Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 13 (1958)

Heft: 1

Artikel: Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müsste [Fortsetzung]

Autor: Müller, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890700

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: 15.07.2025

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

Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissenmüßte.

Frau Dr. M. Müller

Im 5. Abschnitt der Erwerbung des nötigen Fachwissens zur Handhabung richtiger Ernährung in unseren Familien kommen wir nun dazu, jedes einzelne der hauptsächlichsten Nahrungsmittel auf seinen inneren Wert, auf seine Wirkung in unserem Körper zu untersuchen, damit wir doch möglichst genau wissen, wie wir jedes beurteilen, und damit anzuwenden und mit was wir es zu begleiten haben. Beginnen wir mit der

Milch

In der neuzeitlichen Ernährungswissenschaft wird die Kuh-Milch als *hochwertiges, vielseitiges* Nahrungsmittel beurteilt. Wohlverstanden, die *rohe,* ungekochte Milch. Aus welchen Gründen denn?

Einmal besitzt die Kuhmilch einen verhältnismäßig hohen *Eiweißgehalt,* rund 3,5 % (Muttermilch 1,9 %). Dazu ist das Eiweiß vollständig, d. h. mit allen notwendigen Bausteinen versehen. Es hat daher ein hohes «Gestaltungsvermögen». Ich schreibe ausdrücklich nicht Wachstumsvermögen, weil darunter leicht nur Muskelmassen- und Knochen-Wachstum verstanden werden könnte. Milcheiweiß kann aber auch Blut, Nerven und Drüsenmaterial aufbauen, überhaupt alles, was dem betreffenden jungen Lebewesen nottut in seinen ersten Lebenstagen, Wochen und Monaten. Bedenken wir aber wohl, jede Muttermilch ist auf die Bedürfnisse ihrer Art abgestimmt. Die Frauenmilch auf das Kleinkind, die Kuhmilch auf das Kälbchen. Deshalb treffen wir auch schon auf einen Mengenunterschied an Eiweiß von 3,5% bei Kuhmilch und 1,9% bei Muttermilch. Das Kleinkind hat eben nicht nötig, gleichviel Knochen- und Muskelmassen in so kurzer Zeit zu bilden wie das Kalb. Jedoch auch in der Eiweißqualität besteht ein wesentlicher Unterschied.

Kuhmilch ist reich an Kasain, arm an Lactalbumin, Muttermilch reich an Lactalbumin, arm an Kasain.

Lactalbumin aber hat das noch feinere Gestaltungsvermögen. Diese Unterschiede, sowohl in der Menge wie in der Eiweißqualität, bedingen ein Angleichen der Kuhmilch für den Säugling, wenn ihm nicht seine artgemäße Muttermilch zur Verfügung steht.

Später treffen wir noch auf weitere Unterschiede, deren Kenntnis unsere praktische Verwendung von Kuhmilch leiten sollten.

Der *Fettgehalt* von Kuhmilch kann schwanken von 2,5 bis 4,5 %. Immer aber finden wir in der Milch ein hochwertiges, leichtverdauliches Fett, das noch Vitamin A und etwas Mineralstoffe besitzt und, mit Ausnahme des Fettes der Nüsse, die einzige Fettart ist, die roh genossen werden kann.

Der *Vitamin-Gehalt* der Milch wechselt mit der Jahreszeit und dem Futter, im ganzen aber ist er nicht unbedeutend. Junges Grünfutter, ebenso Silofutter, vermehren den Vitamin-Gehalt, während er bei Dörrfutter absinkt, wie älter und minderwertiger dieses ist.

