Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 1 (1941)
Heft: [4]

Artikel: Vollwertige gesunde Nahrung trotz Rationierung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554240

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: 05.07.2025

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

A. Vogels 1. Jahrgang Juli 1941

Gesundheits-Nachrichten

für Sie und Ihre Familie

Monatlicher Berater für natürliche Ernährung, Körperpflege, Erziehung und biologischen Landbau

Redaktion u. Verlag: A. Vogel, Kur- u. Kinderheim, Teufen. Druck: Buchdruckerei „Säntis" Teufen
Jahresabonnement Fr. 1.—, einzuzahlen an Verlag „Das Neue Leben", A. Vogel, Teufen Postcheck IX/6793

Vollwertige gesunde Nahrung trotz Rationierung

In einem letzthin gehaltenen Vortrag in Basel habe ich gesehen, wie groß das Interesse an einer gesunden Ernährung ohne Berücksichtigung der rationierten Nahrungsmittel ist. Dies veranlaßt mich, nachfolgende Zusammenstellung bekannt zu geben, die uns zeigt, was wir heute noch an guten Nahrungsmitteln besitzen, die in genügenden Mengen zur Verfügung stehen, ohne daß man seine Rationierungskarten beanspruchen muß. Wir haben nämlich bei uns in der Schweiz wirklich noch keinen Grund zum Klagen wegen einer mangelhaften Ernährung, denn das, was uns noch zur Verfügung steht, ist vollkommen ausreichend, um alle Bedürfnisse des Körpers sowohl an Nährstoffen, Nährsalzen und Vitaminen voll zu decken. Wir haben bis jetzt in der Schweiz infolge der zu mastigen Ernährung vielerlei Krankheiten hochgezüchtet, und ich nenne da vor allem den Krebs, die Zuckerkrankheit und verschiedene arthritische Leiden, die alle im Zusammenhang stehen mit der Ueberernährung, vor allem der Eiweißüberfütterung. Wenn wir noch etwas schmäler gehalten werden in der Ernährung, so wird dies Vielen gesundheitlich nur von Nutzen sein, denn die Erfahrungen, die man z. B. in Paris anno 1870 gemacht hat in Bezug auf die Zuckerkrankheit, können uns heute sehr dienlich sein. Damals war bekanntermaßen eine direkte Hungersnot in der Stadt, und ich glaube, daß man deren Ausweitung nicht näher zu schildern braucht, wenn man daran erinnert, daß für eine Ratte Fr. 100 bezahlt wurden und daß Hunde und Katzen sehr hoch im Kurs standen. Interessant ist jedoch die Beobachtung der Aerzte, daß die Zuckerkrankheit rapid abnahm und von 100 Kranken 80 sogar ganz gesund wurden. Diese Beobachtung zeigt, daß die Ueberernährung auf unserem Kontinent viel verbreiteter war als allgemein angenommen wird und daß die Schädigungen der Ueberfütterung viel schlimmer sind als die Unterernährung, die an und für sich sehr selten und vorwiegend nur bei mangelhafter Funktion der Assimilationsorgane auftritt. Wir haben also heute, wie gesagt, noch keinen Grund weder zum Klagen noch zur Besorgnis über die heutige Ernährungslage. Wenn eine Hausfrau etwas geschickt ist und mit dem, was zur Verfügung steht, etwas Schmackhaftes zusammenstellt, dann können wir, was die Ernährung anbetrifft, unbesorgt in die nahe Zukunft blicken. Es ist besser, sich diesbezüglich etwas einzuschränken und anzupassen, als Konzessionen einzugehen gegen seine innere Ueberzeugung. Zur praktischen Illustrierung diene also folgende Aufstellung:

Morgenessen: Birchermüesli aus Früchten (Erdbeeren oder Himbeeren), zerdrückt, leicht mit Honig gesüßt unter Beigabe von etwas Milch, Hirse oder Buchweizenflocken und — was wir auf keinen Fall vergessen dürfen — einen Eßlöffel EKRA-Weizenkeime. Dazu Volks- oder Vollkornbrot mit der neuen Fruchtnußcrème bestrichen, darüber eine Scheibe Knäckebrot, so daß die Fruchtnußcrème zwischenhinein wie eine Füllung kommt. Eine Tasse Hordeomalt mit Milch zubereitet vervollkommnet dieses herrliche Morgenessen. An Stelle der Fruchtnußcrème kann zur Abwechslung auch das Alpenkräutermalz mit Frischpflanzenextrakten als Brotaufstrich verwendet werden. Auch einge-

weichte Trockenfrüchte, wie Aprikosen, Zwetschgen und Feigen, können an Stelle der frischen Früchte oder Beeren verwendet werden.

