

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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 44 (1989)

Heft: 4

Artikel: Vollwert-Ernährung hält Leib und Seele zusammen

Autor: Elias, Gerhard

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-892245>

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>

Vollwert-Ernährung hält Leib und Seele zusammen

Allen Lesern, die die Vorträge von Frau Maria Müller auf dem Möschberg noch miterlebt haben, werden die folgenden Zeilen vertraut in den Ohren klingen. «Kranksein rentiert nicht», das war eine ihrer lakonischen Begründungen, mit denen sie ihren kritischen Zuhörern ein damals noch ungewohntes Gedankengut schmackhaft zu machen suchte. Dass sie damit schon vor 40 Jahren «in» war, bestätigt dieser Beitrag von dipl. Ernährungs- und Diätberater Gerhard Elias.



Gesunde Ernährung bereichert uns über das Essen hinaus – wenn wir sie selber machen können!
Brotbacken, ein Kurs der Biofarm Kleindietwil.

Land als Vorbild hinzustellen. Es verlangt vielmehr – um wieder ein Wort Präsident Nyereres abzuwandeln – «Musterdörfer zu schaffen und die jungen Menschen für eine neuzeitliche Strukturwandlung zu gewinnen . . .!»

Längst ist heute das freie Land nicht mehr allein Heimat bäuerlicher Menschen. Hunderttausende, ja Millionen, die heute am Glanz und Reichtum der Städte mitschaffen, leben auf dem offenen Land. Ihr Lebensraum wird in dem gleichen Masse das freie Land bleiben, wie es gelingen muss, dem Land die gleichen Chancen der Förderung und Entwicklung genauso wie der Stadt einzuräumen und zu schaffen . . .!

Franz Braumann

Gesunde Ernährung ist «in». Das Bewusstsein und die Betroffenheit über die alarmierenden Zusammenhänge zwischen der üblichen Kost und den ernährungsabhängigen Krankheiten verbreitet sich in Windeseile. Wer angesichts dieser Tatsachen den gewohnten Ernährungstrott verlassen und dabei auch Spass und Freude am Essen haben will, braucht klare, möglichst einfache Informationen. Auf der Suche nach diesen Informationen stößt man fast automatisch auf den gehaltvollen Begriff «Vollwert-Ernährung», der heute unüberhörbar von sich reden macht. Dieser Bericht möchte wichtige Grundzüge dieser sympathischen Ernährungsart vermitteln.

Geschichtliches zur Vollwert-Ernährung

Überliefert ist uns, dass bereits in der Antike Hippokrates den vorbeugenden und heilenden Wert pflanzlicher Rohkost kannte und schätzte. Zu Beginn dieses Jahrhunderts wurden diese Gedanken vom Arzt Max Bircher-Benner

Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich!

aufgegriffen und fortgeführt. Mitte dieses Jahrhunderts führte der Vater der Vollwert-Ernährung und Ernährungswissenschaftler Prof. W. Kollath mit seinem Buch «Die Ordnung unserer Nahrung» den Begriff der «Vollwertigkeit der Nahrung» ein. Er prägte den Kernsatz: «*Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich.*» Weitere wissenschaftlich gesicherte Forschungsergebnisse von Prof. C. Leitzmann bestätigen die hohe biologische Potenz der Vollwert-Ernährung.

Was heisst Vollwert-Ernährung?

Bei der Vollwert-Ernährung geht gutes Essen mit gesunder Ernährung Hand in Hand. Hier werden ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel schmackhaft und abwechslungsreich zubereitet. Die Vollwert-Ernährung ist eine überwiegend lacto-vegetabile Kost, das heisst, sie besteht zum grössten Mass aus Vollgetreide, Gemüse und Obst, möglichst aus kontrolliertem biologischem Anbau, sowie Milch und Milchprodukte. Mässige Anteile

an Eier, Fisch und Fleisch können enthalten sein. Etwa die Hälfte der Lebensmittel wird als Frischkost gegessen. Vollwert-Ernährung unterscheidet sich von üblicher Mischkost durch das Vermeiden übertriebener Be- und Verarbeitung der Lebensmittel sowie durch das Vermeiden von Zusatzstoffen. Diese Aussagen beruhen nicht nur auf gesundheitlichen Überlegungen, sondern beziehen die Probleme der Welternährungssituation mit ein.

Die Ziele der Vollwert-Ernährung

Der Körper soll mit allen bekannten und noch nicht bekannten, aber möglicherweise lebensnotwendigen Nahrungs-Inhaltsstoffen versorgt werden. Diese lebenserhaltenden und biologisch aktiven Substanzen braucht der

Wir brauchen uns keine Sorgen um Vitamine und Mineralstoffe zu machen, wenn Vollwert-Lebensmittel die Basis unserer Nahrung sind.

