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

Autor(en): **Müller, M.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **13 (1958)**

Heft 2

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-890709

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte

Frau Dr. M. Müller

Die 6. Fortsetzung soll uns

das nötige Wissen über den innern Wert der Gemüse

vermitteln.

Theoretisch wüßte man es allgemein: «Gemüse ist gesund». In der Praxis aber läuft dessen Verwendung meist nur auf eine Zugabe zu den Fleischgerichten hinaus, diese etwas streckend und verbilligend. Daß aber davon zu leben wäre, wird entweder ungläubig oder entrüstet abgelehnt. Ueberlegen wir jedoch nur einen kurzen Augenblick, von was unsere wesentlichsten Haustiere leben, ihre Fleischmassen aufbauen, ansehnliche Körperkräfte entwickeln, so ist es die Pflanzenwelt, die ihnen das Material hierzu liefert.

In der Tat, auch wenn unsere Gemüsepflanzen unserem Verwertungsvermögen angepaßt, zarter und feiner gebaut sind, so sind sie dennoch auch für den Menschen *eine nicht mit irgend etwas anderem zu ersetzende,* wichtige Nahrung.

Aus welchen Gründen denn? Einmal enthält fast jede Gemüseart ein *hochwertiges, vollständiges,* das heißt, mit allen Bausteinchen versehenes, *Eiweiß.*

Eine Ausnahme machen nur die Spargeln und reifen Hülsenfrüchtesamen. Die ersten spielen aber eine unwesentliche Rolle auf dem Bauerntisch. Die reifen Bohnen und Erbsensamen werden zumeist nur in Suppen, mit anderem Gemüse zusammen, verwendet.

Freilich ist der Eiweißgehalt nicht hoch — gemessen an Fleisch und Eiern zum Beispiel — aber immerhin beträgt er 1—3 %. Im Durchschnitt 2 %. Erinnern wir uns: Muttermilch enthält 1,9 %. Gemüse aller Art ist demnach als Aufbaunahrung für den erwachsenen Menschen gleichzusetzen der Muttermilch des Kleinkindes.

Diesem Eiweiß wohnt, wie demjenigen der Muttermilch, *ein sehr gutes Gestaltungsvermögen inne,* heißt das, wenn es roh zum Genusse kommt. Leicht aber geht ein guter Teil bei der Zubereitung verloren. Abbrühen vertragen eben die Gemüse nicht — das ausgelaugte Pflanzengerüst verfügt über kein gutes Gestaltungsvermögen mehr.

Ein weiterer, *nicht hoch genug zu veranschlagender Vorzug der Gemüse ist ihr vielseitiges, harmonisches und hochwertiges Mineralstoffgemisch.*

Den Pflanzen allein liegt die Fähigkeit inne, aus dem Steinmaterial der Erde alle benötigten Mineralstoffe und Spurenelemente auszulösen und in die unserem Körper gemäße Form umzuwandeln. Keine andere Quelle steht uns zur Deckung des Mineralstoffbedarfes zur Verfügung. Von den Pflanzen allein erhalten wir sie aus erster Hand, und dazu in der bestwirksamen Form.

Bedenken wir, *daß der Mineralstoff- und Vitamingehalt* unserer Nahrung *die Gesundheit und Leistungsfähigkeit* des Körpers bestimmt, daß darin kein *Aufbau* irgendwelcher Art noch irgend eine *Funktion* vor sich gehen kann, ohne ein vollwirkendes Mineralstoff- und Vitamingemisch, so ermessen wir am besten, was die Gemüse ihm an Kräften und Möglichkeiten zuführen.

Voraussetzung allerdings ist, daß sie:

1. roh genossen
2. zu Beginn der Mahlzeit und nicht am Schluß
3. fein zerkleinert, entweder geraffelt, geschnitten oder am besten gut gekaut werden
4. gesund herangezogen und gedüngt worden sind
5. abwechslungsreich und mannigfaltig genossen werden, nicht nur einzelne.

Die Gemüse sind ferner die Träger eines vielseitigen *Vitamin-Lipoid-Ferment- und Auxon-Gemisches.* Alle diese Feinsteuerungsstoffe können sie aufbauen und gestalten. *Sie allein liefern sie uns wieder aus erster Hand, direkt aus der Quelle.* Auf keines kann unser Körper verzichten, sollen seine mannigfaltigsten Funktionen reibungslos ablaufen können.

Als Fabrikanten haben wir die *Blattgrünkörperchen* anzusehen. Sie sind die Kraftmaschinen, direkt von der Sonne betrieben, die diese Heilkräfte zu brauen vermögen.

Selbst sind sie eine Heilnahrung ersten Ranges, dienen zur Blutbildung und Wundheilung aller Art.

