

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

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 12 (1957)

**Heft:** 3

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

**Autor:** Müller, M.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890627>

#### 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>**

Was die Bauernfamilie von der

# neuzeitlichen Ernährung

Frau Dr. M. Müller

wissen müßte.

In der dritten Fortsetzung unserer Besprechung der neuzeitlichen Ernährung für die Bauernfamilie kommen wir zum fünften Punkt unterschiedlicher Wertung, zu der Bedeutung von

## 5. Mineralstoffen-Vitaminen und anderen Wirkstoffen.

In der alten Kalorien- oder Wärmewertlehre erwähnt und weist man auf sie eigentlich nur der Vollständigkeit halber hin. Da sie sich aber nicht in Kalorien messen lassen, verlieren sie in einer Kalorienlehre automatisch an Gewicht. Sie sind gewissermaßen etwas wie Verunreinigungen der eigentlichen Hauptnährstoffe: Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, die diese teils herber schmecken lassen oder sogar weniger lagerungsfähig machen.

Diese Einstellung hat sich in der Praxis dahin ausgewirkt, daß man die Nahrungsmittel eben unbedenklich «verbessert», «feiner» macht. Deshalb wird drauflos getrennt, geschönt, raffiniert und poliert. Man ist mächtig stolz auf das verbesserte, «feinere» Produkt und hält eine solchermaßen arbeitende Nahrungsmittelindustrie als die tüchtigste und fortschrittlichste.

Wer frägt schon nach dem *Gehalt* des feinen Weißbrotes, der warmen «Weggli», der knusprigen «Gipfeli»? Wer nach dem klaren Süßmost oder Traubensaft und allem andern «feinen» Zeug?

Wer kümmert sich darum, was für Stoffe als «Abfälle» beseitigt werden? Welche Funktionen sie im Stoffwechselgetriebe unseres Körpers zu erfüllen gehabt hätten? Welche Folgen ihr Fehlen nach sich ziehen wird und muß?

Einer Lehre, die nur Eiweiß, Fett und Kohlehydrate als Kalorienlieferanten wertet, macht natürlich der Verlust von Mineralstoffen, Vitaminen und den andern Wirkstoffen keine Gewissensbisse.

Nun müssen wir aber wissen, daß kein *Aufbau* irgendwelcher Art, weder von Blut- noch Nerven- und Drüsenmaterial, weder von

Muskeln noch Knochen usw. vorsichgehen kann, ohne die Anwesenheit und Mithilfe eben gerade dieser Mineralstoffe, Vitamine und Wirkstoffe.

Wissen und uns einprägen müssen wir aber auch, daß zu jeglicher *Arbeit*, jeglicher *Tätigkeit*, jeglicher *Funktion* sowohl der inneren Organe wie Herz, Lunge, Leber, Niere, allen Drüsen usw. diese Stoffgruppen nötig sind, ebensowenig wie sie entbehrlich sind für die Tätigkeit der äußern Organe, Hände, Füße und Muskeln.

Das ist aber noch nicht alles. Sollen unsere *Entschlackungsorgane*, Reinigungs- oder Regulationsorgane, die Lunge, die Haut, die Nieren, der Darm ihre volle Wirksamkeit entfalten können, sind sie auf die Hilfe dieser Nährstoffgruppen, ihre vielseitige und harmonische Anwesenheit, wie voller Lebendigkeit angewiesen.

Nun, in Anbetracht der vollständigen Unentbehrlichkeit zu jedem geordneten Ablauf irgend einer Funktion in unserem Körper, wertet die neuzeitliche Ernährungslehre gerade die Mineralstoffe, Vitamine und Wirkstoffe sehr hoch. Sie ist darauf bedacht, diese vielseitig und mannigfaltig zuzuführen und sie in ihrer vollen Wirkkraft zu erhalten, ja nicht durch Zubereitungsfehler herabzumindern, zu lähmen.

Diese Einsicht gebietet ihr daher, die Träger dieser Nährstoffgruppen, *Pflanzennahrung* also — Gemüse, Kartoffeln, Vollgetreide und Früchte als die Grundlage schlechthin sinnvoller Ernährung zu werten . . . nichts mehr von «Armeleute-Kost».

Selbst die sogenannten Hauptnährstoffe, Eiweiß, Fett und Kohlehydrate sind in ihrem Umsatze auf die Mineralstoffe und Vitamine angewiesen. Ihre Bedarfsmenge wird durch diese beträchtlich gesenkt, infolge viel ökonomischerer Verwertung. Auch sie selbst sind unter sich aufeinander angewiesen, Mineralstoffe auf Vitamine und umgekehrt.

