

6 Ernährung früher

Vor 100 Jahren war die Lebensmittelindustrie noch nicht so vielseitig wie heute. Es gab **grosse Unterschiede** zwischen der Kost der reichen und derjenigen der armen Leute, doch viele Speisen kannte man damals noch nicht.

Reiche Familien konnten sich an den Festtagen auch etwas Wein und Fleisch leisten. Tiere wie Kühe, Hühner und Schweine wurden geschlachtet. Doch ohne Gefriertruhe und Kühlschrank liess sich das Fleisch nicht lange aufbewahren.

Auf den **Feldern** wurde früher ausschliesslich Getreide, Futterrüben, Kartoffeln, Gemüse und Obst angebaut. Daher war der Speiseplan sehr einseitig. Fleisch gab es, wenn überhaupt, nur an Sonn- und Feiertagen.

Auch die Getränkeauswahl war nicht sehr gross: Milch und Wasser, ab und zu im Herbst auch Süssmost oder Sirup.

Die Menschen arbeiteten **körperlich anstrengend**. Viele Arbeiten mussten in der Landwirtschaft im Ackerbau, bei Waldarbeiten und Stallarbeiten ohne Maschinen ausgeführt werden. Auch im Haushalt musste viel von Hand erledigt werden: anfeuern, Wasser holen, Essen zubereiten.

Die Kinder hatten oft sehr lange **Schulwege** und mussten vor oder nach der Schule zu Hause meistens mitarbeiten.

Es gab wenig übergewichtige Leute. Oft war Vitaminmangel und Unterernährung der Grund für Krankheiten.

Lebertran war der Schrecken aller Kinder, weil es so schrecklich nach Fisch schmeckte. Der tägliche Löffel Lebertran diente während der Winterzeit zur **Kräftigung** und **Vorbeugung** gegen Krankheiten bis in die 1960 Jahre.

Als Medizin war Lebertran seit dem 19. Jahrhundert verbreitet. Besonders während des 1. und 2. Weltkrieges wurde Lebertran als Nahrungsergänzung an **geschwächte Kinder** abgegeben.