Ihre chemische Analyse lautet fast gleich wie diejenige unseres Blutes, nämlich:

Chlorophyll = $C_{16}/H_{12}/N_2/O$ Blut = $C_{16}/H_{12}/N_2/O_3$

Das will sagen, beide verfügen über:

16 Teile Kohlenstoff (C)	2 Teile Stickstoff (N)
12 Teile Wasserstoff (H)	1 Teil Sauerstoff (O)

Das Blut ist jedoch zum Unterschied von den Blattgrünkörperchen um 2 Teile Sauerstoff reicher, außerdem an Eisen gebunden, während das Blattgrünmaterial an Magnesia.

Daß mit Nahrungsmaterial, das dem Blut in seiner Zusammensetzung so überraschend ähnlich ist, leicht solches gebildet werden kann, leuchtet uns noch bald ein. Auch, daß es heilend auf Herz-, Leber- und Nierenleiden wirkt, Arteriosklerose, Rheuma, Tuberkulose, Zuckerkrankheit zu Leibe geht, zu hohen wie zu niederen Blutdruck regelt usw., braucht uns nicht zu wundern. Wundern muß man sich viel mehr über all die Menschenkinder, die Gemüse gering achten, als «Chüngelfutter» bezeichnen, sobald Salat oder dergleichen etwas grün und zu wenig gebleicht ist oder herb schmeckt.

Daß Rohgemüse außerdem einen guten *Basenüberschuß* besitzt, ist ein weiterer Vorteil für seine praktische Anwendung. Wir können also gar nicht zu viel und zu mannigfaltig rohe Gemüsesalate auf den Tisch bringen und natürlich auch essen.

Dr. Bircher urteilt über sie: «Pflanzliche Rohkost ist die Nahrung mit dem maximalen Wirkungsvermögen — dem höchsten Heilwert und überraschenden Nährwert — wenn sie richtig zusammengesetzt und zubereitet ist. Ihre Heilwirkung — im Zusammenhang mit geordnetem Leben — grenzt ans Wunderbare. Sie «heilt» nicht nur die Krankheit, sondern den gesamten Organismus, dem sie Kraft gibt, das Krankhafte zu überwinden.»

Nun wüßten wir also eine weitere Quelle zur Pflege unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit. An uns liegt es, alte Vorurteile und Gewohnheiten, die allein auf Unkenntnis und Nichtwissen be-

ruhen, über Bord zu werfen und mutig die neuen Wege zu probieren.

Freilich sind ein paar Punkte in der Zubereitung und praktischen Anwendung zu beachten. Nicht genug kann man betonen und sich merken: Gemüse darf nicht ausgelaugt, nicht abgebrüht werden. Geschieht dies beim Spinat zum Beispiel noch in herkömmlicher Weise, gehen dabei in den ersten paar Minuten ins Kochwasser über:

30 % der Hauptnährstoffe	82 % des Natrium
19 % des Stickstoffes	32 % des Kalk
26 % der Stärkearten	73 % des Magnesium
30 % der Zuckerarten	62 % der Phosphorsäure
91 % der organischen Säuren	70 % des Chlor,
79 % des Kalium	die Vitamine, Würzstoffe und ätherischen Oele.

Was bleibt dann übrig? Tatsächlich «die Leiche» des Spinates. Wer erst noch das Brühwasser durch den Schüttstein hinunter läßt und nicht wenigstens zu Suppen oder Saucen verwendet, dem ist damit auch Verstand und Vernunft davon geronnen. Er hat sich versündigt an einem Kunstwerk Gottes und verdient gar nicht die heilende und nährende Wirkung des Spinates. Er hat nötig, diese «Leiche» mit Butter, Rahm, Milch usw. wieder etwas auf die Beine zu bringen, aber richtig den Schaden reparieren kann man nicht mehr. Mit allem andern Gemüse ist es dasselbe, da hilft kein noch so feines Buttersauceli mehr.

Dürfen wir denn gar kein Gemüse mehr kochen? Doch, aber wissen, besser wäre schon, so viel wie möglich als Salate roh zu genießen. Es gibt nicht viele Gemüse, bei denen es nicht angeht. Wo aber gekocht wird, ist die Dämpfmethode anzuwenden, bei der das Gemüse weitgehend im eigenen Saft und schonend, nach dem Erreichen des Siedepunktes auf *kleinerem* Feuer oder aber unter Druck, im Dampftopf, in so *kurzer* Zeit als möglich, gar gemacht wird. Beachten wir ferner, daß Gemüse in Stengeli oder Würfeli geschnitten, weniger verliert als in Scheibchen. Es sollte überhaupt nicht breiig weich gemacht werden, so daß es noch etwas zu kauen und einzuspeicheln, nicht nur hinunter zu schlucken gibt. Praktisch handhabe ich die Sache so: Durch entsprechende Menügestaltung für die fleischlosen Tage zum Beispiel:

