Kleine Kerne und Samen : grosse Wirkung

Autor(en): **Elias, Gerhard**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **48 (1993)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-892096

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

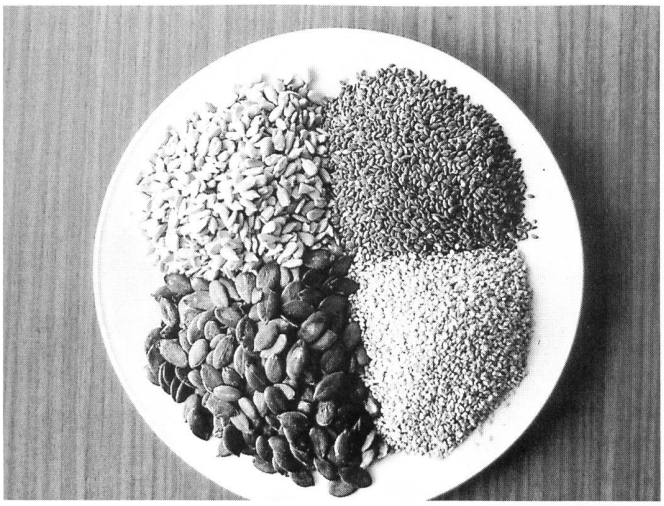
Kleine Kerne und Samen – grosse Wirkung

Ob Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne oder Sesamkörner – so verschieden ihre Farben und Formen auch sind, sie haben alle etwas gemeinsam: Ihr sagenhafter Reichtum an lebensnotwendigen Nähr- und Wirkstoffen. Darüber hinaus geben schon kleine Mengen dieser vollwertigen, knackigen und wohlschmeckenden Naturköstlichkeiten vielen Speisen und Gebäcken erst den richtigen Pfiff.

Die Samen-Gemeinde spricht ihnen wahre Wunderdinge zu, und sie kann sich dabei auf eine vieltausendjährige Tradition berufen: So lange stehen sie schon bei den Ägyptern, Chinesen und auch bei den Indianern Nord- und Südamerikas auf dem Speisezettel. «Geballte Gesundheit aus dem Samen» versprechen heute auch die Anhänger der Vollwert- und der makrobiotischen Ernährung. Zu hoch gegriffen? Erinnern wir uns einer Schulweisheit: Jeder Samen ist ein Wunder der Natur, ein Nährstoffpaket, in dem alle Substanzen ruhen, die die Pflanze braucht, wenn sie zum Leben erwacht. Alle Samen enthalten reichlich leichtverdauliche und lebensnotwendige Fettsäuren, Eiweiss und Faserstoffe. Auch der Anteil an Lecithin (Nervennahrung), B-Vitaminen, Vitamin E und Mineralien ist hoch, vor allem Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Jod, Fluor, Mangan und Zink. Samen eignen sich auch hervorragend zum Keimen. Hierbei vermehren sich viele Vitamine sozusagen explosionsartig. Alle im folgenden vorgestellten Samen und daraus hergestellte Spezialitäten sind in Biona Reformhäusern und Naturkost-Läden erhältlich – natürlich in biologisch kontrollierter Qualität (Biofarm, Morga). Werden Samen gut verschlossen sowie kühl und dunkel gelagert, können sie ungefähr ein Jahr aufbewahrt werden.

