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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 26 (1971)

Heft: 2

Artikel: Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müsste

Autor: Müller-Tanner, Vreni

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890075

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: 09.07.2025

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

Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte.

So lautet der Titel der Schrift, in der Frau Dr. Müller für ihre Familien hinterlassen hat, was sie in einem langen Leben an Wissen und Erfahrung auf diesem Gebiet für uns zusammengetragen hat. Es muß für uns eine ernste Verpflichtung sein, dieses Erbe treu zu verwalten.

Aus diesem Grunde hielt Frau Vreni Müller-Tanner dieses Frühjahr an den Frauentagen auf dem Möschberg darüber einen Vortrag. Wir lassen die Hauptgedanken davon folgen.

I.

Es wird in dieser Zeit viel über Ernährung geschrieben und mancherorts zu einem Vortrag eingeladen, wo dann zum Schluß meistens teure Produkte, die garantiert den Herzinfarkt oder andere gefährliche Krankheiten verhindern sollen, – verkauft werden.
Darum denken viele, daß die neuzeitliche Ernährung zu teuer sei um sie anzuwenden.
Hier hat aber unsere liebe Frau Dr. Müller vorgesorgt. Sie hat für uns eine Ernährung zusammengestellt, die gesund, nahrhaft, schmackhaft und billig ist.
Diese Ernährungsweise trägt dem großen Arbeitspensum der Bauernfrau Rechnung – paßt zur Selbstversorgung im Bauernhaushalt – und senkt in großem Maße die Ausgaben.
Die Küche ist ja das Herz der Gesundheit – 80% aller Krankheiten essen wir uns an.
Natürlich hängt die Gesundheit unseres Körpers nicht ausschließlich von der Ernährung ab. Es sind da noch Umweltfaktoren, die mitbestimmend sind. Auch die Qualität des Erbgutes ist wichtig, dann die freudvolle Bejahung des Daseins, richtige Bewegung in gesunder Luft und Sonne und die richtige Entspannung.

Nun wollen wir uns aber der Ernähung zuwenden. *Unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit können wir nur erhalten, wenn wir uns vollwertig ernähren.* Darum wollen wir nicht wahllos essen und trinken was uns schmeckt, sondern uns fragen, was sinnvoll und natürlich ist und was unser Körper braucht.
Hier kurz die wichtigsten grundlegenden Punkte, die uns anspornen sollen, die Schrift von Frau Dr. Müller zu studieren, um dann diese wertvollen Erkenntnisse in die Tat umzusetzen und uns so ernähren, daß uns und unseren Nachkommen die Gesundheit und Vitalität erhalten bleibt.
Mit dem Grundsatz von Prof. Kollath:
«Laßt das Natürliche so natürlich wie möglich» – ist eigentlich Wesentliches schon gesagt:
z. B., daß wir alles, was möglich ist, roh genießen und zwar zu Beginn der Mahlzeit. Rohkost liefert uns die so wertvollen lebensnotwendigen Mineralstoffe, Vitamine und Wirkstoffe, die wichtig sind zum Aufbau von Blut-, Nerven-, und Drüsenmaterial, für Muskeln und Knochen. Lassen wir diese Stoffe unverfälscht, so wie sie unser Herrgott geschaffen hat, in unserer Nahrung; denn sie sind durch keine chemischen zu ersetzen.
Was kann man alles roh genießen außer Kopfsalat? Blumenkohl, Kohlrabi, Spinat, Fenchel, Randen, Sauerkraut, Federkohl etc.
Auch aus Äpfeln läßt sich sehr gut rohes Apfelmus herstellen, da sparen wir 1. Äpfel, 2. Zucker, 3. Kochstrom und zuletzt erst noch den Arzt.
Wenn die Milch aus einem gesunden Bestand kommt, den wir kennen, genießen wir sie zu unserem Vorteil auch roh.
Wichtig ist es, daß wir den Salat mit Sorgfalt und Liebe zubereiten, ihn nicht im Wasser liegen lassen und erst kurz vor dem Essen schneiden oder raffeln und mit der Sauce vermischen, die nicht nur aus Essig, Oel und Salz besteht, sondern mit Kräutern, Knoblauch und Zwiebeln gewürzt wird. Statt viel Oel verwenden wir Rahm, Joghurt oder Quark und als Essig nur reinen Obstessig.
Es braucht ja niemand auf die Suppe zu verzichten, nur lassen wir sie an zweiter Stelle folgen.
Auch die Beeren lassen sich sinnvoller verwenden als sie mit viel Zucker zu Konfitüre einzukochen, wenn wir sie ins Müesli geben oder mit Quark essen.

