 kg Sauerkraut verzupfen, zu den Zwiebeln geben, mit ganz wenig Essig und gehackten Kräutern vermischen, anrichten.
2. 1—2 gehackte Zwiebeln im Fett anbraten, 1 Löffel Mehl dazu geben und gut durchschwitzen. ½ l Wasser dazu geben, salzen und gehackte Kräuter beifügen. Diese Sauce etwa 10 Minuten kochen, das verzupfte Sauerkraut in die Sauce geben, einige Minuten durchkochen und sofort servieren.

(Sauerkrautsalat wird am besten mit Kartoffeln, Knöpfli, Linsen oder weißen Böhnchen serviert.)

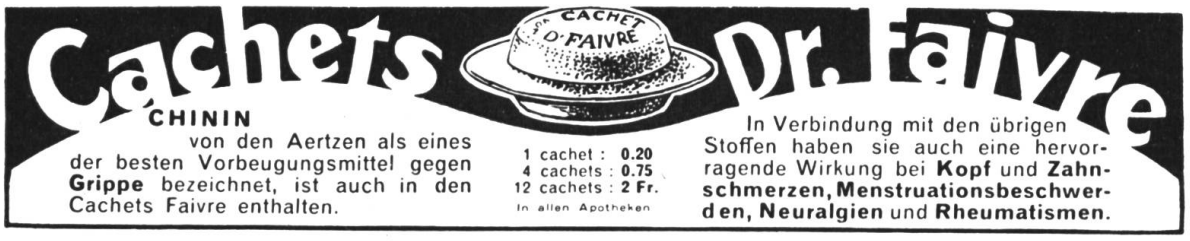
Sauerkraut mit Äpfeln

1—2 gehackte Zwiebeln und 6 geriebene Äpfel mit 1 Pfund Sauerkraut vermischen. 2 Löffel Öl, ½ Löffel Essig, 2 Löffel Milch dazu geben und alles mit dem Sauerkraut vermischen. 3 Stunden ziehen lassen.

Sauerkrautauflauf

500 g Schalenkartoffeln, 500 g rohes oder gekochtes Sauerkraut, roh gebratene Sellerie-scheiben, wenig Tomatenpüree.

Die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das saftige Sauerkraut mit dem



Tomatenpüree vermischen. Sauerkraut, Kartoffeln und Selleriescheiben lagenweise in eine Auflaufform einfüllen, zuoberst Kartoffeln. Diese mit Käse oder Paniermehl bestreuen und im Ofen bei guter Hitze bräunen. Das Sauerkraut darf nicht mehr als heiß werden.

Ich kenne junge Leute, welche jahrelang die geschwellten *Kartoffeln* nicht schälten. Allerdings nicht um sich die Vitamine zu erhalten, sondern der Bequemlichkeit wegen. Ohne zu wollen, haben sie das Richtige getroffen. Die Kartoffel ist von vielseitigem Nährwert und enthält auch eine Menge Vitamine, welche jedoch bei einer starken Zerstückelung, ja schon bei der Entfernung der Haut, mehr oder weniger verlorengehen. Bei geschwellten Kartoffeln und Kümmelkartoffeln bleiben die Vitamine am besten erhalten.

Vielleicht wird einem der Verzicht auf die herrliche Butterrösti etwas leichter, wenn man sich einerseits vergegenwärtigt, daß einem so die kostbaren Vitamine nicht entgehen, und sich anderseits die Gewohnheit leisten darf, die Kartoffeln nicht mehr zu schälen. (Selbstverständlich unter der Voraussetzung, daß sie vorher gründlich gereinigt worden sind.)

Warum berechnet man auch in der schweizerischen Küche dem Gemüse eine so lange Kochzeit? Gewährt doch kurzes Kochen Heiz- und Zeitersparnis, die Erhaltung der Vitamine und größere Schmackhaftigkeit!

Diese Einsicht bewahrt auch vor dem Aufwärmen. « Es ist einfach nicht das gleiche », sagen alle, die Aufgewärmtes vorgesetzt bekommen. Es ist auch nicht das gleiche. Denn durch das wiederholte Kochen schwindet noch der Rest der nicht zerstörten Vitamine.

* * *

Es braucht keine Vitaminkunde, um jedem klar zu machen, daß «lahmes», das heißt gelagertes Gemüse nicht im entferntesten den Nährwert von frischem hat.

Wie das Lagern, schadet auch das

MORGAFARIN

Ein hochwertiges Nahrungsmittel

MORGAFARIN wird wie das bekannte SOYA-KRAFTMEHL aus der Soya hergestellt. Diese Wunderbohne des Ostens, die nun übrigens auch mit Erfolg in der Schweiz angepflanzt wird, ist das hochwertigste aller bekannten Nahrungsmittel.
MORGAFARIN ist das aus extrahierter Soya gewonnene und nach Spezialverfahren verarbeitete Mehl.

