

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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 24 (1969)

Heft: 2

Artikel: Zwei-Wochen-Experiment gesunder, bäuerlicher Kost II [Fortsetzung]

Autor: Müller, M.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890139>

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>

Zwei-Wochen-Experiment gesunder, bäuerlicher Kost

II

Was brachte der dritte Tag — der Dienstag — zum Essen?

Morgens: Apfel — Haferbrei — Milchkaffee — Vollkornbrot

Mittags: *Salate:* Rotkraut — Fenchel — Endivie
Schweinsragout, Rüebli gedämpft, Kräuter-Kartoffeln

Abends: Apfelmix — Käseramquin-Omelette
Kartoffel-Selleriesuppe

Die Verpflegung wird am besten für eine Woche geplant.

Dabei wird diese eingeteilt in:

- a) Fleischlose Tage: Montag, Mittwoch, Freitag
eventuell Samstag, je nach notwendiger Resten-Verwertung.
- b) Fleisch-Tage: Sonntag, Dienstag, Donnerstag evtl. Samstag.

Da die Mittagessen der fleischlosen Tage meist aus einem Getreidegericht (Kuchen-Auflauf-Gratin usw.) bestehen, gibts als Morgenessen an diesen Tagen eine Roh-Früchtespeise, d. h. also Bircher Müesli — Butterbrot — Milchkaffee — Vollkornbrot und bleibt sich an allen drei Tagen gleich.

Das Nachtessen bringt ein Kartoffelgericht mit Salaten und Milchkaffee, immer abwechselnd, bald das Eine, bald das Andere, es gibt ja eine Fülle der Auswahl . . . , wie das Büchlein «150mal Kartoffeln» der Propagandastelle zur Förderung des Absatzes für Erzeugnisse der Schweiz. Landwirtschaft beweist.

Die Morgenessen der Fleisch-Tage wechseln:

Dienstag: Apfel — Haferbrei oder sonst ein Getreidebrei, Milchkaffee — Vollkornbrot

Donnerstag: Apfel — Rösti —
Milchkaffee — Vollkornbrot

Samstag: Apfel — Käse oder Käseaufstrich (mit Quark)
Milchkaffee — Vollkornbrot

Sonntag: Apfel — Café complet

Mittagessen: Grundsätzlich beginnt dieses wieder mit Salaten. Die Männer betrachteten interessiert die schon auf dem Tisch stehenden, gefällig hergerichteten rot-weiß-grünen Platten. Diesmal ging es uns darum, ihnen zu zeigen, daß sogar Fenchel als Salat gegessen werden kann und ganz gut schmeckt. Er bekam etwas Mayonnaise zur Salatsauce.

So nebenbei mußten wir unsren Gästen aber auch noch zeigen, wie man Salat aus solchen Platten schöpft, daß kein «g'Hühner» darauf entsteht und

auch der letzte Tischgenosse zu seinem noch unberührt frischen Häufchen Salat kommt. Sehr bald ging's zu aller Freude und Belustigung ganz prächtig. Allerdings, aus gesundheitlichen Gründen wären nicht drei Salate zur gleichen Mahlzeit nötig — obschon auch nicht schädlich. Daß ein Blattsalat durch einen Wurzelsalat ergänzt wird, dies müssen wir beachten. Weshalb? Nicht der farblich gewinnenderen Zusammenstellungsmöglichkeit wegen — obschon auch diese das freudigere Salatessen hebt — auch nicht allein der unterschiedlichen Eiweißqualität wegen — jedoch enthalten die Blattsalate das reichhaltigere Vitaminspektrum, die Wurzelgewächse dagegen das konzentriertere Mineralstoffgemisch. Beides zusammen vereint ergibt eine ausgeglichenere Harmonie dieser wichtigen Nährstoffgruppen, von deren Vorhandensein die oekonomische Verwertung von Eiweiß, Fett und Kohlehydraten, kurz — die ganze Nahrung — abhängt und garantiert wird.

Schweinsragout, gedämpfte Rüebli und Kräuter-Kartoffeln folgten. Die Rezepte hiefür brauche ich wohl nicht aufzuschreiben. Einzig die Salzkartoffeln verwandeln wir mit wenig Handgriffen in bessere, gehaltvollere Nahrung. Wie üblich werden sie entweder ganz, oder absichtlich in nicht zu kleine Würfel oder Schnitze geschnitten, ins siedende Salz- oder besser Bouillonwasser gebracht und weichgekocht, Wasser nur «bis zur Höhe» verwenden, d. h. daß es nur zwischen den Kartoffeln siedet, nicht über ihnen strodet. Zur Bouillon verwenden wir Paste oder Würfel aus Gemüsen- und Kräutern oder Soya, dafür braucht es weniger Salz. Nach dem Garwerden wird das Wasser abgeschüttet, aufgehoben zu einer Suppe; die Kartoffeln verdampfen lassen, Butterflöckli darüber verteilt und das vorbereitete, gehackte Grün (Petersilie-Schnittlauch oder Federkohl) darübergestreut, durchgerüttelt und angerichtet. Diesmal aßen die Männer wesentlich mehr Kartoffeln als eine «Normalportion», dafür blieb der Fleischrest größer als vorgesehen. Auch gut, denn Resten erschrecken uns nicht, werden sogar geplant und in oder zu ganz neuen Gerichten verwertet. Heute, da überall gut funktionierende Kühlschränke auch in vielen Bauernküchen zu Hause sind, geht das nochmals leichter — wenn nicht noch immer das «Fliegenkästchen» im altbewährten, gewölbten, kühlen Keller vorgezogen wird.

