

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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 12 (1957)

Heft: 2

Artikel: Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährungslehre wissen müsste [Fortsetzung]

Autor: Müller, M.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890617>

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: 30.01.2026

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

Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährungslehre wissen müsste

II.

Nach dem Betrachten von zwei hauptsächlichen Unterscheidungsmerkmalen herkömmlicher und neuzeitlicher Ernährungsweise:

1. der Frage des Kochens und Zubereitens,
2. der Frage des Eiweißbedarfs — wie seiner verschiedenen Qualitäten,

kommen wir nun zu einem dritten Punkt:

3. der *Fettbedarf* — die *Fettqualitäten*.

Ebenso heftig umstritten wie die beiden andern ist auch dieses Problem. Die alte Lehre hält einen Bedarf von 50 bis 70 Gramm pro Tag und Person für absolut notwendig. Fett liefert doppelt so viel Kalorien wie die Kohlehydrate — 9,1 statt 4,3 Wärmeeinheiten — ist also ein äußerst günstiger Betriebsstoff, von schwer arbeitenden Volksschichten nicht zu entbehren. Desgleichen erhöht es den geschmacklichen Wert der Speisen und sättigt gut.

Von der neuzeitlichen Richtung wird geltend gemacht: Freilich kann Fett verschiedene Speisen mundiger machen, es ist aber ein einseitiger Nährstoff, von keinen andern, z. B. Mineralstoffen oder Vitaminen begleitet, wirkt säureüberschüssig, daher disponiert ein reichlicher Genuss zu Hautkrankheiten, ist den Magenschleimhäuten auf die Dauer nicht zuträglich, weniger noch der Leber. Seine Speicherungspolster im Körper sind wahre Schlackensammeldepots, deren Einschmelzung nicht ohne Gefahr geschehen kann.

*

Ferner meldete vor allem Deutschland nach dem ersten Weltkrieg die gefürchteten Kriegsoedeme (Wasseransammlung unter der Haut) seien eine Folge von Fettmangel in der Kriegskost — (10 bis 15 Gramm pro Tag). Auf der andern Seite wird dem zu reichlichen Fettgenuss — in erster Linie von gehärteten Fetten —

eine Verschlackung der Blutäderchen, namentlich der das Herz versorgenden, vorgeworfen, was zur Herz-Arterienverkalkung und Schlaganfällen führen kann.

Wie lösen wir nun im Bauernhause diese ganze Fettfrage? Sie hat für uns auch noch eine wichtige wirtschaftliche Seite. Einmal ist Fett kein billiger Nährstoff, und zum andern haben wir selbst zwei, ja drei wichtige Fettprodukte zu verwenden.

Milchfett (Rahm und Butter)

Schweinefett

Raps-, Mohn- und Nußöl.

Wieder hat Dr. Hindhede die Frage angepackt, durch praktisch verwertbare Versuche abgeklärt, und uns als Resultat seiner Arbeiten, als Leitmotiv den Satz hinterlassen:

«Gemüse ersetzt Fett.»

Mit keiner noch so extrem fettarmen Kost (2 bis 3 Gramm pro Tag) konnte er Kriegsoedeme erzeugen. Gegenteils besserte sich der Gesundheitszustand vorher «normal» ernährter Versuchspersonen zusehends bei fettarmer Kost.

Wirklich fettarme Kost konnte er aber nur mit Gemüsen und Früchten erreichen. Daß diese große, gesundheitliche Werte in sich schließen, bezweifelt heute kein sachverständiger Mensch mehr, daß sie aber «Fett ersetzen» können, wird vielen eine neue Erkenntnis sein.

