Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 2

Artikel: Wie wirkt sich das Kochen in Metallschgeschirr aus?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551661

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

Volumen wünscht, werden wir Risopan nicht mehr missen wollen.
Es entsteht nun eine Frage, da man gerade nur die äusseren Schichten und den Keimling des Naturreises verwertet. Dem ist so, weil vor allem dessen Nährsalze und Vitamine fähig sind, die Beriberikrankheit zu heilen. Sie wirken auch ganz besonders auf die Blutgefässe, vor allem auf das arterielle Gefässsystem ein. In Ländern, in denen sich die Bevölkerung vorwiegend von Reis ernährt, trifft man daher selten Arteriosklerose und hohen Blutdruck an. Diese Feststellung veranlasste mich, älteren Leuten, die unter einer oder unter beiden Krankheiten zu leiden hatten, eine längere Naturreisdiät mit Quark und Salaten zu verschreiben. Gewissenhafte Befolgung meiner Anordnungen rechtfertigte denn auch jeweils meine Vermutung, dass sich der Zustand von Monat zu Monat bessern liesse und zwar bis zur Heilung was mich, trotz meinen Erwartungen, jeweils selbst nicht wenig verwunderte.
Aus dieser Erfahrung ergibt sich die Schlussfolgerung: wenn schon eine einfache Naturreisdiät so günstig auf das Gefässsystem wirkt, ist es da nicht allgemein angebracht, sich mehr auf die Naturreisnahrung zu verlegen? Da sich diese Frage bestimmt mit ja beantworten lässt, rechtfertigt sich meine Ueberlegung, durch ein entsprechendes Brot die Möglichkeit zu schaffen, die wichtigsten Bestandteile des Naturreises täglich unauffällig und ohne besondere Bemühungen geniessen zu können. Dies scheint mir mit Risopan gelungen zu sein. Es wird demnächst so weit sein, dass es im Handel erscheinen kann. Gewiss wird es vor allem jene befriedigen, die eine bereicherte Auswahl gesunder Nahrungsmittel zu schätzen wissen. Schon oft ging daher bei uns auch die Klage ein, weil das bekannte Vogel-Brot nicht mehr erhältlich ist. In unserer Zeit muss man sich allerdings nicht wundern, wenn unglückliche Umstände das Erscheinen wertvoller Nahrungsmittel verhindern können. Man muss sich vielleicht eher wundern, wenn sie trotz den vielen Schwierigkeiten, die wie Pilze aus dem Boden zu wachsen scheinen, allgemein immer noch erhältlich sind. Immer wieder sah ich mich für das Vogel-Brot nach einer erfolgreichen Lösung um, und es scheint mir, dass diese nun in Aussicht steht, so dass es seinen Liebhabern gelegentlich wieder dienlich sein kann, besitzt doch auch dieses Brot einen Zusatz jener löblichen Vitalstoffe, die dem Naturreis entstammen.

Wie wirkt sich das Kochen in Metallgeschirr aus?

Es ist eine berechtigte Frage, ob sich das Kochen in Metallgeschirr wohl schädlich auswirkt oder nicht? Wenn ich jeweils bei Naturvölkern weilte, freute ich mich darüber, dass sie alles, was sie nicht roh assen, in Tongeschirr kochten. Wir können in der Geschichte noch so weit zurückgehen, immer war es üblich, Tongeschirre zu verwenden. Besonders für ganz primitive Naturvölker mochte es am einfachsten sein, ihre Kochgeschirre aus Ton herzustellen. Es bedeutete immer ein Vergnügen für mich, zusehen zu können, wie diese schlichten, ungeschulten Menschen mit einer gewissen natürlichen Geschicklichkeit den Ton zu kneten, formen und brennen verstanden. Traf ich sie unterwegs mit ihren Wasserkrügen auf dem Kopf an, erinnerte mich dies immer erneut an ihre Handfertigkeit, aber auch an ihr fabelhaftes Tragvermögen, denn ohne den Krug mit den Händen zu halten, wussten sie dessen Gleichgewicht auf dem Kopf zu wahren, so dass ihnen kein Missgeschick zustiess, selbst wenn sie glaubten in eiligem Tempo vor uns flüchten zu müssen. Noch vor 60 oder 70 Jahren trugen in Basel die nachbarlichen Badenserinnen ihre geflochtenen Tragkörbe, damals als Zeinen bekannt, mit ihren Marktgütern ebenfalls auf dem Kopf. Diese waren indes nicht so schwierig zu tragen wie Krüge, die zerbrechen können. Ton ist bis heute unzweifelhaft das beste Kochgeschirr. Kein Wunder, wenn erneut auf dem Markt Tonkasserolen auftauchen, dient dies doch gewissermassen als Beweis,

