Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 11

Artikel: Sind Konserven vitaminreich?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968963

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

lagung, gewissermaßen eine natürliche erzieherische Fähigkeit erfordert.

Erzieherische Maßnahmen und Mittel

Sehr gut hat sich die Methode bewährt, einem solchen Jungen oder einem solchen Mädchen nur wenig Nahrung auf den Teller zu legen, während man gleichzeitig auch für sich selbst kein größeres Quantum nimmt, worauf man vorbildlich langsam zu essen beginnt, um erst, wenn man fertig ist, wieder neu zu servieren. So kann man jemanden mit der Zeit dazu erziehen, daß er langsam essen und gut einspeicheln lernt. Sorgt man dafür, daß man nicht Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit gibt, sodaß auch diesbezüglich Gärungen verhindert werden, dann hat man weiterhin etwas zur Lösung beigetragen. Anfangs gibt man als Medikament Lehm, Holzasche, Holzkohle, wie beispielsweise Biocarbosan und Gastronol. Das sind Aschenbestandteile mit Medikamenten vermengt. Man erreicht auf diese Weise rasch eine gewisse befriedigende Lösung. Oft ist es notwendig, die Bakterien etwas zu ändern. Die Eingabe von Acidophilus, einem joghurtartigen Pilz, ist hierzu sehr zu empfehlen.

Vermeidung weiterer Krankheiten

Läßt man nun aber den erwähnten Zustand anstehen, dann kann sich dadurch eine regelrechte Dysbakterie, also eine Veränderung der normalen Struktur in den Darmbakterien entwickeln. Diese Dysbakterie wird in letzter Zeit oft mit Symbioflor, Mutaflor und ähnlichen Reinzüchtungen behoben. Manchmal gelingt die Heilung, manchmal aber auch nicht, denn oft können sich diese fremden, reingezüchteten Bakterien nicht akklimatisieren und der erwartete Erfolg tritt nicht in Erscheinung. Viel besser ist es in solchem Falle die eigenen Bakterien durch eine zweckmäßige, natürliche Nahrung, durch eine Verminderung des Nahrungsquantums und manchmal sogar durch Fasten wieder hoch zu züchten. Fasten ist ein wunderbares Heilmittel, auch wenn man nur wenigstens damit beginnt, vielleicht wöchentlich einen Tag einzuschalten, an dem man nur ein wenig Gemüsesaft gibt. Zu diesem Zweck sind die «Biotta-Gemüsesäfte» vorteilhaft. Ich habe damit schon sehr schöne Erfolge beobachten können. Auf jeden Fall müssen die erwähnten Störungen sehr systematisch und konsequent bekämpft werden und zwar wie soeben vorgeschlagen, und der Erfolg wird nicht ausbleiben. Der Jüngling oder das Mädchen, ja vielleicht sogar ein älterer Patient, sie alle werden staunen, wie das ganze Wohlbefinden und somit auch die körperliche Leistungsfähigkeit von Tag zu Tag zunehmen, wenn man die gegebenen Richtlinien gewissenhaft verfolgt. Wieviele Krankheiten können vermieden werden durch eine solch einfache Taktik. Vorbeugen ist also auch in dieser Hinsicht, weit besser, einfacher, zweckdienlicher, praktischer und billiger als Heilen.

Sind Konserven vitaminreich?

