

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 16 (1961)
Heft: 4

Artikel: Die Fettfrage im Bauernhaus
Autor: Müller, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890431>

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: 02.04.2026

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

hohen Fettverzehr aufweist. Aber eines soll doch gesagt sein. Die Butter, als die beste Fettquelle vor allem für die Kinder und die älteren Leute, sollte nach wie vor ihren Platz im Bauern-Haushalt und darüber hinaus in allen Kreisen, behaupten. Freilich müssen wir einen Vorbehalt machen. Butter aus pasteurisiertem Rahm ist sicher nicht so wertvoll wie aus frischer «Nidle».

-r-

Die Fettfrage im Bauernhaus

Die Zukunft der Menschheit (des Bauernstandes oder der Bauernfamilie) wird sehr weitgehend davon abhängen, wie sie sich zu essen entscheidet.

Prof. Dr. med. G. H. Minot, Harvard

Immer mehr steht die Frage des Fettkonsums in Diskussion. Weshalb? Auf der einen Seite wird er verantwortlich gemacht für die steigende Zahl an Todesfällen durch Herzkrankheiten, ebenso spielt er bei der rapiden Zunahme aller Arten von Rheumakrankheiten und Arterienverkalkung eine maßgebliche Rolle. Kann das stimmen? Macht die Bauernfamilie in dieser Entwicklung eine Ausnahme?

In der Schweiz werden z. Z. ca. 103 000 Tonnen an Fettstoffen verzehrt. Davon entfallen auf:

1. Pflanzenfette und Oele	57'200 t oder 55,5 %
2. Butter	33'650 t oder 32,6 %
3. Schweinefett	6'450 t oder 6,4 %
4. Rinderfett	3'900 t oder 3,8 %

Das ergibt einen Verbrauch pro Kopf im Jahr von 20,16 kg sichtbarer Fette oder pro Tag und Person 55,23 gr.

Seit 100 Jahren kletterte der Fettkonsum unaufhörlich — wohl etwas unterbrochen durch die beiden Weltkriege — dazwischen und nachher jedoch bald wieder aufgeholt — auf über 100 ja fast 200 %. Eine solch massive Erhöhung vermag wohl einige nachteilige Folgen zu zeitigen, zumal ihr die genau ent-

gegengesetzte Entwicklung in der körperlichen Beanspruchung gegenübersteht. Fett ist ein konzentrierter Betriebsstoff. Er sollte also «abgearbeitet» und verschwitzt werden. Kein Mensch denkt aber heute mehr daran, auch im Bauernbetriebe nicht, im Heuet um drei oder vier Uhr morgens mit der Sense auszurücken, oder während der Ernte Getreide von Hand zu mähen bis in alle Nacht. Viele Arbeiten sind motorisiert.

Freilich, es muß noch heute stramm gearbeitet werden, trotzdem ist es für den Körper ein Unterschied, ob er den Motormäher lenken, den Traktor bedienen muß, oder selbst im Schweiße seines Angesichts Heugras oder Getreide von Manneshöhe abschneiden. Auch neben diesen Hauptarbeitszeiten werden in unserer betriebsamen Zeit so viel wie möglich raschere Beförderungsmittel, vom Motorrad bis zum Auto, benutzt. Ausgiebiges, tägliches Marschieren ist jedenfalls sehr aus der Mode gekommen und nicht mehr gefragt, weder bei alt noch jung.

Auf diesem Auseinandergehen von stark erhöhter Zufuhr eines hochkonzentrierten Betriebsstoffes und vermindertem körperlichen abarbeiten desselben, können sehr leicht Störungen, d. h. Krankheiten entstehen. Was soll denn am Fett nachteilig wirken?

