Ein Zwei-Wochen-Experiment gesunder, bäuerlicher Kost

Autor(en): **Müller, M.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **24 (1969)**

Heft 1

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-890121

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

Im Bereich des Lebendigen

Bei Mensch, Tier, Pflanze und Boden hat sich die Forschung in den vergangenen Jahrzehnten vornehmlich mit der Analyse beschäftigt. Mit Hilfe der Technik konnten die Geheimnisse des Lebens immer genauer ergründet werden. Die einschlägigen Fachbücher sind voll von Detailwissen. Doch sehr oft fehlt das bindende Glied der einzelnen Teilgebiete untereinander. Es ist schwer, die Zusammenhänge zu erkennen. Denn die Synthese ist neu in der Naturwissenschaft. Wer aber die Synthese sucht, muß vorerst den Weg zum Ganzheitsdenken finden.
Auch die Landwirtschaft bietet heute ein getreues Spiegelbild dieser Situation in der Naturwissenschaft. Es ist gleich, ob es sich um die Ernährung von Menschen, Tieren, Pflanzen oder Bodenlebewesen handelt. Weil es immer am Ganzen, Vollwertigen fehlt, brauchen wir überall Ergänzungsstoffe, Zusatzmittel, Mineralanreicherungen und Ausgleichsmedikamente. Ob all diese wohlgemeinten Details in der Ernährung zusammen wohl das Ganze ergeben können? Wahrscheinlich nicht. Sonst wären wir ja alle kerngesund. Der biologische Landbau strebt immer das Ganze an. Er kann sich nicht mit Halbheiten zufriedengeben. Er fordert die volle Bodengesundheit und die widerstandsfähige Pflanze. Er verlangt das leistungsfähige Vieh und als Bauern den ganzen Menschen. Dies sind sehr hohe Anforderungen. Aber die Humuswirtschaft hat sie sich als Ziel gesetzt. Erst dann kann sie dem Bauern wirtschaftliche Sicherheit und Rentabilität bieten.

M.

Frau Dr. M. Müller

Ein Zwei-Wochen-Experiment gesunder, bäuerlicher Kost

Der erste organisch-biologische Landbaukurs auf dem Möschberg ist beendet. Ein Versprechen gilt es nun einzulösen. Am praktischen Beispiel dieser zwei Wochen Möschberg-Kost die Grundsätze zu erläutern: wieso eine solche Menu-Gestaltung? Sind nicht die Rezepte der einzelnen Gerichte zu erhalten, um auch zu Hause diese Ernährung verwirklichen zu können? Ich versprach es.

Aus ganz verschiedenen Gegenden unseres Landes waren die Teilnehmer zusammengesetzt, ja sogar von jenseits der Grenze: Deutschland und Oesterreich. Also konnte die Verköstigung in diesen zwei Wochen nicht für jeden die gewohnte sein. So schritten wir zu einem Experiment. Konnten Bauern aus so verschiedenartigstem Herkommen, mit so entgegengesetzten Gewohnheiten für die vom Möschberg vertretene, der Gesundheit, wie Leistungsfähigkeit dienende Ernährung auf bäuerliche Art gewonnen werden? Zuerst ein bißchen Stutzen, fragende Augen hier und dort, Was, Salate essen zuerst? Wo bleibt denn die Suppe? Ein Mittagessen ohne Fleisch? Erst anderntags wieder Fleisch? Fragen stiegen hoch, wurden beantwortet, das Interesse war geweckt. Alles schmeckte so herrlich — unglaublich, es ging ganz gut auch so — mit jedem Tag besser. Obschon nur eine einzige Stunde Ernährungslehre auf dem Programm stand, wurden es deren einige im Beantworten der Fragen durch die Tage. Eifrig wurde das Büchlein «Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte» in den Freizeiten studiert.
Nun, was gab es denn? Am Sonntagabend um 18 Uhr war Beginn des biologischen Landbaukurses. Nach der Begrüßung schritt man zum Nachtessen:

Rotkraut-Salat
Belegte Brote mit Milchkaffee

a) Rüebli/Sellerie-Brot
b) Federkohl/Radieslibrot
c) Salami/Ei mit Cornichons

Farblich schöne Platten wurden es: gelb-weiß die einen,
grün-rot die andern,
rot-gelb-weiß die dritten.