An *Mineralstoffen* und Zuckerarten ist die Milch recht reich. Der Zuckergehalt von einem Liter entspricht 12 Stücken Würfelzucker. Wieder besteht ein Wesensunterschied im Mineralstoffgehalt von

	Kuhmilch	Muttermilch
Calzium (Kalk)	1,77 %	0,73 %
Magnesium	0,17 %	0,08 %
Kalium	2,07 %	0,77 %
Natrium	0,74 %	0,16 %
Phosphorsäure	1,35 %	0,22 %

Die Kuhmilch stellt die Materialien für einen viel mächtigeren Knochenbau. Dem Menschen aber ist mit zu viel Knochen und Muskeln und zu wenig Geist nicht richtig gedient. Wir müssen für einen Ausgleich sorgen. Zudem, aller Milch fehlt das Eisen, der Blutbildungsstoff; derjenige Stoff von dem auch die richtige Funktion des «Gasstoffwechsels» im Körper abhängt. Das will besagen, vom Eisengehalt des Blutes hängt ab, ob die roten Blutkörperchen in den Lungenbläschen sich richtig voll laden können mit Sauerstoff, diesen binden, hinaustragen ins letzte Aederchen, dort ab-

laden, sich wieder beladen mit der anfallenden Kohlensäure, diese zurückführen in die Lunge und abladen zur Ausatmung.

Diese Dinge sind für unsere Gesundheit sehr wichtig, sodaß wir den mangelhaften Eisengehalt der Milch nie aus den Augen verlieren dürfen. Den Kleinkindern ist ja ein Vorrat an Eisen mitgegeben, der ausreicht bis etwa zum 9. Monat. Bis dahin sind sie aber längst instand gesetzt Frucht- und Gemüsesäfte, ja selbst Früchte und Gemüse geschabt roh zu genießen.

Weiter verfügt die Milch über einen guten *Basenüberschuß.*

Sie ist ferner *leicht verdaulich,* wenn sie schluckweise genossen, und nicht etwa tassenweise hinunter «geleert» wird. Milch ist eben nicht nur ein Getränk, sondern eine Nahrung, die auch eingespeichelt werden sollte.

Als *Aufbesserungsmittel* für andere Nahrungsmittel mit mangelhaftem Eiweiß ist die Milch auch in kleinen Mengen hervorragend geeignet. Denken wir an die Getreideprodukte. Es schmeckt also nicht nur besser, wenn wir unsere Omeletten- und Küechliteige mit Milchwasser anrühren; sie werden damit auch noch hochwertiger gemacht.

Die Hochschätzung, welche die Milch in den Bauernfamilien genießt, hat ihre tiefe Berechtigung. Sie hat ihren großen gesundheitlichen Wert. Falsch wäre aber, und damit der Pflege unserer Gesundheit nicht gedient, wenn wir die Augen vor ihren Mängeln verschließen würden. Der erste ist, daß sie fast nie roh genossen wird. Jeder Produzent sollte also darauf ausgehen, daß in seiner Familie Milch öfter roh genossen werden darf. Er kennt seine Tiere. Er weiß, ob seine Milch die Familienglieder mit Tuberkulose oder Bang gefährdet. Wenn nicht, dann soll die Frau die Milch nicht immer kochen, nur weil es so Brauch ist und viele andere Haushaltungen es noch tun müssen. Dem Eiweiß wird durch das Gerinnen viel von seinem Gestaltungsvermögen genommen, Vitamine, Hormone und Fermente gehen verloren, die sehr nützlich wären.

Als weiteres merken wir uns: *Milch bedarf dringend der Ergänzung durch rohe Früchte und Gemüse* — wegen ihres fehlenden Eisengehalts. Es wäre also aus gesundheitlichen Gründen unklug, umsomehr da die Erwachsenen einen höheren Mineralstoff- und Vitamin-Bedarf zur Arbeitsleistung haben, Milch im Ueberfluß zu verwenden, nicht weniger auch aus wirtschaftlichen Gründen.

Milch bringt jeden Monat bares Geld in den Betrieb. Die Frau, der die Pflege der Gesundheit ihrer Familienglieder anvertraut ist und der Mann, der für die Rendite des Betriebes vorweg verantwortlich ist, beide haben dasselbe Interesse, den Milchverbrauch weise zu handhaben. Nach meinen Erfahrungen rate ich *nicht unter einen halben Liter* pro Tag und Person, aber ebenso *nicht über einen Liter* die Menge anzusetzen. Das wird beiden Gesichtspunkten gerecht. Der Milch wird ihr richtiger Platz beschafft, der besagt: «*Milch, in Verbindung mit Rohgemüse und Früchten ist eine ideale Nahrung.*» (Dr. Hindhede)

(Eben machte mich ein junger Waerlandist darauf aufmerksam, daß von ihrer Seite Milch und Milchprodukte verwendet würden, was wir dankbar zur Kenntnis nehmen.)