Montag, Mittwoch und Freitag (evtl. Samstag) richte ich jedem direkt in seinen Suppenteller, freundlich und nett, eine nicht zu große Portion Spinat und Kartoffelsalat oder Spinat-Selleriesalat oder irgend eine Kombination. Der Rest, zum beliebigen Nachschöpfen für die Liebhaber, kommt hübsch und appetitlich auf eine kleine längliche Fleischplatte. Erst wenn alle ihre Suppenteller sauber leer gemacht haben, kann ich Suppe schöpfen. Würde ich den Salat in Glasschalen oder auf Tellerchen zuteilen, bestimmt ständen ein paar ungenossen auf der Seite — «für nachher» — die «Sünder» aber löffelten vergnügt und schmunzelnd vorweg die Suppe. Dafür aber habe ich mir nicht Mühe gemacht.

An Fleischtagen: Sonntag, Dienstag, Donnerstag gibt es zu den verschiedensten Kartoffelgerichten ein gedämpftes Gemüse, immer aber noch einen rohen Salat dazu. Diese Mahlzeiten beginnen wir

---

Tatsächlich ist Nahrung für den Leib nicht einmal so nötig, wie beten für die Seele. MAHATMA GANDHI

---

mit einem Apfel, der wieder auf dem Suppenteller liegt. Suppe geschöpft wird erst, wenn alle sich an ihrem Apfel vergnügen. Selten wird der Apfel auf die Seite gelegt oder in die Tasche gesteckt, denn das untätige Warten aufs «Suppeschöpfen», während wir andern unsern Apfel genießen, behagt keinem lange, unwillkürlich wird nach dem Apfel gegriffen, damit «nume afe öppis geit». Hat sich die Sache einmal so eingespielt, nimmt niemand mehr Anstoß

daran, daß eine Mahlzeit mit etwas Rohem begonnen werden muß. Mein Arbeitsaufwand ist nicht in die Waagschale fallend, hebt sich meist auch durch den geringeren Bedarf an Gekochtem auf.

Recht Mühe machte mir, meinen Männern das Spinatbrühwasser in irgend einer Form beizubringen. Spinatsuppe mögen sie nicht so recht. Nun gibt es eine braune Mehlsuppe, mit dem Spinatbrühwasser abgelöscht. Die «Schläulinge» merkten es lange Zeit nicht und hinterher zu reklamieren geht wohl schlecht, wenn man zuvor es oft als «gut» gegessen hat.

Vielen Gemüsen liegt direkt eine Heilkraft inne. Denken wir nur ans Sauerkraut. Seine Milchsäure allein schon ist für die Verdauung von großem Nutzen. Sie bringt eine gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht. Faulende Stuhlmassen verschwinden, damit aber wird vielen Krankheiten der Boden entzogen — sogar der Krebskrankheit. Rohes Sauerkraut kann Asthma heilen, aber auch Ischias und vieles andere. Die Milchsäure des Sauerkrautes behält das Vitamin C außerdem vollaktiv, sogar im gekochten, wenn es nicht breiig weich, sondern nur kurz gekocht wird. Es ist falsch, das Sauerkraut so lange zu kochen wie den Speck. Dieser kann ganz gut vorweg und das andere später im gleichen Topf aufgesetzt werden.

Im Gedächtnis behalten müssen wir, keine Gelegenheit zu verpassen, soviel wie möglich unseren Tisch mit Vitamin C zu versorgen. Es bewahrt uns vor allem vor Schnupfen, Grippe, Erkältungen, auch vor Zahnbluten, Frühjahrsmüdigkeit, Infektionen usw. Das Vitamin C ist aber eine sogenannte «Durchgangs-Substanz», d. h. es wird nicht oder in nur geringem Maße im Körper gespeichert, muß also täglich neu zugeführt werden. So müssen wir jede Gelegenheit ergreifen, es immer wieder auf irgend eine Art auf den Tisch zu bringen.

Einmal eben mit Sauerkraut, ein anderes Mal mit Schalenkartoffeln, ein weiteres Mal mit Tomaten, sogar mit Kohlrabisalat oder mit Petersilie in Suppen und Salaten. Während des Winters mit Federkohl, angewandt wie Schnittlauch und Peterli als «Grünes» in Suppen oder auf Kartoffeln. Natürlich enthält jeder grüne Salat Vitamin C, denn es ist mit den Blattgrünkörperchen «vergesellschaftet». Es ist aber sehr empfindlich gegen Lagerung. Gemüse verliert in 24 Stunden mehr als ein Drittel des ursprünglichen Ge-

haltes davon. Welkes Gemüse hat keinen großen Vitamin-C-Gehalt mehr. Welchen Vorzug hat doch die Bauernfamilie, die ihre aktivste, beste Nahrung jeden Tag frisch, direkt im Garten oder Pflanzplätz holen kann. Für sie muß kein Gemüse die Reise aus Italien, Frankreich oder Holland antreten und in den Läden herumliegen, bis es endlich auf den Tisch kommt.