dass man dieses Kochgeschirr noch immer als empfehlenswert erachtet. Sowohl das Fleisch wie das Gemüse schmeckt im Ton gekocht und im Ofen zubereitet weit besser als bei Verwendung einer Metallpfanne. Nicht einmal hitzebeständiges Glas reicht an den Ton heran. Diese Feststellung ist allerdings schwer erklärlich, man mag sich fragen, ob es sich dabei nicht nur um eine gewisse Bevorzugung handelt, um eine blosse Idee, der man huldigen mag. Aber sogar bekannte Köche bestärken die erwähnte Ansicht, da auch diese der Meinung sind, dass der Braten für ein besonderes Festessen im Tongeschirr schmorren müsse.

Kupfergeschirr

Nun hat aber die Verwendung von Tongefässen auch seine Nachteile, denn sie lassen sich nicht so praktisch handhaben und sind zudem zerbrechlich. In unserer schnellebigen, nervösen Zeit spielt dies in der Wahl von Kochgeschirren eine gewisse Rolle, so dass sich viele nicht zum Tongeschirr entschliessen können. Lange Zeit war besonders in Hotelbetrieben Kupfer als Kochgeschirr Mode. Noch heute sieht man da und dort, vor allem in älteren Hotelbetrieben, gewohnheitsgemäss die Verwendung von Kupfergeschirr. Wenn schön geputzt, ist dies bestimmt ein auffallender Schmuck in einer Küche. Auch dieses Kochgeschirr besitzt indes seine Nachteile, doch hat man das früher nicht gewusst. Damals, als das Kupfergeschirr noch bevorzugt war, kannte man die Wichtigkeit der Vitaminfrage noch nicht. Dass dieses Metall katalisatorisch Vitamine, vor allem Vitamin C, zerstört, hat erst die Forschung der Neuzeit bekanntgegeben.

Rostfreier Stahl

Inzwischen ist nun der rostfreie Stahl zur Mode geworden. Sicher ermöglicht dieser ein sauberes Kochen, und die entsprechenden Kochgeschirre sehen schmuck und empfehlenswert aus, weshalb man sie in Privatküchen, besonders aber auch in Grossbetrieben bevorzugt. Bis jetzt fand man keine Nachteile, die gegen die Verwendung von rostfreiem Stahl zu Kochgeräten sprechen würden. – Gewisse Speisen werden sehr schmackhaft in rostfreiem Stahl, wenn auch wieder andere durch das Kochen im Tongefäss dem Gaumen noch besser zusagen mögen.

Eisen und Aluminium

Früher gebrauchte die Urgrossmutter die Eisenpfanne, um ihre schön braungebakkene Rösti zustandebringen zu können. Obwohl diese kleine Spuren von Eisen abgeben mochte, war dieser Umstand doch nicht ernstlich zu beanstanden, aber gegen das Aluminium hat schon mancher Ansturm getobt. Nicht nur in der amerikanischen Presse, sondern teilweise auch in der Weltpresse erschienen vor Jahren Artikel, die dem Aluminium eine Mitschuld bei der Bildung von Krebs zuschrieben. Es ist indes Tatsache, dass vor allem die früheren Fabrikate von Aluminiumgeschirren je nach der darin bereiteten Nahrung sehr leicht eine Verbindung mit Wasserstoff, Sauerstoff und Säuren eingingen, bekannt als Aluminiumhydroxyd. Lässt man beispielsweise Milch, die man in einer Aluminiumpfanne gekocht hat, aus Versehen über Nacht in einer solchen Pfanne stehen, ist es nicht ausgeschlossen, dass man nach Einnahme einer solchen Milch Störungen, vielleicht sogar Brechdurchfall feststellen kann. Auffallend typisch ist es, in einer schwarz oxydierten Aluminiumpfanne Rhabarber zu kochen, denn die Pfanne wird dabei blitzblank und hell, weil die Rhabarbersäure den scharzen Belag der Pfanne löst. Es entsteht dadurch nun allerdings das erwähnte Metalloxyd, das man mit den gekochten Rhabarbern unbedenklich mitgeniessen mag.

