Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 28 (1971)

Heft: 3

Artikel: Indianische Ernährungsweise längs der Traumstrasse der Welt [Schluss]

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551840

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: 13.07.2025

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

reits mit chemischen Mitteln. In Kalifornien, teilweise auch in Florida und Palästina ist es üblich, die Zitrusfrüchte stark zu spritzen, was sich bei den Zitronen noch ungünstiger auswirkt als bei den Orangen, da man in der Küche die Zitronenschalen oft mitverwendet.
Da spanische und italienische Zitrusfrüchte eher naturrein sind, sind sie den anderen vorzuziehen. Man hüte sich vor allem, Orangenkonfitüre herzustellen, ohne sich zuvor beim Lieferanten eine zuverlässige Auskunft besorgt zu haben, dass die Früchte wirklich naturrein seien, denn bei dieser Konfitüre wird ja bekanntlich auch die Schale mitverwendet.

Indianische Ernährungsweise längs der Traumstrasse der Welt

(Schluss)

In zentralamerikanischen Staaten und Südamerika

Bereits hörten wir einiges über die Ernährungssitten im Süden. Dabei kam die spanische Tortilla aus Mais und Bohnen zur Sprache. Auch findet man dort den Anbau verschiedenartiger guter Gemüse vor. Dazu gesellen sich noch die herrlichen Tropenfrüchte wie Bananen, Papaya, Mangos und Avocados. Zusätzlich gibt es in Südamerika noch viele Knollengewächse, die wegen ihres Mineralreichtums sehr wertvoll sind. Besonders in den feuchtheissen Tropen des Amazonas-Gebietes dient die Yuccawurzel als Hauptnahrung. Es handelt sich bei dieser Pflanze um eine Maniokart, die sehr mineralreich ist. In jenen Gegenden sind auch die Flüsse sehr reich an Fischen. Mag das Wasser auch gelb oder gar schwarz erscheinen, ist es dennoch gesund, denn es ist frei von jeglicher Verunreinigung durch Chemikalien. Als ich in jenen Gegenden weilte, lebte ich mit den Indianern nach ihrer Ernährungsweise. Oft gab es ein Eintopfgericht von sogenannten Peitschenfischen zusammen mit Bananen und Yuccawurzeln. Zwar sagte mir der Fischgeschmack nicht sonderlich zu, aber ich gewöhnte mich verhältnismässig rasch an ihn. Als Nachtisch oder Zwischennahrung genossen wir in der Regel Papaya oder andere Tropenfrüchte. Da diese Nahrung sehr gesund ist, vermag man auch in dem etwas schwerertragbaren Tropenklima durchzuhalten. Obschon man den ganzen Tag schwitzt und eigentlich viel Durst haben sollte, braucht man verhältnismässig wenig oder gar nicht zu trinken, sobald genügend saftige Tropenfrüchte zur Verfügung stehen.

Im peruanischen Bergland

Bei den Nachkommen der Amaras und Inkas in den Cordilleren fand ich gewissermassen noch eine ausgezeichnete Ernährungsweise vor, da dort die Zivilisationsnahrung noch nicht Fuss fassen konnte, weil sich die Bevölkerung dagegen bis anhin zu wehren wusste. Die Folge ist eine kräftige Gesundheit. Auch dort sind die Flüsse reich an Fischen, was zur Dekkung des Eiweissbedarfs dient. Die Frucht- und Gemüseauswahl ist gross. Zwischen Cuzco und Puno liegt eines der schönsten Gemüseländer von ganz Amerika. Das Hochtal in der Gegend vom Titicacasee, der übrigens auch sehr frischreich ist, erinnert stark an unser Engadin, nur dass es in einer Höhe von ungefähr 4000 m ü. M. liegt und trotzdem einen ausgiebigen Gemüsebau aufweist. Noch bebauen diese Indianer ihr Land biologisch, wennschon die Regierung einen Versuch zur Beschaffung von Kunstdünger vornahm. Eine diesbezügliche Fabrik fand keinen Anklang bei der gesunddenkenden Bevölkerung und musste daher wieder abgebaut und ins Tal hinabgeführt werden. Getreulich behält die dortige Bergbevölkerung die natürliche Bodenbearbeitung, die einst die Inkafürsten eingeführt hatten, bei. So beachten sie auch den Segen einer Brachwirtschaft, denn sie bauen das Land nur jedes zweite Jahr an. Bekanntlich ist dort die Heimat der Kartoffel, und es gibt deren zehnerlei verschiedene Arten. Tatsächlich lässt sich dort leicht und gut als Ve-

