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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 25 (1970)

Heft: 3

Artikel: Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müsste

Autor: Müller, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-889989

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: 23.08.2025

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

Die Abhilfe: Drainage und Senkung des Grundwasserspiegels durch Abflußgräben, Behandlung des Bodens mit Kalk in Form von Kalksteinmehlen und Thomasmehl. Eine Drainage hat nur Sinn, wenn auch für den Abfluß des von den Drainageröhren gesammelten Wassers gesorgt wird.

Hat man Zweifel, ob stauende Nässe besteht, so macht man ein Probe-Loch von 30—40 cm Tiefe. Sammelt sich darin — ohne starken Regen — in kurzer Zeit Wasser — Grundwasser —, so handelt es sich um Staunässe, umso mehr, je mehr sich der entstehende Wasserspiegel der Boden-Oberfläche nähert. HPR.

Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müßte

So lautet der Titel der Schrift, in der die gewesene Leiterin unserer Schule auf dem Möschberg die Ergebnisse ihres jahrzehntelangen Studiums, ihre Erfahrungen auf diesem Gebiete für ihre Schülerinnen und unsere Familien zusammengefaßt hat. Was sie da für uns an Erkenntnissen und Wissen zusammengetragen hat, darf namentlich auch der jüngeren Generation nicht verloren gehen.

Als Verwalter des geistigen Vermächtnisses der lieben Verstorbenen, ist es uns ein herzliches Anliegen, dieses ganz besonders in unserem Lebenskreise lebendig zu erhalten. Deshalb lassen wir den folgenden kleinen Ausschnitt aus ihrer Schrift folgen. Wer diese selbst gerne haben möchte, dem besorgen wir sie gerne.

Die Unterschiede zwischen alter und neuzeitlicher Ernährungsweise

Irgendwo muß also doch ein Fehler verborgen liegen. Unendliche Versuche wurden angestellt, um das Minimum des nötigen Eiweiß herauszufinden. Hierzu mußten natürlich die eiweißärmsten Nahrungsmittel verwendet werden. Ob die Versuche

in Amerika, Dänemark, Deutschland oder in der Schweiz liefen, immer endeten sie mit einem Viertel bis Fünftel des bisher angenommenen Mindestbedarfs an Eiweiß — 25 bis 35 g statt 120 g je Tag. Keines der eiweißarmen Nahrungsmittel konnte Krankheiten hervorrufen, wohl aber solche heilen, sei dies ein rheumasteifes Knie oder eine entzündete Leber. Nun brach allmählich auch die neue Erkenntnis durch: die Eiweißarten haben nicht alle dieselbe Vollständigkeit, die gleiche Wertigkeit. Eiweiß wird aus über 28 verschiedenen Aminosäuren als Bausteine aufgebaut. Fehlen dem Fleischeiweiß oder den Hülsenfrüchten deren eine Anzahl, kann man noch soviel von diesen Nahrungsmitteln essen, werden damit die fehlenden Bausteinchen eben trotzdem nicht zugeführt. Im Gegenteil, die an sich reichlich vorhandenen noch mehr vermehrt, und damit das Gleichgewicht, die Ausgewogenheit und Harmonie mit allem übrigen noch mehr gestört. Störung des Gleichgewichtes aber bedeutet Krankheit. Wohl arbeiten die Ausscheidungs- und Regulationsorgane des Körpers auf Hochtouren. Wohl sucht dieser mit allen Mitteln die Ausgewogenheit wieder herzustellen. Wird aber fortgesetzt, ja täglich falsch zugeführt, erlahmen diese Organe, werden selbst krank. Deshalb gestaltet sich eine Heilung oft so langwierig oder ist auch mit gesundester Kost nicht mehr zu erreichen. Wer also lernen will, seinen «Dynamo» — wie Edison sagt — richtig zu bedienen, geht nicht darauf aus, Nahrungsmittel mit hohem Prozentsatz an Eiweiß vorzuziehen, sondern solche mit allen Bausteinchen versehehenen, auch wenn sie wenig Prozente aufzuweisen haben; denn sie brauchen deren auch wenige. Praktisch gesagt, er wählt zur Grundlage der Eiweißversorgung: Milch, Kartoffeln, Grüngemüse und Obst als Haupt-, Fleisch, Eier und Käse nur als Zusatznahrungsmittel. Noch praktischer will das besagen: Er ißt Kartoffelstock und Salat mit Bratwurst — und nicht Bratwurst mit Kartoffelstock und ein paar Blättchen Salat. Kartoffeln und Salat vermögen leicht die Schäden des Fleischgenusses auszugleichen, wenn sie in der Menge vorherrschen und in der richtigen Reihenfolge gegessen werden. Jedoch grundsätzlich vorherrschen müssen sie, und nicht nur so gelegentlich, wenn es einem gerade paßt. Die Angst, an Eiweiß zu kurz zu kommen, ist also unbegründet, wenn an Milch, Kartoffeln und Gemüsen nicht gespart

wird. Diese Nahrungsmittel aber sind jedermann erschwinglich. Gute und gefreute Mahlzeiten lassen sich daraus ebenso zubereiten. Ab und zu ein Stücklein Fleisch ist leicht in Schach zu halten. Beim Kochen und Herrichten der Gerichte muß alles möglichst «fein» sein. Das Auge und der Mund entscheiden:

«weißes Brot ist schöner und feiner»
«polierter Reis ist schöner und feiner»
«weißer Zucker ist schöner und feiner»,
«klarer Süßmost ist schöner und feiner» usw.

