Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 11

Artikel: Ersatz für Frischkost im Winter : Milchsauervergorenes
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554771

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: 09.07.2025

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

einem hohen Gehalt an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen aus. Auch werden dem Dinkel schon seit Urzeiten grosse Heileigenschaften zugesprochen. Heute gibt es immer mehr Menschen, die schon beim Genuss von Weizenerzeugnissen sehr allergisch reagieren. In vielen Fällen hat sich gezeigt, dass trotz derartiger Weizenallergien der Dinkel gut vertragen wird.

Grünkern –
die besondere Form des Dinkels

Der Grünkern ist ein in der Milchreife geernteter und auf Holzfeuer gedarrter Dinkel. Wichtig ist dabei, dass der Erntetermin sehr genau getroffen wird und der eigentliche Ernte- und Dörrvorgang innerhalb sehr kurzer Zeit vollbracht werden, da sonst ein Grünkern schlechter Qualität entsteht. Wegen seiner Besonderheit ist Grünkern natürlich nicht mehr keimfähig und eignet sich deshalb nicht zum Backen. Aber als Gericht findet er vielfache Verwendung, zum Beispiel für Suppen, Aufläufe oder auch, mit anderen Gemüsen gemischt, als Salat. Probieren Sie es! BN

Ersatz für Frischkost im Winter: Milchsauervergorenes

Die Tage werden kürzer, die für den Menschen lebenswichtige Zeit der Vegetation geht langsam zu Ende, wir beginnen uns einzustellen auf die Zeit, in der die Vegetation ihre Ruhe findet. Doch vorerst gilt die schöne, goldene Herbstzeit noch der Ernte und damit der Vorsorge für die Winterzeit, während der wir weniger Frischkost zur Verfügung haben werden. Und da erinnern wir uns gerne an die gute alte Konservierungsmethode für unser Gemüse, für die wir weder eine Tiefkühltruhe noch einen Trocknungsapparat benötigen. Wir sprechen von der Milchsäuregärung – und im folgenden als Beispiel vom Sauerkraut und seiner wohltuenden ernährungsphysiologischen Wirkung.

Es ist für jeden Menschen, der sich mit biologischer Vollwertkost als wichtigem Gesundheits- und Heilfaktor auseinandersetzt, schön, wenn er mitunter nicht nur konsumiert, sondern aktiv an der Entstehung seiner Nahrung, in Zusammenarbeit mit der Natur, mittun kann. So kann dies geschehen bei der Zubereitung eines hausgemachten Sauerkrautes. Können Sie den Weisskohl nicht aus Ihrem eigenen Garten ernten, so ist es immerhin möglich, sich das Gemüse auf dem Markt aus biologischer Herkunft zu besorgen. Dann benötigen wir noch einen guten Steinguttopf, berechnen unseren ungefähren Winterbedarf – und schon kann die Arbeit an die Hand genommen werden.

Sauerkrautstampfen –
ein Erlebnis für die Kinder

Der Kohl wird fein geschnitten – am günstigsten ist natürlich der dafür am besten geeignete Sauerkrauthobel, aber es geht auch mit einem grossen Messer – und lagenweise in den Topf gelegt. Auf jede Lage streuen wir ein wenig Meersalz, Senfsamen, schwarze Pfefferkörner, getrocknete Wacholderbeeren sowie feingeschnittenen Dill. Nun beginnt das Stampfen mit einem Holzstock oder, wie man es in den Familien auf dem Land früher machte, mit den sauberen Füssen der kleinen Kinder, für die dies ein unvergessliches Erlebnis bleibt. Jetzt werden wir uns erst gewahr, wieviel Wasser in diesem Gemüse steckt. Deckt die herausgestampfte Wasserschicht das Kraut voll und ganz zu, beginnen wir mit dem Schneiden oder Hobeln der nächsten Schicht. So geht's weiter, bis der Topf voll ist, bzw. unsere Winterportion fertig verarbeitet worden ist. Zuoberst schliessen wir mit einem Tuch ab und legen darauf einen Holzdeckel, den wir mit einigen Steinen beschweren. Uns bleibt nun während des etwa zwei Monate dauernden Gärungsprozesses nichts mehr anderes zu tun, als etwa einmal pro Woche das Abschliesstuch

zu entfernen, zu reinigen oder durch ein neues zu ersetzen und dann oben erneut gut abzuschliessen. Sie werden staunen, wie gut und mild dieses selbstgemachte Sauerkraut schmeckt! Essen Sie, wenn's einmal soweit ist, soviel wie möglich roh. Nach der Entnahme einer Portion wird der Steinguttopf immer wieder gut abgeschlossen.