Unversehens ist mit all diesen Erkenntnissen die alte Kalorienlehre nun von einer neuen, einer *Energielehre* abgelöst worden. Viel wichtiger ist dieser, welche Wirksamkeit, welche Kraft und Energie die Nährstoffe, die Nahrungsmittel zu entfalten vermögen, als welchen Wärmegrad zu erzeugen.

Da die Pflanzenwelt allein imstande ist, die ungezählten Mineralstoffe — bis heute 92 erforschte — aus dem Steinmaterial der Erde auszulösen, aufzunehmen und umzuwandeln in die unserem Körper gemäße Struktur, also ihre direkteste Quelle und Produktions-

stätte ist, außerdem die mannigfältigsten Vitamine mit Hilfe des Sonnenlichtes, seiner Wärme und Energie selbst aufbaut, ist in einer neuzeitlichen Ernährungslehre als logische Folge keine Spur mehr von einer Minderwertung der Pflanzenkost.

Man ist gegenteils bestrebt, dieser direkten Quelle aller Energiekräfte ihren richtigen Platz einzuräumen und sich sorglich zu hüten, bei der Zubereitung ihre Kräfte zu senken. So will der Mahnruf der Ernährungsforscher, «Lasset das Natürliche so natürlich als möglich», verstanden sein.

Was folgt aus all dem für die alltägliche Verpflegung in der Bauernfamilie? Dürfen wir kein Fleisch, keine Eier, keinen Käse mehr essen? Sollten wir uns nur noch vegetarisch ernähren? Keine Spur von alledem, aber nicht, wie heute vielfach noch, die Pflanzennahrung geringe achten, als Füllmaterial oder als Verbilligungsmitte der «kräftigen Kost».

Brauchen wir unsren Verstand und überlegen einmal, aus was unsere Haustiere ihre mächtigen Körper aufbauen, ihre Körperkräfte entwickeln? Steht ihnen etwas von unserer «kräftigen» Kost zur Verfügung, Fleisch — Fett — Eier? Leben sie nicht alle von der Pflanzenwelt und können daraus das andere aufbauen?

Also muß diese Quelle keine schlechte und geringe sein, auch für uns selbst nicht. Sorgen wir nur, daß ihr ein gesunder Boden mit gesunden Bausteinen zur Verfügung steht.

Trotz diesem überragenden Wert gesunder Pflanzennahrung würde ich für die Bauernfamilie nicht eine rein vegetarische Kost befürworten.

Eine richtig gesteuerte pflanzliche Rohkost ist eine *Heilnahrung* und soll von Kranken sehr ernst und mit vollem Vertrauen rechtzeitig genossen werden. Gesunde dürfen sich eine gemischte Kost leisten, gemischt von roh und gekocht, von pflanzlicher und tierischer Herkunft, zumal sie Bewegung, das heißt, Arbeit genug haben und diese noch in frischer Luft, unter Sonneneinwirkung tun können. Reichliche Bewegung, frische Luft, Sonne und Wasser innen und außen angewendet, nehmen vielen Ernährungssünden das Schwergewicht. Immerhin, bedenkenlos drauflos «sündigen» ist nicht nur unklug, sondern auch unwirtschaftlich. Brauchen wir daher unsren Verstand und versuchen die neuen Erkenntnisse im täglichen Leben so unkompliziert, so praktisch wie möglich zu verwirklichen.

Ich schlage vor:

1. *wird für Vollkornbrot gesorgt.* Brot wird 4—5mal täglich genossen, darf daher keine entwertete Ware sein. Wem reines Vollkornbrot zu teuer zu stehen kommt, verwende wenigstens das verbilligte Schwarzmehl und dazu ein Drittel geschrotete Getreidekörner. Schrotten geht ganz gut auch mit einer Futtermühle.
2. *wird Bohnenkaffee ersetzt durch Malzkaffee.* Wird einem Päckli Malzkaffee ein Päckli «Aroma» — geröstetes Weizenprodukt —, und wer starken Kaffee wünscht, noch ein kleines Stiefeli Zuckereßenz beigemischt, spürt man kaum den Unterschied zum Bohnenkaffee, und hat sich nach einer Woche daran gewöhnt.
3. *wird das Schwarzteetrinken auf die Geburtstage beschränkt.* Es stehen uns so viele herrliche Teekräuter zur Verfügung: Pfeffer- und Krauseminze, Citronenmelisse und Lindenblüten, um nur die wichtigsten zu nennen. Selbstverständlich können auch Mischungen vorgenommen werden. In erster Linie muß mit der Vorstellung aufgeräumt werden, Tee trinke man nur in Krankheitsfällen und Kräutertee trinken sei unmännlich. Nichts Vernünftiges ist unmännlich.
4. *Kakao gehört wöchentlich nur einmal auf den Tisch und muß immer begleitet sein mit Früchteessen.*
5. *Fleischgerichte sollen immer begleitet sein von Kartoffelgerichten und Gemüsen, besser noch von Salaten.* Salate und Kartoffeln gleichen den Säureüberschuß des Fleisches aus, wenn sie auch in der genossenen Menge überwiegen.  
Teigwaren und Reis dagegen vermehren ihn, deshalb gestattet man sich höchstens an Festtagen eine Ausnahme.
6. *Teigwaren und sonstige Getreidegerichte begleitet man immer mit Salaten oder Früchten.*
7. *Käse- und Eierspeisen benötigen ebenfalls der Kompensierung durch Salate oder Früchte.*
8. *Der Zuckerkonsum wird möglichst eingeschränkt.* Dies ist lediglich eine Sache der Gewohnheit.
9. *Der Fettkonsum ist klug und sparsam abzuteilen.*
10. *Salatsauce.* In die Salatsauce gehört weder viel Salz noch Pfeffer, Oel und Essig. Soll der Salat die seinem Wert gebührende Vorzugsstellung auf unserem Tisch einnehmen, ein-, zweimal täglich, dann müssen wir auf die Saucenzubereitung achtgeben.

Probiert einmal die unsrige: Für sechs Personen verwenden wir:  
Salz 1—2 Messerspitzen, Cenovis einmal haselnußgroß, Senf zweimal haselnußgroß, Maggitropfen 10—15, Zwiebeln, Peterli, Schnittlauch gewiegt 1—2 Eßlöffel, Milch 1—3 Eßlöffel, Rahm 1 Eßlöffel und Oel 2 Eßlöffel.

Alles wird geschwungen, bis eine dickliche mayonnaiseähnliche Sauce entsteht, erst zuletzt zugefügt noch 2—3 Eßlöffel Essig. Milch und Rahm neutralisieren die Schäden von Salz und Essig weitgehend, ohne die Würzigkeit zu beeinträchtigen.

Natürlich kann die Kräuterbeigabe abwechslungsreicher gestaltet werden. Es stehen uns ja noch Basilikum, Mayoran, Pfeffer- und Krauseminze, ebenso Zitronenmelisse zur Verfügung. Jedes kann nach seinem Geschmack kombinieren, aber nie fehlen Zwiebeln und Schnittlauch mit Peterli im Sommer dazu. Nicht allein Geschmacksgründe sollen uns dabei leiten, sondern das Wissen um einen überaus konzentrierten Mineralstoff- und Vitaminreichtum, wie Gehalt an wichtigen aetherischen Oelen.

Haben wir mit der Beachtung dieser 10 Punkte eine fehlerfreie neuzeitliche Ernährung?

Nein, das wollen wir offen auch gar nicht behaupten. Aber sie ist für die bäuerlichen Verhältnisse mit ihren vielen Fremdarbeitern gut durchführbar und soweit gesund, daß sie vielen Krankheiten, die heute auch die Bauernfamilien heimsuchen, gar keinen Boden mehr schafft.

Kreislaufschäden spielen keine große Rolle mehr, böse Beine entstehen nicht, vor Embolien und Trombosen braucht man sich nicht zu fürchten, ebensowenig wie vor Arterienverkalkung. Nieren und Galle haben keine Ursache mehr, entzündliche Steine zu bilden, die Leber arbeitet reibungslos, so daß man gar nicht inne wird, daß eine existiert. Zu Magengeschwüren oder gar Krebs ist kein Boden geschaffen. Kopfweh, Angina, Schnupfen oder Grippe kennt man seit Jahren nicht. Zahnarztrechnungen sind selten und klein.

Was will man eigentlich noch mehr? Man ist voll leistungsfähig weit über die 60 Jahre hinaus und fällt niemandem mit seinen ständigen «Bobos» zur Last. Da lohnt sich doch sicher, daß der Verstand die Ernährung ein bißchen dirigiert.

Fortsetzung folgt.