Kürbiskerne stärken die Harnwege

Aus den grünen, flachen und länglichen Samenkörner der Kürbisfrucht wird durch Auspressen der Kerne ein wohlschmeckendes stark grünes Speiseöl (hoher Chlorophyllgehalt) gewonnen. Diese Spezialität ist beliebt für Salatsaucen und zur Rohkost. Neben ihrem angenehmen nussartigen Geschmack haben Kürbiskerne auch eine Arneiwirkung. Sie kräftigen die Muskulatur der Blase, wirken beruhigend bei Blasen-Reizzuständen – häufig bei Frauen anzutreffen – und dienen zur Vorbeugung von Prostata-Beschwerden bei Männern. Mann und Frau sollten als Mindestdosierung täglich zwei bis drei Teelöffel Samen gut zerkaut einnehmen. Dies kann bedenkenlos über längere Zeit geschehen. An dieser begehrten Wirkung ist neben Vitamin E und Selen vor allem das Spurenelement Zink beteiligt. Kürbiskerne werden in der Vollwertküche ähnlich wie Nüsse verwendet und auch gerne von Kindern geknabbert. Sie schmecken hervorragend in kalten Sossen, zu pikanten Gerichten, über Salate, Gemüse, Desserts und Reisgerichten gestreut und natürlich auch im Müesli. Ein Tip: Angeröstet in einer Pfanne ohne Fett schmecken die knackigen Kerne noch aromatischer.



Leinsamen – wichtig fürs Wohlbefinden

Dieser Samen der uralten Kulturpflanze Lein oder Flachs, aus deren Fasern das Leinen gewonnen wird, galt schon immer als beliebtes Nahrungs- und Heilmittel. Die glänzend goldgelb bis dunkelbraunen flachen Samen sind in der Grösse mit Apfelkernen vergleichbar und haben einen nussartigen Geschmack. Sie enthalten 33 bis 43 Prozent Oel, das für Speisezwecke ausschliesslich durch Kaltpressung gewonnen wird. Es ist von kräftig gelber Farbe, reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (etwa 75 Prozent) und wertvollen Fettbegleitstoffen, wie zum Beispiel Phosphatiden und Schleimstoffen. Leinöl gehört zu den leicht bekömmlichsten Oelen. Auf Grund des hohen Gehaltes an Alpha-Linolensäure ist diese Kostbarkeit aber nur sehr begrenzt haltbar. Weiterhin enthält Leinsaat in einer geradezu idealen Kombination darmfunktionsfördernde Ballast-, Gleit- und Quellstoffe. Sehr einfach lassen sich die appetitlichen Samenkörnchen – ganz oder geschrotet – vielen Mahlzeiten, Gerichten und Getränken beifügen. Leinsamen wird besonders gerne auf selbstgebackenes Brot gestreut oder mit eingebacken. Beliebt sind auch Beigaben – teils granuliert mit Honig (Flügge – Linomel) – zu Müesli, Quarkspeisen, Joghurt und Suppen.

Kraftspender Sonnenblumenkerne

Sie gelten als kleine «Stars» unter den naturbelassenen Lebensmitteln. Pfiffige Köchinnen und Köche haben längst die vielseitigen Kernchen mit dem mildnussigen Aroma schätzen gelernt. Mit am beliebtesten sind die schmackhaften Sonnenblumenkerne bisher in allen Sorten von Brot sowie herzhaftem oder süssem Gebäck. Durch das Backen erhalten sie ein feines Röstaroma und das Gebäck bleibt länger frisch. Die Kerne können dafür ganz oder gemahlen verarbeitet werden.

Doch damit sind die Verwendungsmöglichkeiten der geschätzten Samen noch lange nicht erschöpft. Leicht geröstet in Müesli oder Joghurt gestreut, mit frischen Früchten zu körnigem Frischkäse oder Quark, sorgen sie bereits beim Frühstück für einen guten Start in den neuen Tag. Ihre ganze kulinarische Bandbreite stellen sie bei den Hauptmahlzeiten unter Beweis. So als Zutat für feine Suppen,

herzhafte Eintöpfe, süsse und pikante Aufläufe, frische Blatt- oder gemischte Salate. In Fruchtsalaten, feinen Crèmes sind die wertvollen Samen immer eine willkommene Geschmackszutat. Laut Volksmedizin können Erkältungen, Bronchialasthma und Arthritis durch regelmässigen Sonnenblumenkern-Verzehr gebessert werden.

Hauptbestandteil der flachen und hell-grauen Kerne ist ein hochwertiges Pflanzenöl (bis zu 63 Prozent) mit grossem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Linolsäure). Sie kann erhöhte Blutfettwerte und den Cholesterinspiegel – Risikofaktoren für Herz- und Kreislauferkrankungen – günstig beeinflussen. Das aus keimfähigen Saaten gewonnene kaltgepresste Sonnenblumenöl ist eines der am häufigsten verwendeten Speiseöle in der Vollwertküche. Für einen Liter dieser Qualität werden etwa 66 000 Samen benötgt.