Es gibt bekanntlich verschiedenartige Fette, solche pflanzlicher Herkunft oder aber tierische Fette. Die pflanzlichen Fette sind meist Oele, also bei normaler Temperatur über 10° flüssig, d. h. besitzen einen niedrigen Schmelzpunkt. Erst nahe dem Gefrierpunkt bei ca. 4° werden auch sie fest. Die tierischen Fette dagegen sind fest und weisen folgende Schmelzpunkte auf:

Butter	28—33°
Hühnerfett	33—40°
Schweinefett	36—43°
Rinderfett	45—47°

Daß Fette, bei denen normale Körpertemperatur von 36—37° nicht genügt, sie flüssig, also aufnahme- und umwandlungsfähig zu halten, schwerer verdaulich sind, leuchtet wohl ein: *Daß sie daher mehr Schlackenstoffe hinterlassen, ist ebenso klar.*

Noch ein anderer Unterschied als nur der Schmelzpunkt besteht zwischen pflanzlichen und tierischen Fetten. Fett ist eine Verbindung aus ca. 76 % Kohlenstoff (C), ca. 12 % Sauerstoff (O) und 12 % Wasserstoff (H) oder anders gesagt aus Glycerin

und verschiedenen Fettsäuren. Sind nun bei einer Fettart alle Kohlenstoffatome mit einem Wasserstoffatom verbunden, also «abgesättigt», so nennt man sie «gesättigte» Fettart.

Darunter fallen:

Kokosfette
Molkereifette
Schweinefett
Rinderfett

Alle Hartfette, sowohl pflanzlicher wie tierischer Herkunft.

Finden aber nicht alle Kohlenstoffatome (C) ihren Wasserstoffpartner (H) oder verbinden sich z. B. doppelt unter seinesgleichen, sei es in einem Glied, zwei, drei oder sogar vier Gliedern, so werden sie zu einfach oder mehrfach «ungesättigten» Fettarten. Dazu gehören

Sonnenblumen-, Raps-, Mais-, Sesam- und Fischöle

Eine Mittelstellung nehmen Oliven- und Erdnußöl ein. Diese «ungesättigten» Fette hinterlassen nun weniger Cholesterin, d. h. eine zähflüssige, fettige, lipoidähnliche Substanz, die sich an den feinsten Blutäderchenwandungen absetzt — wie der Ruß im Kamin — diese verharzt, ungeschmeidig macht und sich leicht mit Kalkablagerungen durchsetzt. So entstehen denn durch die Jahre eben all die Blutkreislaufstörungen, von denen man als hohen Blutdruck, Rheuma, Arterienverkalkung — Mangerkrankheit oder «Arteriosklerose der Herzkranzgefäße» hört, oder sie selbst erleidet. Daß diese nicht leicht und obenhin zu nehmen sind, erweist eine Erhebung des Eidg. Statistischen Amtes für das 1. Halbjahr 1961.

Total der Todesfälle	25 744
davon entfallen auf Arterien-	
verkalkung und Herzkrankheiten	9 312
Krebs	4 228
Erkrankung der Verdauungsorgane	1 129
Verkehrsunfälle etc.	601

Könnten also durch überlegteren, weiseren Fettverzehr all diese Nöte reduziert werden, wäre dies der Anstrengung wohl wert. Man darf nämlich nicht glauben, es könne unbeschwert durch Jahre herrlich und in Freuden drauflos gelebt werden, und

schmerzlos mache der Tod der Herrlichkeit unvermittelt ein Ende. Diese Blutkreislauf-Krankheiten sind meist eine langwierige, schmerzreiche und notvolle Angelegenheit.

*

Also, wie handhaben wir den Fettverbrauch in der Küche? Die einen meiden alle tierischen Fette, vom Schweinefett bis zur Butter und führen Oelküche. Andere gehen noch weiter und bevorzugen sogar nur «kaltgepreßte» Oele, die besonders reich an ungesättigten Fettsäuren sein sollen. Da 7 dl solcher Oele um die Fr. 6.30 herum kosten, glaubt man, sich auf die richtige Weise die Pflege seiner Gesundheit etwas kosten zu lassen.

