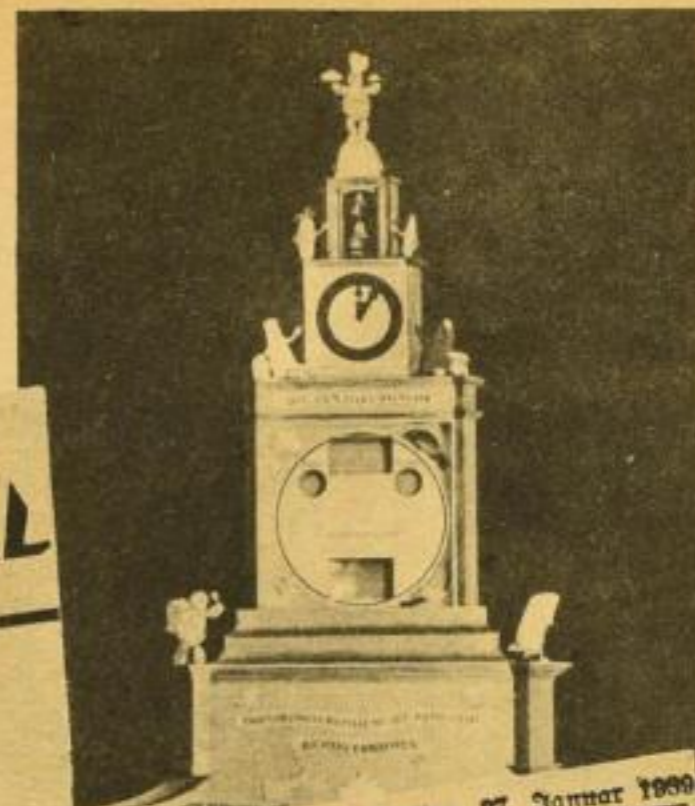


422 000 Besucher der „Grünen Woche“

sahen in der Abteilung „Ernährungs-Umstellung auf weite Sicht“ die „Ernährungsuhr“

Die Presse und ihre Berichte:



Die klugen Frauen auf der „Grünen Woche“

Ober: Ernährungsumstellung auf weite Sicht
Auf der „Grünen Woche“ am Frankfurter Markt steht gleich hinter der Uhrentür eine schön erleuchtete große bunte Barockuhr. Aber sie verdient es, daß man sie eingehender mit ihr befaßt. Gleich den alten Uhren leuchtet die Uhr, denn sie ist in schwebenden Linien, die durch die Waagerechte kontrapunktiert werden, nach oben sich verjüngend, auf. Und gleich jenen Uhren des Barock birgt sie ein Spielwerk, das mit Bedacht erbaut ist.
Auf Scheiben, über dem Sockel der Uhr, drehen sich pugile Gehalten, und die kränende Spitze birgt zwei kleine Glöckchen, die ein Signal klingen. Auf den Wänden der Uhr befinden sich nunmehr Gemüsegerichte und ganz oben, über den Glöckchen, steht ein heiteres Karottelmännchen.
Auf der Drehscheibe des „Wehr-Verbrauchs“ drehen sich unter Bezeichnung des Glöckchens Karottel, Vollkornbrot, Zuckerrübe, Gemüse, deutsches Loh. Auf der Scheibe „Nierens-weniger-Verbrauch“ drängen sich Feinweib, Fett, Fleisch, Wurst im Kreis. Auf einer goldenen Scheibe aber erscheinen wechselnd in einem Feld acht verschiedene Gerichte. Darunter steht ob sie genügend Fett und Vitamine enthalten, und was gegebenenfalls als Ergänzung zu geben ist. Man lernt, daß Eierbrot mit Gemüsesalat Vitaminen enthält, und was gegebenenfalls als Ergänzung zu geben ist. Man lernt, daß Eierbrot mit Gemüsesalat Vitaminen enthält, und was gegebenenfalls als Ergänzung zu geben ist.
So lernen die klugen Frauen hier ein Fazit ziehen. Auf diese optische Weise prägt sich ihnen ein, daß tahmt Milch, Quark, Hais, Kartoffeln.
Berlin, 29. Januar 1939

