

Richtig verwerten

Schmitt's Sölk
Wehrdorf 175
über Meufirdj Lauffs

Georg
Wehrdorf 175
über Meufirdj Lauffs



hriß
Gussner machern



Die richtige Ernährung

ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit jedes Menschen. Daher sollten sich die Hausfrauen bemühen, die Forderungen nach einer gesunden und möglichst abwechslungsreichen Kost nach besten Kräften zu erfüllen. Hierfür genügt es aber keineswegs, daß wir — selbst in bester Auswahl — das auf den Tisch bringen, was es gerade zu kaufen gibt; es kommt vielmehr darauf an, daß alles richtig zubereitet und restlos verwertet wird.

Eine besondere Beachtung und pflegliche Behandlung verdienen in der täglichen Kost alle die Nahrungsmittel, die infolge ihres Gehaltes an Schutz- und Wirkstoffen für uns wichtig sind. Diese Stoffe sind allgemein unter dem Namen **Vitamine** bekannt.

Die Vitamine ergänzen die Energie spendenden Nährstoffe unserer Nahrung (Eiweiß, Fett, Kohlehydrate) und sind für den Ablauf aller Lebensvorgänge im Körper unentbehrlich. Sie greifen unter anderem regelnd in Wachstum, Knochenbildung, Nerventätigkeit usw. ein und erhöhen die Widerstandskraft gegen mancherlei Krankheiten.

Die Vitamine werden ursprünglich von den Pflanzen gebildet. Das Tier nimmt diese Lebensstoffe durch seine pflanzliche Nahrung auf und kann sie in seinem Muskelfleisch und seinen Organen teilweise speichern. Tier und Mensch brauchen fortlaufend und in der richtigen Menge die Zufuhr aller Vitamine, damit der regelrechte Ablauf des Lebensvorganges gewährleistet ist.

Der Vitamingehalt der einzelnen Nahrungsmittel ist nicht immer gleichmäßig. Er kann bei pflanzlichen Erzeugnissen von der Güte des Bodens, von der Düngung und der Witterung, bei tierischen Erzeugnissen von der Qualität des Futters, von der richtigen Aufzucht und Pflege, also auch vom Gesundheitszustand des Tieres abhängig sein. Daher kann der Vitamingehalt tierischer Nahrungsmittel z. B. im Winter bei weniger gehaltvollem Futter und bei Mangel an Licht und Sonnenbestrahlung u. U. erheblich geringer sein als im Sommer. Ferner kann der Vitamingehalt der Nahrungsgüter, namentlich der pflanzlichen Erzeugnisse, durch längeres Lagern, vor allem bei ungünstigen Bedingungen, vermindert werden.

Ernährungswirtschaftlich ist es falsch, das vitaminhaltige Gemüse und Obst zur Zeit ihres reichlichen Anfalles restlos zu verbrauchen. Man sollte daher tunlichst darauf sehen, daß durch eine geeignete Vorratswirtschaft von ihrem Überfluß an Schutzstoffen die Sicherstellung des notwendigen Bedarfs für den Winter und namentlich für die Frühjahrsmonate gewährleistet ist. Das gilt in besonderem Maße für die Vitamin-C-Versorgung.

Nach Eigenart und Eigenschaften hat man die einzelnen Vitamine in Gruppen zusammengefaßt und sie mit der Bezeichnung A, B, C, D versehen. — Die folgende Darstellung bringt einen Überblick über die für die menschliche Ernährung bedeutsamsten Vitamine. Die Nahrungsmittel sind darin so geordnet, daß an erster Stelle jeweils die besten Vitaminträger genannt werden.



Die Vitamin-„Apothete“ für den Winter

Bei der Vorbereitung:

1. Bei der Vorbereitung — ebenso wie bei der Zubereitung — schnell und überlegt arbeiten, um eine Schädigung der Vitamine möglichst zu verhüten.
2. Gemüse sparsam puzen! „Abfälle“ (Gemüsestrünke, Außenblätter, Schalen usw.) zur Gemüsebrühe oder in den Gerichten selbst verwenden.
3. Gemüse, auch Salat, erst kurz vor der Zubereitung unzerschnitten in kaltem Wasser oder unter fließendem Wasser schnell und gründlich waschen! Bei Wurzelgemüse, insbesondere bei junger Sellerie oder Möhren, genügt meist ein kräftiges Bürsten.
4. Nachwaschen, insbesondere von zerkleinertem Gemüse und geschälten Kartoffeln, in jedem Fall vermeiden.
5. Gemüse in zerkleinertem Zustand weder im Wasser noch an der Luft liegen lassen! Kartoffeln nie zu zeitig schälen und in Wasser stehen lassen.
6. Fleisch und Fisch unter fließendem Wasser kurz und gründlich abwaschen.

