

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 58 (2003)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Vorfahrt für die Frischkost  
**Autor:** Elias, Gerhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-891587>

### **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:** 26.01.2026

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

## Vorfahrt für die Frischkost

**Kaum eine Ernährungsform ruft so viele gegensätzliche Meinungen hervor wie die Frischkost. Für die einen ist sie das Nonplusultra einer gesunden Ernährung, die anderen möchten sie am liebsten vom Esstisch verbannt sehen. Bei der Roh- oder Frischkost liegen die positiven und negativen Wirkungen nahe beieinander. Dabei kommt es vor allem auf die richtige Zusammenstellung und natürlich auf die individuelle Verdauungskraft an. Nur so lassen sich Unverträglichkeiten oder etwa Mangelzustände vermeiden. Der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Werner Kollath prägte den Satz: «Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich». Seiner Forschungsarbeit verdanken wir heute die Erkenntnis, dass sich ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten vermeiden lassen.**

Die Nahrung übt – neben den lebens- und umweltbedingten Faktoren – einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit aus. Sie hat sich in den vergangenen 150 Jahren grundlegend geändert. An die Stelle von ursprünglich naturbelassenen Lebensmitteln sind überwiegend gekochte, konservierte und präparierte Nahrungsmittel getreten. Dies blieb nicht ohne Folgen: eine Vielzahl von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten bedrohen heute unsere Gesundheit. Doch lassen sich viele dieser Krankheiten durch einfache Ernährungsregeln weitgehend vermeiden.

### **Ernährungsbedingte Krankheiten müssen nicht sein**

Während wir uns vor lebens- und umweltbezogenen Erkrankungen nicht immer schützen können, gehört die Gruppe der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten zu

dem Lebensbereich, den wir relativ leicht verändern können. Zu den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten gehören:

1. Gebisschäden wie Zahnkaries, Zahnfleischschwund und Zahnfehlstellungen
2. Erkrankungen des Bewegungsapparates: rheumatische Erkrankungen, Arthritis, Arthrose
3. Erkrankungen der Verdauungsorgane (an Magen, Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse)
4. Gefäßkrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Thrombose
5. Stoffwechselerkrankungen: Übergewicht, Zuckerkrankheit Typ II, Gallensteine, Nierensteine, Gicht
6. Allergische Erkrankungen: Heuschnupfen, allergisches Asthma, Hauterkrankungen, Neurodermitis
7. Zu einem Teil auch Krebs (hier spielen jedoch auch noch andere Faktoren eine Rolle)

Mit Ausnahme der Zahnkaries, die bereits nach einem halben Jahr (aber auch schneller) üblicher zivilisatorischer Ernährung auftreten kann, benötigen die meisten ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten Jahre und Jahrzehnte zu ihrer Entstehung.

### **Bedeutung der Nahrung**

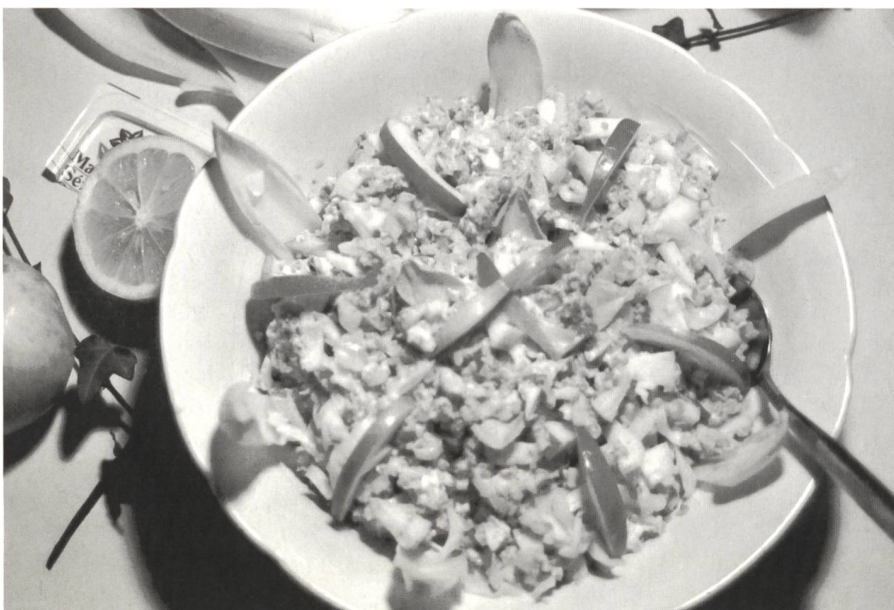
Bausteine des Lebens sind die Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiss. Sie liefern die notwendige Energie, zudem werden sie zum Bau und Erhalt der Körperzellen benötigt. Wir führen uns diese lebenswichtigen Stoffe über die Nahrung zu.

