Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 11

Artikel: Ueber den Kostenpunkt fleischloser Ernährung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553106

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: 10.07.2025

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

der Wichtigkeit der Mineralstoffe, Vitamine und Hormone bestätigt manche Beobachtung erfahrungsreicher Vertreter der alten Humoralpathologie.

Ein Mediziner der klassischen Schule mag uns fragen, wo wir heute in der Krebsdiagnostik ständen ohne die Hilfe der Cellularpathologie, was besagen will, ohne die Lehre von der krankhaften Veränderung der Zelle, die ein Virchow vertreten hat.

Es gibt aber auch solche, die von der Ansicht ausgehen, dass alles vom Nervensystem aus zu steuern und zu heilen sei, und auch der Chiropraktor mag dem Neurologen in vielen Fällen zustimmen.

Die Physiotherapeuten mögen uns hunderterlei von Beispielen vorbringen, um uns zu beweisen, wie mit Wasser, Licht, Luft, Atmung und Bewegung, mit Wickeln, Packungen und Massage schwere Fälle geheilt wurden, so dass selbst schwächlich geborene Menschen dadurch kräftiger und stark wurden.

Die Psychotherapeuten dagegen könnten uns wieder Tausende von beweiskräftigen Beispielen zeigen, aus denen hervorgeht, dass die seelische Behandlung, besonders in der neuern Form der Psychosomatik, schwere Fälle zu heilen vermochten, die zuvor jeder andern Behandlung getrotzt haben.

Auch die grossen Erfolge der Ernährungstherapie dürften eine gebührende Erwähnung finden. Es wäre bestimmt unrichtig nur einer der vielen erwähnten Anschauungen die Priorität in der Krankenbehandlung einzuräumen, selbst wenn die einzelnen Vertreter mit fanatischer Ueberzeugung dafür kämpfen mögen.

Ganzheitsbehandlung

Alle natürlichen Anwendungen haben ihre Berechtigung, und die Kunst eines neuzeitlich eingestellten Arztes liegt gerade darin, herauszufinden, was im Falle eines jeden Patienten individuell das Beste sein mag, um das gestörte seelische und körperliche Gleichgewicht wieder herzustellen. Hiezu wird er etliche, ja wenn nötig sogar alle Methoden gebrauchen, um dem Kranken die zweckdienliche Hilfe darreichen zu können.

Jede Behandlungsmethode, die die Lebensvorgänge hebt und verbessert, und die die Funktionen der Organe normalisiert, ist angebracht und in die biologische Ganzheitsbehandlung einzuschalten. Eine rein symptomatische Behandlung, welche Funktionen nur drosselt, Schmerzen lediglich betäubt und unterdrückt, wie dies die reine Chemotherapie so meisterhaft versteht, gehört nicht zur Ganzheitsbehandlung, wie sie ein neuzeitlich biologischer Arzt vertreten und durchführen soll.

Wir verstehen die Richtigkeit der Ganzheitsbehandlung noch besser, wenn wir folgenden Ausspruch von Hippokrates gut überdenken. Er lautet: «Alle Teile des Körperhaushalts bilden zusammen einen Kreis. Jeder Teil ist zugleich Anfang und Ende.»