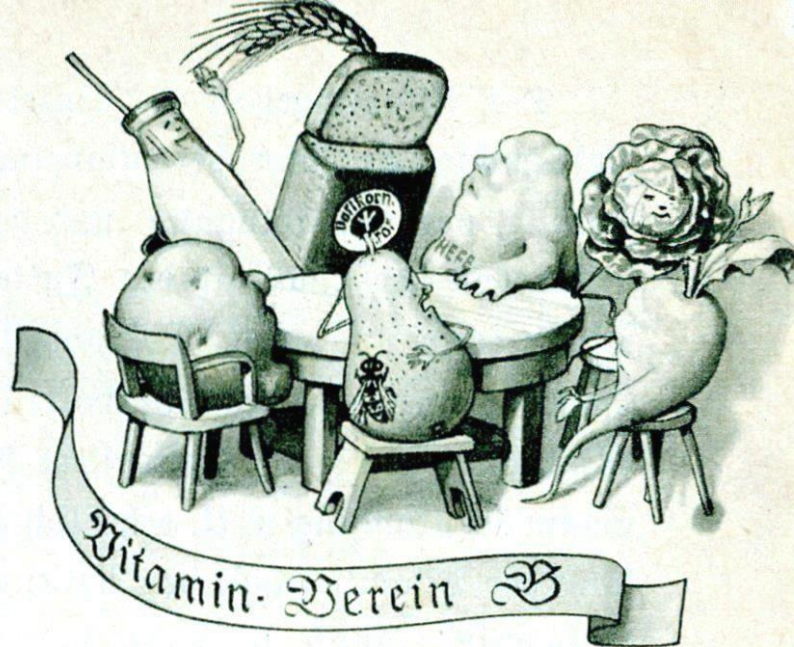
Bei der Zubereitung:

7. Häufig Frischgemüsegerichte bereiten! Der Verlust an Nähr- und Schutzstoffen ist hierbei am geringsten.
8. Das Abwellen (Blanchieren) von Gemüse nach Möglichkeit vermeiden!
9. Dünsten (Garmachen im eigenen Saft) und Dämpfen (Garmachen im Wasserdampf) bevorzugen!
10. Kartoffeln am besten in der Schale baden, dämpfen oder kochen, besonders in den Wintermonaten; im Frühjahr die Herstellung von Kartoffelbrei und Röstkartoffeln einschränken, um größere Vitaminverluste zu vermeiden.
11. Gemüse und Fisch stets mit wenig Wasser ansetzen! Gemüse- und Fischbrühe nie fortgießen, sondern für Suppen, Tunken usw. verwenden. Auch das Vorweichwasser von Hülsenfrüchten und Backobst mitverwenden.
12. Garzeit genau vorher überlegen! Alle Gerichte nur so lange der Hitze aussetzen, wie unbedingt nötig. Bei großer Hitze ansetzen und bei geringer Hitze garwerden lassen.
13. Nie zu große Kochtöpfe verwenden! Durch die über den Speisen stehende Luft wird der Vitamingehalt verringert.
14. Alles im geschlossenen Topf garmachen (Ausnahme Milch) und zu vieles Umrühren vermeiden!
15. Nie Soda oder Natron zur Abkürzung der Garzeit zufügen! Die Vitamine werden dadurch geschädigt.
16. Gerichte lieber kurz aufwärmen als stundenlang warmhalten. Die Kochliste möglichst nur für vitaminärmere Nahrungsmittel mit längerer Garzeit (Hülsenfrüchte, Graupen) benutzen.
17. Wenn möglich, die Speisen unmittelbar in ihrem Vitamingehalt „aufwerten“ durch Zugabe von frischen Kräutern, roh geriebenem Gemüse, Hefeflocken, Zitronensaft, rohen Tomaten bzw. Tomatensaft! Diese Zutaten nicht mehr mitkochen lassen. Besonders wichtig ist dies für doppelt erwärmte oder lang erhitzte Speisen (Kochliste).

Diese Regeln muß die Hausfrau das ganze Jahr über beachten, vor allem aber im Winter und im zeitigen Frühjahr, da dann naturgemäß nicht so viel vitaminreiche Nahrungsmittel zur Verfügung stehen und mit dem Vorhandenen recht hausälterisch umgegangen werden muß.



