Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 6

Artikel: Verwendung von Schweinefett, früher und heute
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552737

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: 12.07.2025

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

Verwendung von Schweinefett, früher und heute

Besonders auf dem Lande war es vor 40 bis 50 Jahren allgemein üblich, sich seine eigene Fettmischung zuzubereiten. Dazu verwendete man Schweinefett, Nierenfett, Butter und einen bescheidenen Anteil an Öl. Alles zusammen gesotten, ergab Grossmutters bevorzugte Fettmischung. Tatsächlich glaubte sie auf diese Weise in ihrer Küche das beste Fett zum gesundheitlichen Wohle ihrer Familie zu besitzen. Man wusste damals noch nichts vom Werte hochungesättigter Fettsäure und auch die Cholesterinfrage war allgemein noch unbekannt. Heute jedoch ist man davon unterrichtet, dass tierische Fette sehr wenig ungesättigte Fettsäure besitzen, und dass sie zudem den Cholesterinspiegel im Blute erhöhen. Der Wichtigkeit dieser Erkenntnistatsache ist es zuzuschreiben, dass daher der Verbrauch und damit auch der Preis von Schweinefett sehr zurückgegangen sind.

Man weiss heute, dass Cholesterin im Blute in der Hauptsache für gewisse Alterserscheinungen verantwortlich ist. Dies sollten besonders jene beachten, die unter Arteriosklerose leiden. Dieser nachteilige Umstand hat dazu beigetragen, dass das früher so begehrte und hoch eingeschätzte Schweinefett heute meist nur noch in der Industrie verwendet wird, und zwar vor allem zur Herstellung von Seifen. Es gibt zwar einige schlaue Fettlieferanten, die einen günstigeren Ausweg gefunden haben, um das billig gewordene Schweinefett nutzbar loswerden zu können. Sie verarbeiten es ganz einfach stillschweigend unter ihre Fettmischungen, die sie unter einem Fantasienamen vor allem an Bäcker, Konditoren, an Hotels und Anstalten liefern. Kein Wunder, wenn man sich oft nach einer Mahlzeit in Gasthäusern nicht wohl fühlt, weiss man doch nie, welche Fette dort Verwendung finden. Ist man gesundheitlich besonders empfindlich und auf die ausschliessliche Verwendung von ungehärteten Ölen eingestellt, dann kann ein solch ungewohnter Fettgenuss unliebsame Störungen hervorrufen.

Es ist auch nicht angenehm, zu wissen, dass die knusperigen Gipfeli und Weggli, denen so manche von uns gerne zusprechen, ja, dass sogar die Konditoreiwaren womöglich Schweinefett enthalten. Dies wird den Vegetariern nicht genehm sein und vor allem werden die orthodoxen Juden darüber erschrecken, ist es ihnen doch nicht erlaubt, Schweinefleisch und somit auch kein Schweinefett zu essen. Wer als Geschäftsmann gemischte Fette unter einem Fantasienamen einkauft, sollte sich nach der genauen Zusammensetzung erkundigen, nicht nur in seinem eigenen Interesse, sondern vor allem auch in jenem seiner Kundschaft. Vielen ist es zwar gleichgültig, wie ihre Nahrung zubereitet ist, wenn sie ihnen nur schmeckt, während wieder andere gewohnt sind, auf ihre Gesundheit zu achten, um leistungsfähig bleiben zu können. Gesundheitlich bereits Geschädigte aber sollten sich stets vorsehen, um meiden zu können, was ihnen weitere Schädigungen zufügen würde. Landleute lächeln vielleicht spöttisch über diese Vorsichtsmassnahmen, doch sind die Nachteile, die entstehen können, wenn man sie nicht beachtet, heute genügend bekannt. Wir sind sonstwie noch vielen anderen nachteiligen Einflüssen ausgesetzt, so dass wir uns nicht damit vertrösten können, dass unsere Grossmütter einst glaubten, ihre Schweinefettmischung sei für die Gesundheit vorzüglich.

Sind chemische Düngemittel immer schädlich?

Ob chemische Düngemittel für den Boden und somit für die Pflanze, weiterhin aber auch für Mensch und Tier schädlich sind, ist in erster Linie eine Sache der Dosierung. Es gibt kein bekanntes Gift, das in einer gewissen herabgesetzten Menge