Früheres Verfahren

Früher haben wir geglaubt, daß durch das Kochen alle Vitamine zugrunde gehen. Als man sie anfangs entdeckte, wußte man noch nicht, wie empfindlich sie seien, was sie also betreffs Kochprozeß auszuhalten vermöchten. Man hat dadurch vor allem den gekochten und konservierten Früchten und Gemüsen, die man zur Erntezeit als Vorrat für den Winter zubereitete, teilweise unrecht getan. Wenn man oft Artikel lesen konnte, und ich selbst habe deren viele geschrieben, in denen der ganze Unwille gegen die Konservennahrung zum Ausdruck kam, dann war dies zwar nicht unrichtig, nicht verkehrt, denn das, was allgemein im Handel vertrieben und besonders in Amerika als Konservennahrung geboten wird, ist vom rein ernährungstherapeutischen, biologischen Standpunkte aus wirklich zu beanstanden. Diesen Grundsatz gegenüber den Konserven, vor allem gegenüber der einseitigen Konservennahrung dürfen wir nun allerdings nicht auf alle Konserven übertragen. Wenn wir daran denken, wie schon zu Großmutters Zeiten oder noch früher der Ueberschuß an Früchten verwertet wurde, dann war die damalige Methode bestimmt nicht falsch. Früher hat man sehr viel getrocknet. Viele aus der älteren Generation erinnern sich bestimmt noch an die Jugendzeit, in der der Schnitztrog auf dem Estrich mit getrockneten Zwetschgen, Kirschen, Aepfeln und Birnen nicht fehlte. Auch getrocknete Bohnen waren neben anderen Trocken-Gemüsen an der Tagesordnung. Im Winter war man froh, daß diese Nahrungsmittel manche Lücke auszufüllen vermochten, weshalb sie bestimmt nicht zu verwerfen waren. Man vergesse dabei jedoch nicht, daß man diese Früchte und Gemüse ganz natürlich zubereitete. Man trocknete die geschwellten Bohnen auf dem Ofen oder brachte sie zum Trocknen in die Bäckerei. Auch die Kirschen wurden vielfach auf dem Ofen oder beim Bäcker getrocknet, allerdings roh, also ungekocht. Oft ließ man sie indes mit Vorliebe am Baume vollreif werden und trocknen und konnte sie dann ganz einfach vom Boden auflesen. Früher hatte man in der Regel noch nicht so regenreiche Sommer wie heute. Noch erinnere ich mich gut daran, wie ich als Knabe oft sehr viel Trockenkirschen vom ausgetrockneten Boden auflesen konnte. Herrlich mundeten diese kräftigen, an der Sonne getrockneten Früchte, die für den Winter eine gesunde Nahrung ergaben. Die vollreifen Zwetschgen trocknete man jeweils auf dem Ofen, im Backofen oder beim Bäcker, und sie waren während des langen Winters ebenfalls eine wertvolle Nahrung für uns. Wenn wir also von den heutigen Konserven reden, dann werden wir darunter bestimmt nicht dieses seit Jahrhunderten bewährte Trocknungsverfahren verstehen. Auch die als Konfitüre eingemachten Früchte, wie sie Mutter und Großmutter noch zubereitet haben, waren bestimmt nicht zu beanstanden. Man verwendete dazu vollreife Früchte. Gewöhnlich gebrauchte man auf 1 Pfund Früchte 1 Pfund Zucker und erhielt dadurch eine gute Konfitüre, die aufs Butterbrot gestrichen, sehr wohlschmeckend war und eine gute Nahrung für uns bedeutete, obschon zugegebenermaßen jede Konserve, selbst auch in der erwähnten Form wirklich nicht mehr den gleichen Gehalt aufweist wie die frische Frucht. Da man aber auch im Winter leben mußte, war diese natürliche Reserve in Form einer Fruchtkonserve unbedingt angebracht und am Platze.

Chemisch bearbeitete Trockenkonserven

Wenn wir die Fabrikkonserve betrachten, dann kommen wir schon zu anderen Ergebnissen. Um Trockenfrüchte herzustellen, wird besonders bei den helleren Früchten Schwefel verwendet und mit dem Schwefel erreicht man, daß die Frucht noch heller wird und auch heller bleibt. Aprikosen, Birnen und Pfirsiche werden, wenn sie geschwefelt sind, sehr hell. Die Birnen werden viel heller als die Naturbirne am Baum. Weil nun der Schwefel als Säurebildner eine Oxydation mit den basischen Stoffen der Frucht eingeht, können sich die Basen mit dem Sauerstoff nicht verbinden, also keine Dunkelfärbung mehr erwirken. Diese dunkle Färbung ist für die Ernährung allerdings keineswegs nachteilig, aber für das Auge sind helle Birnen angenehmer, weshalb sie auch leichter verkäuflich sind. Durch die Schwefeleinwirkung werden indes wertvolle Mineralbestandteile einer Veränderung unterworfen, weshalb die so bearbeiteten Früchte gegenüber den naturbelassenen Trokkenkonserven benachteiligt sind.

