

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

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 50 (1995)

Heft: 4

Titelseiten

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>

KULTUR UND POLITIK

Nr. 4 / 1995

Zeitschrift für organisch-biologischen Landbau, gesunde Ernährung und ganzheitliche Lebensführung.
Mitteilungsblatt des Zentrums Möschberg, der Bio-Gemüse AVG Galmiz und der Biofarm-Genossenschaft Kleindietwil



NEU
in unserem Versand:

BIOGEMÜSE

**AVG
GALMIZ**

Alpen-Hanföl

Eine diäteische Köstlichkeit mit Haselnuss-Geschmack

Der Hanf ist eine grasartige Pflanze, die ursprünglich aus Zentralasien stammt. Er wurde während Jahrhunderten für seine ganzheitliche Verwertung angebaut. Die ölhaltigen Samen waren ein wichtiger Nahrungsausgleich; die Fasern wurden zu Textilien (Kleider, Seile) oder zu Papierpaste verarbeitet. Der lateinische Name lautet: *Cannabis Sativa*, was soviel wie «nützlicher Hanf» bedeutet.

Die Hanfsamen enthalten 25 % vollwertiger Proteine (alle Fettsäuren sind vorhanden). Diese Samen können gekeimt, in Backgut verarbeitet oder als «Hanfmilch» genossen werden.

Das aus erster Kaltpressung gewonnene Öl ist wohl das wertvollste, was uns diese Pflanze bietet. Dieses Öl ist sehr reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, darunter die unentbehrliche Gamma-Linolensäure (GLS) (25 % Linolensäure und 55 % Linolsäure, auch als Vitamin F bekannt). Der Anteil an gesättigten Fettsäuren ist sehr gering (nur 8 %).

Das Öl «Valchanvre» schliesst 2,8 % GLS ein, die sehr wichtig für den Aufbau des menschlichen Körpers ist. Sie spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung der Hirnzellen und des Nervensystems, sorgt für eine gesunde Haut und reduziert Risiken wie Arteriosklerose, Magengeschwüre, Herzbeschwerden und zu hohen Cholesterin-Spiegel.

Unter gewissen Umständen (beim Altern, einseitiger Ernährungsweise, Diabetes, übermässigem Genuss von gesättigten Fettsäuren), verliert der menschliche Organismus die Fähigkeit Gamma-Linolensäure aus Linolsäure zu erzeugen. Die GLS-Quellen sind

rar, die reichste davon ist die Muttermilch. Ausserdem findet man sie im Nachtkerzenöl, Cassiskernöl, Borretschöl und in der Mikroalge Spirulina vor. Das Hanföl ist bis anhin der billigste Spender von GLS.

Preisvergleiche (pro Gramm):	Nachtkerzenöl	CHF 75.-/g
	Borretschöl	22.-/g
	Spirulina	18.-/g
	Hanföl	4.-/g

Hanföl soll nicht erhitzt werden und ist im Kühlschrank aufzubewahren, da es zum ranzigwerden neigt. Es eignet sich auch ausgezeichnet für kosmetische Zwecke (Cremen, Schampoo, Badeszusatz usw.), es hält dem Vergleich mit Jojobaöl stand. Hanföl ist ausserdem eine vortreffliche Massageölbasis, da es hervorragende Eigenschaften aufweist, sowohl für die Hautpflege als auch für die Muskelentspannung.

Valchanvre bietet jetzt dieses wertvolle Produkt dem Handel an, wo es einen Ehrenplatz im Fachgeschäft und auf den ärztlichen Verordnungen der Therapeuten verdient.

Preis: 0,5 l Fr. 49.- (inkl. 2 % MWST), zuzüglich Porto und Verpackung

Bestellungen: Telefon 037 71 42 42 / Fax 037 71 27 72
Bio Gemüse AVG, 3285 Galmiz

Biotta

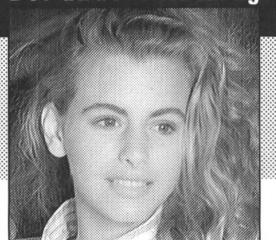
Garantie für biologischen Anbau

Seit über 30 Jahren setzt sich die Biotta AG
für den biologischen Landbau ein.



Biotta AG 8274 Tägerwilen Telefon 072/69 15 15

Der andere Katalog



Mode ganz Natur

- Naturmode - von Kopf bis Fuss, für Tag und Nacht: kompromisslos, modisch, aktuell
- 1000 Dinge für ein gesundes Schlafen, Kleiden, Pflegen, Wohnen, Leben: alles «ganz Natur»

 **KÖPPEL**

Senden Sie mir kostenlos Ihren Katalog kp 8

Meine Adresse:

Köppel, Versandhaus für biologische Produkte
9464 Rüthi/Rheintal ☎ 071-79 16 25
Fax 071-79 19 25

Inhalt

Exotica	3
Kultur	
Die dänische Volkshochschulbewegung	4
Politik	
Am Puls der Agrarpolitik	6
Landbau	
Das Korn, aus dem das Bio-Brot ist	9
Gesundheit	
Die raffinierte Verführung	10
Leserreise	
Die Studienreise 1995 – ein eindrückliches Erlebnis	13
Die Hofgemeinschaft Schmölau von Ralph Gertz und Margarethe Meyer	13
8 Biobauern – 11 000 kg Milch pro Tag!	15
Biofarm	
Grossaufmarsch an der Erdbeertagung am 20. Mai 1995 bei Ernst Niederer, Berneck	16
BIOFARM-FLEISCH – ein Markenprogramm, das nicht auf halbem Weg stecken bleibt	17
Zu Besuch bei BIOFARM-Haselnussproduzenten in Italien	18
Veranstaltungen	20

Titelbild:

Johannisfeuer zur Sommersonnwende in Doestrup DK.



