

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 24 (1969)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Zwei-Wochen-Experiment gesunder, bäuerlicher Kost : IV [Fortsetzung]  
**Autor:** Müller, M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890162>

### **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:** 03.04.2026

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

antwortungsbewußter Wissenschaftler gehört haben, die der Meinung sind, es sei heute schon zu spät, um die verheerenden Erbfolgen zu verhindern. Auch da erleben wir immer wieder, daß diese Dinge bagatellisiert und verharmlost werden. In der Giftfrage im Landbau kommt nun allmählich auch dieser und jener Wissenschaftler der sogenannten offiziellen Schule auf die Idee, daß der beschrittene Weg vielleicht doch falsch sein könne — aber vorerst wahrscheinlich noch nicht aus höherer Einsicht, sondern einfach deshalb, weil sich, wie mir einer unserer Freunde schrieb, die Katastrophenmeldungen zu häufen anfangen und ein neuer Weg gesucht werden muß — aus Rentabilitätsgründen, nicht aus besserem Einsehen.

Wir können uns vorerst nur auf uns selbst verlassen, und wir können nur immer wieder jedem den Rat geben, seine Finger von allem zu lassen, was mit Recht als verdächtig anzusehen ist, von jeder künstlichen chemischen Substanz. Wir sollten das schon allein um unseres guten Gewissens tun, weil man bekanntlich mit einem guten Gewissen besser schläft.

## **Zwei-Wochen-Experiment gesunder, bäuerlicher Kost**

IV

Frau Dr. M. Müller

Wie viele Werke aus seinen Spezialgebieten — dem organisch-biologischen Gartenbau — der neuzeitlichen Ernährung für die Bauernfamilie hat Mueti für uns durchgearbeitet und uns mit seiner Erfahrung zusammen in unserer «Vierteljahrsschrift» darüber berichtet. Eine Hilfe, deren unschätzbare Wert wir erst ermessen, wenn sie für uns nun nicht mehr getan wird.

Bis in die allerletzten Tage hinein vor seinem Hinüberschlafen zur ewigen Ruhe hat es uns seine Zettelchen hinterlassen, auf denen es für uns mit zittriger Schrift seine Erfahrungen auf so manchem Gebiete festgehalten hat. Mit einem Gefühl tiefer und herzlicher Dankbarkeit nimmt auch die Gemeinde um unsere «Vierteljahrsschrift» Abschied von dieser lieben Helferin. Wir alle wissen, daß wir nicht mit Klagen und Hadern ihr Andenken

ehren. Wir tun es in ihrem Geiste, wenn wir einander die schmerzliche Lücke schließen helfen, die es auch hier hinterläßt. Der Kreis um die «Vierteljahrsschrift» gehört zum Wertvollsten, den uns das Leben geschenkt. Er trägt für unsere Familien die Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung und die mit der organisch-biologischen Wirtschaftsweise in der Praxis gemachten Erfahrungen zusammen. Wie manch wertvolle Anregung hat die liebe Heimgegangene im Laufe vieler Jahre auch hier beigesteuert. Wir freuen uns, daß sie mit Beiträgen aus den von ihr hinterlassenen Schriften auch in diesem Kreise immer wieder gegenwärtig sein wird.

#### *Sonntagabend*

Von einem Lehrausflug kehrten die Männer zurück und da erwartete sie wieder eine *Salatplatte* mit Dessert. Für die Küche sehr bequem zum Vorbereiten und doch festlich.

Kartoffelsalatberglein in der Mitte der Platte. Den Rand zierten Portionenhäufchen von Ochsenmaul-Cervelat (zum Teil Resten), dunkelroter Kabis- und weißer amerikanischer Käse-Apfelsalat — Nüßler in Saladiers separat. Schön sahen die Platten wieder aus. Das Kartoffelsalatberglein bekam noch ein grünes Häuptchen. Der Ochsenmaul-Cervelatsalat, mit zusätzlichen feinen Zwiebelsicheli, tröstete die Fleischliebhaber.

Der *amerikanische Käsesalat*: Mürbe, saftige Äpfel, zu gleichen Teilen oder bis  $\frac{2}{3}$  der Portion vom Emmentaler Käse, werden, wie dieser, in Würfeli geschnitten, mit paar Tropfen Zitronensaft weiß erhalten, das Ganze mit einer Mayonnaise-Salatsauce vermischt. Es muß gemundet haben, denn Resten gab's fast keine — trotz der sicher noch etwas fremden Kombination von Äpfeln und Käse als Salat.

*Quarkschnecken*, Süßmostcreme als Dessert

Rezept für Quarkschnecken — im Oetker-Backbuch heißen sie "Znüschnecken":

---

*Die guten Frauen mit Verstand, das sind nicht bloß Perlen unter ihrem Geschlechte — Perlen sind leicht zerbrechlich —, das sind Diamanten in der Menschheit, und, was solche gute Frauen Gutes tun, das ist vom Allerschönsten, was im Himmel angeschrieben wird.*

Jeremias Gotthelf

### *Teig:*

150 g gut ausgedrückter Quark  
1 Eigelb  
5 Eßlöffel Milch  
6 Eßlöffel Oel  
50—75 g Zucker  
1 Päcklein Dr. Oetker Vanillin-Zucker  
Etwas Salz  
300 g Ruchmehl  
1 Päcklein Backpulver

### *Füllung:*

50 g Zucker  
1 Päckli Vanillin-Zucker  
50 g Rosinen  
75 g Sultaninen  
50 gehackte Mandeln

Alle Zutaten werden zu einem weichen, geschmeidigen Teig verarbeitet. Dieser 1 Stunde ruhen gelassen, dann zu einem  $\frac{1}{4}$  cm dicken Rechteck ausgewallt. Mit flüssiger Butter überpinseln. Die Zutaten der oben angeführten Füllung gut mischen und auf den Teig streuen. Dies zu einer Rolle aufgedreht, davon  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben angeschnitten und auf einem Kuchenblech, in mittelheißem Ofen, goldgelb gebacken. Sie gehen gut um  $\frac{1}{3}$  auf, vergrößern sich also, bleiben lange frisch in Plasticsack und Büchse, können gut am Vortage gebacken werden.

### *Süßmostcreme*

$\frac{1}{2}$  Liter Süßmost, 1 Stäubchen Zimtpulver, paar Tropfen Zitronensaft, aufkochen lassen; 1 gehäuften Eßlöffel Maizena angerührt, einlaufen, wieder aufkochen lassen und über 1—2 geschlagene Eier einrühren. Wieder in die Pfanne zurück, rühren, bis eine sämige Creme entsteht, aber nicht kochen lassen. Zucker fügen wir keinen zu, wir lieben eben eine angenehm säuerliche, erfrischende Creme mehr als eine zuckersüße. Schluß folgt

## Wenn die Maschine im Bauernbetrieb zu/fehlen beginnt

Unsere Generation vollzieht die Umstellung von der Handarbeit und der tierischen Zugkraft auf die vollmechanisierte Landarbeit. Langsam, fast unmerklich, hat die Mechanisierung nach dem ersten Weltkrieg begonnen. Stürmisch war ihr Verlauf in den letzten zwanzig Jahren. Ursache und Wirkung zugleich einer ans Lebendige greifenden Abwanderung aus der Landwirtschaft in andere Berufe.

Wir wollen hier nicht untersuchen, wie weit die großen Investitionen der Mechanisierung wirklich nötig sind, wie und wo und welche Maschine eingesetzt werden muß. Uns interessiert heute die menschliche Seite des Problems.