

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 63 (1992)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Bouquet garni - Die Seite der Küche

### **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:** 28.01.2026

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

# Bouquet garni – Die Seite der Küche

## Vollwertkost – mehr als nur eine neue Welle

Eine Einführung

Vollwertkost, die neuzeitliche Ernährungsform, ist so neu nun auch wieder nicht. Die Grundsätze dieser Kostform reichen weit in die Geschichte der Menschheit zurück. Denn vollwertig heisst nichts anderes, als die Nahrung so natürlich wie möglich zu belassen. Neu daran ist die Forderung nach Vielfältigkeit und der Einbezug ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse, ebenso wie die Idee einer ganzheitlichen, gesunden und umweltverträglichen Lebensform.

Mit seinem Buch «Die Ordnung in der Nahrung» legte der Mediziner und Ernährungsforscher *Werner Kollath* 1942 den Grundstein für die sogenannte «ganzheitliche» Ernährungslehre, der Vollwertkost. Ebenso wichtige Beiträge zu deren Entwicklung leisteten *Max Bircher-Benner* und *M. O. Bruker*. In neuester Zeit griffen *C. Leitzmann*, *T. Männle* und *C. von Koerber* das Konzept von Kollath wieder auf und erweiterten es durch ökologische und sozial-ökonomische Gesichtspunkte. Während also die Ernährungswissenschaft reine Naturwissenschaft ist, stellt die Vollwert-Ernährungslehre naturwissenschaftliche und naturphilosophische Erkenntnisse in den Vordergrund.

Laut Kollath ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Nahrung alle wichtigen Bestandteile enthält um so grösser, je weniger behandelt, also je naturbelassener die Lebensmittel sind. Je frischer, unverarbeitet und natürlicher ein Lebensmittel ist, desto vollwertiger ist es auch. Vollwertkost muss nicht rein vegetarisch sein, doch Fleisch und Fisch haben nur noch eine nebensächliche Bedeutung. Die Lebensmittel werden vier Stufen zugeteilt, die von sehr empfehlenswert bis nicht empfehlenswert reichen.

**Sehr empfehlenswert:** Unerhitzte Lebensmittel (sie sollten rund die Hälfte unserer Nahrung ausmachen) sind unter anderem Gemüse, Obst, gekeimtes Getreide, rohes Vollkornschrot, Nüsse und Samen.

**Empfehlenswert:** erhitzte Lebensmittel (etwa die Hälfte unserer Nahrung) sind unter anderem Vollkornprodukte, erhitztes Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, mässig Fisch und wenn überhaupt Fleisch, und, mässig und verdünnt, Honig und Birnendicksaft.

**Weniger empfehlenswert:** Auszugsmehlprodukte wie Weiss- oder Ruchbrot, weisser Reis, Gemüse- und Obstkonserven, Fleisch- und Wurstwaren, schwarzer Tee, Kaffee und anderes.

**Nicht empfehlenswert:** Folgende Produkte, wenn sie als isolierte Stoffe auftreten: Stärke, Vitamine, Ballaststoffe, Zucker und weitere Isolate, Limonaden, Instantgetränke, Aromastoffe, Kochsalz und anderes mehr.

Die Vollwerternährung kennt bewusst keine Verbote, sondern richtet sich nach Empfehlungen, das heisst, Vollwertkost kann in der Praxis viele Varianten haben, und ein Fehltritt wirft denn auch nicht gleich das ganze Konzept über den Haufen.