Früher Hilfe für Seefahrer

Sauerkraut kennen wir schon seit Jahrhunderten. Es diente den früheren Seefahrern als das wirksamste Mittel zur Vorbeugung gegen die gefürchtete Skorbut, eine klassische Vitaminmangelkrankheit. Sie entsteht, wenn die tägliche Nahrung über längere Zeit nicht genügend Vitamin C-haltiges, frisches, fermentreiches Gemüse und Obst enthält. Die Seefahrer der damaligen Zeit litten unter dem Frischkostmangel, an Gewichtsverlust und vor allem an Blutungen in Zahnfleisch, Haut, Magen, Darm, in der Muskulatur und in Teilen des Knochenmarks. Die Krankheit kostete vielen das Leben, wenn nicht rechtzeitig wieder Frischkosternährung möglich war. Rohes Sauerkraut war da oft der Retter in der Not.

Sauerkraut, bei dem die Kohlenhydrate des Weisskohls teilweise in Milchsäure umgewandelt werden, zählt zu den vitalstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Unter den für den menschlichen Organismus wertvollen Inhaltsstoffen finden sich zum Beispiel die Vitamine C, B1, B2, zahlreiche Mineralien wie Kalium, Calcium, Enzyme und lebensnotwendige Spurenelemente. Der hohe Anteil an Ballaststoffen regt die Darmtätigkeit auf natürliche Weise an. Diese Wirkung ist heute besonders wichtig, da die Darmträgheit durch unsere Zivilisationskost ein weitverbreitetes Übel ist. Mit der Darmträgheit ist nämlich eine Art Selbstvergiftung des Organismus verbunden, die nicht selten Ursache von Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche oder Schlafstörungen bilden kann. Mit Sauerkraut können wir dieser «Faulheit» entgegenwirken. Einen besonders günstigen Einfluss auf die Stoffwechsel-Vorgänge hat die Milchsäure des Sauerkrautes.

Milchsauervergorener Gemüsesaft

Frisches, rohes Sauerkraut hat aufgrund seines Kaliumreichtums einen Basenüberschuss, also sind wenig Säuren vorhanden, die über die Nieren ausgeschieden werden müssen. Der hohe Kaliumgehalt des Sauerkrautes begünstigt die Harnbildung und somit die Wasserausscheidung. Angenehm beim Verzehr von Sauerkraut ist auch, dass es in besonderem Masse den Appetit stillt, aber trotzdem sehr kalorienarm ist (nur 26 Kalorien pro 100 Gramm). Geeignet ist Sauerkraut ebenso für Diabetiker, weil es sehr wenig belastende Kohlenhydrate wie Zuckerarten oder Stärke enthält. In Reformhäusern erhältlich ist auch ein milchsauervergorener, hochwertiger Gemüsesaft, der ebenfalls Sauerkrautsaft enthält, dessen Wirkungen als belebendes, gesundheitsförderndes Erfrischungsgetränk geschätzt werden.

BN

Gesunde Unterwäsche

Ein grosser Prozentsatz der Menschen verträgt keine Unterwäsche aus synthetischem Trikot. Viele reagieren darauf sogar mit Allergien. Ausser dem elektrischen Spannungsfeld haben die synthetischen Fasern den Nachteil, dass sie keine Saugfähigkeit entwickeln und somit den Schweiss nicht aufnehmen. Bei diesem «Nasszustand» ist die Erkältungsgefahr dann besonders gross. Viele unserer Patienten, die anfällig sind auf Erkältungen, werden spontan davon befreit, wenn sie die synthetische Unterwäsche gegen saugfähige Naturfaser-Unterwäsche tauschen.

Viele Frauen und Männer kamen darum auf die Idee, Unterwäsche aus Baumwolle zu tragen. Baumwolle allein ist wohl saugfähig, aber auch sehr weich. Wenn man schwitzt, bleibt solche Wäsche lange feucht und es kommt zum bekannten «frösteln-