Gehen wir weiter zu den

Früchten und Beeren

«Mit einem Apfel jeden Tag, verscheuchst Du Dir die Doktor-Plag.»

Das kann jeder behalten, nicht? Das Sprichwort wird dem Wert der Früchte ungefähr gerecht, obschon nicht ganz, denn es braucht etwas mehr als *einen* Apfel jeden Tag, um gesund zu bleiben. Immerhin, wenn wir Dr. Birchers Urteil über das Obst lesen, ist mit seinem richtigen Genuß allerhand zu verhüten. Er schreibt:

«Das frische Obst ist bei richtigem Gebrauch keinem Magen schädlich, aber jedem nützlich. Als regelmäßiger Bestandteil der täglichen Nahrung stärkt es die Darmkraft — bekämpft die Versäuerung des Magens — schützt vor Infektionen und Selbstvergiftungen — hilft Rheuma, Gicht, Zuckerkrankheit und selbst die Krebskrankheit verhüten — verschönt den Teint — wehrt den Hautflechten — stärkt die Zähne, die Augen, das Gehirn, die innersekretorischen Drüsen. Das frische Obst ist ein Leber- und Nierenschutz, ein Hindernis für die Steinbildung (Nieren- und Gallensteine) — ein Feind der Arterienverkalkung und des hohen Blutdruckes. Vor allem ist es aber der große Freund der Kinder, der Förderer des Wachstums und der Knochenkraft.»

Das ist doch allerhand an Gesundheitswerten, die dem Obst also innewohnen. Auch andere Ernährungsforscher werten das Obst ungefähr gleich. Der eine macht vielleicht noch besonders darauf aufmerksam, daß Obst bei Nierenentzündung die *idealste* Nahrung sei.

Der andere, es wirke auf *das Herz* besonders günstig, weil ihm damit sein ausschließlicher Nährstoff, die Glükose, der Traubenzucker, zugeführt werde, und der dritte bezeichnet die *Aepfel* als *Heilmittel,* die bei allen durch Uebersäuerung des Körpers infolge unzweckmäßiger Ernährung entstandenen Krankheiten *überhaupt nicht zu überschätzen sind.* Was da sind: Gicht, Rheuma der Muskeln und Gelenke, rheumatische Nieren und Lebererkrankungen, rheumatische Blutdrucksteigerung und Herzstörungen usw.

Der vierte berichtet von Pariser Privatkrankenhäusern, in denen mit getrockneten, pulverisierten Apfelschalen und Kernhäusern als Tee mit sehr großem Erfolg Rheuma geheilt werde, weil in ihnen besonders kostbare Stoffe zur Wirkung herangezogen würden.

Gegen solch einhellig hohe Einschätzung der Früchtenahrung ist wohl nicht mehr viel einzuwenden. Sie läßt jedenfalls die neuzeitliche Forderung erklären, weshalb mindestens zwei Mahlzeiten des Tages, morgens und abends, mit Früchten begonnen werden sollten.

Wie konnte aber bisher alle Früchtekost nur als Dessert hinter eine reichliche Versorgung mit allem andern geschoben werden? Der Grund liegt wohl in der alten Kalorienlehre mit ihrer Ueberschätzung von Eiweiß, Fett, Kohlehydraten und der Unterschätzung von Fruchtzucker, Mineralstoffen, Vitaminen und andern Wirkstoffen.

Allerdings beträgt der *Eiweißgehalt* der Früchte im Durchschnitt bloß 0,5 — 0,8 Prozent. Nur im Dörrobst steigt er auf 2 Prozent. Dieser verhältnismäßig geringe Gehalt machte natürlich in der alten Ernährungslehre keinen Eindruck. Man sprach von «praktisch keinem Gehalt». Man übersah, daß es sich um eine äußerst hochwertige, vollständige Eiweißart handelt, und daher kleine Mengen von ihr zu besserer Wirkung gelangen, als solche von wohl konzentrierter aber einseitig mangelhafter Zusammensetzung.