Mensch, um seine Gesundheit aufrecht zu erhalten. Da er sie nicht selber herstellen kann, müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden. Dazu gehören zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, Wasser, essentielle Eiweissbausteine, essentielle Fettsäuren (Linolsäure).

Von Prof. W. Kollath stammt der einfache und logische Gedanke, dass Lebensmittel, wenn sie in möglichst natürbelassener Beschaffenheit essbar sind, automatisch volle Versorgung mit allen lebensnotwendigen, naturgegebenen Nähr- und Wirkstoffen garantieren. **Wir brauchen uns also keine Sorgen um Bedarfsdeckung mit wichtigen Vitaminen oder Mineralstoffen zu machen, wenn Vollwert-Lebensmittel die Basis täglicher Nahrung stellen.**

Im weiteren will die Vollwert-Ernährung auf natürlichem Weg die Verdauungsorgane aktivieren. Die Ausbildung von Abwehrkräften gegen Krankheiten und eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind weitere Ziele. Darüber hinaus werden angestrebt: Senkung der Kosten im Gesundheitswesen, Vermei-

dung von Veredlungsverlusten, Energieeinsparung und Schonung der Umwelt durch eine ökologisch ausgerichtete Lebensweise.

Empfehlungen zur Lebensmittel-Auswahl

In der Vollwert-Ernährung lautet das Grundprinzip: Sich so naturnah wie möglich und so frisch wie möglich (was die Speisenzubereitung betrifft) ernähren. Besonders wichtig für die Vollwert-Ernährung sind: Vollkornprodukte wie gekeimtes Getreide, geschrotetes Getreide, Produkte aus Vollkornmehl, Vollkornteigwaren, Vollreis. Neben dem Getreide sind Gemüse und Obst die wichtigste Grundlage unserer Ernährung. Täglich und saisonal abwechslungsreich soll Gemüse und Obst auf dem Speiseplan stehen, Kartoffeln und Hülsenfrüchte zählen auch zu dieser Lebensmittelgruppe.

Gemieden werden sollten die entsprechenden Produkte aus den weissen Auszugsmehlen wie etwa Weissbrot, Teigwaren. Als Begründung gelten die hohen Nähr- und Wirkstoffverluste bei der Herstellung von Auszugsmehlen. Durch die Entfernung der Randschichten und des Keimes verliert das Getreidekorn die Hauptmenge seiner wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe und liefert uns somit vornehmlich Energie, das heisst Kalorien ohne den erforderlichen Anteil stoffwechselregulierender Wirkstoffe (siehe Tabelle).

Milch und Milchprodukte decken zu einem bedeutsamen Teil den Calcium-, Vitamin A und Vitamin B₂-Bedarf. Das Eiweiss der Milch stellt

Mit steigendem Ausmahlungsgrad sinkt der Anteil an wertgebenden Inhaltsstoffen

in 100 g essbarem Anteil sind enthalten (Mittelwerte):

Bestandteile	Weizen ganzes Korn	Ruchmehl	Halbweiss- mehl	Weissmehl
Mineralstoffe	100%	53%	33%	22%
	mg	mg	mg	mg
Kalium	502	203	142	108
Magnesium	173	53	10	---
Phosphor	406	232	161	87
Eisen	3,3	2,81	1,4	1,0
Vitamin B ₁	0,48	0,43	0,12	0,06
Carotin	0,23	0,18	0,10	0,06

eine hervorragende Ergänzung zum pflanzlichen Eiweiss dar. Zur Ergänzung vieler Speisen mit lebensnotwendigen Wirkstoffen eignen sich optimal Nüsse und Samen. Frische Kräuter, Wildkräuter und Gewürze verwandeln viele Vollwertgerichte in schmackhafte und bekömmliche Gaumenfreuden. Hierbei kann auch Salz eingespart werden. Die wichtigste Massnahme in bezug auf Fett ist die Reduzierung beim Essen auf 70 bis 90 Gramm pro Tag. Zur Zeit beträgt die durchschnittliche Fettzufuhr etwa 120 Gramm pro Tag. Empfehlenswert sind kaltgepresste, nicht raffinierte Oele für Salate. Sie haben einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure) und an fettlöslichen Vitaminen. Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine wird als Streichfett, Kokosfett (ungehärtet) zum Braten verwendet. Zum Kochen und Backen eignen sich alle hier empfohlenen Fette. In der Lebens-

mittelgruppe Eier, Fisch, Fleisch ist der Fisch am wichtigsten. Er kann in üblichen Mengen, also ein- bis zweimal pro Woche gegessen werden. Die Lust auf Süßes wird am besten mit frischen Früchten, Trockenfrüchten oder etwas kaltgeschleudertem Bienenhonig gestillt. Alle Fabrikzuckerarten fördern Karies und sind vor allem wegen des absoluten Mangels an essentiellen Nährstoffen für unsere Ernährung nicht notwendig. Wegen des verbreiteten Übergewichts lohnt es sich, die Nahrungsgesamtenergie zuckerhaltiger Nahrungsmittel einzuschränken.