Wegen ihres geringen Wassergehaltes und des hohen Vitamin E-Gehaltes sind Sonnenblumenkerne ungeschält lange lagerfähig. Ihr Eiweiss enthält viel von der Aminosäure Trypthophan, die sehr gut das Getreide ergänzt. Mit ihrem Gehalt an Eisen übertreffen sie nahezu alle anderen Samen. So ist es nicht verwunderlich, dass Sonnenblumenkerne als Kräftigungsmittel und zur Hebung der Leistungsfähigkeit eingesetzt werden.

Sesam verfeinert die Vollwertküche

Die kleinen, ovalen, nussartig schmeckenden Samen werden gerne als Backzutat von Brot, Kuchen und Waffeln verwendet. Sie eignen sich zudem sehr gut als Beigabe und Würze für Reis und andere Getreidegerichte, für Kartoffeln und ganz besonders für Vollkornteigwaren. Sesam passt auch vorzüglich zu Huhn- und Fischgerichten. Zum Überstreuen von Müeslis, Obstsalaten, aber auch pikanten Gemüsesalaten sind sie ebenso geeignet. Mit Käse vermischt, schmecken Semsamkörner besonders lecker als Belag für Aufläufe. Als Panierung, zum Beispiel bei Tofu-, Getreide- oder Gemüsebratlinge, sehen sie nicht nur schön aus, sondern machen die Speisen auch kerniger. Wenn Sesamkörner gemahlen werden, können auch süsse oder pikante Pasten daraus hergestellt werden, die als Brotaufstrich besonders beliebt sind. Ihr ohnehin delikater Nussgeschmack wird intensiviert, wenn sie etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze im Backofen goldgelb geröstet werden. Beliebte Sesam-Spezialitäten sind vor allem Gomasio und Tahin. Das gelbe bis bernsteinfarbene kaltgepresste Sesamöl wird wegen seines exklusiven Geschmackes gerne für exotische Speisen verwendet. Es ist auf Grund seines hohen Sesamol- und Sesamolingehaltes besonders haltbar. Sesam gibt es ungeschält und geschält.

Gerhard Elias

Gentechnik in Bio-Lebensmitteln

Eine Ergänzungsregelung zur EG-Bio-Verordnung sieht die Zulassung gentechnisch erzeugter Zutaten zu Bioprodukten vor, zum Beispiel durch gentechnische Veränderungen entstandene Hefen oder Säuerungsmittel. Für die Glaubwürdigkeit von Produkten mit dem EG-Biozeichen ist diese skandalöse Entscheidung der Brüsseler Technokraten ein schwerer Schlag.

UGB-Forum 2/93

Baer lanciert mit Unicef den Yasoya Fonds

Die Baer Weichkäserei in Küssnacht unterstützt über einen von ihr gegründeten Fonds das Kinderhilfswerk der UNO mit namhaften Beiträgen. Pro verkaufte Packung gehen 10 Rappen an den kürzlich ins Leben gerufenen Fonds, der das Geld jährlich wechselnden Projekten aus den Bereichen Ernährung, Umwelt und Entwicklung zuspricht.

Glaubwürdig handeln

Wenn wir in einer bestimmten Aufgabe stehen – und das tun wir alle – kommen wir nicht umhin, ab und zu innezuhalten, um uns neu zu orientieren: Sind wir noch auf dem richtigen Weg, passt die ursprüngliche Zielsetzung noch in die heutige Zeit, sind die Mittel, sie zu erreichen, noch tauglich?

Mit dem biologischen Landbau ist es nicht anders.

Welches waren die Ziele der Gründer?