Was die Früchte, das Obst und die Beeren aber besonders auszeichnet, das ist ihr vielseitiges, dazu harmonisches *Mineralstoffgemisch,* ein ebenso vielseitiges *Vitamin-* und *Lipoid-Gemisch,* ihr *Basenüberschuß* und nicht zuletzt ihr idealer *Fruchtzuckergehalt.*

Nicht Fette oder Kohlehydrate liefern sie als Betriebsstoff, sondern Fruchtzuckerarten.

Bedenken wir, daß unser Körper auf Traubenzucker als Betriebsstoff gebaut ist, so ist leicht erklärlich, weshalb Früchtekost die Umwandlungs- und Ausscheidungsorgane — Leber, Schilddrüse und Nieren — schont und das Herz nicht überanstrengt. Klar, denn von Fruchtzucker zu Traubenzucker ist der kürzeste Umwandlungsweg, mit geringstem Aufwand, ohne Anfall von Schlackenstoffen, dazu mit dem größten Nutzeffekt. Alle diese Werte kommen aber nur den *rohen* Früchten zu und auch nur den ganzen, ungeteilten. Jedes Zubereiten kann leicht Verluste eintragen. Namentlich verschiebt die Zugabe von raffiniertem Zucker das harmonische Mineralstoffgefüge der Früchte, mindert die Wirkung der Fruchtzuckerarten und kann die ganze Speise säureüberschüssig machen.

Konfitüren sind ein klassisches Beispiel der Umkehrung von einer gesunden Nahrung in eine krankmachende durch falsche Zubereitung. Also dürfen wir nie mehr Konfitüre auf den Tisch bringen? Doch, aber dabei nicht glauben, mit «Konfi» zu jedem Morgenessen tun wir etwas Gutes und Gescheites. Es genügt, wenn wir sonntags «übermarchen». Mit dieser Ausnahme wird unser Körper wohl fertig.

Sonst aber verwenden wir die Früchte besser als Birchermüesli, schon am Morgen. Wer glaubt, es sättige zu wenig und halte für strenge Arbeit nicht vor, kann es begleiten mit einem Vollkorn-Butterbrot, das ist seine ideale Ergänzung.

Auch sonst sollten die Früchte, namentlich die Aepfel, unsere Mahlzeiten durch den Tag einleiten. Brot und Käse zum Zvieri, begleitet durch Aepfel, werden damit von krank- zu gesundmachender Nahrung.

Und wie ißt man eigentlich die Aepfel? Nur die Fliege darf entfernt werden, und übrig bleiben soll nichts weiter als der Stil. Alles andere gehört zusammen. Erst Kernhaus, Schale und Fruchtfleisch zusammen bilden das harmonische, ausgewogene Nahrungsmittel. Das Kernhaus enthält zum Beispiel vierundzwanzigmal mehr Jod, um nur einen Stoff zu nennen, als der ganze übrige Apfel. Der Jodgehalt im Blut aber «entscheidet über Genie oder Trottel», wie ein Forscher sich auszudrücken pflegte. Wer sich also die Gewohnheit, das «Grüebschi» fortzuwerfen, leistet, dem würde gerade der fortgeworfene Jodgehalt eventuell das nötige Licht noch aufstecken.

Was tun wir aber, wenn wir die Aepfel schälen? Nachstehende Uebersicht zeigt die Verschiebung des Mineralstoff-Gleichgewichtes.

Analyse der Apfelaschen	Reinasche Trockensubstanz	Kalium	Natrium	Kalk	Magnesia	Eisenoxyd	Phosphorsäure	Schwefelsäure	Kieselsäure
ganze Frucht	1,44	35,68	26,09	4,08	8,75	1,40	13,59	6,09	4,32
Fruchtfleisch allein	1,75	41,85		8,85	5,05		9,70		

Sie zeigt aber leider nicht den Verlust an Vitaminen, aetherischen Oelen, Lipoiden, Auxonen usw., die gerade in der Schale oder direkt darunter gehäuft enthalten sind. Repetieren wir also immer wieder «laßt das Natürliche so natürlich wie möglich.» Als unser Herrgott die Aepfel schuf, hat er eben weder die Hitze, noch den Zucker oder das Dessertmesser für sie vorgesehen. Gegessen von Hand ist das beste auch heute noch, aber gut gekaut und mit Andacht genossen.

