Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 8

Artikel: Erfahrungen mit dem Tiefkühlverfahren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554747

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: 02.07.2025

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

werden. Dies hatte auch mit dem Fettsack zu geschehen, den die Wüstenschafe tragen.
Früher mögen solche Anordnungen eigenartig angemutet haben, doch heute, nach den neuesten Forschungen erkennt man darin bestimmt gesundheitlich einen weisen, vorbeugenden Sinn. Durch das Einnehmen tierischer Fette, die wenig oder gar keine ungesättigte Fettsäure enthalten, wird bekanntlich Cholesterin gebildet, wodurch die Adern degenerieren können, so dass als Folge Alterserscheinungen, wie Arterio-Skelerose und verschiedene andere Schädigungen der Gefässe in Erscheinung treten mögen. Bestimmt hat Mose noch keine Kenntnis über die Wirkung tierischen Fettgenusses gehabt, aber gleichwohl gab er die Weisung, die zugleich gesundheitsschonend war, was noch von vielen anderen Vorschriften, die die Juden durch ihn erhalten haben, gesagt werden kann. Dies mag auch uns ein einleuchtender Beweis sein, dass Mose die Anordnungen als göttliche Eingebung erhalten hat. Nur dem Schöpfer war bekannt, was sich als Gift im menschlichen Körper auswirken konnte. Die vielen Weisungen, die er anordnete, waren zugleich von gesundheitlichem Nutzen, und nach und nach erkennt die Wissenschaft heute diese grosse, gesundheitliche Bedeutung. Gerade was die Fettfrage anbetrifft, lag in der gegebenen Verordnung eine grossartige Möglichkeit, das jüdische Volk von den erwähnten degenerierenden Erscheinungen zu bewahren.
Es ist eine anerkannte Tatsache, dass man bei allen Völkern, die reichlich tierische Fette geniessen, viel Gefässleiden antrifft. Sie müssen eher mit den Folgen der Alterserscheinungen, ja sogar mit dem Gefässtod rechnen. Auch vom Krebs und anderen Zivilisationserscheinungen werden sie mehr geplagt. Das eigenartige Fettgebot, das Mose den Juden zu übermitteln hatte, war demnach eine Verordnung, die von grösserer Bedeutung für sie war, als sie wohl je ahnen mochten. Schade, dass die neuzeitlichen Israeli dies nicht als Beweis göttlicher Inspiration wertschätzen, denn dann würden sie all diesen wunderbaren Verordnungen mehr Beachtung schenken. Die biblischen Richtlinien führen nicht nur zur wahren Religion hin, sie bieten nicht nur Anweisungen, die unserem inneren Menschen von grösstem Nutzen sind, sie stellen nicht nur notwendige Gesetze dar, sondern sind nebenbei auch für Gesundheit und Hygiene von Bedeutung.

Erfahrungen mit dem Tiefkühlverfahren

Auf unseren Reisen durch U. S. A. hatten wir schon früher Gelegenheit, das Tiefkühlverfahren kennen zu lernen. Bereits bestanden damals ganze Häuser, die für Tiefkühlung eingerichtet waren, was für die Farmer eine grosse Erleichterung darstellte, konnten sie doch kleine und grosse Gefrierfächer mieten, so wie man sich bei uns ein Postfach beschafft. Erfreulicherweise besteht nun auch bei uns die Möglichkeit, sich solche Kühlfächer zu mieten, wodurch man die Gartenvorräte mit weniger Mühe und Arbeit sicher stellen kann. Äpfel und Birnen sind dabei allerdings ausgeschlossen, da sie am besten einige Grad über Null eingelagert werden. Sie eignen sich deshalb nicht für das Tiefkühlverfahren. Spinat lässt sich vorzüglich durch Tiefkühlung aufbewahren, wie auch Bohnen und Erbsen und ebenso Süssmais. Auch die Beerenfrüchte lassen sich auf diese Weise vorteilhaft konservieren. Etwas schwieriger sind dabei nur die Erdbeeren. Sie sind für dieses neue Verfahren am wenigsten geeignet, während alle anderen günstige Ergebnisse zeigten. Zu beachten ist dabei allerdings, dass stets nur einwandfreie, gesunde und gartenfrische Früchte verwendet werden. Was die Erhaltung von Vitaminen und Aromastoffen anbetrifft, hat sich das Tiefkühlverfahren vorzüglich bewährt. Gesundheitlich sind einige Beobachtung-

