**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 24 (1967)
**Heft:** 5

**Artikel:** Frischgemüse und Gewürzpflanzen in der Streudose
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552526

**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**

## Frischgemüse und Gewürzpflanzen in der Streudose

Nach vielen Versuchen habe ich festgestellt, dass nur Heilpflanzen, die gartenfrisch verarbeitet werden, ihre vollen Wirkstoffe entfalten. Durch das Trocknen geht geschmacklich und gehaltmässig vieles verloren, weshalb Frischpflanzenpräparate jenen aus getrockneten Pflanzen weit überlegen sind. Auch zur Herstellung von Nahrungsmitteln, vor allem von Gewürzstoffen, ist diese Methode vorteilhaft. Sie hat sich denn auch praktisch über Erwarten gut bewährt. Heilwirkende, vitamin- und nährsalzreiche Gewürzpflanzen muss man feld- oder gartenfrisch ernten und in Spezialmaschinen verarbeiten. Dazu eignen sich die Kressearten, so die Kapuziner-, die Brunnen- und Gartenkresse. Auch die Petersilie darf nicht fehlen, da sie das wichtige Vitamin D12 enthält. Sellerie, Lauch, Liebstöckel und andere Würzpflanzen haben alle ebenfalls ihre entsprechenden Werte darzureichen. Der bei der Verarbeitung austretende Saft wird mit Meersalz aufgesogen. Die würzhaft duftende hellgrüne Masse trocknet man bei niederer Temperatur nur mit Warmluft und mahlt sie dann.

So entsteht das Herbamare, ein Kräutersalz, das in kurzer Zeit Tausenden von Familien diente, um mit seiner Hilfeleistung zur Führung einer gesunden Küche beizutragen. Da Herbamare auch Meerpflanzen enthält, besitzt es alle Spurenelemente, die für uns von Bedeutung sind. Trocomare ist etwas rezenter, da es noch subtropische Gewürzpflanzen aufweist. Im übrigen ist es gleich zusammengestellt wie das Herbamare. Trocomare ist besonders in den Reformhäusern erhältlich.

Beide Kräuterwürzen sind in einer praktischen Streudose zur Verfügung. Diese bietet der Hausfrau die Möglichkeit, Gemüse, Suppen und Saucen, sowie auch alle anderen Speisen so zu würzen, dass diese geschmacklich und gehaltlich gewinnen. Alle verwendeten Frischpflanzen sind biologisch gezogen, was nicht nur notwendig, sondern auch äusserst vorteilhaft ist. Mehr und mehr verwirklicht sich der Grundsatz, dass sich Nahrungsmittel auf diese Weise als Heilmittel und Heilmittel als Nahrungsmittel erweisen.

## Meeresalgen als Aktivatoren des Bodens

Letztes Jahr nahm ich in meinem Garten am Genfersee einen Versuch vor, der mich in Erstaunen setzte. Ich düngte ein Karotten- und ein Randenbeet nur mit Meeralgen, indem ich auf 1 m² ungefähr 200 g gepulverte Meeralgen streute. Umständehalber kam ich nicht dazu, die Pflanzen zu verdünnen, was diese jedoch keineswegs verhinderte, sich auf beiden Beeten ausnehmend gut zu entfalten. Noch nie habe ich so grosse und gleichzeitig so aromatische Karotten und Randen geerntet wie auf diesen beiden Versuchsbeeten. Es waren etliche Randen dabei, die über 1 Kilo schwer waren, ohne dadurch gehaltlich oder geschmacklich etwas einzubüssen, denn ihr Fleisch war schön rot und angenehm schmackhaft.

Mit der besten Komposterde habe ich zuvor nie ein solches Ergebnis zustande gebracht. Es mag allerdings sein, dass noch andere Mineralbestandteile an diesem grossen Erfolg mitbeteiligt waren. Ich konnte bereits in verschiedenen Ländern beobachten, dass Meeresalgen als Dünger verwendet werden. Leider wird deren Vorteil jedoch vielfach gerade in Ländern, die am Meere liegen, oft zu wenig geschätzt.

Begreiflich ist, dass Meeresalgen ihrer Vorzüge wegen auch als Beigabe zu Tierfutter schon erfolgreich zugezogen worden sind. Ebenso sind diese bereits für unsere menschliche Ernährung verwertet worden, so dass wir aus ihren Vorteilen täglich Nutzen ziehen können. Sie werden auch in Zukunft die Erfordernisse einer gesunden Ernährungsweise erfolgreich lö-