Sie hatten eine Vision. Visionär haben sie zu einer Zeit, da «moderne» Landwirtschaft rückblickend gesehen noch in den Anfängen lag, erkannt, welche immense ökologische Katastrophe das Denken, das ihr zugrunde liegt, dereinst auslösen wird. Sie haben auch erkannt, dass in der Schöpfung alles angelegt ist, dessen die Menschheit zum Leben bedarf. Dies ihre Schüler zu lehren, war ihr Lebensinhalt.

Stimmt dieses «Ur-Ziel» noch?

Ich meine, es stimmt nicht nur, sondern ist von einer in der Menschheitsgeschichte noch nie erreichten Aktualität. Was eine falsch verstandene Auslegung des Wortes «Macht euch die Erde untertan» heute vor unseren Augen jeden Tag anrichtet, hat ein gigantisches Ausmass erreicht. Dabei ist es kein prinzipieller Unterschied, ob sich dieses Denken in der Ausbeutung des Bodens auf einem einzelnen Bauernhof, in der Abholzung der Tropenwälder, im Glauben an die Machbarkeit eines riesigen Staudammprojekts, der Manipulation von Lebewesen oder in der Zelebrierung einer ungebremsten Mobilität manifestiert.

Angesichts der fast unvorstellbaren Ausmasse der ökologischen Verirrung unseres Jahrhunderts nimmt sich der Beitrag, den eine einzelne Biobauernfamilie für die Gesundung der Umwelt zu leisten vermag, lächerlich klein und unbedeutend aus, so klein, dass manch eine sich nach dem Sinn ihres Engagements zu fragen beginnt.

Allen, die ihre Arbeit angesichts Arbeitsüberlastung oder wirtschaftlicher Engpässe so hinterfragen, möchte ich ein Wort Albert Schweitzers zurufen: «Alles was du tun kannst, ist in Anschauung dessen, was getan werden sollte, immer nur ein Tropfen statt eines Stromes, aber es gibt deinem Leben den einzigen Sinn, den es haben kann und macht es wertvoll.» Das ist ein Motto, das ich über unsere Arbeit als Biobauern stellen möchte.

Eine Warnung

Erlaubt mir, als einem Vertreter der älteren Generation, die es noch auf sich genommen hat, sich dem Spott ihrer Mitmenschen preiszugeben, eine Warnung auszusprechen. Ich habe in vielen Kursen Gelegenheit gehabt, mit vielen Interessenten für biologischen Landbau ins Gespräch zu kommen. Dabei ist mir aufgefallen, dass die Frage nach dem Sinn unseres Tuns selten gestellt wurde, wohl aber die Frage nach der Rendite. Ich weiss es aus fast 40jähriger Praxis als Biobauer: Von einer noch so gut klingenden Philosophie allein kann ich meine Rechnungen nicht bezahlen. Wenn aber die Frage nach dem Verdienst Vorrang hat vor der Frage nach dem Dienst in dem ich stehe, bleibt mit der Zeit auch der Sinn meines Tuns auf der Strecke.

Die beiden letztjährigen Generalversammlungen unseres Verbandes haben deutlich gezeigt, dass die Diskussion um den Sondernutzen einzelner immer mehr Raum einnimmt. Wir laufen damit Gefahr, dass das grundsätzliche Anliegen, das uns verbindet, längerfristig auf der Strecke bleibt.

Sollte diese Einstellung zum Normalfall werden, könnte die VSBLO das gleiche Schicksal erleiden wie der Bauernverband oder der Staat. Weil alle nur von der Dachorganisation profitieren wollen und keiner sich für das übergeordnete Gesamtinteresse engagiert, kann die Dachorganisation niemanden ganz zufriedenstellen, und ihre Arbeit wird zunehmend in Frage gestellt. Eine Dachorganisation kann nur dann ihrer Aufgabe gerecht werden, wenn sich jedes einzelne Mitglied in den Dienst des Ganzen stellt. Wenn es das Bestreben der Mitglieder ist, aus der Mitgliedschaft den grösstmöglichen persönlichen Nutzen zu ziehen, dann ist die Arbeit der Gemeinschaft von vorneherein zum Scheitern verurteilt. Dabei spielt es keine Rolle, um welche Art von Zusammenschluss es sich handelt, ob um eine Betriebsgemeinschaft, einen Verband wie der unsrige, den Staat oder die UNO.