MORGAFARIN kann daher auch gleich verwendet werden wie Soya-Kraftmehl, dessen einfache Verwendungsmöglichkeiten den meisten Schweizerfrauen bekannt ist.

MORGAFARIN enthält ca. 50% vollwertiges Eiweiß und 2% Fett gegenüber 40% Eiweiß und 18% Fett des vollfetten Soya-Kraftmehls.

MORGAFARIN ersetzt im Nährwert vor allem Eier und Fleisch!

MORGAFARIN gleicht deshalb einen Eiweißmangel aus und mit 2 Eßlöffeln pro Person und Tag wird jedem Eiweißmangel gesteuert. 1 Eßlöffel zu 20 gr enthält ca. 10 gr vollwertiges Eiweiß.

Morgafarin ist in jedem guten Lebensmittelgeschäft erhältlich

500 Gramm Paket Fr. 1.60

Die **Salatsauce MILLFIN** der Citrovin AG. enthält Milchprodukte, Kräuter und den altbewährten Citronenessig

fein • weitreichend • bekömmlich

SCHULEN UND INSTITUTE

Gesunde Schüler-Ferien
im voralpinen Knaben-Institut auf dem **Rosenberg** über **St. Gallen**

Einziges Schweizer-Institut mit staatlichen Ferien-Sprachkursen (Franz., Engl., Deutsch usw.). Nachhilfe-Stunden. **Frohes, pädagog. geleitetes Ferienleben bei Sport u. Spiel** in idealer **Höhenlandschaft.** (800 m ü. M.) Prospekte durch die Direktion des „Instituts auf dem Rosenberg", St. Gallen.

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

INSTITUT LÉMANIA
Beherrschung der franz. Sprache. Aneignung kaufmännischer Kenntnisse. Vorteilhafte Pauschalpreise für individuelle Programme. Ferienkurse. Maturität.
LAUSANNE

Wir reinigen **ALLES**
Kleider, Uniformen, Teppiche, Vorhänge, Tischdecken. Rasche und zuverlässige Bedienung zu vorteilhaftesten Preisen. Im Zeichen der Textilkarte sind Reinigen und Färben ein Gebot der Stunde.
FÄRBEREI **MURTEN** IN MURTEN

Wässern der Gemüse ihrem Vitamingehalt, weil gewisse Vitamine wasserlöslich sind.

*Salat*blätter sollten nur kurz unter dem Wasserstrahl gereinigt werden. Schließlich ist Salat keine baumwollene Wäsche, welche eingeweicht werden muß.

Bei dem jahrelangen Auswärtsessen hat mich immer wieder jenes Salatplättlein verwundert, das sämtliche Menus, ob teuer oder billig, unweigerlich begleitet. Heute ist mir seine Bedeutung klar. Beim Salat zeigt sich am faßlichsten, wie sich unser Leben erhält, indem es anderes verzehrt. Diese Tatsache tritt bei den andern Nahrungsmitteln kaum mehr zutage. Wenn sie mundgerecht aufgetragen werden, sind sie schon so stark denaturiert, daß das Auge schwerlich Spuren eines frühern Lebens darin findet. Den wahren Sachverhalt zu symbolisieren, ist eine der Aufgaben des unvermeidlichen begleitenden Salatplättleins.

Es ist unerläßlich, daß zu Salat nur frisches Gemüse, das heißt ungelagertes und nicht in Wasser verblödetes verwendet wird. Nur so besteht für den Körper die Möglichkeit, sich alle in der herrlichen Pflanze enthaltenen Kräfte einzuverleiben.

Wer doch nicht so recht glauben mag, wie verschieden der Appetit für frisches und welkes Gemüse ist, denke daran, mit welcher Lust ein Kind, das sich sträubt, am Tisch Rübli zu essen, im Garten ein Karöttchen auszieht und zerbeißt, daß es nur so knackt.

Illustrationen von Anni Frey.

Randengemüse

In der letzten Nummer der «Schweizer-Spiegels» finde ich unter den Antworten auf die Rundfrage « Gut, fast unbekannt und deshalb billig » ein Rezept über Randengemüse. Dabei vermisse ich einen Hinweis auf die Brauchbarkeit der Randenblätter, welche einen ganz ausgezeichneten Spinat geben. Es scheint dies hier wenig bekannt zu sein; in den Vereinigten Staaten gilt dieses Kraut sogar als besser als Spinat. *A. H.*

10 Pfund Seife, das macht bei nahezu einer Million Haushaltungen einige tausend Tonnen. Man stelle sich vor, welch unersetzliche Werte der Volkswirtschaft verloren gehen, wenn das harte, seifenzerstörende Wasser nicht enthärtet wird. Darum stets *vor* Zubereitung der Kochlauge das Wasser mit einigen Handvoll Henco enthärten.

Bist an Seife Du nicht reich, spar' sie, mach das Wasser weich!

Henco zum Enthärten

Ein Produkt der Persilfabrik