Was ist beim Zubereiten zu beachten?

Durch eine sorgfältige Behandlung der Lebensmittel bei der Zubereitung können grössere Nährstoffverluste vermieden und der Gesundheitswert erhalten werden. Für Gemüse hat sich das Dünsten mit wenig Flüssigkeit oder Fett als

November Kürbiscrème suppe

500 g Kürbis	1-2 Esslöffel Butter
1 Rüebli	1 dl Rahm
1 Kartoffel	1 Teelöffel Maizena
Kräutersalz, Pfeffer	2 Würfel Gemüsebouillon
Rosmarin (Zweiglein bzw. Nadeln oder Pulver)	

Kürbis, Rüebli und Kartoffel in kleine Würfel schneiden und in Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.
1,25 l Wasser, Bouillonwürfel, Rosmarinnadeln beifügen, köcheln lassen bis das Gemüse sehr weich ist, dann alles passieren.
Maizena im Rahm auflösen und zugeben. Mit Salz und Rosmarin (wenn in Pulverform vorhanden) nachwürzen, nochmals aufkochen.
Geröstete Brotwürfeli in die Teller verteilen und mit Suppe übergießen.

Dezember Soufflé «Winnetou»

800 g Topinambur	3 Eigelb
1 Tasse Lauch in Streifen geschnitten	100 g geriebener Käse
2 dl Milch, Salz, Pfeffer, Muskat	3 steifgeschlagene Eiweiss

Die Topinambur gut waschen (bürsten), fein schneiden und in der Milch und ein wenig Salz etwa 30 Minuten kochen. Falls Milch zurückbleibt, diese abschütten und die Topinambur mit dem Schwingbesen zu Pürée schlagen. Die Masse etwas erkalten lassen, den blanchierten Lauch dazugeben, den Käse, die Eigelb und zuletzt die Eiweiss sorgfältig darunter ziehen. Die Masse in eine gefettete Form geben und im vorgeheizten Ofen bei Mittelhitze etwa 40 Minuten backen. Sofort servieren.

M. und A. v. Fischer

nährstoffschonendste Garmethode erwiesen, wobei dem Wunsch nach einer bissfesten Nahrung durchaus entsprochen werden sollte. Kartoffeln behalten in Form von «Geschwellten» ihre

**Es gilt der alte Leitsatz:
Spare an Feuer,
Wasser und Salz!**

höchste Nährstoffdichte. Beim Kochen von Getreide soll das Kochwasser am Ende der Garzeit vollständig aufgesogen sein; mit etwas Erfahrung ist diese Empfehlung leicht einzuhalten. Neuere Ergebnisse der Krebsforschung weisen in hoherhitzen, das heisst gebratenen und gerösteten Lebensmitteln krebsbegünstigende Substanzen auf, deren Aufnahme minimiert werden kann. Fleisch ist deshalb in gekochter oder geschmorter Form zu bevorzugen. Generell gilt besonders bei der Vollwert-Ernährung der alte Leitsatz: «Spare an Feuer, Wasser und Salz.» Langes Warmhalten geht mit mehr Nährstoff- und Geschmacksverlusten einher als rasches Abkühlen und späteres Wiedererwärmen.

Schritt für Schritt einsteigen

Die Weichen zu vollwertiger Ernährung sind beim Einkauf zu stellen. Ohne Vollwert-Lebensmittel mit hohem Gesundheitswert, die man zunächst in die Küche holen muss, ist