TS - Angriff und SOZIAL

Die Ernährungsuhr auf der „Grünen Woche“

Den Mittelpunkt der Hauptausstellung „Ernährungsumstellung auf weite Sicht“ auf der heute eröffneten „Grünen Woche“ in Berlin bildet der sogenannte „Deutsche Ernährungskalender“ oder die „Ernährungsuhr“, wie sie bereits vom Volkstum genannt wird. Diese „Ernährungsuhr“ ist in gemeinlicher Arbeit vom Reichs- und Hauptamt für Volksgesundheit hergestellt worden. Die Referentin für Ernährungsfragen im Hauptamt für Volksgesundheit im Reichsamt für Ernährung, Dr. Margarete Roth, hat hier in ganz neuer und originaler Weise für jeden verständlich zum Ausdruck gebracht, wie man durch verhältnismäßig kleine Abänderungen an einer täglichen Ernährung eine gute machen kann. Die „Ernährungsuhr“ soll der Hausfrau die Umstellung der Ernährung im Interesse der Volksgesundheit und der Nahrungsfreiheit erleichtern helfen.
Für die weitere Erläuterung dient ebenfalls eine Broschüre aus der Feder der gleichen Autorin: „Harmonische Ernährung für wenig Geld durch gesunde Kost“.

Berliner Börsen-Zeitung Freitag, 27. Januar 1939

Die „Ernährungsuhr“

Von der Erzeugung zur Ernährung. Hier beginnt die Aufgaben der Hausfrau. Von weitem schon ruft die Glöcke der „Ernährungsuhr“ die Neugierigen heran. Sie mahnt nicht zur Richtigkeit, ruft nicht zur Mäßigkeit. Die Uhr weist an praktischen Beispielen darauf hin, was in der Zubereitung und Zusammenstellung des täglichen Rühensatzes falsch gemacht wird. Zwei Beispiele (von Dr. Margarete Roth): Rotkohl, Referent für Ernährungsfragen im Hauptamt für Volksgesundheit in München; Eierbrotchen, mit Gemüse gefüllt, Salat; Fett – genug, Vitamine – alle zu ergänzen – nichts. Vintensuppe mit Wurst: Zuviel Eiweiß, außerdem säuert die Mäßigkeit zu sehr. Zu ergänzen – etwas Speck oder anderes Fett, Salat.

„Deutsche

Ernährungsuhr“

für den täglichen Hausgebrauch. Ein unentbehrlicher Helfer bei der Zusammenstellung des Rühensatzes

in Verbindung mit

Heft 5 der LL-Schriftenreihe

„Harmonische Ernährung“

für wenig Geld durch gesunde Kost

RM 1.75

Wir führen eine großzügige Werbung durch! Die Nachfrage wird groß! Bestellen Sie reichlich!



Müllersche Verlagshandlung Dresden und Planegg-München

Hier die -

| | | | |
|---|--|--|--|
| Erläuterung: Rote Schrift oder rote Felder bedeuten, daß die Gerichts-Zusammenstellung nicht harmonisch ist. Grün bedeutet in Ordnung, + bedeutet zu viel, - bedeutet zu wenig. | | | |
| Was will die Ernährungsuhr? Fehler in der heute üblichen Ernährung zeigen. Vorschläge machen, wie man diese Fehler leicht ausgleichen kann. An schlechten Beispielen die Verbesserungsmöglichkeiten zeigen. Gute Beispiele für die verschiedenen Mahlzeiten geben. | Gericht Gulasch mit Nudeln oder Matkorn geeignet für Mittags Hierbei zu viel + Eiweiß + Fett + Kohlehydrate oder zu wenig - | Welchen Nutzen bietet die Anwendung der Ernährungsuhr? Gesunde, harmonische Kost für Dich und alle die, für deren Ernährung Du verantwortlich bist. Erhöhung der Leistungsfähigkeit. Gesunde Ernährung aus deutscher Scholle und damit Deutschlands Nahrungsfreiheit. | DEUTSCHE ERNÄHRUNGS-UHR Zusammensteller und Herausgeber: Dr. Margarete Roth, Hauptamt für Volksgesundheit der NSDAP |
| Hauptgrundsätze in der Ernährung Genieße gemischte Kost, bei der pflanzliche Produkte einen größeren Anteil ausmachen. Bevorzuge Vollkornbrot. Verwende viel Milch und Milch-Produkte. | Vitamine Infolgedessen zu ändern oder zu ergänzen durch Statt Nudeln, Kartoffeln, Salat dazu | Hauptgrundsätze in der Zubereitung Koche nur so lange, bis das Kochgut gerade gar ist, nicht länger. Was Du nicht unbedingt kochen mußt, genieße wenigstens zu einem Teil roh. Entferne nichts unwillig aus den Nahrungsmitteln, wie z. B. beim Abbrühen der Gemüse die Salze. | |
| Eiweiß Fett Kohlehydrate Salze | Verlag: Müllersche Verlagshandlung, Dresden | | |