Aber unsere gespritzten Früchte, die muß man doch schälen? So höre ich einwenden. Ja eben, das ist schon eine schlimme Sache, die wir mit allen Mitteln beheben müssen. Der biologische Landbau soll uns ja dabei helfen. Das ist mit ein Grund, weshalb wir uns damit bemühen. Wie bewerten wir denn den Süßmost?

Dr. Müller in Gland sagt: «Das ideale Getränk zur Arbeit, welches genau den Bedürfnissen des arbeitenden Körpers entspricht, soll *Wasser, Fruchtzucker, Mineralstoffe und Vitamine* enthalten. Die Muskeln verbrennen ausschließlich Zucker, genauer gesagt «Glukose» d. h. Traubenzucker, welchen die Früchte in idealster Form enthalten.» Also entspricht unser Süßmost diesem «Ideal-Getränk zur Arbeitsleistung» wenn ... ja, wenn er nicht Gifte enthält und wenn er nicht geschönt, also klar gemacht worden ist. Es gibt aber je länger je mehr Mostereien, die eine solche Süßmost-Qualität herstellen. An allen Einsichtigen liegt es, sie auch zu schätzen und zu verlangen. Im Bauernhaushalt aber sind Entschuldigungen von zu wenig klarem Süßmost erst recht fehl am Platze.

«Süßmost trinken ist schon recht für Frauen und Kinder, Männer

aber steht das Biertrinken besser an — wenigstens in Versammlungen!» So möchte man noch da und dort einwenden. Nun haben wir uns ja über den Wert der Früchte ausreichend orientiert. Daraus ergäbe sich ohne weiteres das richtige Handeln — auch für die Männer. Oder soll unser Landwirtschaftsminister auch ausrufen müssen, was der westdeutsche letzthin, als er an einer Bauernversammlung über die mit Bierflaschen reichbesetzten Tische hinwegsah: «Ihr Bauern schaut schlecht auf Eure Dividende»!

Also, Früchtekost fördert die Gesundheit, damit die Leistungsfähigkeit, senkt die Haushaltkosten, fördert einen wichtigen Betriebszweig und «erhöht die bäuerliche Dividende». Damit wüßten wir, was wir in den Bauernfamilien zu tun hätten.

«Harmonische» Düngung

In Wort und Schrift wird den Landwirten angepriesen und werden sie aufgefordert, *harmonisch* zu düngen. Betrachten wir uns doch diese Harmonie in der Düngung etwas genauer.

Das Wort Harmonie stammt aus der Musik und wir wissen, daß es in der ganzen Menschheitsgeschichte nur verhältnismäßig wenige Komponisten gibt, deren Werke wirklich harmonisch sind. Nehmen wir einmal die Matthäus-Passion von Joh. Seb. Bach heraus. Ich kann jedem nur raten, dieses Werk am nächsten Karfreitag nicht nur am Radio zu hören, sondern zum ersten einmal eine Aufführung direkt zu erleben, denn es ist wirklich ein Erlebnis und dieses bewirkt durch seine Harmonie, daß die disharmonischen Menschen wieder mehr oder weniger harmonisch, d. h. ausgeglichen in ihrem Wesen werden.

Solche Harmonien gibt es nicht nur in der Musik, auch in der Malerei, Bildhauerei, in der Architektur und jeder wirklichen Kunst, und jede Harmonie bewirkt diese Ausgeglichenheit für den Menschen, der sich von ihr beeinflussen läßt, der sie erlebt.

*

Vergleichen wir nun die Harmonie der uns angepriesenen Düngung und ihre Wirkung mit der Wirkung der Harmonie der Künste,