

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 60 (2005)  
**Heft:** 5

**Artikel:** "Nicht alles, was unser Mund gut findet, ist gesund"  
**Autor:** Hugi, Ruth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-891553>

### **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:** 02.04.2026

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

ausgebucht. Das war auch mit ein Grund, weshalb Werner Scheidegger, ehemaliger Geschäftsleiter und Mitgründer der Biofarm Genossenschaft, am damals neu bezogenen Firmensitz in Kleindietwil eine schöne Küche einrichten liess. «Wir wollten mit Kursen die Arbeit der Biofarm propagieren und den Gedanken von Vollkorn und Bio in der Ernährung verbreiten», sagt der heutige Ehrenpräsident der Genossenschaft, «nun wollten wir aber auch die kostbare Küche, die wir hatten, noch besser auslasten. Da lag die Idee für Kurse zum Konservieren, Dörren, Einsäuern, Einmieten, heiss Einfüllen doch nahe. Der ebenso erfolgreich geführte Kurs hiess «Natürliche Konservierungsmethoden». Die Kursleiterin war ebenfalls Elisabeth Zurflüh.» Immer wieder kam damals die Frage auf, wie man mit weniger Zucker Konfitüre herstellen könne. «Wir nahmen doch damals pro Kilogramm Früchte jeweils ein Kilogramm Zucker. Sehr viel Zucker», lacht Scheidegger.

Elisabeth Zurflüh versuchte es noch und noch mit weniger Zucker, aber die Resultate blieben unbefriedigend. Bis Werner Pfister, ein damaliger Biofarm-Mitarbeiter, angeregt hat, es doch mit Pektin zu versuchen. Dieser Tipp sollte Folgen haben, denn Werner Scheidegger nahm umgehend mit einer Pektinherstellerin Kontakt auf. Sie schickte bald erste Muster und die Konfitüre ohne Zucker gelang wunderbar. Man könne mit diesem Pektin ja sogar blosses Wasser eindicken, verrät Scheidegger immer noch begeistert. Er hat es selbst getestet.

Biofarm vertrieb das an sich konventionelle Unigel bald schon als Eigenmarke im Biofachhandel zu 500 g die Packungen und in kleinen Portionenbeutel à 30 g. Scheidegger liess den Produktnamen offiziell schützen und registrieren. Seither trägt der Namenszug Unigel einen eingekreisten R oben rechts.

Ruth Hugi

## «Nicht alles, was unser Mund gut findet, ist gesund»

Sie öffnet die Haustüre morgens um acht Uhr. Die weisse Schürze umgebunden. In der Küche liegen die Quitten für den Quittengelee bereit. Für kultur und politik zeigt Biofarm-Unigelpionierin Elisabeth Zurflüh nochmals ihr Können. Das neue Bio-Unigel soll getestet werden. Alles steht schon da, genau dosiert und abgemessen. Wie damals vor Jahrzehnten zu Kursbeginn. «Tausende haben von 1974 bis 1994 Elisabeth Zurflühs Vollwert-Kochkurse in der Biofarm besucht», sagt Biofarm-Gründer Werner Scheidegger nicht ohne Stolz.

Foto: Ruth Hugi

Elisabeth Zurflüh überlässt in der Küche nichts dem Zufall. Das war schon immer so. Auch als sie von Werner Scheidegger Mitte der siebziger Jahre als Kursleiterin für Kochkurse in der eben gegründeten Biofarm Genossenschaft der ersten Schweizer Biobäuerinnen und Biobauern angefragt und engagiert wurde. Bekannt war sie in Kleindietwil, weil sie schon in den sechziger Jahren in der Haushaltungsschule auf dem Möschiweg die neuen Ernährungsmethoden von Maria Müller unterrichtete.

Die neuzeitliche Ernährung interessierte die erst Zwanzigjährige, weil ihr Bruder unter Asthma litt. Es war damals fraglich, ob er den elterlichen Bauernhof in Wynigen je würde übernehmen können.