Während des zweiten Weltkrieges nun, da die Fettrationen an Nicht-Schwerarbeiter beängstigend klein bemessen waren, machte ich mir diesen Satz zunutze und fuhr ausgezeichnet damit. Soviel wie möglich tauschte ich die Fettmarken vor allem für Salatöl, so daß wir an Salaten nicht zu sparen brauchten. Der Rest reichte für Butter und Schweinefett und wurde nur zu Speisen reichlich verwendet, bei denen die Schmackhaftigkeit es unbedingt verlangte (Rösti, «Pfluten», Polenta usw.). Für Suppen wurden keine Zwiebeln mehr im Fett gedämpft. Suppen können mit gehackten Zwiebeln, Gewürzen und Kräutern trotzdem fein gelingen. Kein Mehl, Gries usw. wurde zu Saucen oder Suppen mehr in Fett gedämpft, sondern immer mit Wasser oder Milch angerührt, in ein Bouillon- oder Milchwasser einlaufen gelassen und zuletzt, vor dem Anrichten, mit etwas Rahm oder einem Stücklein Butter abgerundet. Auf diese Weise konnten wir mit der kleinen Fettzuteilung sehr gut

auskommen, hatten auch Fett genug für diejenigen Speisen, bei denen es aus geschmacklichen Gründen reichlicher bemessen werden mußte, empfanden eigentlich keinen Mangel und namentlich nahm unsere Gesundheit und damit auch die Leistungsfähigkeit während diesen fünf Rationierungsjahren keinen Schaden. Im Gegenteil! Viele dieser Erfahrungen habe ich behalten.

Trotzdem, so extrem sparsam braucht in normalen Zeiten und unter normalen Verhältnissen das Fett als Nährstoff nicht zugesessen zu werden, namentlich nicht das Milchfett, Rahm und Butter. Sie beide nehmen eine Sonderstellung ein, die von beiden Richtungen in der Ernährungslehre anerkannt ist.

Einmal ist Butter — von gesunden Tieren natürlich — nicht nur das leichtverdaulichste und bekömmlichste Fett, es ist auch das einzige, das roh, in unerhitztem Zustand, genossen werden kann. Diesen Vorzug erreicht kein anderer Fettstoff, auch ist kein anderer begleitet von vollaktiven Vitaminen und Mineralstoffen wie die Butter.

Nun aber ist die Butter nicht billig. Auch für den Selbstversorger nicht. Ferner kann Butter nicht zur Salatbereitung benutzt werden. Auch der Bauernhaushalt wird deshalb nicht darum herumkommen können, ein Pflanzenöl heranzuziehen. Entweder erzeugt er selbst Raps — oder Mohnöl oder kauft sie zu. Vorteilhaft, sowohl vom gesundheitlichen wie wirtschaftlichen Gesichtspunkt aus, ist das Oel zu Salatsaucen mit paar Löffeln Milch oder Rahm zu ergänzen. Auch Dickmilch oder Joghurt eignen sich gut dazu. Mit diesen Zutaten kann die Oelmenge erheblich sparsamer zubemessen werden, außerdem wird so die Einseitigkeit des Oels bis zu einem gewissen Grade behoben.

Schlimm umstritten ist das Schweinefett, aber noch mehr die Fettmischung: Schweinefett-Nierenfett. Ihnen werden allerlei gesundheitliche Schäden nachgeredet oder «unterschoben». Freilich, wenn die Rösti trieft von Fett, morgens wie abends, Tag um Tag, selten begleitet ist von Früchten oder Salaten, Jahr um Jahr, dann kann der Magen revoltieren und die Leber streiken, dann «verträgt man die Rösti eben nicht mehr».

Nach reichlichem Erwägen aller Gesichtspunkte hin und her, kam ich zur Ansicht, daß Schweinefett für normale Menschen zu-

mindest nicht schädlicher ist als irgend ein anderes, dazu durch Wasserstoffanreicherung noch gehärtetes Tafelfett.

Der Bauernbetrieb betreibt meist nicht unsinnige Schnellmast, verwendet das Fett von vier- bis fünfjährigen, ausgedienten Muttertieren. Dieses Produkt soll er auch verwenden, sei es in Form von Kochfett oder Speck. Meiner Ansicht nach liegt der springende Punkt viel eher in oft zu unüberlegter, zu reichlicher Dosierung dieser Fette und mangelnder Begleitung von Salaten aller Art.

Fett, welcher Herkunft auch immer, ist und bleibt ein einseitiger Nährstoff, wirkt säureüberschüssig, bedarf deshalb gut überlegter Dosierung und namentlich richtiger Ergänzung.

*

Damit leiten wir über zum vierten Punkt von unterschiedlichen Auffassungen:

4. dem Säure-Basen-Gleichgewicht.

