

Vom Nährwert des Obstes

Autor(en): **A.H.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **48 (1944-1945)**

Heft 17

PDF erstellt am: **20.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-671150>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Vom Nährwert des Obstes

Während Hunderte von Millionen Menschen Europas jetzt im Hungerzustande darben, viele Menschen unseres Landes sich über ungenügende Ernährung beklagen (unbegründet), lagen im Winter 1944/45 in unsern Obstlagern einige Tausend Wagen Tafelobst, das im Februar zu faulen begann und für das Absatzpropaganda in einer Schweizer Obstwoche gemacht werden mußte. Es handelt sich um Sorten mittlerer Haltbarkeit. Die Preise für dieses Obst lagen für den Konsumenten zwischen 30 und 60 Rp. das Kilo, sie waren also nicht übersetzt.

Aus diesen Tatsachen muß der Schluß gezogen werden, daß weite Kreise unseres Volkes das Obst immer noch nicht richtig als Nahrungsmittel einschätzen. In der folgenden Tabelle sind die wichtigsten Gehaltszahlen für Obst, Süßmost, Gemüse und Salate zusammengestellt; zum Vergleich sind auch die Zahlen für Milch beigelegt. In Mangelzeiten und besonders in der kalten Jahreszeit ist die Kalorienzahl von großer Bedeutung, wenn sie auch nur beschränkt maßgebend ist für die Beurteilung eines Nahrungsmittels. Sie gibt uns ein Maß über die Wärme oder die Kraft, die das Nahrungsmittel in unserem Körper zu erzeugen vermag. Die Zahlen stammen aus dem bekannten Werk von König „Nahrung und Ernährung des Menschen“.

Obst und Süßmost:

	Eiweiß %	Fett %	Kohlehydrat %	Kalorien im kg
Äpfel	0,37	—	13,54	570
Birnen	0,35	—	13,47	567
Apfelsaft, süß	0,27	—	15,87	662
Birnensaft, süß	0,24	—	12,38	517
Milch	3,2	3,73	4,79	675

Gemüse und Salate:

Möhren	1,06	0,23	8,70	422
Winterkohl	2,45	0,45	6,78	420
Rosenkohl	2,65	0,23	4,4	311
Kohlrabi	1,5	0,2	4,20	252

	Eiweiß %	Fett %	Kohlehydrat %	Kalorien im kg
Schnittbohnen	1,31	0,10	4,16	234
Rotkohl	1,2	0,10	4,02	223
Rüben	0,66	0,05	3,05	216
Blumenkohl	1,24	0,17	3,00	189
Kabis	0,76	0,08	2,75	151
Endivien	1,27	0,08	2,17	149
Mangold	1,25	0,21	1,87	147
Kopfsalat	1,02	0,17	1,49	118
Spargeln	0,98	0,07	1,58	112
Spinat	1,14	0,14	1,15	107
Rhabarber	0,35	0,05	1,99	101
Gurke	0,40	0,10	0,75	57

Wenn das Obst auch eiweißarm und fettfrei ist, so ist es doch ein mannigfaltig zusammengesetztes Naturnahrungsmittel von leichter Verdaulichkeit, guter gesundheitlicher Wirkung und hoher Kalorienzahl. Aus diesen Zahlen geht hervor, daß es die Gemüse und Salat um das Anderthalb-, Zwei-, Drei- bis Zehnfache an Kalorien übertrifft und sogar annähernd die Wärmentwicklung der Milch erreicht. Durch diesen Vergleich soll aber in keiner Weise der Nährwert der Milch herabgesetzt werden, denn sie hat sich jetzt in der Kriegszeit als großartiges Nahrungsmittel vollauf bewährt. Es sollen auch nicht die Gemüse zurückgestellt werden, denn sie übertreffen als Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen das Obst und sogar die Milch. Es soll mit der Zusammenstellung obiger Tabelle das Obst ins richtige Licht gerückt und weite Kreise darauf aufmerksam gemacht werden, daß man mit dem Obst dem Körper Kraft und Wärme spenden und den Hunger stillen kann. Alte Leute, denen Lust und Zähne zum Essen von Frischobst fehlen, sollen mit Süßmost gekochtes oder in Mus verwandeltes Obst genießen. Durch diese Behandlung wird der Nährwert gesteigert und die gute gesundheitliche Wirkung nicht herabgesetzt. Obst ist eine große Naturgabe und sollte als solche viel mehr gewürdigt werden.

Dr. A. H.

Gottfried Keller

Züricher Novellen

Ausgabe des Vereins für Verbreitung guter Schriften Zürich

Leinenband / 350 Seiten / mit einem Bild des Dichters / Preis Fr. 3.50 / Zu beziehen beim

Verein Gute Schriften Zürich

Wolfbachstraße 19 / Telefon 32 55 76