Wissenswertes über gesunde Lebensführung durch...

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 2

PDF erstellt am: **27.07.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nährsalz- und Vitaminzufuhr mit Fruchtnahrung

Früchte sind zweifellos ein Segen der Natur. Betreten wir zur Winterszeit einen Apfelkeller, dann strömen uns feine Duftstoffe entgegen. In der Regel sind diese mit den Vitalstoffen zusammengekuppelt. Je besser eine Fruchtnahrung duftet, handle es sich dabei um frische oder verarbeitete, um so besser ist auch ihr Gehalt an Vitalstoffen.

Vorteilhaft ist es für uns, wenn wir zum Morgen- und Nachtessen Fruchtnahrung geniessen, während wir die Gemüse- und Eiweissnahrung auf den Mittag verlegen. Dies hat sich als gesunder Modus erwiesen.

Legen wir also Wert darauf, gesund zu leben, dann wählen wir **zum Morgenessen** ein Birchermüesli mit Flocken oder mit Walliserbrot, das wir mit Butter oder Nussa nebst einer naturreinen Vogel-Konfitüre bestreichen. Den Abschluss bildet ein Bambukaffee oder eine Tasse Hordeomalt.

Eine angenehme Abwechslung bildet aber auch ein Frühstück mit Joghurt, das wir mit Heidelbeer-, Pfirsich- oder Erdbeernektar vermengten.

Abends lautet unser Speisezettel ähnlich. Wir bereiten uns aus Naturreis einen Milchreispudding; wer es vorzieht, kann auch einen Vollkorngriesspudding wählen und ihn mit A. Vogels Vollfruchtnektar übergiessen. Das ist zusammen mit einer Tasse Bambukaffee ein Leckerbissen, nach dessen Genuss sich gut schlafen lässt, weil er leicht verdaulich ist.

A. Vogels Vollfrucht-Nektare sind aus dem reinen Fruchtmark der Heidelbeeren, der Johannisbeeren (schwarzen und roten), der Erdbeeren und der Pfirsiche gewonnen und sind daher als solche eine willkommene Bereicherung fürs Birchermüesli wie auch für Puddinge und Breispeisen. Verdünnt dienen sie **als Getränk oder als Delikatesse,** indem man sie unter das Joghurt, die Dickmilch oder Sauermilch mengt. Gutes Durchspeicheln ist ratsam.

A. Vogels naturreine Konfitüren sind ohne Farben und ohne künstliches Aroma zubereitet. Zudem sind sie mit eingedicktem Traubensaft und Honig bereichert. Die Qualität befriedigt vor allem Anspruchsvolle, die den natürlichen Fruchtgeschmack lieben.

Streicht man von einer erstklassigen, naturreinen Konfitüre nur halb soviel aufs Brot als von einer billigen, dann bietet diese geschmacklich gleichwohl mehr als doppelt soviel im Vergleich zu der weniger gehaltvollen, dafür aber preislich niedrigeren Konfitüre. Ihre Vorzüge machen sich demnach bezahlt.

Für jeden beliebigen Geschmack finden sich folgende Konfitüren vor: Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren (schwarze und rote), Erdbeeren, Hollundergelée (schwarzer), Aprikosen, Hagebutten – und für besonders strenge Tage das schmackhafte Bio-Sanddorsan, die feine Kombination von Hagebutten und Sanddorn.

A. Vogels Vollfruchtnektare und Konfitüren sind in Reformhäusern und besseren Lebensmittelgeschäften erhältlich