Die alte Ernährungslehre weiß entweder nichts vom «Säure-Basen-Gleichgewicht», oder legt ihm keine besondere Bedeutung bei, während für die neuzeitliche Richtung dies eine «Kardinal-Frage» ist, um die sich alles dreht.

Was soll das eigentlich heißen: «Säure-Basen-Gleichgewicht»? Ganz kurz und volkstümlich ausgedrückt merken wir uns: Es gibt Nahrungsmittel, die beim Abbau im Körper Säuren (Purinstoffe — Vorstufen von Harnsäuren) erzeugen oder hinterlassen. Diese Nahrungsmittel nennt man säureüberschüssige Nahrungsmittel.

Ihnen gegenüber steht die Gruppe der Nahrungsmittel, die beim Abbau Säuren neutralisieren, binden, also tilgen und ausführen. Diese werden als die basenüberschüssigen bezeichnet.

Merken wir uns also gut: die eine Gruppe bildet Säuren, und die andere tilgt Säuren. Da sollten wir nun unter den beiden Gruppen durch richtig gesteuerte Zufuhr ein Gleichgewicht herstellen oder noch besser, ein leichter Basenüberschuß erreichen.

Diese Säuren wirken im Körper wie eine Verschlackung im Ofen, wie eine Verharzung in einem Motor. Daß weder ein Ofen noch ein Motor unter solchen Verhältnissen richtig funktionieren, seiner Aufgabe nachkommen kann, wird kein Mensch erwarten. Sofort wird auf Abhilfe gesteuert.

Der Körper desgleichen. Auch wenn er sich lange Zeit hindurch weitgehend selbst zu helfen weiß, am Ende wird auch ihm die Verschlackung zu viel. Durch Hand- und Fußschweiß sucht er sich etwas Erleichterung zu verschaffen, oder er legt Depots an, namentlich in den runden Fettpölsterchen, aber auch als «Gichtknoten» in den Gelenken oder als «Hühneraugen» oder Gallen- und Nierensteine.

Was aber, wenn die Depots sich mählich überfüllen? Oder wenn Föhnwetter, Schreck, Angst oder ein Unglücksfall die Depots plötzlich zur Entleerung drängen? Kopfschmerzen sind das mindeste, was wir dann in Kauf nehmen müssen. Daß aber einem ganzen Rattenschwanz von Krankheiten Vorschub geleistet, der Boden bereitet wird, sollte noch bald einleuchten. Wer seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit pflegen will, muß daher wissen: welche Nahrungsmittel wirken säureüberschüssig, welche basenüberschüssig?

Der Bildung von Schlackenstoffen muß unbedingt eine richtige Tilgung gegenüberstehen. So gut wie den Ausgaben eben Einnahmen gegenüberstehen müssen, soll unsere Finanzlage im Gleichgewicht bleiben. Ein leichter Einnahmenüberschuß ist auch hier erstrebenswerter!

Säureüberschüssig wirken:

Am schlimmsten Schwarztee, dann Bohnenkaffee, Kakao, Fleisch und Fett, Käse und Eier, Brot, je weißer desto schlimmer, Hülsenfrüchte (reife Samen), Nüsse, Konfitüren und Zucker.

Dieser Gruppe gegenüber stehen als säuretilgende oder basenüberschüssige:

Milch und Butter, alle Gemüsearten (roh) mit Ausnahme von Spargeln und Rosenkohl, alle Früchte, auch die sauren, Zitronen usw., Kartoffeln natürlich, und frische Küchenkräuter. Das sind die Hauptsächlichsten.

Welcher Wertung unterliegen aber diese beiden Gruppen von Nahrungsmitteln im Volke, bis weit hinauf in die «besten Kreise»? Die säureüberschüssige Gruppe liefert doch die so sehnlichst erstrebt «kräftige, gute Kost». Die basenüberschüssige aber fällt unter die «Armeleutekost», höchstens dient sie als Füllmaterial zur «guten Kost», wie die Gemüse und Salate, oder als Dessert, wie die Früchte. Auf wohlversorgt gefüllten Magen hinauf, wenn nichts

mehr passieren kann, da sind sie gerade noch zu gebrauchen, wenn immer möglich kunstvoll hergerichtet.