### Haushalthilfe bei «Doktor Müllers»

Nach der Haushaltungsschule auf dem Möschiweg arbeitete Elisabeth Zurflüh ein halbes Jahr lang als Haushalthilfe für die Doktorsfamilie Müller. Später stellte sie im Haushaltlehrerinnen-Seminar in Chur fest, dass die Kochlehrerinnen noch weitgehend nach alten Kochmethoden unterrichteten. «Ich konnte vieles, das ich bei Frau Dr. Müller auf dem Möschiweg gelernt hatte, ein-



Elisabeth Zurflüh heute in ihrer Küche in Koppigen ...

bringen. Zum Glück hatte ich auch schon viele Bücher gelesen. Frau Dr. Müller achtete ganz bewusst auf die kleinen Stoffe in der Nahrung. Auf die Vitamine, die Mineralien, die Spurenelemente und die Ballaststoffe. Sie hat uns gelehrt, dass beim Raffinieren der Rohstoffe wertvolle Nahrungsbestandteile verloren gehen und dieser Abfall nicht einfach nur Schweinefutter ist, sondern für den Menschen sehr wertvoll wäre. Ich lernte, dass nicht nur das Fleisch Kraft gibt, sondern auch das Gemüse und Obst.» In der damals traditionellen Küche servierte man zuerst eine Suppe, dann viel Fleisch und Beilagen. In herkömmlichen Kochkursen wurden allzu oft allein das Fleisch und seine Zubereitung zelebriert. Elisabeth Zurflüh dazu: «Ganz an-

ders bei Dr. Müllers. Dort assen wir zuerst etwas Rohes, dann primär Gemüse und Kartoffeln und dazu auch etwas Fleisch.»

### Hand in Hand

Neben dieser bewusst neuen Ernährung prägte natürlich der biologische Land- und Gartenbau den Lehrbetrieb auf dem Möschiweg. Das ging Hand in Hand. «Wenn wir nach biologischen Regeln anbauen, dann muss das Essen auch entsprechend sorgfältig zubereitet sein», hiess es in der Familie und in den Kursen und Tagungen. Und: «Die Vitamine und Mineralstoffe sollten möglichst vollständig mit auf den Teller kommen.» Denn Bio-Landbau hiess für das Pionier-Duo Maria und Hans Müller

# vatterland

Hier entsteht Zukunft.  
Heute – ganz konkret.

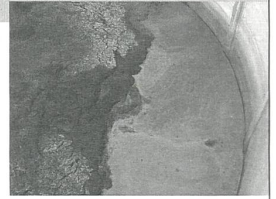


vatter Bärenplatz, Bern.

Mit der Plocher-Technology zum Erfolg für homogene/n  
Gülle/Mist und eine gute Bodenfruchtbarkeit.

Hofdünger-Aufbereitung zahlt sich aus.

Plocher g = Gülle  
Plocher k = Kompost  
Plocher b = Bodenaktivator I–III  
Plocher p = Pflanzenstärkung



**Bernhard Hunziker-Jans**  
Kirchleerau · Telefon 062 726 26 08  
b-m.hunziker@bluewin.ch · www.plocher.com

## Bio-Traubensaft und -Wein

aus pilzwiderstandsfähigen Trauben.  
Der echte, naturgesunde Genuss  
aus unserem biodynamischen Anbau!



CULTIVA Bio-Weinbau  
MariaBarla Coray & Fredi Strasser

Heerenweg 10, 8476 Unterstammheim  
Tel. 052 740 27 74, Fax 052 740 27 75

# ÖKOLOGIE & LANDBAU

Zeitschrift für ökologische Landwirtschaft

Schwerpunkt in Heft 136

## Tiergesundheit im Öko-Landbau

- Praxiserfahrungen von Beratern
- Resistente Magen-Darm-Würmer
- Bestandsbetreuung bei Milchvieh
- Ursachenanalyse und kritische Diskussion

Themen in Heft 136

aus Forschung, Praxis und Beratung

- Langzeitversuch zur Bodenbearbeitung
- Öko-Futtermittel in der EU
- Umweltfolgekosten von Lebensmitteltransporten

Herausgeber: Stiftung Ökologie & Landbau (SÖL) |  
Vier Ausgaben pro Jahr | Abo: Privatbezieher 26,- EUR |  
Firmen/Organisationen 38,- EUR | ermäßigt 19,- EUR

Bestellen Sie jetzt Ihr Probeabo\*  
(zwei Ausgaben für nur 4,90 Euro) bei:  
oekom verlag | München |  
Tel +49 / (0)89 / 54 41 84-0, Fax -49 | www.oekom.de



Foto: B.L. Böhm / Thomas Späth

\* Sie erhalten ein vergünstigtes Probeabo, beginnend mit der aktuellen Ausgabe. Wenn Ihnen Ökologie & Landbau gefällt und Sie nicht bis spätestens zehn Tage nach Erhalt des zweiten Heftes kündigen, erhalten Sie Ökologie & Landbau automatisch im regulären Abonnement.