Das Gemeinsame finden

Die erste offizielle Besprechung mit dem Ziel, gemeinsame Richtlinien für den biologischen Landbau aufzustellen, hat am 4. September 1976 in Olten stattgefunden. Die fünf Teilnehmer waren vom Anliegen durchdrungen, einen gemeinsamen Nenner zu finden, das uns Verbindende in die Mitte zu stellen, statt uns vor allem von den andern abzugrenzen. Dieser Prozess der Konsensfindung war gar nicht so einfach, und es gibt heute noch solche, denen die Abgrenzung wichtiger ist. Aber wir haben uns zusammengerauft, und dieses Zusammenfinden hat mit der Zeit auch jene überzeugt, die zunächst noch abseits standen.

Vielfältige Verbandsaufgaben

Seit jenen Jahren hat sich die Zahl der Biobauern etwa verdoppelt. Aus fünf Gruppierungen sind fünfzehn oder mehr geworden. Die zunächst recht allgemein gehaltenen Richtlinien mussten im Laufe der Jahre immer mehr verfeinert und einem zum Teil gewandelten Verständnis angepasst werden, es wurden Bestimmungen für die Verarbeitung erlassen, die Verbandszielsetzung hat sich vom anfänglich reinen Markenschutz zu einer komplexen Interessenvertretung entwickelt, die mit der Erlangung der EG-Kompatibilität und der damit verbundenen Restrukturierung einen vorläufigen Höhepunkt erreicht hat.

Besinnung auf das Wesentliche

Die Komplexität der von der VSBLO zu vertretenden Anliegen und die Vielzahl der in ihr zusammengeschlossenen Betriebsarten und -formen bergen die Gefahr des Sich-Verlierens in Detailfragen und Sonderinteressen. Gerade in dieser Situation scheint mir eine Rückbesinnung auf unser Grundanliegen und auf das Ackerbau-, Viehwirtschafts-, Weinbau-, Gemüsebau-, Obstbau-, Berg- und Talbetriebe gleichermassen Verbindende immer wichtiger zu werden.

Die Formulierung von Richtlinien, der Aufbau einer glaubwürdigen Kontrolle, das Engagement für die rechtliche Anerkennung des biologischen Landbaus, der Kampf um angemessene Direktzahlungen und das Aufspüren von Marktlücken sind wichtige Verbandsaufgaben. Aber alle diese Teilaspekte sind nicht Ziel und Zweck, sondern logische Folge einer Lebenshaltung. Uns Bauern ist ein Stück Schöpfung anvertraut, das wir verantwortlich zu verwalten haben, unabhängig von den politischen oder wirtschaftlichen Rahmenbedingungen. Nur wenn jeder einzelne von uns ein glaubwürdiger Vertreter einer solchen Lebenshaltung ist, wenn wir unsere Arbeit auf den Höfen und in der Öffentlichkeit unter das Motto Bewahrung der Schöpfung stellen, werden wir als Beispiel wirken können und wird sich die Anerkennung unserer Leistung als Frucht unseres Seins einstellen.

Wichtig ist dabei nicht, dass wir unsere Lebenseinstellung bei jeder sich bietenden Gelegenheit jedem auf die Nase binden, sondern, dass sie im Alltag jedes einzelnen vom Präsidenten über die Funktionäre und Kommissionsmitglieder bis zum entferntesten Mitglied sichtbar und spürbar wird.

Das ist mein Wunsch für die Zukunft der VSBLO. Damit verbinden möchte ich den Dank für das mir entgegengebrachte Vertrauen und die erlebte Freundschaft. Beides hat mich reich beschenkt.

Werner Scheidegger

Mit diesem Votum hat sich W. Scheidegger am 10. September 1993 nach zwölfjähriger Amtszeit als Präsident der VSBLO verabschiedet.

Er wird abgelöst durch Ernst Frischknecht (Kurzporträt erschienen in Kultur und Politik 3/93).