Uebertreibe ich? Nehmen wir doch einmal das am höchsten geschätzte Morgenessen unter die Lupe: Café-complet, wenn möglich mit Käse.

Kaffee ist säureüberschüssig,
Weggli oder Gipfeli sind säureüberschüssig,
Konfitüre ist säureüberschüssig,
Käse ist säureüberschüssig.

Da sollen dann das Tröpfchen Milch, das Stückchen Butter noch einen Basenüberschuß zuwege bringen!

Untersuchen wir weiter ein beliebtes Mittagessen: Erbssuppe, Kotteletten, Spaghetti, Kopfsalat, Schwarzer Kaffee und Torte.

Erbensuppe ist säureüberschüssig,
Kotteletten sind säureüberschüssig,
Spaghetti mit und ohne Käse sind säureüberschüssig.
Schwarzer Kaffee ist säureüberschüssig,
Torten, wie alle Süßspeisen, sind säureüberschüssig.

Welches Wunder müssen da die paar Blättchen Salat, mit möglichst viel Oel, Essig, Pfeffer zustandebringen!

Und auf diese Art geht es fast täglich weiter. Zum «Zvieri»: Bohnenkaffee oder Schwarztee, Käse und Weißbrot. Zum Nachtessen: Bohnenkaffee, fettriefende «gute» Rösti und Weißbrot.

Mich wundert es längst nicht mehr, daß die meisten Leute sich mit Pulvern und Tabletten durch die Tage schleppen oder mit Kopfschmerzen sich plagen. Welch großes Wunder leistet solch ein Körper, der vierzig, fünfzig Jahre einen Zusammenbruch zu verhindern vermag.

*

Ja, was sollen wir denn essen?

Versucht's einmal mit Bircher Müesli und einem Butterbrot zum Morgenessen. Die Früchte und die Milch sind basenüberschüssig. Auch die Butter ist basenüberschüssig. Das Schwarzbrot ist nur ganz leicht säureüberschüssig. Vor allem ersetzt den Bohnenkaffee durch Malzkaffee.

Wenn nicht Bircher Müesli, dann eßt vor dem Haferbrei oder mit ihm einen Apfel und streut keinen Zucker darüber. Vor der Rösti morgens läßt sich auch ein Apfel essen. Zum Nachtessen ge-

hört Salat dazu. Lest es noch einmal: Salat — Salat! Zum Zvieri braucht man den Käse nicht wegzulassen, wenn man dazu Aepfel, oder Kirschen, Birnen, Zwetschgen usw. ißt, wenn's nicht Süßmost gibt.

Sind diese Änderungen in der Ernährungsweise so unüberwindlich schwer vorzunehmen? Freilich haben wir damit noch nicht eine einwandfreie Gesundheitskost, aber es wird doch bereits so viel erreicht, daß viele «Gebresten» schon gar nicht entstehen und andere ausheilen.

Milch, Rohgemüse, Früchte und Kartoffeln — etwas Wertvollereres gibt es gar nicht. Sie bergen die gesundheitlichen Werte, in ihnen liegen auch die besten Betriebsstoffe, alles andere sollte nur sparsame Zukost sein.

Sehen wir in der nächsten Fortsetzung aus welchen Gründen.

Frau Dr. M. Müller

Die Frage des Gehorsams

in der Erziehung

II.

Erleben wirklicher *Freiheit* nur durch *Gehorsam*: Gilt dieses Bedingte für Erwachsene als Erzieher, kann doch das Kind unmöglich davon ausgeschlossen sein. Es vermag nur den Zusammenhang noch nicht zu begreifen, empfindet die Forderungen fremden Willens als Fessel; die Einsicht kann nur langsam reifen. Jeder Schuhmacher hat seine Lehrzeit zu bestehen. Sollte die schwere, wenn nicht schwerste Kunst des Gehorchens kein Bemühen fordern? *Uebung von Mensch zu Mensch* müßte vorbereiten auf die größere Erprobung *Gott* gegenüber, wobei den jungen Herzen und Köpfchen immer gewisser spürbar würde: Gehorche ich den Eltern nicht, widerstrebe ich auch einem Höhern. Genau gleich dürfen Eltern es nie vergessen, daß sie als Beauftragte des Schöpfers han-