Drauflos und bedenkenlos wird getrennt, poliert, raffiniert und geschönt, was der Herrgott in seiner Allwissenheit und Allweisheit bereitet und zusammengefügt hat. Was unseren verleiteten Augen nicht paßt, dem verwöhnten Mund wenig genehm ist, dem Lebensmittelhandel unbequem, wird abgetrennt, gespalten, als Abfall auf die Seite geschafft. Die Folgen solcher Unverfrorenheit und Überheblichkeit? Störungen im Körpergetriebe, Krankheiten, das ist doch die logische Folge, denn es sind Nahrungs-Bausteinchen, die abgetrennt vom Getreidekorn, weggeworfen, den Schweinen vorgesetzt werden. Nicht genug, daß wir das Getreide zu Brot verbacken müssen, wir trennen und spalten das Korn auch noch, behalten nur den Mehlkern, entfernen die Kleieschicht und den Keimling mit ihren mannigfaltigen Wirkstoffen. Sie sollten auch mit dabei sein, um auch die Stärke des Mehlkerns wirksam zu machen. Nun, in der Apotheke sind sie ja, schön verpackt, als Weizenkeimflocken und als Weizenkeimölkapseln, als Heilmittel wieder zurückzukaufen. Aber der Herrgott offeriert sie uns billiger und besser. So lautet denn die Parole der neuzeitlichen Ernährung: *«Laßt das Natürliche so natürlich wie möglich!»* Trennt, poliert, raffiniert, schönt nicht mehr als unbedingt nötig ist. Der Gehalt, der Wirkungswert der Nahrungsmittel ist entscheidend. Laßt sie in ihrer Ganzheit und Ausgewogenheit. Auge und Mund sind zu erziehen, wenn der Verstand sie leitet. Eßt Vollkornbrot! Trinkt ‚Urtrüb' oder ‚Naturtrüb'! Sie sind schon verändert genug. Brüht den Spinat nicht immer ab, eßt ihn ab und zu roh als Salat! Schneidet den Äpfeln nicht Schale und Kernhaus weg, denn gerade dort sind lebens-

wichtige Zündfunken drin, die zum richtigen Funktionieren des Getriebes in unserem Körper unbedingt notwendig gebraucht werden!

Gehen wir zu einem weiteren Punkt der Unterschiede: *der Eiweißfrage.* Wie entdeckt wurde, daß überall, wo etwas aufgebaut wird, etwas wächst, Eiweiß nötig ist, erhielt dieser Nährstoff eine hohe Wertung. Sei es Blutkörperchen-, Nerven- oder Gehirnmaterial, beim Aufbau der Muskeln, Haare, Nägel, selbst der Knochen, überall braucht es Eiweißbausteinchen. Deshalb wurde Umschau gehalten, welche Nahrungsmittel viel Eiweiß enthalten. Je mehr, je größer der Gehalt, je konzentrierter, desto besser geht dann auch sicher bei so reichlicher Zufuhr dessen Verwertung voran, der Aufbau, das Wachstum des Körpers, so überlegte man. Es kam niemanden in den Sinn, auch einen Unterschied in der Wertigkeit der verschiedenen Eiweißarten zu suchen, da mußten erst die Folgen belehren. Also, die Menge allein entschied über den Wert. So erhielten das Fleisch mit 24 Prozent, die Eier, der Käse, die Hülsenfrüchte den Vorrang. Sie wurden als die wertvollsten Nahrungsmittel auch am teuersten bezahlt und am höchsten geschätzt. Ob Fleischliebhaber oder Vegetarier, alle waren dem Eiweißdogma verfallen, fürchteten nichts so sehr wie zu wenig davon erhaschen zu können. Die Folge davon war nicht nur eine Verteuerung der Lebenshaltung, das Beneiden der «Reichen», die sich eine «kräftigere» Kost leisten konnten, eine stille Angst der Volksschichten mit knapperen Mitteln vor «ärmlicher» Kost, sondern auch ein Ansteigen von Krankheiten, die unseren Großeltern noch keinen Kummer bereiteten. Wer wußte schon etwas von Trombose, Embolie, Zuckerkrankheiten. Leberkrankheiten, Gallen- und Nierenstein, Rheuma, selbst Krebs hatte nicht dieses Maß der Verbreitung. Man lebte eben weniger «kräftig», lebte bescheidener im Alltag, die Üppigkeit war den Festen vorbehalten. Keine Spur von täglichem Fleischgenuß oder wenigstens Eierplättli nebst Käsezulagen. «Härdöpfel z'morge, z'mittag u z'nacht» ergänzt mit «Köch us em Garte», «Schnitz us der Hostet», Milch und Brot. Schwarzes Brot natürlich, sagte Simon Gfeller, als er aufzählte, was vor 60 Jahren gegessen wurde. Waren etwa unsere Großeltern weniger stattliche Menschen? Hatten sie schwächere Arme, trugen ihre Beine sie nicht über Hügel und Berge?