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

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 26 (1971)

**Heft:** 4

**Artikel:** Was eine Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müsste [Schluss]

**Autor:** Müller-Tanner, Vreni

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-890103

**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:** 14.07.2025

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

tung an. Danach fallen die Werte wieder auf das Normalniveau zurück. Interessant ist, daß die Art der Gründüngungspflanzen praktisch keinen Unterschied im Ergebnis bringt. Man kann höchstens von einem geringen Vorsprung des Leguminosengasgemisches gegenüber den Kreuzblütlern (Raps u. a.) und den reinen Leguminosensaaten sprechen.
Neben den Streptomyceten und Aktinomyceten kennt man noch eine ganze Reihe von Antibiotikabildnern unter den Bakterien und Pilzen.
Indessen kommt es gar nicht so sehr darauf an, alle Einzelheiten der Produktion von Antibiotika im Boden zu erfassen. *Wichtig für uns ist vielmehr die Grundtatsache, daß die Zufuhr organischer Substanz – fast in jeder Form – die Fähigkeit schafft oder erhöht, eine einseitige Übervermehrung von Schädlingen und Krankheiten im Boden zu verhüten. Die organische «Düngung» geht also weit über den Begriff der Düngung im Sinne von Ernährung hinaus. Organische Düngung ist aktiver biologischer Pflanzenschutz.* Das sollte man auch bei der Kostenkalkulation mitberücksichtigen.
Die Tatsache, daß in den letzten drei Jahren der Anbau von Gründüngung im Landbau ständig zunimmt deutet darauf hin, daß die Bedeutung mehr und mehr erkannt wird. *Der organisch-biologische Landbau jedoch steht und fällt mit der optimalen Humuswirtschaft.* hcs

# Was eine Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte

## II

Ein wunder Punkt bedeutet für viele der Verzicht auf Bohnenkaffee. Ich bin aber der Auffassung, daß wir ihn unbedingt durch Malzkaffee ersetzen sollten. Denn tagtäglich zwei- bis dreimal etwas zu sich nehmen, das so schädlich ist – da sollten wir wirklich vernünftiger sein. Malzkaffee hat erst noch den Vorteil, daß er viel billiger ist, und die Kinder dürfen auch mittrinken. Kakao kennen wir nicht, und Schwarztee genießen wir nur sehr selten.

Auch den Salzgenuß müssen wir einschränken. Wir sollen bedenken, wo überall noch Salz ist: zum Beispiel in den Wurstwaren, im Speck, im Käse usw. Deshalb bereiten wir unsere Gerichte ebenso schmackhaft mit wenig Salz, dafür mit viel verschiedenen Küchenkräutern zu.
Über den Zucker wollen wir uns auch noch ein paar Gedanken machen. Zucker ist in verschiedenen Nahrungsmitteln enthalten, wie beispielsweise in den Früchten und in der Milch. Es ist der natürliche Frucht- oder Milchzucker. Er ist begleitet von den verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen und daher sehr gesund. Dagegen ist der Industriezucker durch die vielen Prozesse tot. Er ist ein Kalkräuber und ein Fermentblocker. Darum dosieren wir ihn sehr weise – oder besser: wir lassen ihn fast gänzlich weg. Zum Abbau in unserem Körper braucht er Kalk, und wenn im Körper zu wenig Kalk vorrätig ist – was bei dieser unvernünftigen, unnatürlichen Ernährungsweise meist der Fall ist – dann entzieht er ihn aus den Zähnen und aus den Knochen. Es genügt also nicht, nach zuckerhaltigen Speisen die Zähne zu putzen, Fluor zu schlucken, oder die besten Zahnbürsten und Zahnpasten ausfindig zu machen. Nein, nebst der Vollwertkost den Zuckerkonsum auf ein Minimum einschränken, das hilft.
Eingeschränkt wird der Zucker, wenn zum Beispiel die Konfitüre – also «Café complet» – auf die Sonntage beschränkt wird. Auch Tee können wir ganz gut ohne Zucker trinken, und bei den Gebäcken kürzen wir die Zuckermengen.

---

*«Die Zivilisationskrankheiten des Menschen entstehen in der Hauptsache auf dem Wege der Ernährung und können auch nur auf dem Wege über eine richtige Ernährung geheilt werden.»*

Dr. H. P. Rusch

Die Kinder gewöhnen wir von ganz klein auf an sehr wenig Zucker. Bei einer vollwertigen Kost besteht gar kein «Gluscht» nach Süßem. Das ist meistens auf eine Disharmonie zurückzuführen.