Das Sterilisieren der Früchte

Betrachten wir nun fernerhin auch noch die von der Mutter richtig sterilisierten Früchte, dann müssen wir zugeben, daß auch diese bestimmt einen wertvollen Win-

tervorrat ergeben. Eine gute Hausfrau verwendet dazu bekanntlich nur gut gereinigte Früchte, legt sie in die Gläser oder füllt sie kochend ein, worauf sie die Gläser verschließt und die Früchte in ihrem Apparat konserviert. Einige haben eine Einrichtung mit Vacuum, der am Wasserhahn erzeugt wird, um die Luft herauszusaugen. Wieder andere haben diese Einrichtung nicht. Auf jeden Fall sind die naturrein in Gläser konservierten Früchte und Gemüse, wenn sie richtig zubereitet sind, so wie eine geschickte Hausfrau dies oft sehr routinemäßig durchführt, ebenfalls eine wertvolle Nahrung für den Winter. Diese Form der Zubereitung verliert in der Regel etwas mehr an Vitalstoffen als das Trocknen. Nicht alle konservierten Früchte sind leicht zu ertragen. Kocht man beispielsweise getrocknete Zwetschgen, dann sind diese leichter verdaulich, als wenn man Kompott aus frischen oder sterilisierten Früchten genießt. Sie werden daher leichter ertragen und verursachen weniger Störungen als die konservierten. Interessant ist auch, daß die getrockneten Zwetschgen und Pflaumen weniger Störungen auslösen als die frischen. Dies sind Erfahrungstatsachen, die man allgemein kennt und gute Beobachter haben dies längst herausgefunden, ohne zuerst regelrechte Ernährungstherapeuten sein zu müssen. Was nun im Vergleich zur häuslichen Methode die Fabrikkonserven anbetreffen, ist festzustellen, daß sie allg. in keiner Form dem entsprechen, was die Hausfrau zubereitet. Wenn man Fachbücher liest und an all die Methoden denkt, nach welchen die Ware behandelt wird, damit sie dem Auge gefalle und geschmacklich so auf dem Tisch erscheine, wie man es eben vom rein kaufmännischen Standpunkte aus als vorteilhaft empfindet, dann begreift man, daß allgemein, ja selbst von seiten der Aerzte gegen die Büchsenkonservennahrung so viel Sturm gelaufen wird. Ich bin in den «Gesundheitsnachrichten» schon oft auf die erwähnten Methoden eingegangen und möchte deshalb nur kurz wiederholen, daß es oft unglaublich ist, wie Früchte behandelt werden, bevor sie in der Konservenbüchse landen. Ich habe einen Fachmann, der in einer amerikanischen Konservenfabrik tätig war, kennengelernt. Dieser erzählte mir mit allen Einzelheiten, wie beispielsweise rote Kirschen zuerst gebleicht, dann wieder aufgefärbt werden, damit sie schön gleichmäßig rot sind. Daraufhin werden sie aromatisiert und in einem weißen Zuckersirup in den Konservenbüchsen aufbewahrt. All diese Behandlungsarten, das Bleichen, das Färben, das Aromatisieren geschieht mit Methoden, die vom gesundheitlichen Standpunkte aus abgelehnt werden müssen. Man braucht nicht gerade Skorbut, Beri-Beri und Avitaminosen zu beachten, um diesbezüglich klar zu sehen. Die verschiedenen Zusätze von Farbe und Aroma sind an und für sich schon sehr gefährlich, da sie oft sogar caucerogen wirkende, also krebserzeugende Stoffe enthalten. Durch die ganze Präparation gehen dann ein Großteil der Mineral- und Vitalstoffe verloren. Aus diesen Gründen sind viele Büchsenkonserven abzulehnen und mit jenen, die die Hausfrau selbst herstellt, nicht im geringsten zu vergleichen. Es gibt Ausnahmen wie beispielsweise die Heidelbeeren, die sowieso schon schwarz sind oder Beeren, bei denen an und für sich die Zusätze weniger interessant erscheinen. Aber in der Regel gilt das soeben Gesagte und deshalb werden gesundheitlich eingestellte Familien in dieser Hinsicht sehr vorsichtig sein.