Das dunkle Rot des Rotkrautes unterstrich und beruhigte zugleich die Farbensymphonie.

Rezepte:

Unsere *Grund-Salatsauce* besteht, umgerechnet auf vier Personen, aus:
1 x haselnußgroß Cenovis (Würzpaste auf Hefegrundlage)
2 x haselnußgroß Senf (mittelstark)
10 Spritzer Maggi- oder Cenovis-Würze
½ Kaffeelöffel, gestrichen, Aromat (Hefewürze in Pulverform)
1 Messerspitze Meersalz
2 Eßlöffel Joghurt
1 Eßlöffel Rahm
1-2 Eßlöffel Sonnenblumen- oder Rapsöl
Alle Zutaten schwingen, bis eine mayonnaiseartige Sauce entsteht, dann vervollständigt mit 1-2 Eßlöffel Apfel- oder Weinessig und 1-2 Eßlöffeln gehackten Zwiebeln.

Diese Salatsauce ist sehr würzig, aber nicht scharf. Das Salatessen wird zum Vergnügen und verleidet nicht. Verursacht auch keine «Bibeli» (Mitesser) im Gesicht. Sie ist ausgeglichen und nicht teuer, denn weder Joghurt noch Rahm muß zugekauft werden, bereitet man selbst. Sie kann auch leicht abgeändert,

den einzelnen Salaten gut angepaßt werden. Je nach der Salatmenge wird man sie verdoppeln oder verdreifachen; für den Rotkraut-Salat nimmt man 2-3 Eßlöffel Sauce weg, ehe Joghurt und Rahm eingeschwungen werden, wenn seine Farbe kräftig leuchten soll. Für den Sellerie-Salat gibt man noch etwas Zitronensaft zu, mengt 2-3 Eßlöffel Schlagrahm zusätzlich darunter, wenn er schön weiß und luftig sein und bleiben soll. Kartoffel-Salat erhält vielleicht noch 1 Eßlöffel Essig mehr und eine zweite Messerspitze Salz, oder nach Wunsch 1 Eßlöffel Mayonnaise aus der Tube und Bouillon, ½ Glas. Im Sommer ist die Kräuterbeigabe noch reichlicher und mannigfaltiger, je nach Wunsch und Geschmack, nie aber fehlt Schnittlauch, wegen seines guten Eisengehaltes und Petersilie wegen ihres Vitamin-C-Gehaltes. Eisen bedarf unser Körper zur Blutbildung und einem geregelten Gasstoffwechsel. Vitamin C aber bringt Bausteine zur Ertüchtigung der Abwehrkraft und zum geregelten Ablauf vieler Funktionen.