Wem jedoch diese Umstände auffallen, den belasten sie irgendwie, doch ist es nicht leicht, sie aus der Welt zu schaffen, und noch viel schwerer, für alle diese Beobachtungen die stichhaltigen Beweise zu liefern. Nachdem in der Gesundheitsliteratur immer wieder entsprechende Hinweise

betreffs der Nachteile zur Sprache gelangten, wandte ich mich wohlweislich rostfreiem Stahl, gutem Email, Glas- und Tongeschirren zu. Wer die Möglichkeit besitzt, sollte sich diese Frage vom materiellen und auch gesundheitlichen Gesichtspunkt aus reiflich überlegen und danach entsprechend handeln.

Das Reformhaus — seine Aufgabe und Verantwortung

Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass das Reformhaus eine wertvolle, ja sogar ideale Aufgabe erfüllen kann. Schon im Jahre 1920 führte ich neben meiner regen Tätigkeit in Basel einige Jahre hindurch ein Reformhaus. Es schloss sich meinem ausgiebigen Kräuterbetrieb an, denn damals standen in der Naturheilmethode die Heilkräuter noch so ziemlich an erster Stelle, da die Ernährungsfrage erst anfing, ihre heilsame Rolle zu spielen, weil sich die Entwertung von Nahrungsmitteln immer mehr auszudehnen begann. Wer daher eine gesunde Ernährungsweise bevorzugte, sah sich nach unveränderter Naturkost um. Fachleute fingen an, um deren Erlangung und Herstellung aufrichtig zu kämpfen. Heute ist das Reformhaus eine allgemein bekannte Erscheinung. Ich selbst habe den Gedanken vollwertiger Ernährung durch das Reformhaus auch in anderen Kontinenten verwirklicht. Vor ungefähr 20 Jahren eröffnete ich in Kanada das erste schweizerische Reformhaus und später das erste in Kapstadt, also in Südafrika. Seither haben viele die Wichtigkeit vollwertiger Ernährungsweise erfasst und durch Gründung weiterer Reformhäuser zur Erlangung gesunder Nahrungsmittel beigetragen.

Vielseitige Auskunft

Aus gründlicher Erfahrung weiss ich, wieviel man den Menschen im Reformhaus betreffs Gesundheitsfragen raten und helfen kann. Wenn der Arzt einem seiner Patienten eine eiweissarme Ernährung verschreibt, holt sich dieser im Reformhaus Rat. Oft weiss der Kranke nicht Bescheid, wenn ihm der Arzt eine Leber- oder Nierendiät empfiehlt. Geschulte Kräfte im Reformhaus können Auskunft erteilen. Auch jemand, der an multipler Sklerose erkrankt ist und deshalb eine glutenfreie Diät beachten sollte, kann sich im Reformhaus Rat und entsprechende Nahrungsmittel einholen. Der Gemüsestand im Reformhaus ist auch für biologisch gezogene Gemüse besorgt.

Sicher ist es befriedigend, vielseitig Auskunft erteilen zu können. Noch heute gibt es Leute, die nicht wissen, dass man einen aromatischen Tee nur überbrühen und zugedeckt kurz ziehen lassen sollte, damit sich die ätherischen Oele nicht im Dampf verflüchtigen, sondern sich nützlich erweisen können. Kräuter hingegen, die reich an Nährsalzen sind, wie Zinnkraut, Hohlzahn, Silbermänteli und andere mehr, sollte man kochen lassen, damit sich die Nährsalze lösen können. Auch mit Rinden und Wurzeln ist so zu verfahren, weshalb wir beispielsweise die Eichenrinde ebenfalls kochen lassen. Da heute nicht mehr so viele Tees Verwendung finden, ist der Bezüger froh, hierüber im Reformhaus Rat erhalten zu können.

Ernährungsfragen

Vor allem darf man erwarten, im Reformhaus über Ernährungsfragen richtige Auskunft zu erhalten, und zwar in dem Sinne, dass Nahrungsmittel zugleich Heilmittel sein sollten. Eigentlich ist es verwunderlich, dass der Genuss von weissem Zucker zur bedenkenlosen Selbstverständlichkeit gehört, wiewohl man zur Genüge wissen könnte, dass er ein gefährlicher Kalkräuber ist und daher die Zahnkaries fördert. Er vermag auch sonstwie fast wie ein Gift zu wirken und kann bei Nierenleiden sogar Schmerzen auslösen. Früher glaubte man dem gewöhnlichen Rohrzucker voll vertrauen zu können, doch ist das Ergebnis seiner ebenfalls industriellen Bereitungsart nur ein wenig besser als beim weissen Zucker. Im Reformhaus kann man dies alles erfahren, ebenso lernt man dort den