Reis

Wer auf einer herbstlichen Ferienreise von Locarno über Brisago den Lago Maggiore hinunterfährt und über Pallanza nach Alessandra gelangt, wird bei Vercelli weite, ebene Felder antreffen, die mit einer zäh aussehenden Grasart bewachsen sind, deren Höhe ungefähr ½ Meter beträgt. Diese Felder sind bewässert und die Fruchtstände haben schwer an ihrer Last zu tragen. Untersuchen wir die einzelnen Samen, indem wir sie von der festgeschlossenen, äusseren Strohschale befreien, dann finden wir gelbliche, grünliche oder bräunliche Körner, die wir bald als Reis erkennen, besonders wenn wir im Reformhaus auch schon Naturreis gekauft haben. Wenn wir den Feldern entlang fahren, werden wir darüber keineswegs im Unsichern gehalten, denn grosse Plakate mit der Aufschrift: «Zona di Risa europea» werden uns zeigen, dass wir in der Reiszone Europas sind. Reis ist ja bekanntlich das Hauptnahrungsmittel von Millionen von Menschen. Wer ihn reichlich in naturgegebener Form geniesst, den wird er vor hohem Blutdruck, Arterienverkalkung und seinen Folgeerscheinungen bewahren können. Die meisten kennen ihn jedoch leider nur in raffinierter und polierter, weisser Form, wodurch er wertvoller Stoffe verlustig geht, sind doch in der Kleie 9½mal soviel lebenswichtige Mineralbestandteile und Vitamine enthalten wie im ganzen übrigen Korn. Warum geniessen wir dann aber den Reis nicht in seinen vollen Werten, wie das chinesische Volk, vor allem wie die bescheidenen, ausdauernden Kuli, die ihre Zähigkeit in erster Linie diesem vorzüglich nährenden Naturprodukt verdanken? Dieses hervorragende Nahrungsmittel also wächst in grossen Mengen so nah der Schweizergrenze! Wenn wir den Naturreis richtig zubereiten, dann schmeckt er vorzüglich. Die chinesische und arabische Kochkunst hat Weltruf. Auch wir können verschiedene Rezepte ausarbeiten, denn auch uns soll ein Reisgericht als willkommene Abwechslung dienen. Manche klagen, der Naturreis verbrauche viel Strom, weil er so lange nicht weich werden wolle. Dem kann abgeholfen werden, indem wir den gewaschenen Reis schon am Morgen 5 Minuten aufkochen lassen. Er wird bis zur eigentlichen Kochzeit dann im restlichen Einweichwasser noch völlig aufquellen, und nur noch 5 Minuten brauchen, um zum Anrichten bereit zu sein. In dieser kurzen Kochzeit werden wir ihn je nach Wunsch noch fertig zubereiten, indem wir ihn mit Zwiebeln oder Knoblauch in Oel dämpfen oder ihn mit Tomatenpurée, eventuell auch mit Erbsli oder Pilzli vermengen, kurz, ihn auf irgend eine Weise zubereiten, die uns anspricht. Auch Reissuppe ist sehr schmackhaft und dient als angenehme Abwechslung. Wir können den Reis aber auch als süsse Speise zubereiten, indem wir ihn in Milch völlig weich kochen und mit gekochtem oder rohem Apfelmuss essen. Bei Kindern ist auch folgende Zubereitung sehr beliebt. Man bringt den warmen Reis mit dem Apfelkompott lagenweise in eine Backform aus Ton oder Glas, in dem man eine Lage Reis, dann eine Lage Apfelmuss und wieder eine Lage Reis folgen lässt. Ist der Reis genügend abgekühlt, dann kann er gestürzt und serviert werden. Er kann auch in der erwähnten Form mit oder ohne Früchte gebacken werden. Dies alles dient zur Abweckslung für jene, die aus Gesundheitsgründen viel Naturreis geniessen sollten.

Ueber den Kostenpunkt fleischloser Ernährung

Der Gesichtspunkt der Hausfrau

Manche Hausfrau, die aus innerer Ueberzeugung oder infolge von Diätvorschriften ihres Arztes oder Naturarztes die Ernährungsweise ihrer Familie umstellen will, stellt sich vorerst die Frage, ob die Gemischtkost oder die fleischlose Kost teurer kommen mag?

Vergleicht sie den Preis von 1 Pfund Fleisch, das bis anhin als Eiweisslieferant diente, mit 1 Pfund Quark, der ein vorzügliches Milcheiweiss darstellt, dann wird sie finden, dass sie im Preis bestimmt nicht höher zu stehen kommt, denn Quark ist bekanntlich billiger als Fleisch. Man wird nun allerdings an Stelle von 1 Pfund Fleisch nicht ebenfalls 1 Pfund Quark verwenden, sondern Quark dient mehr oder weniger als Beigabe zur Gemüsenahrung. Rohsalate nebst einer Gemüseplatte zusammen mit geschwellten Kartoffeln, Butter und Quark ist etwas vom Besten, was man sich zusammenstellen kann. Wir können unsern Eiweissbedarf allerdings auch noch aus Nusseiweiss ziehen, indem wir zur Fruchtnahrung, die wir morgens und abends geniessen mögen, Nüsse oder Nussprodukte nehmen. Auch Nüsse kommen preislich bestimmt nicht höher zu stehen als Fleisch. Was indes als wunder Punkt in Frage kommt, das ist die Notwendigkeit grösserer Vielseitigkeit bei fleischloser Nahrung als bei Fleischkost, wie auch grösserer Sorgfalt in der Zubereitung. Entweder müssen wir das Gemüse-