Damit sie in unserem Organismus durch die Verdauung und den Stoffwechsel verarbeitet werden können, sind aber noch weitere Substanzen notwendig. Sie werden als biologische Wirk- oder Vitalstoffe bezeichnet. Dazu gehören die wasser- und fettlöslichen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme oder Fermente, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe und Nahrungsfasern, so genannte Ballaststoffe.

Die Wissenschaft hat noch längst nicht alle Inhaltsstoffe der Nahrung entdeckt, so dass es unmöglich ist, sich alle die biologischen Wirkstoffe in einer ausreichenden Menge und in der richtigen Zusammensetzung über künstlich hergestellte Präparate zuzuführen.

### **Lebendigkeit als Massstab**

Die Unterscheidung zwischen Lebens- und Nahrungsmitteln geht auf den Ernährungsforscher Prof. Dr. Werner Kollath (1892–1970) zurück. Nach seiner Definition enthalten Nahrungsmittel zwar in ausreichender Menge die lebensnotwendigen Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiss. Es fehlen ihnen jedoch weitgehend die für unsere Gesundheit ebenfalls notwendigen biologischen Wirkstoffe.





Ausserdem haben Nahrungsmittel eine wichtige Eigenschaft verloren: die Lebendigkeit. Sie ist in erster Linie an das Eiweiss und seine Strukturen gebunden. Die Funktion von Enzymen bzw. Fermenten, die aus Eiweiss bestehen, hängt beispielsweise von solchen Strukturen ab. Werden Enzyme erhitzt, können sie nicht mehr ihre Aufgaben bei der Verdauung und im Stoffwechsel erfüllen.

## Viel Frischkost

Zur Vorbeugung der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten ist ein gewisser Frischkostanteil in der täglichen Nahrung unerlässlich. Dazu gehören neben frischem Obst und Gemüse (Salate) täglich auch eine geringe Menge (etwa 30 Gramm) an unerhitztem Vollgetreide in Form eines Frisch-

## Rezept für Frischkorngericht

Etwa zwei Esslöffel einer beliebigen Mischung von keimfähigem Vollgetreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse und das Knöterichgewächs Buchweizen) werden in einer Getreidemühle frisch geschrotet und in Wasser für fünf bis zwölf Stunden eingeweicht. Bei Hafer genügt auch eine Einweichzeit von einer halben Stunde. Die Wassermenge sollte so bemessen sein, dass nach dem Einweichen nichts weggeschüttet werden muss.

Nach dem Einweichen wird das Frischkorngericht mit frischem Obst der Jahreszeit, frisch geriebenen Nüssen oder Mandeln, etwas Zitronensaft und evtl. einem Esslöffel Rahm zubereitet. Ein geriebener Apfel macht den Brei locker. Gesüsst wird mit einer halben zerdrückten Banane oder fein geriebener Birne. Alle Zutaten werden mit dem eingeweichten Getreideschrot vermengt und je nach Wunsch beispielsweise mit Sesamsamen, Sonnenblumenkernen, geschnittenen Obststückchen und geschlagenem Rahm garniert. ge.

korngerichts oder als gekeimte Sprossen. Getrocknete Früchte bzw. Trockenobst gehören nicht in das Frischkorngericht. Es sollte ausschliesslich aus frischen Zutaten zubereitet werden. Ebenso wenig sollte man Joghurt, Dickmilch, Sauermilch oder Fruchtsäfte verwenden. Sie sind in Verbindung mit Frischkost oft die Ursache für Unverträglichkeiten oder Verdauungsstörungen. Auch Honig kann in einer sonst gesunden Ernährung bei sehr empfindlichen Menschen ein Störenfried sein.

