# Ist tiefgefrorene Nahrung schädlich?

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 8

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970719

**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**

puzinerkresse auch in den Tropen zur Verfügung zu haben, um sich ihrer Wurzeln gegen Parasiten bedienen zu können. Vielleicht wäre dies auch bei uns nicht zu verachten im Kampf gegen die Verwurmung, wenn sich die günstige Wirkung der Wurzeln tatsächlich auch bei anderen Eingeweidewürmern geltend machen kann. Dies wäre allerdings noch auszuprobieren. Im Handel befindet sich bereits unter der Bezeichnung Echtrosept ein Präparat, das aus dem Extrakt der frischen Kapuzinerwurzel unter Beigabe anderer wirksamer, biologischer Stoffe von der Firma Vogel & Weber in Inning am Ammersee hergestellt wird.

Im übrigen freuen wir uns indes bereits der bekannten Wirksamkeit der Kapuzinerpflanze zur Desinfektion der Mund- und Rachenschleimhäute, wie auch zur Steigerung der körpereigenen Abwehr gegen Viren, Bakterien und Pilze. Es ist daher begrüssenswert, dass die Kapuzinerkresse auch ein Bestandteil des Kräutersalzes Herbamare ist und zugleich auch ein solcher von Trocomare, das ebenfalls unter den Kräutersalzen eine beliebte Rolle spielt.

## Ist tiefgefrorene Nahrung schädlich?

Als das Tiefkühlverfahren allgemein bekannt wurde, zweifelte mancher daran, ob diese Aufbewahrungsart gesundheitlich zu empfehlen sei. Es gibt tatsächlich Leute, die nach dem Genuss von tiefgefrorenen Früchten oder ebensolchem Gemüse Beschwerden bekommen. Forscht man nach, dann handelt es sich dabei um die gleichen Personen, denen auch ungefrorenes Gemüse, das man aus dem Garten hereinholte, um es sofort zu einer Mahlzeit zuzubereiten, nicht bekömmlich ist. Dies ist auf eine Empfindlichkeit zurückzuführen, bekannt unter der Bezeichnung Idiosynkrasie, doch kann man diese nicht erklären. Es ist schade, wenn man sich dieserhalb der tiefgefrorenen Gemüse und Früchte nicht bedienen kann, da diese mehr Vitalstoffe enthalten als jene, die man in Büchsen und Gläsern konserviert. Die Aromastoffe, die in der Regel mit den Vitalstoffen zusammengekuppelt sind, bleiben bei der Gefriermethode besser erhalten, weshalb man dadurch grössere Schmackhaftigkeit erwarten kann als bei sterilisierten Erzeugnissen. Gesundheitliche Nachteile konnte man bis heute nicht feststellen.

### Fische

Vorteilhaft wirkt sich das Tiefkühlverfahren auch für die Fischnahrung aus, was hauptsächlich beim Transport zur Geltung kommt. Sobald man die Fische gefangen hat, sollte man sie sofort tiefgekühlt spedieren, weil man bei solchem Vorgehen viel weniger das Risiko einer Fischvergiftung eingeht, als wenn man sie nur mit etwas Eis versehen spediert, wie dies früher der Fall war. In diesem Zusammenhang kommt mir das Marktleben in südlichen Staaten oder tropischen Ländern wieder in Erinnerung. Dort konnte ich oft einen hässlichen Gestank wahrnehmen, weil Fische und Fleisch längere Zeit bedeckt von Fliegen in der grössten Hitze frei zum Verkaufe dalagen. Es war also nicht erstaunlich, dass sich die Käufer dadurch Fisch- und Fleischvergiftungen zuziehen konnten. Bevor wir das Tiefkühlverfahren kannten, bestand früher auch bei uns eine weit grössere Gefahr, sich solch einer Vergiftung auszusetzen. Auch das Aufbewahren in einem gewöhnlichen Kühlschrank genügt zur Verhinderung der Zersetzung nicht, was ich einmal in dem stolzen, italienischen Schiff «Andrea Doria» erfahren habe. Da ich mich damals nicht der Fleischkost zuwenden wollte, suchte sich der Koch mit einem noch vorrätigen Fisch aus dem Kühlschrank aus der Verlegenheit zu helfen. Weil mir dies eine typische starke Fleischvergiftung eintrug, war mir klar, dass der Fisch zur Verwertung bereits zu alt gewesen war. Hätte man ihn in einem Tiefkühlschrank aufbewahren können, wäre diese Vergiftungsgefahr nicht in Erscheinung getreten. Dies