Im Bauernhaushalt muß man andere Wege suchen: Wir haben betriebseigene Fette zu verwenden, trotzdem —

1. löst man sich von der Anschauung, man koche «geizig», wenn nicht alles im Fett schwimmt. Es ist nicht weise und kein gutes Werk, einen Nährstoff verschwenderisch anzubieten, der im richtigen Maße wohl nützlich ist, im Übermaß aber gesundheitswidrig wirkt.

2. passen wir nicht nur auf weise Zufuhr von *sichtbaren* Fetten auf, sondern behalten namentlich auch die *unsichtbaren* Fette scharf im Auge. Gerade in der Bauernküche hat es deren eine Menge: im Fleisch, der Wurst, der Fleischsuppe, in Gemüsen, auf denen Speck oder Wurst gekocht wird usw.

Auf allen diesen Wegen strömt eine nicht zu unterschätzende, oft recht massive Menge Fett in die Speisen, die sie wohl wohl-schmeckend machen, jedoch die Gesundheit untergraben. Es muß daher jede Frau, der die Pflege der Gesundheit der Familie am Herzen liegt, eine Kochtechnik entwickeln, die die unsichtbaren Fette, sobald sie beim Kochen sichtbar werden, abschöpft und auf weitere Gerichte oder Mahlzeiten verteilt. Auf diese Weise kann recht viel zu einem harmonischeren Fettkonsum beigesteuert werden.

3. schauen wir aus nach anderen Quellen, die uns die unentbehrlichen, ungesättigten Fettsäuren in wirksamer und billigerer Art und möglichst betriebseigenen anbieten. An der «Hospes», Ausstellung für moderne Ernährung 1954, waren folgende Sätze zu lesen:

a) *Rohkost führt reichlich hochungesättigte Fettsäuren zu, auch bei sehr stark eingeschränkter Fettzufuhr.*

b) *Rohkost entknäuelst und normalisiert das Kapillarsystem*, die Bluthaargefäßchen, und entlastet so entscheidend den Kreislauf und das Herz.

c) *Rohkost* führt reichlich Blattgrün (Chlorophyll) in natürlichster Form zu. Die milde und vielseitige therapeutische (heilende) Wirkung des Chlorophylls auf den Zellstoffwechsel, das Herz, den Kreislauf und die Blutbildung sowie Wundheilung findet immer größere Beachtung.

d) *Rohkost* beendet die massive Zerstörung einiger Vitamine (Pantothensäure, Folsäure, Vitamin K und C) durch pathologisch (krankhaft) veränderte Darmbakterien.

So, da wäre der Schlüssel zu finden, was wir zur Ergänzung unserer betriebseigenen, tierischen Fette, die keine ungesättigten Fettsäuren enthalten, zuführen müssen, wenn wir gesund und leistungsfähig bleiben, unser Blutäderchen-System geschmeidig, das Herz strapazierfähig halten wollen.

Verwenden wir Mahlzeit für Mahlzeit genügend, d. h. 40 bis 60 Prozent *Rohkost*, ob Früchte, Gemüse oder Milch, haben wir nicht nötig, teure, ausländische, sogenannte «kaltgepreßte» Öle zuzukaufen, unser Rapsöl zu Fr. 2.60 je Liter, mit Rahm oder Milch ergänzt und gestreckt, genügt für unsere vielen, vielen Salate. Aber tagtäglich etliche müssen es sein, und ein vernünftiges Maß von Bewegung und körperlicher Tätigkeit in frischer Luft gehört dazu.

Frau Dr. M. Müller

Dr. med. Hans Peter Rusch, Frankfurt a. M.:

Die makromolekulare Stufe des Lebendigen

Früher betrachtete man als kleinste Einheit des Lebens die Zelle, sowohl die Zelle der einzelligen Mikrobien wie die Zellen der sog. Organismen oder «Zellstaaten». Hier begann für die naturwissenschaftlichen Vorstellungen das Leben, darunter