Belegte Brote: Bei vielen sind sie sehr beliebt, andere betrachten sie eher skeptisch. Jedenfalls aber kann man sie gut vorher vorbereiten, brauchen nicht warm gestellt zu werden, sind abwechslungsreich zu gestalten und ergeben festliche Platten.
Erst bereitet man den *Aufstrich,* dann die verschiedenen *Beläge.* Als Grundmaterial unserer drei Sorten wählten wir Quark, wegen seines günstigen Eiweißgehaltes — Speisequark, nicht Rahmquark, denn es stand uns eigener Rahm zur Verfügung. Davon mischten wir soviel unter, bis die Masse schön streichfähig war. Nun teilten wir sie in 3 Teile. Für die Federkohl-Brote mischten wir soviel Cenovis-Paste und Aromat bei, bis der Aufstrich fein würzig schmeckte, mischten so viel feingewiegten Federkohl bei, bis die Masse eine schöne grüne Farbe erhielt. Nochmals ein weiterer Vitamin-C-Spender, wichtig für die Grippe-Monate Januar bis März.
Nun konnten die ersten Brote, je 1 Stück pro Person, ½-1 cm dick bestrichen und mit roten Radiesli-Vierteln garniert werden.
Der Aufstrich der Rüebli-Sellerie-Brote erhielt, neben etwas Salz, Aromat und Maggi-Tropfen zusätzlich 1-2 Eßlöffel Mayonnaise. So wurde die Masse 2-3 mm dick auf die Brote gestrichen. Die eine Hälfte wurde mit dem mit der Grund-Salatsauce angemachten Rüebli-Salat 1-2 cm dick, die andere Hälfte mit schneeigem Sellerie-Salat als Belag ausgarniert.
Die Salamibrötli erhielten ihren Quarkaufstrich mit Senf gewürzt. Hernach der Aufstrich mit Salamischeibchen belegt und mit einer Eischeibe garniert. Die Fleischliebhaber wurden mit diesen Salamibrötchen getröstet. Die Menge aber war nicht so groß, daß ihre Gesundheit Schaden nehmen mußte. Dazu standen ja noch zwei andere Brote zur Verfügung, um den Hunger zu stillen. Beim Probieren und Kosten — eigentlich wider Willen — erwiesen sich auch diese andern als ganz gut. Also war die erste Erfahrung mit dem Salatessen gar so unleidlich nicht, und der Körper erhielt, was seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit dienlich war: ein rohes, in voller Wirksamkeit wohlausgewogenes, reichliches Mineralstoff- und Vitamingemisch, zur Auffrischung und Reinigung. Wären die üblichen Restaurationsbrote mit viel Fleisch oder Wurstwaren auf Weißbrot gereicht worden, würden die Schlackenstoffe das Feld beherrscht, den Körper mit müden Gliedern und schläfrigem Geist dem

folgenden Tag überlassen haben. Diese Situation aber war nicht geeignet zum erfolgreichen Absolvieren eines organisch-biologischen Landbaukurses.
Wohl gesättigt ging man vom Tisch, ohne Bedürfnis nach Pfeife oder Zigarette, sang oder probierte statt dessen gemeinsam ein Lied, besorgte die Arbeitsverteilung des folgenden Tages und ging zur Ruhe.

Die Kost des zweiten Tages:

Morgens: Birchermüesli, Butterbrot, Milchkaffee
Mittags: *Salate:* Roh-Randen, Weißkabis
Käseramquins — Sellerie-Gemüse
Dessert: Kirschen, sterilisierte
Abends: *Salate:* Rüebli-Kresse, Rahmkartoffeln, Milchkaffee

Natürlich waren wir uns bewußt, Birchermüesli als Morgenessen für Männer, gar noch Bauern, war nicht so ohne weiteres akzeptabel oder Begeisterung erweckend. Café complet oder Rösti würden eher gewürdigt oder genehmigt. Natürlich waren wir auch auf die Frage gefaßt: Würde Birchermüesli auch für strenge Arbeit in frischer Luft genügen? Um es vorweg zu nehmen, das Birchermüesli wurde doch aufgegessen, das Ausweichen auf Butterbrot und Milchkaffee nicht unternommen — wenigstens nur vereinzelt und nicht zu stark.
Nun Birchermüesli als Kraftspender: Wie wir wissen, ist unser Körper auf Traubenzucker als Betriebsstoff gebaut, wie das Auto auf Benzin oder der Elektromotor auf Elektrizität. Alle und jegliche Nahrung muß auf Traubenzucker umgebaut werden, soll sie ihm als Kraftquelle zur Arbeitsleistung dienen. Diesen Umbau besorgt der Körper selbst. Es ist für ihn am leichtesten, aus Fruchtzucker Traubenzucker herzustellen, mit geringstem Aufwand, dem besten und größten Nutzeffekt, ohne Anfall von Schlackenstoffen, weil die Früchte roh sind, also alle Nährstoffe in uneingeschränktem, voll aktivem Zustand enthalten. Ferner steht ihm auch Milchzucker zur Verfügung, da Joghurt zur Zubereitung verwendet wurde. Milch enthält pro 1 Liter dieselbe Menge an Zucker wie 12 Würfel Fabrikzucker enthalten.
Als zweitgünstigste Betriebsstoffquelle dient die Stärke. Birchermüesli enthält 2 Eßlöffel Getreideflocken je Person. Wir verwendeten «Familia-Birchermüesli», also Getreideflocken aus unserm eigenen biologischen Getreide-Anbau. Dazu kam noch Butterbrot. Nochmals Stärke mit der günstigsten Fettart: Butter, als dritter Betriebsstoffquelle. Wenn man sich satt essen kann an Birchermüesli mit Vollkorn-Butterbrot, sollte damit die Betriebsstoff-Zufuhr genügen, auch für strenge Arbeit. Zum Überfluß kam noch Milchkaffee dazu. Eigentlich, streng besehen, wirklich ein Überfluß und nur aus psychologischen Gründen zugesellt. Ausgeglichener wäre die Ergänzung mit Hagebuttentee schon, um die Vitamin-C-Versorgung zu verbessern. Hagebutten enthalten je 100 Gramm 240 Milligramm Vitamin C, während die Äpfel um diese Zeit, je nach Sorte und Zustand, 15-30 Milligramm liefern. Von der Milch, in gekochtem Zustand und bei Dörrfutter ist nicht mehr viel zu erwarten. Trotzdem, wir wollten den Bogen auch nicht überspannen, Bauern morgens in der Frühe Hagebuttentee zuzumuten. So erhielten eben die psychologischen Gründe gegenüber den theoretisch-wissenschaftlichen den Vorrang. Zu Hause, wenn man Mühe