Die Kinder gewöhnt man von klein auf an Rohkost, indem man ihnen vor Schoppen oder Breili Säfte und geraffelte Äpfel gibt. Statt zum Abendessen nur Würste, Speck, Käse, Eier und Brot aufzestellen, können wir die Mahlzeit ganz gut noch mit Salat und einem Kartoffelgericht ergänzen.
Fleisch, Würste, Speck, Käse, Eier müssen wir ohnehin sparsam verwenden – immer als Zusatzgericht, begleitet mit viel Salat, Gemüse und Kartoffeln. Weil sie zu einseitig, unharmonisch und zu konzentriert zusammengesetzt sind und kein ausgewogenes Mineralstoff- und Vitamingemisch aufweisen, bilden sie Schlakkenstoffe, die zu Krankheiten führen können.
Den Eiweißbedarf decken wir am besten mit Milch und Milchprodukten und Kartoffeln. So ist er vollwertig und es braucht weniger.
Weil wir wissen, daß Rohgemüse Fett ersetzt, können wir auch damit sparsam umgehen und sind dann sicher, daß die Adern nicht verkalken.
Die Kartoffeln sind so wertvoll, daß sie keinen Tag auf unserem Tisch fehlen dürfen. Sie lassen sich auf so verschiedene Art herstellen, daß wir ihrer nie überdrüssig werden. Wir müssen aber die Zeit nehmen, sie sorgfältig zuzubereiten und wichtig ist auch, daß wir das Kochwasser immer mitverwenden. Wenn wir z. B. jeden Tag Kartoffeln essen, die ein wohlausgewogenes Mineralstoffgemisch, ein vollwertiges Eiweiß und vor allem Vitamin C aufweisen, so ist z. B. der Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt. Allerdings nur bis sie zu keimen beginnen. Dann aber helfen wir mit rohem Sauerkraut, Federkohlsalat, Holunder, Hagenbuttentee nach und wir sind sicher, daß wir von der Grippe und Erkältungskrankheiten weitgehend verschont bleiben.
«Laßt das Natürliche so natürlich wie möglich.» Diesen Grundsatz sollen wir besonders beim Getreide anwenden. Denken wir an das Brot, das tagtäglich auf unserem Tisch steht. Es soll Vollkornbrot sein. Warum so fein ausmahlen und das Gesündeste den Tieren verfüttern, um dann in der Apotheke Weizenkeimöl teuer zu kaufen? Wir können ebensogut Knöpfli, Omeletten usw. aus dunklem Mehl herstellen und den Brei mit Vollweizengrieß kochen. Wenn wir als Abwechslung einmal Teigwaren auf den Tisch geben, dann seien es auch Vollkornteig-

waren. Wenn wir den Rohreis kennen, möchten wir keinen «weißen» mehr; denn Rohreis schmeckt viel kräftiger. Ganz wichtig ist ja das im ganzen Korn enthaltene Vitamin B, das die Nahrung für unsere heute so strapazierten Nerven ist. Es ist ja nicht verwunderlich, daß die so strapaziert sind bei diesem hohen Konsum an Weißmehlprodukten und weißem Reis – von den wichtigen Mineralstoffen gar nicht zu reden. Darum essen wir abwechslungsweise ganzen Weizen und ganzen Roggen, gleich zubereitet wie Rohreis. Das ist ein herrliches Gericht. Die Zähne haben dabei Arbeit zu leisten, und der ganze Körper wird mit lebenswichtigen Stoffen versorgt, was auch ganz besonders wichtig ist für Kinder im Wachstum und für Frauen während der Schwangerschaft. Nur so können wir in kurzer Zeit die Zahnarztrechnung auf ein Minimum bringen. Weil so den Kindern für die Bildung der Zähne die so wichtigen Mineralstoffe, die entscheidend sind für viele Jahre – nicht fehlen, erfolgt der Zahndurchbruch ohne Komplikationen.
Weizen und Roggen kann man auch mit einer Schrotmühle mahlen, über Nacht einweichen und so ins Birchermüesli geben statt Haferflocken.
Oder wenn wir das Gefühl haben, daß unsere Nerven auch gar in Mitleidenschaft gezogen sind, lassen wir Weizen oder Roggen keimen bis die Keimlinge 2 bis 5 mm groß sind und geben dann diese wiederum ins Müesli oder in den Quark. So kommen wir auf eine ganz billige Art zu einer vollwertigen, natürlichen Nervennahrung und wir vermögen oft Unglaubliches zu leisten.
Auch für die Säuglinge kann man den Schleim selbst zubereiten aus ganzem Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Reis. So kann man selber regulieren und z. B. mehr Roggen verwenden zur Zeit des Zahnens.
Das alles soll natürlich nicht heißen, daß wir nie mehr etwas aus Weißmehl essen dürfen. Schluß folgt.

NICHT DAS BEGINNEN WIRD BELOHNT,
SONDERN EINZIG UND ALLEIN
DAS DURCHHALTEN.

Katharina von Siena