Gedruckt auf chlorfrei hergestelltem Papier

KULTUR UND POLITIK

50. Jahrgang, Nr.4/Juli 1995

Zeitschrift für den organisch-biologischen Landbau, gesunde Ernährung und ganzheitliche Lebensführung.

Mitteilungsblatt des Zentrums Möschberg, der Bio-Gemüse AVG Galmiz und der Biofarm-Genossenschaft Kleindietwil.

Erscheint ömal jährlich Mitte der ungeraden Monate.

Redaktionsschluss: 15. des Vormonats

Herausgeber und Verlag:

Schweizerische Bauernheimatbewegung; Bio-Gemüse AVG;

Biofarm-Genossenschaft

Adresse: «KULTUR UND POLITIK»

Postfach 24, CH-4936 Kleindietwil

Telefon 063 56 11 27 oder 56 20 10

Telefax 063 56 20 27, PC 30-3638-2

Redaktion: W. Scheidegger, Madiswil

Ständige Mitarbeiter:

Prof. F. Braumann, Köstendorf bei Salzburg; Gerhard Elias, Hinwil; Martin Lichtenhahn, Agriswil; Hansruedi Schmutz, Aarberg; Niklaus Steiner, Dagmersellen

Abonnement:

Jährlich Fr. 30.–, Ausland Fr. 35.–

Druck: Druckerei Jakob AG
CH-3506 Grosshöchstetten

Exotica

Im fernen Land Exotica lebte einmal ein Volk, dem es an nichts mangelte. Essen war im Überfluss vorhanden, und die meisten Leute konnten sich viele Dinge leisten, die sie zu einem erfüllten Leben eigentlich gar nicht brauchten. Das führte mit der Zeit dazu, dass die Menschen nicht mehr richtig wussten, welches die wirklich unverzichtbaren Güter waren.

Die Vorstellungen darüber gingen denn auch bei den Exoticanern weit auseinander. Wie nicht anders zu erwarten war, hatte jede Gruppe den Eindruck, ohne sie könnte das Staatswesen nicht gedeihen.

Die Bauern von Exotica, von denen es nur noch wenige gab, wehrten sich verzweifelt für ihren Stand. Da Bauern jedoch von Natur aus sehr friedliebend sind und das Sorgen für andere ihre tägliche Aufgabe ist, waren sie den andern Ständen immer mehr unterlegen. Zwar gab es Gruppen, wie z.B. die der Bankiers oder der Direktoren, die zahlenmäßig nicht grösser waren als die der Bauern, aber durch ihr Geschick im Umgang mit Geld wussten sie dieses sehr zu mehren und zu ihren Gunsten einzusetzen.

Deshalb mussten nach und nach viele Exoticaner einen grossen Teil ihrer Arbeitszeit investieren, um nur den Zins für jene zu erarbeiten, die im Besitz des Geldes waren.

Wie leicht einzusehen ist, führte dies mit der Zeit zu einem wirtschaftlichen Kollaps.

Da ging der König von Exotica in sich und dachte lange darüber nach, wie seinen Untertanen geholfen werden könnte. Um eine neue Wirtschaftsordnung aufzubauen, so dachte er, wäre es nützlich zu wissen, welche Wirtschaftszweige deren unentbehrliche Stützen werden sollten.

Um dies herauszufinden wies er seine Minister an, den freien Handel, der am Kollaps nicht ganz unschuldig zu sein schien, vorerst einmal auszuschalten und dafür zu sorgen, dass sich jeder Bürger von seiner eigenen Hände Arbeit ernähren und durchbringen sollte.

Da fingen die Bauern an, Kartoffeln und Weizen, Milch und Speck zu produzieren, die Bankiers erstellten Bilanzen und zählten das Geld, die Fabrikanten fabrizierten Autos, Kühlschränke und Computer und die Programmierer programmierten.

Da nun aber der freie Handel eingestellt war und jeder von dem leben sollte, was er mit seiner Hände Arbeit produzierte, hob bald ein grosses Wehklagen an in Exotica. Von Geld, Autos, Kühlschränken und Computern konnte nämlich niemand seinen Hunger stillen, auch die besten Programme halfen da nicht weiter. Einzig die Bauern lebten recht vergnügt, ihnen mangelte es eigentlich an nichts. Sie hatten Brot zu essen, Milch zu trinken und Wolle, um sich zu kleiden.

Und alle Menschen von Exotica, die nicht wenigstens noch einen kleinen Garten hinter dem Haus hatten, stellten sich bei den Bauern an, um ihre Banknoten, Autos, Kühlschränke und Computer gegen Kartoffeln, Weizen, Milch und Speck zu tauschen. Allen Bürgerinnen und Bürgern im Land, selbst dem König, war klar geworden, dass das Leben ohne die Bauern nicht möglich ist. Denn auch er, der König, konnte von seinen Gesetzen und Regierungserklärungen nicht satt werden.

Also wurde das ganze Währungs- und Wirtschaftssystem auf Kartoffeln, Weizen, Milch und Speck ausgerichtet und die Bauern wurden in Exotica zum wichtigsten Stand ausgerufen und jedermann hielt sie hoch in Ehren.

Und wenn sie nicht gestorben sind...

Exoticus