Die Nachtessen der Fleischtage bestreiten die Getreideprodukte, in abwechselnder Fülle, bestehend aus Brei, Flammerie, Pfluten, Köpfli, Tätschli usw., oder einem Brotrestenverwertungs-Gericht (Käse-, Eier-, Rhabarber-, Kirschen-, Zwetschgenrösti, begleitet mit oder ohne Suppe und eröffnet mit frischen, sterilisierten oder gemixten Früchten.

Der Dienstag als «Fleischtag» beginnt bei uns mit einem Haferbrei (auch der Donnerstag oder Samstag könnten es). Weshalb ist der Haferbrei eigentlich so radikal von unsren Frühstückstischen verschwunden? Das frage ich mich immer wieder. Ist er dem Wohlstand zum Opfer gefallen? Unsere Vorfahren gestalteten unser Land, führten ihre Unabhängigkeitskriege gegen große Uebermacht, errangen Freiheit, Eigenständigkeit mit dem legendären «Habersack» als leiblicher Kraftquelle. Wer könnte bestreiten, daß die Kraft des Hafers nicht den Knochen auch unserer Generation noch sehr not täte?

Nun aber muß der Haferbrei auch richtig zubereitet werden. Besser man wähle hiezu nicht zu feine «Grütze», statt Flocken. Die Körnchen leiden weniger unter der Hitze, als die Flocken und ergeben einen weniger pappigen Brei.

Ins kalte, mäßig gesalzene Wasser setze man sie auf, 2—3 Eßlöffel je Person, läßt aufwallen und stellt hernach auf kleinere Hitze, nur zum allmählichen aufquellen. Das Wasser ist bald aufgesogen, von Zeit zu Zeit wird Milch nachgegeben, bis die richtige Säigkeit erreicht ist. Der Löffel darf nicht darin stecken bleiben! Ein bißchen Rahm vor dem Anrichten gibt ihm den letzten «Schliff». Zimmt-Zucker gehört *nicht* dazu, sonst kehren wir gesunde Speise in krankmachende um — dazu schmeckt er so frisch und säig, ohne Zucker herrlich genug, daß man nichts wie danken kann.

Auch Gerstengrütze könnte zur Abwechslung dienen. Dr. Hindhede wurde nicht müde, ihr ein unüberhörbares Lob zu spenden. Sie bringe Gesundheit, gebe Kraft und mache «schön», dazu schone sie das Portemonnaie. Nur wer's ehrlich ausprobiert, erntet all diese Dinge.

Wer seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit noch nachhaltiger aufhelfen will, bereitet Prof. Kollaths «Frischkornbrei». Abends zuvor werden je Person 2—3 Eßlöffel Weizen-, Roggen-, Gerste- und Haferkörner zu gleichen Teilen gemischt. Grob geschrotet, mit kaltem Wasser überdeckt, in der warmen Küche aufgequollen. Anderntags kocht man den Schrot, wie den Hafergrüzbrei.

Der Apfel zu Beginn dieser Morgenessen dient als notwendiger Rohkostanteil, der der Mutter nicht viel Arbeit und Umtriebe verursacht, ebensowenig wie zu gegebener Zeit Kirschen, Birnen, Pflaumen usw.

Nachtessen: Nun galt es Resten zu verwerten, aus ihnen eine gefreute Mahlzeit zu gestalten. Aus dem Käseramquin des Montagmittagessens entstanden Ramquin-Omeletten, indem das Käsebrot in Streifen geschnitten, im Fett leicht geröstet, mit einem in kleinwenig Milch verklopfen Ei überzogen, zu einer Omelette geformt, beidseitig goldig gebraten, auf die vorgewärmede Platte gestürzt, aufgetragen wurde. Als Rohkost kam vorweg ein Apfelmix und die meisten wünschten sich ein zweites Glasschälchen Mix noch dazu. Die Küche stand voll Freude bald vor leeren Platten und Schüsseln — für den restlichen Hunger hatte sie noch eine feine Kartoffelsuppe bereit, zu deren Verfeinerung der Selleriegemüserest des Montags beitrug. Gewiegter Federkohl darüber gestreut, gab ihr eine frische Farbe und ein bißchen Rahm rundete den Geschmack ab.