Die Zubereitung von Konfitüren

Auch die Konfitüren unterliegen mancherlei Verfahren, um eine fabrikgerechte Ware zu erlangen und ein Großteil dieser Fabrikationsmethoden geht ebenfalls auf Kosten der Vitalstoffe. Eine sehr schlimme, fast überall noch übliche Methode, ist das sogenannte Einpulpen. Weil man in der Erntezeit noch größere Fabrikanlagen benötigt und große Kapitalien für Zucker und anderes mehr investieren muß, hat man sich damit geholfen, daß große Quantitäten von Früchten eingepulpt werden und zwar vor allem in erster Linie mit chemischen Zusätzen, sei es nun mit Ameisensäure oder sei es mit Schwefel. Allgemein wird Schwefel verwendet. Wer diese geschwefelten Früchte beispielsweise Erdbeeren, rote Kirschen, überhaupt farbige Früchte sieht, ist ist erstaunt, daß so etwas als Nahrungsmittel noch gebraucht werden kann. Diese eingepulpte Ware wird nachher mit Zucker wieder aufgekocht. Ein Teil des Schwefels verflüchtigt sich und der fehlenden Farbe wird dann ganz einfach künstlich nachgeholfen. Dann kommen je nach der Frucht noch Gelierstoffe, Säuren und Aromas dazu und schließlich noch verschiedene andere Zusätze, bis die Ware dann endlich wirklich präsentabel ist. Um Zucker zu sparen, denn die Konservenfabrik nimmt 10—15 % weniger Zucker als die Hausfrau, muß ebenfalls noch mit Mitteln nachgeholfen werden, die die Haltbarkeit trotzdem noch garantieren. Daß eine solche Ware, vor allem dem gesundheitlich eingestellten Menschen nicht zusagen kann, ist selbstverständlich, und daß sie auch an Vitamingehalt wesentlich mehr einbüßt als eine naturrein zubereitete Konfitüre, ist ebenfalls begreiflich. Die neuzeitlich eingestellte Hausfrau gibt sich daher entweder die Mühe, ihre Konserven selbst zuzubereiten, oder sie kauft sich wenigstens im Reformhaus eine einwandfrei zubereitete Konserve ein.

Fruchtsäfte

Eine beachtenswerte Gegenüberstellung

Es werden noch immer, viel zu wenig naturreine Fruchtsäfte konsumiert. Wenn wir naturreine Fruchtsäfte mit vielen, mit allen möglichen Zusätzen hergestellten Getränken vergleichen, dann müssen wir schon sagen, daß der höhere Preis für reine Fruchtsäfte vom gesundheitlichen Standpunkte aus überaus gerechtfertigt ist. Heidelbeersaft wirkt beispielsweise ganz vorzüglich auf die Leber. Selbst wenn uns keine anderen Säfte mehr zuträglich sind, vertragen wir doch immer noch den Heidelbeersaft. Auch der schwarze Johannisbeersaft wirkt ähnlich. Nebenbei ist er auch noch sehr reich an Vitamin C. Der Kirschensaft, der reine Himbeersaft, der Aprikosensaft und all die verschiedenen Säfte, die nun nach und nach im Handel, vor allem im Reformhaus erhältlich sind, sind ebenfalls sehr gut. Es ist nicht immer nötig, daß wir die Säfte ganz unverdünnt trinken, denn wir können sie auch vorteilhaft mit einem guten Mineralwasser vermengen, da dies ein äußerst aromatisches Getränk ergibt. Zu diesem Zweck braucht man etwas mehr Fruchtsaft, als man Sirup benötigen würde. Vergleicht man aber dieses so entstandene Getränk mit den üblichen Mineralwassern, wie sie in Flaschen erhältlich sind, dann kann man sich davon überzeugen, dadurch etwas Besseres und Billigeres zu besitzen. Mit Fruchtsäften kann man oft alkoholische Getränke reduzieren oder kann darauf überhaupt verzichten.

Vorzugsweise Anwendbarkeit

Wer zu Nierenstein- und Griesbildung neigt, der sollte sehr viel Fruchtsäfte trinken, vor allem verdünnt mit Mineralwasser, und er wird auf diese Weise vielen Unannehmlichkeiten ausweichen können. Dies ist bestimmt eine einfachere Methode, als später mit drastischen Anwendungen oder sogar mit chirurgischen Eingriffen rechnen zu müssen. Viele Leute trinken viel zu wenig, und wer zu wenig trinkt, bekommt viel eher Steinablagerungen in den Harnorganen, als wer genügend trinkt. Ich möchte mit dieser Feststellung nun natürlich nicht jenem das Wort reden, der immer Durst bekommt, wenn er ein Wirtschaftsschild sieht. Fruchtsäfte sind auch sehr gut verwendbar, um das Bircher-Müesli aromatischer und gehaltvoller zu gestalten. Fieberkranken sollte man keine feste Nahrung, vor allem keine Eiweißnahrung geben. Auch da eignen sich Fruchtsäfte ganz vorzüglich, denn erstens stillen sie den Durst beim Fieber und zweitens