Johannes Hölzel
Wehrsdorf 175
über Meufirdh Lausitz



VITAMIN A

bzw. Carotin = Vorstufe des Vit. A

Kommt vor in:

Lebertran, Vollmilch, Butter, Fettkäse, Eigelb, Leber;
als Carotin in Karotten, Blattgemüse (besonders Spinat, Mangold, Grünkohl, Kopfsalat), Brunnenkresse, grünen Erbsen, grünen Bohnen, Blumenkohl- und Kohlrabi-Blättern, Porreespitzen, Stielmus (Rübstiel), Tomaten

Fehlt in:

den meisten pflanzlichen Fetten, ebenso Schweinefett, Kartoffeln, Getreide mit Ausnahme des Keimes, Hülsenfrüchten

Eigenschaften:

löslich in Fetten, bei kochenmäßiger Zubereitung widerstandsfähig

VITAMIN B

besteht aus mehreren Untergruppen

Kommt vor in:

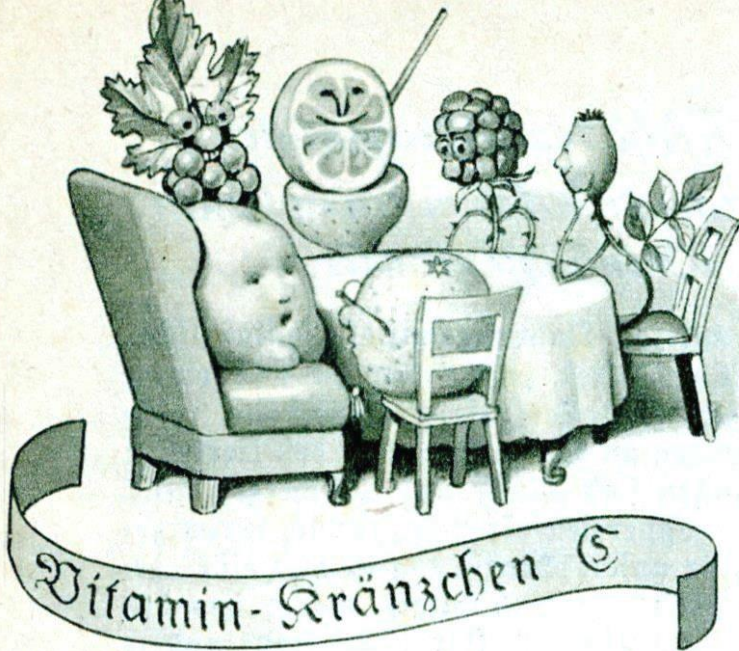
den Randschichten und im Keim von Getreide (Vollkornbrot!), Bier- bzw. Trockenhefe, ferner besonders in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Kartoffeln, Gemüse, Früchten sowie in Milch (entrahmter Frischmilch, Buttermilch), Fleisch, Fisch

Fehlt im:

„Mehlkörper“ (Inneres der Getreidekörner), d. h. also im weißen Auszugsmehl und daraus hergestellten Erzeugnissen, Ölen und Fetten

Eigenschaften:

wasserlöslich, empfindlich gegen starke Hitze



VITAMIN C

Kommt vor in:

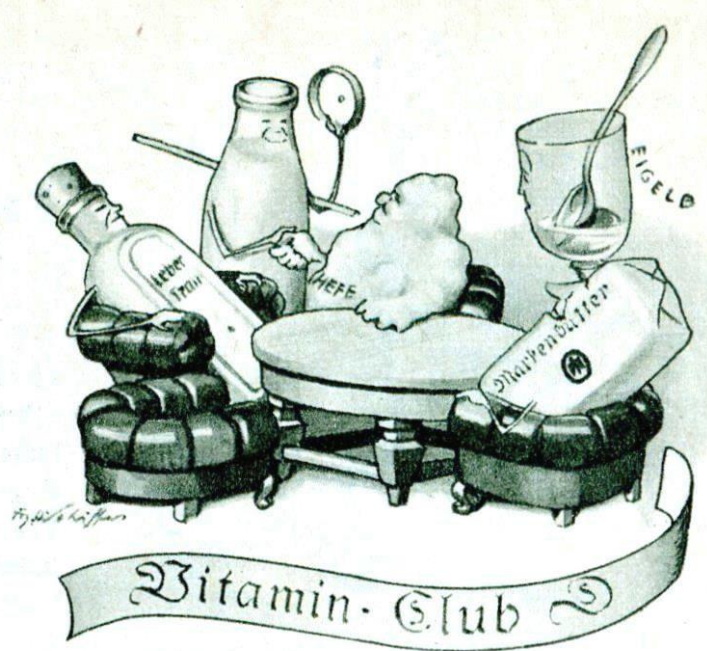
schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren und anderen Beerenfrüchten, Hagebutten, Zitronen, Apfelsinen, allen Gemüsen, Tomaten, Kartoffeln, Möhren, inneren Organen wie Gehirn, Herz, Lunge und Niere