en zu berücksichtigen. Sensible Menschen, besonders bei empfindlichen Magen- und Darmschleimhäuten, reagieren oft ungünstig auf den Genuss tiefgekühlter Nahrungsmittel. Dies äussert sich hauptsächlich durch das Auftreten von Gärungen, von Gasbildung und häufig sogar von Durchfall, da durch den Genuss von tiefgekühlten Produkten eben die Darmtätigkeit gefördert wird. Wieso diese Auslösung in Erscheinung tritt, konnte noch nicht festgestellt werden. Die gleiche Reaktion können wir auch wahrnehmen, wenn wir auf dem Felde gefrorenes Gemüse, insbesondere Blumenkohl hereinnehmen und kochen. Wer trotz empfindlichen Magen- und Darmschleimhäuten solches Gemüse isst, wird bei sich ähnliche Schwierigkeiten feststellen können, wie beim Genuss von tiefgekühlten Produkten. Andere gesundheitliche Störungen konnten bis heute nicht beobachtet werden.

Ein bestätigender Bericht über das Kühlhausverfahren ging letzten Monat bei uns ein, und da dieser für unsere Leser anregend sein mag, möchten wir ihn nachfolgend bekannt geben. «Wir haben ein Kühlfach gemietet, um unsere grossen Gartenvorräte an Gemüse und Beeren ohne grosse Arbeit konservieren zu können. Die Johannisbeeren, roh mit Rohrzucker eingelagert, schmecken vorzüglich, weit besser als heiss eingefüllt oder sterilisiert. Mit den Erdbeeren haben wir weniger gute Erfahrungen gemacht, während die Heidelbeeren im Kühlfach ihr volles Aroma behalten. Auch von den Erbsen und Bohnen sind wir begeistert.

Was ist nun vom gesundheitlichen Standpunkt aus über diese Konservierungsart zu sagen? Bekannte, die früher Darmgeschwüre oder dergleichen hatten, reagieren sehr sclecht auf die Kühlhausfrüchte -und Beeren, auch wenn sie vollständig aufgetaut sind. Ich leide seit Jahren an hartnäckiger Verstopfung. Bei Genuss von Kühlhausbeeren ist dieselbe stets für einige Zeit behoben.» Soweit der Bericht, der unsere obigen Angaben bestätigt und durch dessen Erklärungen auch die erwähnten Beobachtungen beantwortet sind. Schon öfters gingen bei uns Anfragen über das Tiefkühlverfahren ein. Die inzwischen erfolgten Erfahrungen ermöglichen obige Stellungnahme.

Frucht- und Gemüsesäfte zur Sommerszeit

Die wenigsten Menschen achten darauf, besonders zur Sommerszeit scharf gewürzte Speisen möglichst zu meiden. Wer diesen Rat befolgt, wird bestimmt weniger unter Durst zu leiden haben. Bei Genuss von frischen Früchten und Beeren, die allerdings ungespritzt sein sollten, wie auch bei reichlicher Einnahme von Rohgemüse und Salaten kann man das Durstgefühl ebenfalls stark vermindern. Es ist viel besser, wir nehmen auf unsere Wanderungen keine Wurstwaren mit. Viel vorteilhafter ist Vollkornbrot, zu dem wir sahnigen Quark und saftige Tomaten geniessen können. Günstig ist auch das Mitnehmen von Molkosan, da eine kleine Beigabe im gewöhnlichen Trinkwasser wunderbar den Durst zu stillen vermag. Auch die Biotta-Gemüsesäfte sind infolge ihres Milchsäuregehaltes zur Sommerszeit sehr beliebt. Besonders spricht der laktofermentierte Tomatensaft, der aus sommergereiften Tomaten hergestellt wird, an. Wer beruflich sehr angespannt ist und somit wenig Zeit dazu findet, sich seine Gemüsesäfte selbst zuzubereiten, ist sehr dankbar für die wertvollen Biottasäfte. Da die Gemüsesäfte mineralstoffreicher sind als die Fruchtsäfte, lohnt es sich, wenn die Hausfrau als Beigabe zur sonstigen Gemüsenahrung täglich etwas biologisches Frischgemüse aus dem eigenen Garten in der Presse saftet. Schon ein kleines Gläslein genügt, um unsere Körperfunktionen anzuregen und uns mit wertvollen Mineralien und Vitaminen zu versehen. Es ist vorteilhaft, frischen Kohl- und Spinatsaft stets zur Hälfte mit frischem Karotten-