quantum erhöhen oder noch ein zweites Gemüse beigeben und auch die Salatplatten müssen reichlicher sein. Wir müssen ferner auf gute Oele und Fette achten, auf richtiges Würzen, vor allem auch auf Abwechslung in guten Küchenkräutern, auf richtige Zubereitung der Salate mit Zitrone oder Molkenkonzentrat statt Essig und auf sorgfältiges Dämpfen der Gemüse, statt sie nur abzubrühen und so ihrer Werte zu berauben. Wer fleischlose Kost geniessen will, muss unbedingt darauf achten, dass alle Nahrungsmittel im Werte ungeschmälert, also nicht denaturiert sind. Dass natürlich auch ein gutes Vollkorn- oder Knäckebrot das übliche Weissbrot und die weissen Weggli verdrängen muss, ist selbstverständlich, wie auch dass Naturreis statt dem weissen Reis und Naturzucker statt dem weissen Zucker verwendet wird. An Stelle von Schleckzeug treten Trockenfrüchte wie Weinbeeren, Datteln, Feigen, Zwetschgen und gedörrte Bauernbirnen, aber auf keinen Fall irgendwelche geschwefelten Früchte, wie solche immer noch in den Handel kommen, obwohl sie unserer Gesundheit keineswegs dienlich sind. Auch Honig nimmt einen wichtigen Platz ein neben gutgereiften, möglichst ungespritzten Früchten.

Da nun bei der Gemischtkost das Hauptaugenmerk auf die Fleischzubereitung gerichtet ist und dem Fleisch auch der grösste Wert zugesprochen wird, betrachtet man Gemüse und Salate nur mehr als Beigaben, die mehr vom geschmacklichen als vom gehaltlichen Standpunkt aus beurteilt werden. Der Zubereitung wird daher nicht soviel Sorgfalt und Zeit gewidmet, wie dies bei der fleischlosen Küche sein muss, wiewohl es auch bei Gemischtkost angebracht wäre, die Beigaben schmackhaft und vollwertig darzureichen.

Eine geschickte, tüchtige Hausfrau wird also rasch umlernen, und wenn sie die Werte, die in der Naturnahrung liegen, voll herauszuholen versteht, wenn sie zudem die Zusammenstellung richtig wählt und für gute Essenstechnik besorgt ist, dann wird sie auch bei fleischloser Kost auf ihre Rechnung kommen, denn alle vollwertige Nahrung sättigt rascher und hält auch länger an als das, was entwertet worden ist.

Fleischlose Kost im Hotel

Auffallend ist es nun, dass in der Regel im Hotel eine fleischlose Mahlzeit teurer zu stehen kommt als das übliche Fleischmenue. Ein guter Küchenchef bereitet seine Gemüseplatten in der Regel so gut zu, dass dadurch das Weglassen des Fleisches kein wesentlicher Mangel bedeuten würde. Wohl müssten die Salate mit Zitrone zubereitet werden, was für einen tüchtigen Koch jedoch nichts Aussergewöhnliches wäre. Gleichwohl aber bezahlt man im Hotel für ein fleischloses Essen meist mehr als für ein solches mit Fleisch. Entspringt solche Ungereimtheit nur feindseligem Protest, oder hat sie wirklich ihre Berechtigung? In der Regel ist schon der Kellner darob entsetzt, wenn man ihm ein Menue ohne Fleisch bestellt. Als wir uns einmal in Paris in einem gut geführten Speiselokal niederliessen und nach längerer Zeit des Wartens endlich an die Reihe kamen, erhielten wir den lakonischen Bescheid: «Wir geben keine Menues ohne Fleisch». Da die französische Küche bekanntlich gut geführt wird, wäre die Weglassung von Fleisch für uns keine Einbusse gewesen, auch nicht für den Gastgeber, da wir gewillt waren, den üblichen Preis zu bezahlen. Aber all dies nützte nichts, wir mussten unsere Plätze räumen, denn wir erhielten kein Mittagessen ohne Fleisch. Als wir uns daher gezwungen sahen, eine noch bessere Gaststätte aufzusuchen, wurden wir zwar wunschgemäss bedient, aber das Essen ohne Fleisch kam uns teurer zu stehen als mit Fleisch, weil es sich nun eben einmal um etwas Aussergewöhnliches handelte. Eine ähnliche Erfahrung machten wir auch in einem Schweizerhotel in Mexico-City, das von einem Bündner geführt wird, der noch ebenso gut schweizerdeutsch und romanisch wie auch spanisch und englisch spricht. Er hat uns als seine Landsleute denn auch gut bedient, aber auch sein fleischloses Essen kam höher zu stehen als bei Zugabe von Fleisch. Die gleiche Erfahrung widerfuhr uns in einem andern Bündnerhotel, das sich indes in St. Moritz befindet. Es ist eine besonders heimelige Gaststätte, auch wird dort erstklassig gekocht, aber wieder kam unser Essen ohne Fleisch und das übliche Dessert pro Person 2 Franken höher zu stehen als das gleiche Menue mit Fleisch und Nachtisch. Sicherlich, da muss in der Berechnung etwas nicht ganz stimmen, denn bekanntlich setzt man doch die Fleischküche höher ein und belächelt den, der aus Rücksicht auf seine Gesundheit vegetarisch leben möchte.