Zwischennahrung (Znüni u. Zvieri): Ein Glas Traubensaft, Fruchtsaft oder verdünntes Fruchtsaftkonzentrat mit ein paar Hafer- oder Keimlingsbiskuits.

Mittagessen:

1. Yoghurt (event. mit Radieschen gegessen).
2. Salatplatte mit Tomaten, Karotten, grünem Salat, Kresse, event. Brunnenkresse, je nachdem wie die Saison oder der Garten es zur Verfügung stellt.
3. Gedämpftes Gemüse, wie Spinat, Oberkohlrabi, Erbsen mit Karotten etc.
4. Eine Kartoffelspeise.
   Magere Personen, die etwas mehr Eiweißbedürfnis haben, können dazu noch etwas Quark essen, welcher mit der neuen Pflanzenwürze mit Pilzen sehr schmackhaft zubereitet werden kann. Besonders bei Pellkartoffeln (geschwellte Kartoffeln) ist die Beigabe von derart zubereitetem Quark sehr schmackhaft.

Nachtessen (mit Gemüse): Belegte Brötchen (Knäcke- oder Vollkornbrot) mit der neuen Pflanzenwürze bestrichen, darüber eine Schicht Quark, garniert mit in Scheiben geschnittenen Radieschen, Tomaten, Schnittlauch oder geraspelten Karotten. Dazu kann noch grüner Salat serviert werden mit Eden- oder Genußtee, ungezuckert unter Beigabe von Milch. Yoghurt oder gute rohe Milch paßt vorzüglich zu diesem Nachtessen.

Nachtessen (mit Früchten): Fruchtsalat aus frischen Beerenfrüchten, wozu die alten Aepfel, die eventuell noch da sind, in Scheiben oder kleine Würfel geschnitten, beigegeben werden können. Frischer Fruchtsaft oder ein Eßlöffel von dem praktischen Fruchtsaftkonzentrat bereichert das Fruchtaroma. Dazu Knäckebrot oder Vollkornbrot mit Alpenkräutermalz bestrichen und als Getränk mit Honig gesüßten Eden- oder Genußtee.

Dies sind nun alles unrationierte Nahrungsmittel und trotzdem ist diese Zusammenstellung schmackhaft und vollauf genügend, um allen Anforderungen sowohl körperlich wie geistig arbeitender Menschen gerecht zu werden. Selbstverständlich kann jedes Menu mit den rationierten Artikeln noch bereichert werden. Sowohl zum Morgen- als zum Nachtessen kann der vorzügliche Getreide- und Fruchtkaffee mit Löwenzahnzusatz noch gegeben werden, wie er in den blauen Päckli im Reformhaus zu beziehen ist. Die belegten Brötchen können natürlich auch mit Butter oder Nussa bestrichen werden. Das Mittagessen kann statt der Kartoffelnahrung auch mit Naturreis, Sojateigwaren oder sonst einem stärke- und eiweißhaltigen Nahrungsmittel abwechslungsreich gestaltet werden. Auch in dieser Hinsicht macht die Not erfinderisch und es ist auf jeden Fall besser, in jeder Lage einen vernünftigen Ausweg zu suchen als unglücklich zu sein oder sogar zu schimpfen.

Frische oder konservierte Früchte?

Bestimmt erinnert sich mancher Leser an seine frühere Jugend, als er im Garten Erdbeeren oder Himbeeren oder Johannisbeeren pflücken mußte, die Mutter ihm jedoch gebot, ja keine zu essen, denn man müsse für den Winter vorsorgen, und so wanderten die schönen Früchte alle in die Konservengläser oder in die Pfanne zur Bereitung von Konfitüre. Vielerorts wurde sogar vor dem Genuß der frischen Früchte gewarnt, und vor allem war es schwer verpönt, in den nüchternen Magen frische Früchte zu essen. Es ist ganz richtig, wenn wir viel konservieren, jedoch sollte diese Tätigkeit erst in Erscheinung treten, wenn der Bedarf in frischen Früchten gedeckt ist. Wohl haben die Naturkonserven immerhin noch einen hohen Nährwert, und wir sind den Winter hindurch froh, wenn wir ein Himbeermüesli machen können aus fein duftenden Konserven, jedoch ist der eigentliche Heilwert, der vorwiegend im Vitamingehalt liegt, nur in der frischen Frucht vorhanden. Gebt deshalb euern Kindern die ganze Erntezeit hindurch so viel wie möglich frische Baum- und Beerenfrüchte, denn der Körper muß in dieser Zeit Reserven anlegen für den vitaminarmen Winter.