

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

**Herausgeber:** Bioforum Schweiz

**Band:** 47 (1992)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Biofarm

#### **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:** 29.01.2026

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

## Jetzt schon ans Einsäuern denken!

Einsäuern ist die einzige Konservierungsmethode, von der man sagen kann, dass das konservierte Gemüse besser und wertvoller ist als das Ausgangsmaterial. Das liegt an den vielfältigen Wirkungen der Milchsäurebakterien. Schon im alten China wusste man um die Heilwirkung milchsauer konservierter Gemüse.

Landläufig ist man fälschlicherweise oft noch der Meinung, dass sich die Milchsäuregärung höchstens für Kabis eigne, dass aber der modernen Hausfrau das Selbermachen schon gar nicht mehr zuzumuten sei und überhaupt, dass das Gekaufte besser und billiger sei.

Für die Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift dürften diese Vorurteile nicht zutreffen. Wer selber einen Garten hat und eigenes Gemüse zieht, möchte dieses, wenn möglich, auch für die Winterszeit aufzubewahren können. Da stellt sich bald einmal die Frage nach der richtigen Konservierungsart. Einkellern und allenfalls einmieten bieten sich an, dann natürlich die Allerweltsmethode Tiefgefrieren.

Zu Unrecht vernachlässigt wird jedoch das Einsäuern. Das kann an Unkenntnis liegen oder an der falschen Vorstellung von viel Mühe und Arbeit und von penetrantem Geruch, der beim Herausnehmen durch das ganze Haus zieht und schon frühmorgens allen Hausbewohnern das eigene Mittagsmenu verrät.

Dagegen ist folgendes einzuwenden:

- Einsäuern eignet sich nicht nur für Kabis, sondern auch für Gurken, Randen, Rüeb-

li, Sellerie, Bohnen, Tomaten, Kohlrabi usw.

- Einsäuern benötigt außer etwas Muskelkraft keine Fremdenergie.
- Einsäuern ist die einzige Konservierungsart, bei der am Schluss mehr vorhanden ist als vorher, nämlich durch die Milchsäurebakterien gebildete Vitamine. Auch die Milchsäure selber hat vielerlei positive diätetische Wirkungen.

### - Mit den Gäröpfen mit Wasserrinne und Tauchdeckel

geht das Einsäuern viel einfacher und sicherer. Der grösste Vorteil aber liegt beim Herausnehmen, indem durch den Luftabschluss bei den erwähnten Töpfen keine Kahmhefe entstehen kann. Deshalb braucht man beim Herausnehmen weder Stein- und Brettchen abzuwaschen, noch frisches,

abgekochtes Salzwasser nachzufüllen. Und der intensive Geruch entfällt. Es riecht angenehm milchsauer.

Sind das nicht Gründe genug, es doch wieder selber zu probieren? Wir senden Ihnen gerne unverbindlich den Prospekt über die Harsch-Gäröpfe. Oder die reich illustrierte Broschüre von Annelies Schöneck «Milchsäuregärung zuhause» für 12 Franken. Dann kann's losgehen – und sechs Wochen später – ein Guete!



## Ein Abschied



Nach 13 Dienstjahren verlässt uns auf den 30. September unser **Lagerchef, Hansruedi Schär**.

Als Hansruedi Schär bei uns als Magaziner eintrat, waren wir noch nicht einmal sicher, ob die vorhandene Arbeit ausreichen würde, um einen Mann mit seiner Leistungsfähigkeit auszulasten. Doch der Betrieb ist gewachsen und Hansruedi mit ihm. Mit Um-sicht und Kompetenz hat er mitgeholfen, die Biofarm zu dem zu machen, was sie heute ist: ein leistungsfähiger Abfüll- und Versandbetrieb für Getreide- und Trockenprodukte.

An Hansruedi Schär schätzen wir nicht nur seine fachliche Kompetenz, sondern ebenso seine menschlichen Qualitäten. Beides zusammen wurde von Lieferanten, Kunden und Arbeitskollegen gleichermaßen geschätzt.

Obwohl wir seinen Weggang bedauern, freuen wir uns, dass Hansruedi in seinem Herzen Bauer geblieben ist und den Mut hat, den elterlichen Kleinbetrieb zu übernehmen und weiterzuführen. Unser Dank und unsere besten Wünsche begleiten ihn.

W. Scheidegger