Nun könnten wir noch eine lange Liste beginnen mit weiteren heilenden, regenerierenden Kräften all der verschiedenen Gemüse:

Gurkensaft gegen Nierenleiden, wassersüchtige Anschwellungen, Fieber und für schöne Haut.

Rettiche und Radisli gegen Gallensteinbeschwerden und gestörte Leberfunktion.

Tomaten gegen Gefäß- und Kreislaufleiden, selbst gegen Krebs.

Die *Karotten* haben ihre Unentbehrlichkeit in der Säuglingsnahrung längst erwiesen, aber daß *Randen* fiebersenkende Stoffe besitzen, bei Grippe heilend wirken, ebenso bei Lungenentzündung, im übrigen die Nieren anregen, wissen viele Leute nicht, sonst wäre der Randensalat kein solches Stiefkind unter den Salaten.

Die *Lauchgewächse* mit ihren ätherischen Oelen sind nach Prof. Kolb selbst in einer Verdünnung von 1:16 000 noch bakterienfeindlich und gehen Fäulnis- und Krankheitserregern zu Leibe.

Knoblauch wurde früher sogar gegen Pest erfolgreich angewandt. Auch heute noch ist er ein Mittel gegen Krebs, hohen Blutdruck, Arterienverkalkung. Er reinigt Darm, Blut und Lunge — man kann gar nicht alles aufzählen, was er in Ordnung zu bringen vermag.

Desgleichen die *Zwiebeln*. Prof. Lakovsky sagt von ihr: «Die Zwiebel ist ein vegetabilisches Radium und der größte Feind der Krebskrankheit. Würden die Menschen neben ihrer gekochten Nahrung täglich die Zwiebel mit Salaten, Gemüsen und Früchten im rohen Zustand einschalten, dann würde diese furchtbare, heimtückische Krankheit verschwinden.»

Zwiebeln sind ein Beruhigungsmittel der Nerven, sie wirken stark blutbildend, haben einen ansehnlichen Phosphor- und Kalkgehalt, der den Knochen zugute kommt, aber auch dem Geist. Außerdem, Zwiebelsaft wirkt wie das Insulin, das die Zuckerkranken sich einspritzen müssen.

Vom *Lauch* muß man behalten, daß er das eisenhaltigste Gemüse ist und den Spinat weit übertrifft. Dasselbe ist zu sagen vom *Schnittlauch.* Wir verwenden, wenn dieser im Herbst das Wachstum eingestellt hat und fertig abgeerntet ist, den ganzen Winter für jede Suppe die weißen Lauchstangen, kreuzweise ein- und nachher kleingeschnitten als Ersatz für diesen. Das erhöht den Suppen ihr gutes Aroma und der Eisenzufuhr ist die nötige Aufmerksamkeit geschenkt.

Ueberhaupt, die *Gewürzkräuter:* Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Mayoran, Bohnenkraut usw. Wer könnte ihre Heilkräfte alle aufzählen. Sie sind also nicht nur hervorragende Würzkräuter unserer Speisen, sondern sehr aktive Heilkräuter, die wir bei jeder Gelegenheit den Salaten untermischen, deren gesundheitliche Kräfte nochmals steigernd.

Habe ich nun wohl den innern Wert der Gemüse verständlich genug darstellen und eindringlich genug deren umfassende Verwendung zur Pflege und Festigung unserer Gesundheit empfehlen können? Merken wir uns: *Sie sind gar nicht mit irgend etwas anderem zu ersetzen und sollen unbedingt in ihrer Mannigfaltigkeit die Grundlage unserer Nahrung sein.* Wer die Probe aufs Exempel unternimmt, wird seinen Nutzen bald an Leib und Portemonnaie gewahr werden. Es hilft uns also gar nicht, über alle möglichen «Bobos» von Herz, Leber, Lunge, Nieren oder Knochen, Blut und Nerven, über Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Unlust zur Arbeit zu klagen, halb oder drei Viertel behindert herumzuhumpeln und die Heilmittel dagegen nicht sachgemäß täglich zu benützen. Das konnte angehen, als man noch nicht wußte, mit was all die Krankheiten verhütet, oder mit was dagegen anzugehen ist — heute aber ist jeder weitgehend seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit eigener Schmied.

Das nächstemal besprechen wir Kartoffeln und Brot.