Fehlt in:

Hülsenfrüchten, Getreide, allen Trockenprodukten, Ölen und Fetten

Eigenschaften:

wasserlöslich, sehr unbeständig, sehr empfindlich gegen langdauernde Hitze, gegen Luft und langes Warmhalten



VITAMIN D

Kommt vor in:

Lebertran, Butter, Milch, Fett, Eigelb, bestrahlter Hefe, einigen Fettfischen wie Hering, Bückling, Aal

Fehlt in:

Gemüse und Früchten, Pflanzenfetten, Fleisch, allen übrigen Fischen außer den oben genannten

Eigenschaften:

hochbeständig



Pst! — Gemüse nicht so viel waschen

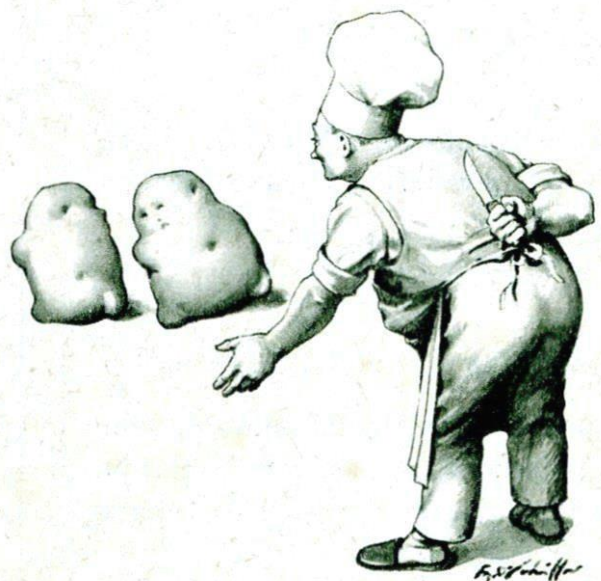
Welche Nahrungsmittel zeichnen sich durch einen hohen Vitamingehalt aus?

Von unseren Nahrungsmitteln pflanzlicher Herkunft enthalten frische Gemüse und einige Obstsorten, vor allem die Beerenfrüchte, reichliche Mengen an Vitaminen. Von den tierischen Erzeugnissen sind Milch und Milcherzeugnisse, Eier und Innereien als vitaminreich hervorzuheben. Für unsere Ernährung ist also eine „gemischte Kost“ das Richtige, wobei Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornbrot und andere Vitaminquellen den ihnen gebührenden Platz einnehmen sollten. Jede Mahlzeit braucht zwar bezüglich des Vitamingehaltes nicht allen Anforderungen zu entsprechen, wohl aber sollen sich die Mahlzeiten innerhalb eines Tages oder einer Woche gegenseitig ergänzen, daß der menschliche Bedarf an Nährstoffen und Vitaminen voll gedeckt wird.

Von den Gemüsen sind vor allen Dingen Spinat, Tomaten, Möhren, Grünkohl, Mangold, Salat, weiterhin die grünen Blätter von Blumenkohl, Lauch, Kohlrabi, Schwarzwurzel u. a. reich an Vitaminen. Die Blätter, die leider oft als „Abfall“ betrachtet werden, sollten daher, wo immer es möglich ist, mitverwertet werden. Auch unsere einheimischen Würzkräuter, wie Petersilie, Dill, Borretsch, Estragon, Kerbel, Thymian, Zitronenmelisse u. a. sind vitaminhaltig. Gemüse sollten häufiger in Form von Frischkost (Rohkost) als Salat zubereitet werden, da hierbei kein Vitaminverlust durch Hitze oder Auslaugen eintreten kann. In diesem Zusammenhang ist besonders auf rohes frisches Sauerkraut hinzuweisen.

Die meisten Obstarten sind mehr oder weniger vitaminhaltig; besonders reich an Vitaminen sind aber die Beerenfrüchte (schwarze Johannisbeeren!). Im Rahmen der Versorgungsmöglichkeit stehen ferner in bescheidenem Umfange Zitronen und Apfelsinen als gute Vitaminträger zur Verfügung.