«Weshalb wurde das Nachtessen nicht mit der Suppe begonnen?», fragten die Männer. Sie hätten ja nun keinen Hunger mehr. Ja, freilich, aber kein Paragraph irgendwelcher Art gebietet, Suppe zuerst zu essen, wohl aber das Wohlergehen unseres Körpers, jede Mahlzeit nach Möglichkeit mit etwas Rohkost zu beginnen. Apfelmix und Ramquin-Omeletten ergänzen sich prima, während Mix und Suppe nicht wohl gut zusammen zu essen sind, nur eins nach dem andern.

So viel Beweglichkeit in der Gestaltung einer Mahlzeit dürfen wir uns leisten. Die Suppe hätte ja, vom gesundheitlichen Standpunkte aus gesehen, ganz gut auch wegbleiben können. Sie war ja nur gedacht zur Befriedigung des wirklich letzten Restchens von Hunger, vielleicht auch noch einem bißchen alter Sehnsucht nach Suppe, oder der Beruhigung des auf jeden Fall «Genug-Bekommens». Item, der Suppenrest blieb auch klein und wieder hatten wir etwas Neues zugelernt.

Apfelmix: Für 4 Personen 4 mittelgroße Äpfel in Stücklein schneiden, 1 Birne, wenn möglich, 1 Orange, $\frac{1}{2}$ Zitrone oder $\frac{1}{4}$ Grapefruit. Diese Früchte knapp bis zur Hälfte mit Süßmost übergießen und zu Püree mixen. Wünscht man es dünnflüssiger, kann immer noch mit Süßmost nachgeholfen und reguliert werden. Nie aber mischt man Zucker darunter und läßt es auch nicht braun werden. Also alles in einem passenden Milchtopf, Glas oder Backelitbecher vorbereiten, daß nur kurz vor dem Essen gemixt und aufgetragen werden kann. Wie viel schneller, leichter, sparsamer geht doch das Herrichten eines Frütemix als ein Kompott und ist erst noch gesunder.

Wenn Mutter noch keinen leistungsfähigen Handmix-Apparat besitzt, wird ihr schleunigst auf den nächsten Geburtstag oder Namenstag hin — oder sonst für all ihr Mühen — einer geschenkt. Es ist keine große Auslage, mit paar Zigarren oder Zigaretten weniger in ein paar Wochen schon wieder eingeholt. Nochmals eine Stärkung der Gesundheitsvorsorge!

Wo nimmt man eigentlich all den Rahm her, um so manigfaltig bald hier bei einer Suppe, bald dort einer Sauce das Tüpfchen auf das i zu bekommen — zu einem Gratin-Kuchen oder -Auflauf — zugleich für all die täglichen Salate auch noch genug zu haben?

1. Wir sorgen vor allem für genug Milch, und wir rahmen sie, das sei offen gesagt, auch ab. Jedoch überlegt und planmäßig. —
2. Pflegen wir auch den Rahmvorrat ganz überlegt und genau.

Prof. Kollath empfiehlt die «Buttermilch» sehr nachdrücklich und verschiedentlich als unübertrefflich gesundes Getränk. So kann die Milch wohl etwas von ihrem Überschuß an Butterfett abgeben für andere Gerichte, überlegte ich mir.

Es gibt handliche, leicht sauber zu haltende Aluminium-Milchschüsseln oder «Gebsen» mit einem Schieber, der den Rahm zurückhält, in allen Größen von 2 Litern an. Darin wird morgens die frische Milch im Keller an die Kühle gestellt bis zum Abend, wobei noch fast kein Rahm aufsteigt. Während der Nacht aber, zur Winterszeit in der wärmlichen Küche, kann sich ein schönes Pelzchen bilden. Die Milch muß noch schön weiß abfließen, ohne daß man ihr den Rahmentzug ansieht und später im Milchtopf auch noch wieder ein Pelzchen bilden können. Wirkt sie bläulich, ist die Sache nicht richtig gehandhabt worden, muß korrigiert werden.

Der zurückgebliebene Rahm wird in ein Glas, Joghurt- oder Quarkbecherchen gesammelt, jeden Tag *ein frisches*. Davon wird als Frischrahm verwendet, wo solcher gewünscht wird, für den Salat zum Beispiel. Jeden Tag aber verbleibt ein mehr oder weniger großer Rest, der in der Reihe der Rahmbecherchen im Kühlenschrank nach hinten geschoben wird, um das vorderste Plätzchen für den neuen Frischrahm freizugeben. 3—4tägiger Rahmrest wird gesammelt in den oder die Sauerrahmbecher. Sauerrahm wird verwendet für Aufläufe oder Gratin, namentlich mit Käse, und darf ganz gut 8—10 Tage alt sein — wenn alles sauber gehandhabt wird. Auf diese Weise steht uns gepflegter, eigener Rahm zu vielerlei Zwecken stets zur Verfügung, ohne das Budget zu stark zu belasten, noch den Körper mit zuviel Fett.

Fortsetzung folgt!

Frau Dr. Müller