Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 5 (1950)

Heft: 3

Artikel: Wie ernähre ich meine Familie gesund mit einem Mindestaufwand an Arbeit in der Küche

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890920

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: 22.08.2025

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

pitals um bäuerlichen Grund und Boden: *Der Preis des bäuerlich nutzbaren Bodens wird durch das Eingreifen des Kapitals in der Konkurrenz um den Boden in nicht zu verantwortender Weise in die Höhe getrieben. Entweder bezahlen die mitkonkurrierenden Bauern die gleichen Preise oder sie sehen ein Bauernheimet nach dem andern in den Besitz des Kapitals übergehen. Bezahlen sie aber den gleichen Preis, sind sie gezwungen mit ihrer Familie ein Leben lang ohne ausreichende Entlöhnung ihrer Arbeit zu schaffen. Die Arbeiterschaft bezahlt in höheren Produktenpreisen ihren Teil an den Folgen dieser gefährlichen Entwicklung.*

Beide haben deshalb ein eminentes Interesse, die Spekulation des Kapitals um den nutzbaren Boden zu verhindern. Das aber ist das Ziel des Volksbegehrens zum Schutze des Bodens und der Arbeit durch Verhinderung der Spekulation.

Wie ernähre ich meine Familie gesund

mit einem Mindestaufwand an Arbeit in der Küche

Kurze Zusammenfassung eines Vortrages von Frau Dr. Müller, gehalten an den Frauentagen 1950 auf dem Möschberg

Was uns gut schmeckt, ist auch gesund. Ungefähr so lautet eine im Volk weit verbreitete Auffassung. Die Grossmutter habe noch kräftige Kost zubereitet, sagen andere und denken an die kalte Fleischplatte bei Nebenmahlzeiten, an den starken Schwarztee und das blendend weisse Brot.

Schon aus diesen Beispielen erkennen wir, welch wirre Ansichten vorherrschen über gute und gesunde Kost. Die neuen Erkenntnisse

in der Ernährungswissenschaft überbinden der Hausfrau eine sehr grosse Verantwortung für die Gesundheit ihrer Familie. Noch ernster wird die Frage, wenn sogar in Spitälern unter «besserer» Kost Gipfeli und Weissbrot verstanden wird und Ärzte zur Kräftigung von Patienten «gut bürgerliche» Kost empfehlen. Dabei peinigen Krebs, Tuberkulose, Rheumatismus, Nervenschmerzen, hoher Blutdruck, kranke Beine usw. die Menschheit. Mit Cibacol und Penicilin rückt der moderne Mensch der Krankheit zu Leibe. Diese Medikamente sind wohl recht und in fortgeschrittenen Fällen oft noch die einzig wirksamen Mittel.

Wir aber empfehlen, vorerst richtig zu essen, um Krankheiten zu vermeiden.

Was darunter zu verstehen ist, soll an einigen Beispielen gezeigt werden.

Vitamine, Fermente, Lipoide und mineralische Spurenelemente, diese für das Erhalten der Gesundheit unentbehrlichen Stoffe werden durch das Kochen sehr empfindlich zerstört. Der erste Grundsatz lautet also: Die Nahrungsmittel unverändert essen, wo immer es möglich ist.

Es ist, ernährungswissenschaftlich gesprochen, eine Sünde, Äpfel zu kochen und damit ihre wertvollen Vitamine und das ausgeglichene Zusammenspiel der Mineralstoffe zu zerstören. Dass dies geschieht, beweist gerade der Apfel augenfällig. Wem würde einfallen einen roten Apfel in Zucker zu dunken, ehe er hineinbeisst. Saftig und angenehm säuerlich schmeckt er je nach Sorte mit herrlichem Aroma. Gekochtes Apfelmus oder «Stückli» aber ohne Zucker zu essen — welch eine Zumutung! Die Hitze hat das Zusammenspiel zerstört, die Nahrung verändert. Früchte sind also möglichst roh zu essen. Besonders bekömmlich und beliebt sind sie als Birchermüesli zubereitet.

Junger Spinat, fein geschnitten, gibt einen herrlichen Salat, um ein weiteres Beispiel zu nennen. Durch das Dämpfen und namentlich das Abgiessen des Wassers gehen 50—80 Prozent der Mineralsalze verloren.

Ein weiterer Grundsatz lautet:

Alle Teile, also ganze Früchte und ganzes Getreide essen! Die Haut und das Kerngehäuse des Apfels enthalten zum Beispiel 24mal soviel Jod als der ganze übrige Apfel. Ein berühmter Ernährungsforscher sagt: «Der Jodgehalt im Blut entscheidet über Genie oder Trottel.» Wir aber werfen die «Apfelgürbsi» weg und berauben uns so nebst anderem dieses wichtigen Spurenelementes in einer unserem Körper zuträglichsten Form.

Die Analyse der Asche eines ganzen und eines gerüsteten Apfels hat folgendes Ergebnis gezeitigt:

	Ganze Frucht %	Nur Fruchtfleisch %
Kali	35,68	41,85
Natron	26,09	—
Kalk	4,08	8,85
Magnesia	8,75	5,05
Eisenoxyd	1,40	—
Phosphorsäure	13,59	9,70
Schwefelsäure	6,09	—
Kieselsäure	4,32	—

Besonders auffallen muss hier, dass die ganze Frucht eine abgemessene Menge Natron auf eine abgemessene Menge Kali liefert; das Fruchtfleisch aber nur Kali.