spricht für den Wert dieses Verfahrens. Dieses sichert auch die Aufbewahrung von Fleisch. Müssten wir noch heute auf die Tiefkühlmethode verzichten, dann wäre das Problem der Bevölkerungsexplosion noch schwerer zu lösen. Auch dem überladenen Transportsystem wäre es nicht mehr möglich, allen Anforderungen in der Belieferung von Frischfleisch zu entsprechen.

So kann sich diese technische Errungenschaft vielseitig nützlich erweisen, wiewohl die Ernährung durch Frischwaren immer noch vorteilhafter ist. Ernteüberschüsse aber lassen sich in der Tiefkühltruhe am einwandfreisten und schonendsten aufbewahren, wenn wir auch darauf achten sollten, mit dem Vorrat möglichst vor der neuen Ernte fertig zu werden.

## Orangen- und Zitronenschalen

Manchmal begegnet man der Frage, ob Orangen- und Zitronenschalen bei der Zubereitung von süssen Speisen verwendet werden dürfen. Früher war das ohne weiteres der Fall, da man heute aber fast überall mit giftigen Spritzmitteln arbeitet, ist dies eine sehr gewagte Sache, weil man sich dadurch sehr schaden könnte. Selbst wenn man biologisch gezogene Früchte beziehen kann, ist man nicht unbedingt sicher, dass die Deklaration wirklich stimmt, denn es kann ja auch einmal vorkommen, dass der biologische Vorrat etwas früher aufgebraucht ist als erwartet. Dann hängt es von der Ehrlichkeit des Lieferanten ab, ob er in der Zwischenzeit, während welcher er der neuen Sendung entgegensieht, nun den Kunden im Glauben lässt, er erhalte weiterhin biologische Ware, wennschon er gespritzte einkauft. Kann man aber sicher sein, dass der Lieferant in solchem Falle dem Kunden klaren Bescheid gibt, dann kann er sich danach richten und auch den als biologisch gekauften Früchten sein Vertrauen schenken. Ist man aber nicht völlig sicher, dann streicht man den Schalenverbrauch lieber aus den Rezepten und verzichtet darauf. Man muss heute ja noch auf viel Natürliches verzichten. Früher konnte man ohne Bedenken in jeden Apfel beissen, ohne dass man sich dabei vor giftigen Spritzmitteln fürchten musste, denn damals waren solche noch völlig unbekannt. Einen Apfel zu schälen galt als ungehörig, weil man sagte, die wertvollsten Stoffe befänden sich unmittelbar hinter der Schale, auch war diese als verdauungsfördernd sehr geschätzt. Seit ich mir einmal in Mexiko durch kalifornische Äpfel eine Vergiftung zugezogen habe, schäle ich grundsätzlich alles Kernobst, das nicht aus meinen eigenen Kulturen stammt.

## Gehirntumoren

Es ist erschreckend, beobachten zu können, wie in letzter Zeit immer mehr Gehirntumoren auftreten, und zwar solche gut- und bösartiger Natur und sogar sehr oft bei jungen Menschen. Schon im schulpflichtigen Alter kann heute eine solche Erkrankung in Erscheinung treten, selbst bei Schülern, die in der guten Luft einer Berggegend aufgewachsen sind, sich also sportlich reichlich betätigen können. Die Krankheit mag sich plötzlich äussern, indem scheinbar ohne äussere Ursache Schwindel und Kopfweh auftreten. Auch Sehstörungen und Teillähmungen können sich melden, ohne dass diese durch irgend eine Behandlung zu beheben wären. Schliesslich zeigt eine genaue Spitaluntersuchung, dass ein Gehirntumor die Ursache sämtlicher Störungen ist. Ärzte und Angehörige und vor allem der Patient selbst mögen infolgedessen vor einem schwer lösbaren Rätsel stehen. Selbst Chirurgen mit grosser Erfahrung fällt es in solchem Falle nicht leicht, eine einigermassen logische Erklärung zu finden. Aber gleichwohl muss eine verständliche Ur-