

Frucht- und Gemüsesäfte zur Sommerzeit

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft 8

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554751>

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.

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 gros-

sen 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 schlecht 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 Biotasäfte. 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-

saft zu mischen, da diese Säfte geschmacklich angenehmer werden und besser einzunehmen sind.

Der Leberleidende sollte sich nur auf Gemüsesäfte, vor allem auf Karottensaft verlegen, da die Fruchtsäfte mit Ausnahme von schwarzem Johannisbeersaft und Heidelbeersaft für ihn nicht bekömmlich sind. Wer aber über eine gute Leberfunktion verfügt, sollte frische Fruchtsäfte zur Durststillung sehr wertschätzen. Leider gibt es heute schon viele Jugendliche, ja sogar Kinder, die wahllos künstlich aromatisierte Getränke geniessen, statt frische Fruchtsäfte oder schweizerische Mineralwasser mit reinem Fruchtsaft. Auch die vorzüglichen schweizerischen Apfelsäfte sind für den Gesunden empfehlenswert und bestimmt künstlichen Getränken vorzuziehen.

Eltern sollten wirklich darauf achten, dass ihre Kinder neben Vorzugsmilch nur gesunde Getränke erhalten, ist doch unsere Nahrung heute durch viele ungünstige Einflüsse immer mehr geschädigt. Giftige Spritzmittel, unrichtige Düngung, radioaktive Niederschläge, die Denaturierung, künstliche Verschönerung, schädigende Aromatisierung der Nahrungsmittel und dergleichen mehr genügen, um uns Schwierigkeiten zu bereiten.

Sesamsamen als vorzüglicher Unterstützer der Leber

Immer wieder beschäftigt das Leberproblem die Gemüter, da das heutige Leben mit seiner Hast und Aufregung, wie auch mit seinen vielen anderweitigen Schädigungen grosse Anforderungen an diese wichtige Drüse unseres Körpers stellt. So ist es denn immer wieder gut, an einfache Hilfsmittel erinnert zu werden. Eines von diesen finden wir, wie schon oft bekanntgegeben, im Sesamsamen. Es gibt nichts einfacheres, als ihn täglich zu unserem gesundheitlichen Nutzen zu geniessen, denn er ist, auf unser Butterbrot gestreut, ein Leckerbissen, der uns nie verleidet. Diese Anregung gilt nicht nur für den Leberkranken, der auf hochwertiges Oel und Pflanzenei-

Jede einsichtige Mutter, der das gesundheitliche Wohl ihrer Kinder am Herzen liegt, wird sich daher bemühen, umzulernen, wenn sie nicht schon in den vielen, wichtigen Ernährungsfragen gut bewandert ist. Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, lohnt sich die Mühe der täglichen Frischbereitung von Fruchtnahrung und Fruchtsäften, wie auch von Frischgemüsen, Salaten und Gemüsesäften. Kinder, die nebst diesem noch mit Vollwertnahrung ernährt werden, sind gesättigt und verlangen viel weniger nach ungesunden Süssigkeiten und sind auch weit wählerischer im Stillen des Durstes, da ihnen künstlich aromatisierte Getränke nicht zusagen werden. So liegt es denn in unserer eigenen Hand durch vitamin- und mineralstoffreiche Getränke und Ernährung das gesundheitliche Gleichgewicht nebst einem gesunden, unverdorbenen Gaumen zu erhalten. Das wirkt sich selbst bei der Erziehung der Kinder erleichternd aus.

Noch vielen sind die vorzüglichen, neuen Fruchtnektare, die mit Mineralwasser verdünnt werden können, unbekannt. Sie enthalten infolge ihrer sorgfältigen Zubereitungsart alle Werte der vollen Frucht und können deshalb sogar als flüssige Nahrung bezeichnet werden.

weiss angewiesen ist, sondern auch für jenen, der seine Leber vorbeugend schonen und pflegen will.

Wir können aber auch noch zusätzlich Sesamöl gebrauchen, da dieses ebenfalls ein Spender von hochungesättigten Fettsäuren ist, und zwar mit Vitamin E, was der Drüsentätigkeit zugute kommt. Da der Sesamsamen ein Eiweiss mit 8 essentiellen Aminosäuren besitzt, das zudem Vitamine aus der B-Gruppe für die Zellatmung aufweist und dadurch einen günstigen Einfluss auf die Leberzellen auszuüben vermag, ist es bestimmt von gesundheitlichem Nutzen, regelmässig Sesamsamen zu verwenden.

Der neutrale Geschmack des Sesamsa-