hat, Rösti gewohnte Männer umzustellen auf Birchermüesli, würde ich mit einer kleinen Portion Birchermüesli beginnen und Rösti nachfolgen lassen. Rösti hat rohe Früchtespeise als Ergänzung dringend nötig. Es könnte aber — aus arbeitstechnischen Gründen — auch ein einfaches Früchte-Mix sein, d. h. pro Person: 1-2 Äpfel, 1 Birne mit 1-2 Glas Süßmost mixen, kurz vor dem Essen.

Zum Mittagessen: Weshalb dieses wieder mit Salaten beginnen, statt Suppe? Daß Salate ungleich wertvollere Nahrung sind als jegliche noch so «gute» Suppe und aus welchen Gründen, kann man im Büchlein «Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen muß» nachlesen. Außerdem, Salat ist Rohkost. Als solche zu Beginn der Mahlzeit genossen, verhindert sie die Verdauungsleukozitose, d. h. die Überschwemmung der Magenschleimhäute mit weißen Blutkörperchen. Die weißen Blutkörperchen sind des Körpers Schutz- und Abwehrmannschaft. Ihre Bildung geht auf Kosten der roten. Wird die Feuerwehr des Dorfes täglich 4-5mal, 40-50 Jahre lang, aufgeboten, erhöht das sicher ihren Verschleiß. Besser ist, ihr Sorge zu tragen. Zudem, mit Suppe wird leicht zuviel Flüssigkeit und sicherlich zuviel Salz zugeführt. Was einer erneuten Flüssigkeitszufuhr ruft. 10 g Salz binden 1 l Wasser.
Also ordnen wir die Suppe in unserem Kostplan dort und so ein, daß sie nicht Schaden, sondern Nutzen stiftet.
Käseramquin: Pro Person 80-100 g Brot in Scheibchen schneiden. Diese mit warmem Milchwasser leicht anfeuchten. In gefettete Gratinform zur Hälfte einfüllen, mit 40-50 g Fettkäse bestreuen. Die Form fertig auffüllen mit Brot, nochmals bestreuen mit Käse und übergießen mit einem Rahm-Eierguß, aus 2 verklopften Eiern, mit 2-3 dl Rahm oder Milch pro Form. In gut vorgeheiztem Ofen, bei Mittelhitze ¾ Std. goldig backen.
Selleriegemüse: Pro Person 150-200 g Sellerie in Würfel schneiden, in Bouillonwasser weichkochen. 1-2 Eßlöffel Mehl mit Milchwasser anrühren, ins Kochwasser einlaufen lassen, so daß eine angenehm sämige Sauce in gewünschter Menge entsteht. Vor dem Anrichten mit wenig Rahm verfeinern, die Platte mit gehacktem Grün (Federkohl, Peterli oder Schnittlauch) garnieren.