## kultur > Werbung, die wirkt und politik

Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Schauen Sie selbst:

www.bioforumschweiz.ch

Buchen Sie jetzt: 062 923 15 57

hugiruth@bluewin.ch

nicht nur, den Tieren gesundes Futter zu geben, sondern auch den Menschen gute Nahrungsmittel aus gesunden Böden anzubieten. Die Sorgfalt war für Maria Müller und ihre Schülerinnen eine wichtige Voraussetzung in jeder Phase der Lebensmittelerzeugung. Die Gemüse, die Rohkost allgemein bekamen einen sehr zentralen Stellenwert in der Ernährung. «Heute ist dieses Wissen zum Glück Allgemeingut», ist Elisabeth Zurflüh überzeugt.

### «Finsteres Brot»

In den sechziger Jahren war das noch ganz anders. «Meine Grossmutter schüttelte heftig den Kopf und klagte mir: Jetzt haben wir in den Kriegsjahren so viel finsteres Brot essen müssen und jetzt haben wir es endlich ein bisschen besser und nun kommst du und willst wieder solches dunkles, grobes Brot einführen.»

Das Weissbrot war ein Symbol des Aufschwungs, weil man in den Kriegsjahren oft nur Kartoffeln zu essen bekam, kaum aber Fleisch, so Zurflüh: «Das Schlimmste dabei war, dass viele glaubten, man könne essen, was der Mund für gut befindet und man müsse sich dabei nichts mehr überlegen. Das funktioniert nicht. Was ich auf dem Möschberg gelernt habe, konnte ich mein Leben lang brauchen. Es war und blieb immer aktuell. Meinem Bruder ging es bald besser, als er seine Ernährung umstellte.»

In ihren Kursen kochte Elisabeth Zurflüh jeweils Vollkorn-Gerichte. Gleich mehrere aufs Mal, um den 20 bis 25 KursteilnehmerInnen möglichst viele Rezepte zeigen zu können. Biofarm-Bäcker Edy Wohlgenuth buck am Nachmittag Brot. Am Vormittag wurde die Bedeutung von Vollkorn in Theorie und Praxis gezeigt. Elisabeth Zurflüh kochte mit den TeilnehmerInnen Käsekuchen, Knöpfli, Omeletten aus Vollkorn, Maisschnitten und Vollergerste als Degustationsmenü.



... und vor Jahrzehnten beim Kochkurs in der Biofarm-Schauküche.

Alice Jäggi, eine heute noch aktive Biofarm-Allrounderin, deckte den Tisch und bereitet die verschiedenen frischen Salate zu. Fürs Zvieri oder als Mitbringsel wurden Hefeschnecken und zwei verschiedene Vollkornquezli gemacht. Elisabeth Zurflüh erinnert sich gut, wie sie sich jeweils darauf vorbereitet hat, denn an so einem Kurstag musste alles bereit sein, damit das vielseitige Kursprogramm zeitlich eingehalten werden konnte: «Wir mahlen das Korn mit der Elsässer-Mühle sehr fein, so wurde kaum spürbar, dass beispielsweise eine Omelette aus Vollkorn ist. Zum Umgewöhnen empfahlen wir, die Rezepte halbhalt, also nur zur Hälfte aus Vollkorn, herzustellen oder Knöpfli aus Haushaltsmehl zu kochen. Die mache ich übrigens heute noch so. Unsere Ernährung muss halt nicht nur gesund, sondern auch geschmackvoll sein.»