Jedes der Mineralsalze aber ist kontrolliert durch ein anderes, dass es Nutzen, Gesundheit und Kraft stiftet, statt Schaden anrichtet. Teilen wir unsere Nahrungsmittel, dann greifen wir eigenmächtig in des Schöpfers weises Zusammenspiel.

Zwieback und Weissbrot sind als Krankenkost untauglich und für die Gesunden eine Gefahr. Zwieback ist als zweimalig erhitztes Getreideprodukt ohne Kleie und ohne Keimlinge ein ganz entwertetes Nahrungsmittel. Den Beweis vom Minderwert des Weissbrotes gegenüber dem Schwarzbrot oder Vollkornbrot erbringt nachfolgende Aufstellung:

1 Kilogramm enthält:

	Weizenmehl ungesiebt g	Weissmehl g	Kleie g
Kali	6,11	1,76	15,33
Natron	0,60	0,05	0,32
Kalk	0,64	0,38	1,63
Magnesia	2,36	0,39	9,32
Eisenoxyd	0,25	0,03	0,37
Phosphorsäure	9,26	2,52	27,82
Sonstige	0,52	—	0,63
Total	19,74	5,13	55,42

Dazu stellt Dr. Hindhede, der berühmte dänische Ernährungsforscher, fest, dass Tiere, die mit mineralsalzfreier Nahrung gefüttert werden, nicht länger leben als Tiere, die gar keine Nahrung bekommen. So scheint es eine ganz missliche Sache zu sein, das Getreidekorn in Krüsch und Weissmehl zu trennen, es durch das Sieben drei Viertel seiner Mineralsalze zu berauben.

Die Kleie und der Keimling der Getreidekörner enthalten vollständiges Eiweiss mit allen Aminosäuren als Bausteine des Wachstums und der Bluterneuerung. Im Mehlkern ist das Eiweiss nur unvollständig vorhanden.

Weissbrot enthält sechsmal weniger Vitamine als Schwarzbrot. Ganz fehlt im Weissbrot die Vitamin-B-Gruppe, die mit dem Keimling entfernt wird. Mangel an den Vitamin $B_{1—6}$ hat Beinleiden, Nervenschmerzen in den Gliedern, dem Kopf, Zerstreutheit, Schlaflosigkeit und Lähmungen aller Art zur Folge. Dr. Eijkmann, der Entdecker der Vitamine in der Reiskleie, berichtet, dass die Hälfte der Insassen der Irrenhäuser auf den Philippinen entlassen werden konnten, nachdem man in diesen Anstalten vollwertigen Reis eingeführt hat.

Nahrungsmittel, die gekocht werden müssen, richtig kochen! Das ist ein weiterer wichtiger Grundsatz. Als Beispiel sei die Kartoffel erwähnt. Sie enthält alle Vitamine und ist sehr reich an Mineralstoffen. Die Kartoffel ist eines der wertvollsten Nahrungsmittel, da sie zudem einen grossen Basenüberschuss aufweist und den Säure-

überschuss der «gutbürgerlichen» Kost etwas aufzuwiegen vermag. Doch wie die Kartoffel zubereitet und gekocht wird, entscheidet über das Ausmass des Gehaltes oder Nährstoffverlustes. Bei den Pellkartoffeln («Gschwellti») wird nur die äusserste dünne Haut entfernt, und die Kochart, das Dämpfen, ist die schonungsvollste. Die Nährstoffverluste betragen deshalb nur 4 bis 6 Prozent. Kartoffeln, die roh geschält und gekocht werden, verlieren bereits 19 bis 25 Prozent ihrer wertvollsten Nährstoffe. Die Vitamin-C-Verluste zum Beispiel betragen bei

Kartoffelstock	bereits 100%
Rösti	80%
Salzkartoffeln	75%
Gedämpfte Kartoffeln	33%
Pellkartoffeln («Gschwellti»)	25%

Um weitere Nährstoffverluste zu vermeiden, ist nur auf kleinem Feuer schonend zu kochen. Die Speisen sind nie zum Zerfahren weichzukochen, und die Kochtöpfe müssen stets zugedeckt sein, um den Luftsauerstoff vom Inhalt fernzuhalten, der an der Zerstörung wichtiger Nährstoffe wesentlichen Anteil hat.

Durch das Weggiessen des Wassers abgewellten Gemüses wird ein schöner Teil der wertvollsten Nährsalze weggeworfen. Das zeigt uns untersuchter *Spinat.*

In den ersten fünf Minuten gibt er ans Wasser ab: 30 Prozent Hauptnährstoffe; 19 Prozent Stickstoffe; 26 Prozent Stärkearten; 31 Prozent Zuckerarten; 91 Prozent organische Säuren; 79 Prozent Kalium; 82 Prozent Natrium; 32 Prozent Kalk; 73 Prozent Magnesium; 62 Prozent Phosphorsäure; 70 Prozent Chlor, Vitamine, Würzstoffe, ätherische Öle.

Was bleibt übrig? Die Leiche des Spinats! Die kleinsten Verluste ergeben sich durch das Dämpfen in wenig Wasser.

*

Aus dem umfassenden Vortrag sind nur wenig Beispiele herausgegriffen worden um darzutun, dass eine einfache Kost aus unseren Früchten und Gemüsen immer noch die gesündeste ist. Dabei ist keine Mehrarbeit zu fürchten; lediglich eine Umstellung der Menu ist vorzunehmen, eine Änderung unserer Gewohnheiten.