Eine gute Vitaminquelle finden wir auch in den Wildpflanzen, und zwar sowohl in Wildgemüse und in Wildkräuter als auch im Wildobst. Wildgemüse stehen uns gerade im zeitigen Frühjahr zur Verfügung, wenn es noch kein oder zu wenig Frischgemüse gibt. Die Wildpflanzen sollten daher mehr als bisher der Ernährung nutzbar gemacht werden. Es kommen in Betracht: Winterkresse, Brunnenkresse, Brennessel, Löwenzahn, Wegerich, Sauerampfer und noch viele andere. Beim Wildobst sind es neben den bekannten Beerenarten die Schlehe und Eberesche, vor allen Dingen aber die Hagebutte.



Er will uns schälen — der Wüßling

Die Kartoffel ist ein wertvoller Vitaminträger. Sie verdient besondere Beachtung, weil sie in großen Mengen zur Verfügung steht. Sie ist also in jeder Beziehung ein unentbehrliches Volksnahrungsmittel.

Beim Getreidekorn sind der Keimling und die Randschichten vitaminhaltig. Diese können aber nur dann der menschlichen Ernährung zugute kommen, wenn das ganze Korn zu Vollkornmehl, -schrot bzw. zu Vollkornbrot verarbeitet wird. Das helle Mehl, dem gerade die vitaminhaltigen Bestandteile je nach seiner Farbe mehr oder weniger entzogen worden sind, ist ärmer an Vitaminen.

Die Bierhefe und die daraus hergestellten Erzeugnisse, wie Hefeextrakt und Hefeflocken, sind ebenfalls Vitaminquellen. Sie eignen sich als Würze für Suppen, Suppen, Teigwaren, Gemüsegerichte usw. und gehören zu den Gewürzen, die eine gesundheitliche Verbesserung der Speisen ermöglichen.

Als wichtige Vitaminträger tierischer Herkunft sind zu nennen: Milch und Milchzeugnisse (Butter, Käse) und Eier (Eigelb). Sie sind daher im Rahmen des Möglichen in unsere Kost einzubeziehen.

Bei Fleisch und Fisch sind es vor allem die inneren Organe, die sich durch einen hohen Vitamingehalt auszeichnen: die Leber (Lebertran), das Blut der Schlachttiere (Blutwurst!), Fischrogen usw.

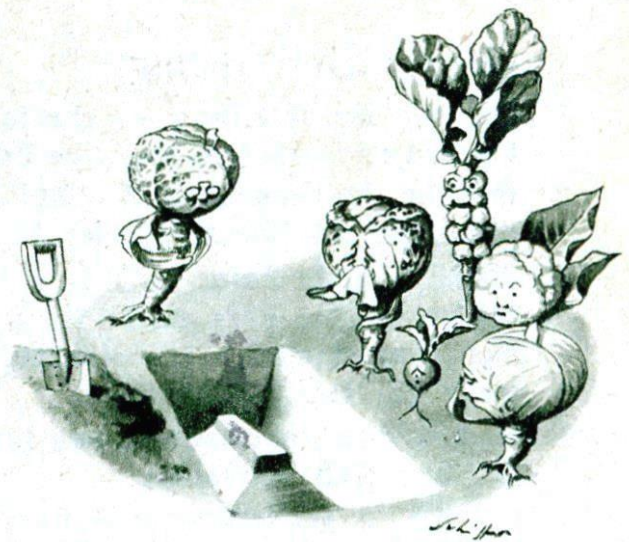
Aus dieser Aufstellung ist ersichtlich, daß in einer vernünftig zusammengestellten gemischten Kost die notwendigen Vitamine enthalten sein müssen, so daß der Vitaminbedarf befriedigend gedeckt wird, sofern nur die Nahrungsmittel richtig vor- und zubereitet sind.

Wie müssen wir die Nahrungsmittel zubereiten, um ihren Vitamingehalt zu erhalten?

Über die bei der Zubereitung zu beachtenden Eigenschaften der Vitamine ist zu sagen, daß einige empfindlich gegen Luft und Hitze sind; sie werden daher durch Hitzeinwirkung, besonders bei Luftzutritt, leicht zerstört. Infolge ihrer Löslichkeit in Wasser oder Fett können Vitamine bei falscher Zubereitung aus den Nahrungsmitteln heraustreten und z. B. in das Kochwasser übergehen. Das ausgelaugte Nahrungsmittel ist dann vitaminarm. Für die praktische Arbeit ergeben sich daraus folgende Regeln, die vor allem wichtig sind bei der Vor- und Zubereitung von Gemüse, Obst und Kartoffeln:



Um Himmels willen — die herrliche Brühe!



Wieder wurde einer totgekocht aus unseren Reihen