Natürlich werden wir auch da nicht stur handeln, sondern dürfen unseren Kindern nach reichlich Salat auch einmal als Ausnahme zum Dessert Schokolade, Guetzli, Glacé oder ähnliches geben.

Wenn wir auf das alles achten, ist auch das Säure-Basen-Gleichgewicht hergestellt.

Säurebildend sind am schlimmsten Schwarztee, Kaffee, Kakao, Fleisch, Fett, Käse, Eier, Brot – je weißer desto schlimmer – Hülsenfrüchte, Zucker. Diese verschlacken unseren Körper, und es entstehen beispielsweise Gichtknoten, Hühneraugen, Gallen- und Nierensteine, Arthritis usw. Auch Fußschweiß rührt von einer Übersäuerung des Körpers her.

Dagegen stehen die säuretilgenden, die basenüberschüssigen Nahrungsmittel, von denen wir logischerweise mehr genießen sollen. Das sind Milch, Butter, alle rohen Gemüse, mit Ausnahme von Spargeln, alle Früchte, Kartoffeln und frische Küchenkräuter.

Es ist eigentlich fast ein Vergleich zu ziehen zu den Einnahmen und Ausgaben im Kassabuch. Übersteigen die Ausgaben die Einnahmen, führt es früher oder später zu einer Katastrophe. Desgleichen bei unserem Körper: Nehmen wir mehr säureüberschüssige Nahrungsmittel zu uns, so kann uns schon der nächste Föhneinbruch ernsthafte Beschwerden hervorrufen. Also überlegen wir sehr weise und wählen für jede Mahlzeit eher etwas mehr Basenüberschüssiges, so können wir jeden Tag frisch an unsere Arbeit gehen, ohne von verschiedenen Beschwerden geplagt zu werden und ohne diese mit verschiedenen Tabletten unterdrücken zu müssen.

Wenn wir uns also gesund und bei voller Leistungsfähigkeit erhalten wollen und unseren Kindern eine stabilere Erbmasse mitgeben möchten, so halten wir uns an diese Ernährungsweise. Es sieht ja schlimm genug aus bei der Jugend. Wie viele gehen keiner Arbeit mehr nach, verfallen in Süchten, haben keine körperliche noch geistige Haltung mehr. Sicher ist an diesem Übel auch die falsche Ernährung mit schuld. Woher sollen die jungen

Menschen die Kraft hernehmen, wenn bald alle Nahrung denaturiert, verfeinert ist?
Also tun wir gut daran, unsere Jungen vollwertig zu ernähren und sie von klein auf zu lehren, was naturgemäß und sinnvoll ist.
Denken wir da an das Volk der Hunza. Sie ernähren sich ausschließlich von unverfälschten Naturprodukten, sehr wenig Fleisch, keinen Zucker. Sie sind kerngesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter und brauchen keine Gerichte, da sie bei dieser Ernährung friedlich und glücklich miteinander leben.
Darum möchte ich alle ermuntern, wenn es nicht schon längst geschehen ist, umzustellen, schrittweise auf diese Nahrung, wie sie uns der Schöpfer in weiser Vorsehung nach seinem göttlichen Rezept zusammengestellt hat, so wie sie für uns nötig ist. Und bald werden wir sehen, wie dankbar der Körper darauf reagiert.

Vreni Müller-Tanner

## Aus der Praxis des organisch-biologischen Land- und Gartenbaues

# Eine interessante Erfahrung mit der Bodenbedeckung im Gemüsebau

Auch ein trockener Sommer bringt Probleme, mit denen es gilt fertig zu werden, besonders dann, wenn man nicht in der Lage ist, das Land bewässern zu können. Trotzdem möchte man hohe Erträge haben. Das folgende Beispiel zeigt, wie versucht wurde, mit einer Muchelung aus diesem Dilemma heraus zu kommen. Der Versuch wurde mit Sellerie durchgeführt, die ja bekanntlich einen nassen Sommer lieben. Ausgesät wurde am 23. 4. direkt in Erdtöpfe, Sorte Volltreffer. Gesetzt wurde mit der Setzmaschine am 2. 6., Abstand 60 x 25 cm. Am 18. 6. und am 12. 7. wurde mit dem Geräteträger die Reihen oberflächlich durchgehackt. Anschließend machten wir bei einem Teilstück eine dünne Bodendecke. Sie bestand aus einer dünnen Decke grünen Grases. Schon nach ca. 4 Wochen konnte deutlich ein besseres