nichts auszurichten. Neben den Biona-Reformhäusern, die sich seit vielen Jahren mit Vollwert-Ernährung beschäftigen, vollwertige Lebensmittel verkaufen und sicherlich die längste Erfahrung in der Beratung haben, gibt es mittlerweile viele Geschäfte, die zumindest ein Regal mit Vollwert-Lebensmitteln anbieten. Worauf es in der Praxis ankommt, können viele Vollwert-Rezeptbücher übersichtlich vermitteln. Das beste, was man schon morgens für die Gesundheit tun kann, ist ein vollwertiges Frühstück essen. Leicht ist dazu eine Müesli-Rezeptur zu finden, die schmeckt und bekommt. Bestandteile sind Milch oder Sauermilch, frisches Obst, getrocknetes Obst, Samen, Nüsse, Honig und Getreide in Form von Flocken, Schrot oder gekeimten Körnern. So ein Müesli hält einfach länger vor – man kann es im Vergleich zu einer üblichen Morgenmahlzeit mit Weissmehl-Gipfeli und Konfitüre ausprobieren. Das Resultat wird überzeugend sein. Das weisse Mehl ist nach und nach durch Vollkornmehl zu ersetzen. Daraus hergestelltes Vollkornbrot ist zu allen Tageszeiten eine kraftspendende Gau menfreude – auch für linienbewusste Menschen. Auch ein frischgepresster Fruchtsaft kann dazu gehören. An stelle von Kaffee hat sich ein wohl schmeckender Kräutertee schon oft und schnell als begehrte Alternative erwiesen.

Als behutsamer Einstieg in die Vollwert-Ernährung eignet sich auch Vollreis statt weisser Reis, Vollkornteigwaren statt Weissmehlteigwaren. Es geht nichts über appetitliche Salate und Frischkost – und in der Vollwert-Ernährung sind sie sowieso unentbehrlich. Grundsätzlich sollten Hauptmahlzeiten mit grösseren Portionen pflanzlicher Frischkost beginnen, um mit dieser voluminösen, ballaststoffreichen, energieverdünnten und biologisch wertvollen Nahrung Voraussättigung zu erzeugen. So können auch Fleischportionen allmählich schrumpfen, zugunsten herrlicher Gemüse-, Getreide- und Kartoffelgerichte. Einfach umgekehrt auswählen – als Hauptsache Gemüse servieren! Je bunter der Teller, um so besser. Am besten noch heute mit der Vollwert-Ernährung anfangen, damit ein neues Geschmacks- und Gesundheitserlebnis geschaffen wird. Vor allem ist Vollwert-Ernährung für alle Menschen (auch wenn der Geldbeutel kleiner ist) erschwinglich und durchführbar. Die Schweizer Philosophin Jeanne Hersch formulierte: «Gesundheit heisst, etwas ertragen können.» Wir können es vor allem, wenn die Ernährung richtig ist. Guten Appetit!

Gerhard Elias

PS: Wir werden das Thema Vollwert-Ernährung in den folgenden Nummern mit Beiträgen zu einzelnen Aspekten vertiefen.

Die Redaktion

POLITIK

Landwirtschaft 2000: Tagungsbericht vom Möschberg

Drei Initiativen – direkt miteinander konfrontiert

Nicht weniger als drei Volksinitiativen zur Agrarpolitik sind angekündigt. Alle drei zielen in Richtung mehr Oekologie. Zu welchem Preis? Ziehen die Konsumenten mit? Was kommt auf uns Bauern zu? Vertreter der Initianten standen am 23. September Red und Antwort, in welche Richtung sie mit ihren Volksbegehren das Gesicht der Landwirtschaft verändern wollen.

Bernhard Simon versucht eine kritische Bewertung der drei Initiativen vorzunehmen und befasst sich dazu mit den möglichen Auswirkungen der jeweiligen Agrarpolitik.

1. SBV Initiative

Der Schweizerische Bauernverband fördert den Biologischen Landbau. Diese Hoffnung hinterliess Herr Späthi, Vizepräsident des SBV und markiert hiermit einen wichtigen Ge sinnungswandel. Im Prospekt des SBV findet sich als Beispiel für die umwelt gerechte Produktion allerdings nur die Integrierte Produktionsrichtung. Der Initiativtext des Bauernverbandes

spricht sich für eine Fortsetzung der bisherigen Agrarpolitik aus. Die Aussagen bleiben vage und im Detail findet sich wenig wirklich Neues.

Das wird deutlich, wenn wir uns die Auswirkungen* für die Schweiz. Landwirtschaft anschauen:

Biologisch-technischer Fortschritt, Produktionssteigerung, Finanzierungsprobleme heisst die Wirkungskette, woraus eine Angebotskontingentie

lung auf weiteren Märkten folgt. Aber der Vorteil liegt auf der Hand: Ein relativ grosser Bauernstand wird erhalten, wobei rationelle Betriebe gute Einkommen erwirtschaften.

Es ergeben sich aber auch folgende Nachteile: Da das Einkommen des Bauern über den garantierten Preis bestimmt wird, muss eine möglichst grosse Menge verkauft werden, was dem Markt und dem Ruf nach einem