Wer mag, kann anstelle des Frischkorngerichts das Getreide auch keimen und danach evtl. püriert genauso wie den eingeweichten Schrot zubereiten oder als Sprossen zum Salat geben.

## Gemüse: zwei über, zwei unter der Erde

Jedes Gemüse enthält unterschiedliche Inhaltsstoffe und jeweils in einer andern Zusammensetzung. Auch die Aminosäuren, die Bausteine der Eiweisse, setzen sich in den verschiedenen Pflanzen sehr unterschiedlich zusammen. Um eine optimale Aufnahme bei den Nähr- und Vitalstoffen zu erreichen, sollte ein Salat immer aus mindestens vier verschiedenen Gemüsen zusammengestellt werden. Die einfache Regel lautet: zwei über und zwei unter der Erde gewachsene Gemüse. Also kombinieren Sie beispielsweise zwei

verschiedene Wurzelgemüse mit einem Blatt- und einem Fruchtgemüse. Die Salate können mit einer Sauce aus kaltgepresstem Öl und Obstessig oder mit süßem bzw. saurem Rahm zubereitet werden.

Da Frischkost eine oftmals erwünschte energiearme Vorsättigung bewirkt und gleichzeitig die Verdauungsarbeit erleichtert – infolge ihres Enzymreichtums – sollte bei gemischter Kost die Frischkost zuerst gegessen werden. Dadurch wird auch die sogenannte Verdauungsleukozytose vermieden, bei der es nach Aufnahme der gekochten Nahrung zu einer Vermehrung der Leukozyten (weisse Blutkörperchen) im strömenden Blut kommt. Dies kann vorübergehend zu einer Schwächung des Immunsystems führen.

## Wie viel Frischkost?

Wie hoch der Anteil an Frischkost in der täglichen Nahrung sein sollte, hängt in erster Linie vom individuellen Gesundheitswunsch ab. Er sollte mindestens ein Drittel, besser jedoch zwei Drittel betragen. Andere Empfehlungen, wie die Giessener Rohkostformel, gehen von einem Frischkostanteil von 50 % aus. Liegen jedoch bereits ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten vor und soll deren Fortschreiten aufgehalten werden, kann es mitunter sinnvoll sein, auf reine Frischkost für eine begrenzte Zeit (einige Tage oder Wochen) überzugehen.

## Verträglichkeit: ein zentrales Problem

Häufig wird eine Vollwert- und Frischkostreiche Ernährung in Bausch und Bogen verdammt, weil einzelne Betroffene bei einer solchen Ernährungsform zum Teil unter erheblichen Beschwerden leiden. Die Schuld wird meist der besonderen Kostform zugeschrieben, obwohl die Ursache so gut wie immer an anderer Stelle zu suchen ist. Liegen Erkrankungen der Verdauungsorgane vor, können bereits kleinste Mengen an Störenfrieden genügen, um Vollkorn und Frischkost unverträglich zu machen. Hier hilft dann nur konsequentes Meiden der möglichen Störfaktoren. Leider wissen Ärzte und Heilpraktiker von diesen Zusammen-

hängen meist nichts, was häufig ebenfalls ein Grund für die Ablehnung von Frischkost ist.

### Gesundheit mit Genuss

Frischkostreiche Ernährung bedeutet keinen Verzicht auf Genuss. Vielmehr stellt diese Ernährungsform eine Bereicherung durch die vielfältigen Farben, Formen, durch den intensiven Geschmack und den Abwechslungsreichtum dar. Und natürlich sollte auch der gesundheitliche Aspekt nicht übersehen werden, denn schon der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer (1788–1860) sagte: «Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf der Gesundheit. Mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses. Hingegen ist ohne sie kein äusseres Gut, welcher Art es auch sei, geniessbar...».

Guten Appetit und eine ebensolche Gesundheit!