getarier leben, denn in einigen tieferliegenden Tälern gedeiht neben Mangos und anderen Tropenfrüchten auch Steinobst, so dass ich mich im Januar mit gutschmekkenden Kirschen versehen konnte.
Es ist begreiflich, dass solch gesunde Zustände bei der Bergbevölkerung eine günstige Wirkung haben. Sie verfügt daher allgemein über schöne, gesunde Zähne, einen kräftigen Knochenbau und ein ausgezeichnetes Gefässsystem. Trotz der beträchtlichen Höhenlage sind die Inka-Nachkömmlinge gewohnt, angestrengt zu arbeiten und schwere Lasten auf weite Entfernungen hin über Berg und Tal zu tragen, denn der Blutdruck macht ihnen nicht zu schaffen. Auch der Krebs ist eine unbekannte Krankheit. Zwar bemühen sich auch in jenen Gegenden geschäftstüchtige Kaufleute, die entwertete Zivilisationsnahrung einzuführen, und es wäre schade, wenn es ihnen dadurch gelingen würde, die gesunde Grundlage dieses Bergvolkes zu untergraben.

Es roch nach Erde

Wieder neigt sich der Winter seinem Ende zu und da, wo der Schnee bereits geschmolzen ist, wartet die Erde auf unserer Hände Werk. Wer es einmal erlebt hat, wie eigenartig der Boden bei unseren Frühlingsarbeiten nach Erde duftet, wünscht diesen friedlichen Genuss jedes Frühjahr erneut zu geniessen. Es mag die winterliche Ruhe sein, die dem Boden das Ansammeln besonderer Duftstoffe ermöglicht. Wenigstens riecht die Erde im Laufe des übrigen Jahres nicht mehr so eindringlich, wie gerade dann, wenn der Frühling neu erwacht. Welch eigenartige Macht dieser Duft auf jene ausüben kann, die ihn zu kennen und zu schätzen wissen, zeigt folgendes Erlebnis eines Bauernsohnes, der seinerzeit im deutschen Militär in Russland gedient hatte. Als deutscher Soldat war er durch die militärische Schulung gewohnt, allen Befehlen, selbst solchen, die unsinnig waren und jedem normalen, menschlichen Empfinden widerstrebten, unfehlbar zu gehorchen. Es ist daher desto auffallender, welch besiegende Macht der einfache Geruch der Frühlingserde auf ihn ausüben konnte.
An einem schönen, sonnigen Frühlingstag musste dieser Soldat, wie schon so oft zuvor, einen Graben ausheben. Unbefangen begann er seine Arbeit, ohne daran zu denken, dass die Erde zu dieser Zeit viel eindringlicher riecht als sonst. Ihr eigenartiger, wohltuender Duft stieg ihm jedoch so stark in die Nase, dass er die Erde förmlich roch, und zwar roch sie nicht anders als zu Hause, so dass sich seiner ein erwachendes Heimatgefühl zu bemächtigen begann. Es war wie ein Ruf der Mutter Erde, die ihren Sohn begrüsste. Die Sinne schienen ihm zu schwinden, denn bei jedem Spatenstich meinte er, der Duft, den er mit tiefen Zügen einatmete, verstärke sich. Wie bei einem überführten Verbrecher begann sich sein Gewissen zu regen. Statt die Erde zu bebauen, wie er dies von Jugend an gewohnt war, und wie es zudem schon im Garten Eden nach göttlicher Weisung des Menschen ureigensten Beruf bedeutete, durchwühlte er nun als Soldat den Boden zu todbringendem Zwecke. Plötzlich begriff er, dass sein Handwerk eigentlich verwerflich war. Er befand sich in einem Kampf gegen sein eigenes Ich, gegen die tiefsten, angeborenen Grundelemente seiner Seele. Wie aus einem bösen Traum erwachte er, warf den Spaten weg und rannte heulend und schluchzend ins Lager zurück, gleich einem Kind, dem soeben die Mutter gestorben war. –
Da seine Vorgesetzten glaubten, er habe den Verstand verloren, schickten sie ihn ins Krankenlager hinter die Front. Wenn er heute auf seinem schönen Hof wieder die Erde riecht, erinnert er sich noch immer an den grossen Schock, der ihn seinerzeit, mitten im Krieg, zur Besinnung gebracht und ihm dadurch das Leben gerettet hatte.