Im Einmachkurs der Biofarm lernte und lehrte Zurflüh auch das Kochen von Konfitüre mit wenig Zucker. Das Bio-Unigel der Biofarm eignet sich dazu ideal. Es wird in die Fruchtmasse eingestreut und mit ihr aufgekocht. Erst dann fügt man den Zucker bei und innert weniger Minuten ist die Konfitüre fertig. Sogar die Quitte lässt sich so mit nur einem Drittel Zucker im Verhältnis zum Saft sehr schön gelieren.

Mit noch weniger Zucker, bloss einem Fünftel des Früchtegewichts, lassen sich Erdbeeren oder Pfirsiche und Aprikosen mit Bio-Unigel kochen. Auch macht Zurflüh Konfitüre mit einem Zehntel Birnel und einem Zehntel Zucker oder je nach Frucht Vollrohrzucker, z. B. Holunder. Das sei fein.

Je frischer die Früchte sind, desto besser wird die Konfitüre und desto haltbarer bleibt sie. Die Gläser sollten randvoll sein, rät Elisabeth Zurflüh. Dann kippt sie das zugeschraubte Glas Quittegelee auf den Kopf. «So sieht man, ob es dicht ist», sagt sie.

In den Einmachkursen wurden zudem Gemüse, Kräuter und Früchte eingesäuert, gedörnt und sterilisiert. Das Menü bestand jeweils entsprechend: zur Vorspeise aus Sauergemüse, Hauptgericht Dörrbohnen, Kartoffeln und Zunge. Zum Zvieri gab es eingemachte Früchte und Konfi. Als Spezialkurs im November gab es Birnbrot, Lebkuchen, zehn Guezlisorten, drei verschiedene Cakes, alles mit frisch gemahlem Vollkornmehl als Anregung für die gesunde Weihnachtsbäckerei. Dazu kochte Alice Jäggi Sauerkraut, Siedfleisch und Kartoffeln. Als Vorspeise durfte natürlich der Salatteller nicht fehlen.

Die Biofarm-Kurse wurden von 1974 bis 1994 jeweils im Frühling und Herbst ausgeschrieben

ben und vor allem an Samstagen von den unterschiedlichsten Leuten besucht. Meist waren auch Männer dabei, oft reisten die KursteilnehmerInnen aus Deutschland oder Österreich an. «Ich war begeistert von dieser Arbeit», erzählt Elisabeth Zurflüh in ihrer Küche in Koppigen. «Diese Kurse liessen mich nie mehr los. Auch heute koche ich gerne für meinen Mann und mich wie damals für die KursteilnehmerInnen. Die drei Kinder sind halt schon ausgeflogen.» An eine Kursbesucherin erinnert sich Elisabeth Zurflüh ganz speziell. Sie brachte jeweils ihr Schosshündchen in der Tasche mit. «Man wusste und spürte es, diese Frau wollte einfach ein bisschen weg sein von zu Hause. Bei uns war sie gut aufgehoben und wurde auch gepflegt.» Es gab natürlich auch professionelle Besucher: «Ein Koch aus Arlesheim etwa oder eine Verwandte des berühmten Herrn Bircher-Benner. Und viele Kursleiterinnen, die das Gelernte dann in ihren eigenen Kursen weitergaben.»

### Keine Körnlipickerin

Elisabeth Zurflüh, eine «Körnlipickerin»? Sie lacht. Nein, nie! Wirklich nicht. Sie glättet mit beiden Händen ihre Schürze. Auch wenn Ehemann Franz ein Leben lang auf der eidgenössischen Getreideverwaltung gearbeitet hat. «Wir essen am Morgen schon unser Müesli. Aber wir geniessen am Mittag häufig Fleisch mit Kartoffeln und frisches Gemüse aus dem eigenen Biogarten. Die Kartoffeln passen übrigens wegen dem wichtigen Säure-Base-Gleichgewicht ideal zu Fleisch», sagt sie und holt eine Schachtel voll Vollkornquezli aus dem Schrank. Selber gebacken. Knusprig fein. Die Vollwert-Köchin aus Koppigen ist stolz auf ihr Handwerk. Sie beherrscht es heute im Kleinen genauso sorgfältig und souverän wie damals für die vielen hundert Biofarm-KursteilnehmerInnen. Ruth Hugli

Foto: Archiv