Gerhard Elias

## Herbsttag

*Herr, es ist Zeit.*

*Der Sommer war sehr gross.*

*Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,  
und auf den Fluren lass die Winde los.*

*Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;  
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,  
dränge sie zur Vollendung hin und jage  
die letzte Süsse in den schweren Wein.*

*Wer jetzt kein Haus hat,  
baut sich keines mehr.*

*Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,  
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben  
und wird in den Alleen hin und her  
unruhig wandern, wenn die Blätter fallen.*

Rainer Maria Rilke

## Zutaten für die Frischkost

### Getreide

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Dinkel und Buchweizen als ganzes Vollkorn. Getreide soll aus kontrolliert biologischem Landbau stammen, keimfähig sein und möglichst frisch verarbeitet werden. Täglich ca. 30 g Vollgetreide pro Person frisch mahlen und in Wasser einweichen oder keimen. Zubereitung mit geriebenem Apfel, Birne oder zerdrückter Banane (zum Süssen), Obst der Jahreszeit, frisch geriebenen Nüssen, eventuell etwas Zitronensaft und einem Esslöffel Rahm.

### Gemüse

Alle roh geniessbaren Wurzelgemüse (Rettich, Radieschen, Rübli, Randen), Knollengemüse (Knollensellerie, Kohlrabi), Blattgemüse (Spinat, Nüsslisalat, Kopfsalat), Fruchtgemüse (Tomaten, Paprika, Gurken, Zucchini, Melonen) und Kohlarten (Rot-, Weiss-, Blumen-, Grün-, Rosenkohl), ausserdem Zwiebeln und Knoblauch; sehr wertvoll ist auch Wildgemüse, ebenso können roh geniessbare Speisepilze verwendet werden. Auch milchsaures Gemüse (Sauerkraut) ist hervorragend geeignet.

### Obst

Frisches Beeren-, Kern- und Steinobst der Jahreszeit entsprechend und – soweit möglich – aus der Region. Das ganze Jahr über gibt es frische Äpfel, Birnen, Bananen, Zitrusfrüchte.

Stets frisches Obst verwenden und möglichst als Ganzes mit der Schale verzehren; kann auch kleingeschnitten, gerieben oder geraspelt werden (zum sofortigen Verzehr). Im Winter auch ausnahmsweise eingefrorenes Obst in kleinen Mengen (möglichst direkt aus dem Gefrierfach verwenden). Trockenobst gehört nicht zur Frischkost.

### Nüsse und Ölsaaten

Hasel-, Baum-, Paranüsse, Pinienkerne, Mandeln, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam-, Leinsamen.

Können ganz frisch gerieben oder auch eingeweicht gegessen werden. Keine gerösteten Nüsse oder Ölsaaten verwenden (keine Frischkost)

### Naturbelassene Fette

So genannte kaltgepresste Öle (Sonnenblumen-, Lein-, Baumnuss-, Sesam-, Olivenöl und andere, evtl. auch Butter und Rahm.

Pflanzenöle und evtl. süsser oder saurer Rahm dienen zusammen mit Obstessig auch zur Zubereitung der Salate.

### Kräuter

Wild- und Gartenkräuter (Küchenkräuter) liefern wichtige Vitalstoffe und stellen eine Bereicherung für die Frischkost dar.

Mit kaltem Wasser waschen und klein schneiden; für den Winter evtl. vorge schnittene Kräuter einfrieren und trocknen.

### Gewürze

Obwohl getrocknet, liefern sie dennoch wichtige Aromastoffe und viele andere Vitalstoffe (fördern u.a. die Verdauung) und gehören in kleinen Mengen ebenfalls zur Frischkost. Es gibt auch Gewürzmischungen, die verwendet werden können, nicht jedoch übliche Würzmittel (häufig auf synthetischer Basis mit Zusatzstoffen).

Verwendung nach Geschmack und Belieben; Speisesalz stellt kein eigentliches Gewürz dar, kann aber in geringen Mengen verwendet werden.

Werden die Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet, entstehen vor allem entscheidende gesundheitliche und ökologische Vorteile.