### Grundsätze der Vollwerternährung

#### Gesundheitsverträglichkeit

- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
- Vermeidung unnötiger Lebensmittelverarbeitung
- Rund die Hälfte der Nahrungsmittelmenge soll aus Frischkost bestehen
- Vermeidung von Lebensmittelzusatzstoffen

#### Umweltverträglichkeit

- Bevorzugung von Erzeugnissen aus kontrolliert-biologischem Anbau
- Bevorzugung von Obst und Gemüse aus regionalem Anbau und entsprechend den Jahreszeiten
- Vermeidung von aufwendiger Lebensmittelverpackung
- Einsatz umweltverträglicher Technologien in Industrie, Verkehr und Haushalten

#### Sozialverträglichkeit

- Verminderung von Veredlungsverlusten bei der Erzeugung tierischer Produkte
- Verminderung von Futtermittelimporten aus der Dritten Welt
- Verminderung von Überschussproduktion und Lebensmittelverwertung
- Existenzsicherung kleiner und mittlerer bäuerlicher Betriebe

Eine detailliertere Einführung in die Vollwertkost und die nötigen Kenntnisse zur Umsetzung in die Praxis der Heimküche vermittelt Annegret Bohmert in den VSA-Kursen, siehe Kästchen.

Therese Balz

### VSA-Kurse zum Thema Vollwerternährung:

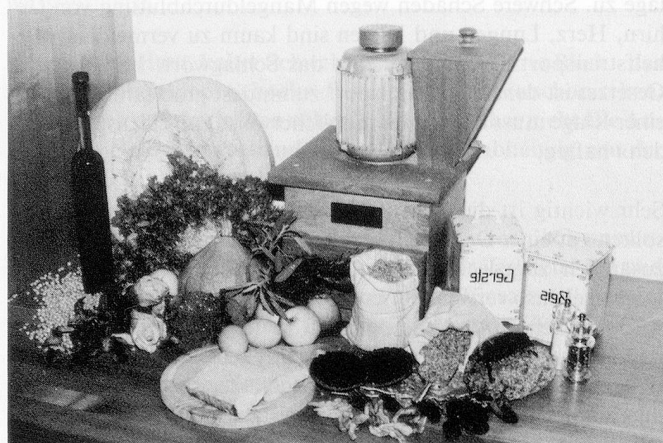
7. Mai 92 Einführung in die Vollwerternährung  
21. Mai 92 Vollwertige, vegetarische Küche im Heim  
11./25. Juni 92 Verdauung + Diätik

Kursleitung: Annegret Bohmert  
Kursorte: AWH Wiedikon, Zürich /  
Kochschule Oescher, Zollikon

### Auskunft und Anmeldung:

VSA-Kurssekretariat, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich  
Tel. 01 383 47 07

Quellenhinweis: Vollwerternährung, Heft 66 der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung, 3052 Zollikofen



Vollwertig: Eine Auswahl von gesunden Kostlichkeiten.

(Foto Therese Balz)

### Rezept des Monats

#### Mandelküchlein an Pilzsauce

Vollwertbratlinge, für 4 Personen berechnet:

100 g Mandelstifte ohne Fettzugabe in einer Pfanne goldbraun rösten, beiseite stellen; 2 EL Butter schmelzen; 120 g grobes Dinkel-Vollkornschrot einstreuen, leicht anbräunen; 2,8 dl Gemüsebrühe zugießen, unter Rühren etwa 10 Min. kochen lassen, bis die Masse sich bindet, 15 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen; 2 Eier, 120 g Quark zusammen mit ¼ der Mandelstifte unter die abgekühlte Masse rühren; Pfeffer, Salz abschmecken.

Aus der Masse 8 Küchlein formen, im heissen Kokosfett auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten goldgelb braten und warmstellen.

#### Pilzsauce

300 g frische Champignons rüsten, waschen und in Scheiben schneiden; 1 Zwiebel schälen und klein schneiden; 2 EL Butter erhitzen, Zwiebel und Pilze darin andämpfen; 2 dl Rahm nach und nach zugießen; Sauce etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen; ½ Bund Petersilie fein hacken und Sauce bestreuen.

Mandelküchlein mit Pilzsauce servieren, mit den restlichen Mandelstiften bestreuen.

Quellenangabe: Vollwertküche für Geniesser, C. Leitzmann, H. Million, Falkenverlag D-6272 Niederhausen