Ich begreife nun, dass so mancher, trotz gesundheitlicher Notwendigkeit, auswärts lieber auf vegetarisches Essen verzichtet, als sich stets mit solch ungereimten Preisfragen herumzuplagen. Es ist wirklich ungeschickt, wenn der Gastgeber im Preis nicht die gleiche Norm inne hält wie bei der Gemischtkost, besonders wenn er in der Nachsaisonzeit nur einige wenige Gäste zu bedienen hat. Lieber nimmt der Benachteiligte daher in Zukunft seinen eigenen Proviant selbst wieder mit und begnügt sich mit kräftigem Vogelbrot, mit Butter, Honig oder Hagebuttenmark, beschafft sich ferner Datteln, Nüsse, Aepfel, Orangen oder auch zur Abwechslung Tomaten, Carotten, Vitam-R Hefeextrakt und Quarkkäslein, um diese zur Stärkung auf Wanderungen und Ausflügen oder im Winter auf Skitouren stets zur Hand zu haben. Wieder zu Hause angelangt, können wir uns immer noch ein gedämpftes Gemüse zugute kommen lassen und brauchen also eigentlich nichts zu entbehren.

Gegensätze im heutigen Leben

SPIELENDE KINDER

Als sich die Herbstsonne auch am Strand hinter den Wolken verborgen hielt, und ein kühler Wind wenig Hoffnung auf besseres Wetter weckte, erschienen drei lebensfrohe Schweizerkinder in Begleitung ihrer Eltern auf der einsamen Bildfläche. Unbekümmert um die schlechte Witterung erfreuten sie sich am Spiel der Wellen und am Sand. Mit immer neuem Erfindergeist bauten sie Burgen, Hafenanlagen, Sodbrunnen und anderes mehr. Mochten auch unfreundliche Besucher oder die Macht der Wellen ihr Werk jeweils wieder zerstören, so war dies doch kein Grund für sie, im Eifer nachzulassen. Wenn aber die Wellen mit besonderer Wucht ans Ufer brausten, dann vergassen die Kinder ihre Bauprojekte und stürzten sich mit freudiger Lust mitten in das tosende Spiel der Brandung. Wie Fische schwammen die beiden älteren, ein Knabe und ein Mädchen, während sich die Jüngste lachend in der schweren Kunst des Schwimmens übte. Durften die drei aber mit dabei sein, um mit dem Boot aufs offene Meer hinauszufahren, dann war die Freude noch grösser. Furchtlos umschwammen die beiden Grössern das Schifflein, während sich die Kleine mit sichtlichem Vergnügen immer und immer wieder von der Mutter ins kühlende Nass tauchen liess. Spielende Kinder, glückliche Kinder, denn sie kennen keine Langeweile und haben keine Zeit für Streit und Torheit.

MÜSSIGE JUGEND

Ein anderes Bild bot indes die ältere Jugend, die sich am Strand eingefunden hatte, dar. Die Herbstferien mussten ausgetobt werden, denn früh genug sass man wieder auf den Schulbänken gefangen, um sich zu quälen und zu plagen. Wie ein wilder Bachantentross stürmten die Jungens und Mädchen herbei. Es sah einem Bild aus der griechischen Sage gleich, als eine schlanke Blondine mit einer kecken Pferdeschweiffrisur auf den Schultern eines ebenso schlanken jugendlichen Freundes im Triumpfzug allen voran mit lautem Geschrei dahergetragen wurde. Uns erschien dies wie ein treffliches Motiv für ein Böcklinbild oder irgend eine malerisch bewegte Opernszene mit rasch aufeinander folgenden, dramatisch wechselnden Geschehnissen, denn nun fand am Ufer ein reges «Böckligumpen» statt, dann ein wildes Schwimmen