Nachtessen: Es lag mir sehr viel daran, die Männer während dieser 2 Wochen mit etlichen wertvollen Kartoffelgericht-Nachtessen bekannt zu machen. Wohl stehen die Kartoffeln in den Bauernfamilien noch in etwas besserem Ruf, der Niedergang ist jedoch auch schon eingeleitet. Ein weiteres Fortschreiten desselben wäre nicht nur schade, sondern geradezu verhängnisvoll, aus gesundheitlichen, wirtschaftlichen wie finanziellen Gründen. Über den inneren Wert und die Wirkungskraft der Kartoffeln orientiert das besagte Ernährungs-Büchlein im Kartoffel-Kapitel genügend. Man braucht es nur zu lesen und die praktischen Konsequenzen zu ziehen. Ob ein Nachtessen mit Kartoffeln und Salaten, begleitet mit Milchkaffee und Vollkornbrot, eine genügend wertvolle Mahlzeit gibt, leitet sich aus dem dargelegten innern Wert dieser Nahrungsmittel im erwähnten Büchlein genügend ab. Schade, daß es so viel Charakterstärke braucht, gegen den üblichen Strom zu schwimmen. Wir vom Möschberg aber lassen uns jedenfalls nicht beirren.
Rahmkartoffeln: Pro Person 200-300 g Kartoffeln in Würfeli schneiden, in siedendem Bouillonwasser nicht zu weich kochen. Für eine Portion von 4 Per-

sonen 1-2 Eßlöffel Voll- oder Ruchmehl mit Milch anrühren und dem Kochwasser unterziehen. Verfeinern mit Rahm, gehacktes Grün zur Garnitur. Die Kartoffeln sollen saftig, mit genügend Sauce versehen, diese angenehm sämig, weder zu dick noch «schluderig» sein. Wer es liebt, kann 1 Messerspitze Muskat beifügen.

Fortsetzung folgt.

Aus der Praxis des organisch-biologischen Land- und Gartenbaues

Düngung der Wiesen und Weiden

In Ackerbaugegenden ist es allgemein so, daß der Stallmist im Ackerbau vergraben und die Jauche ausschließlich über die Wiesen und Weiden ausgebracht wird.
Einer der Grundsätze der organisch-biologischen Wirtschaftsmethode ist es, die Bodenfruchtbarkeit nicht zu kaufen. Also müssen die betriebseigenen Dünger, Jauche und Mist dem Boden auf die verlustärmste und geschickteste Art wieder zukommen.
Der biologisch wirtschaftende Bauer wird darum die Jauche ganz besonders auch im Ackerbau anwenden und die Wiesen und Weiden auch wieder übermisten.
Wenn die Düngung der Wiesen behandelt werden soll, muß den verschiedenen Wiesentypen mit unterschiedlicher Nutzung größte Aufmerksamkeit geschenkt werden. Düngung und Nutzung müssen aufeinander abgestimmt sein. Zum Beispiel ist bekannt, daß infolge der Jaucheanwendung ein viel krautreicheres Futter wächst, das sich besonders zur Grünfütterung oder zu Silage eignet, weniger aber für die Heugewinnung. Je nach der Art der Düngung ändert sich auch der Pflanzenbestand. Der Rotklee zum Beispiel verträgt die Jauche ganz schlecht. Der Weißklee dagegen wird in der Entwicklung durch sie gefördert. Durch entsprechende Düngung und Nutzung hat der Bauer die Lenkung des Pflanzenbestandes seiner Wiesen weitgehend in der Hand.

Düngung der verschiedenen Wiesentypen
Als Grunddüngung aller Wiesen wird Urgesteinsmehl während der Vegetationsruhe und Humusferment im Mai-Juni verabreicht. Thomasmehl oder Patent-Kali je nach pH-Wert.