

Zeitschrift: Nidwaldner Kalender
Herausgeber: Nidwaldner Kalender
Band: 71 (1930)

Artikel: Gras essen?
Autor: K.V.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1008040>

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: 21.02.2026

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

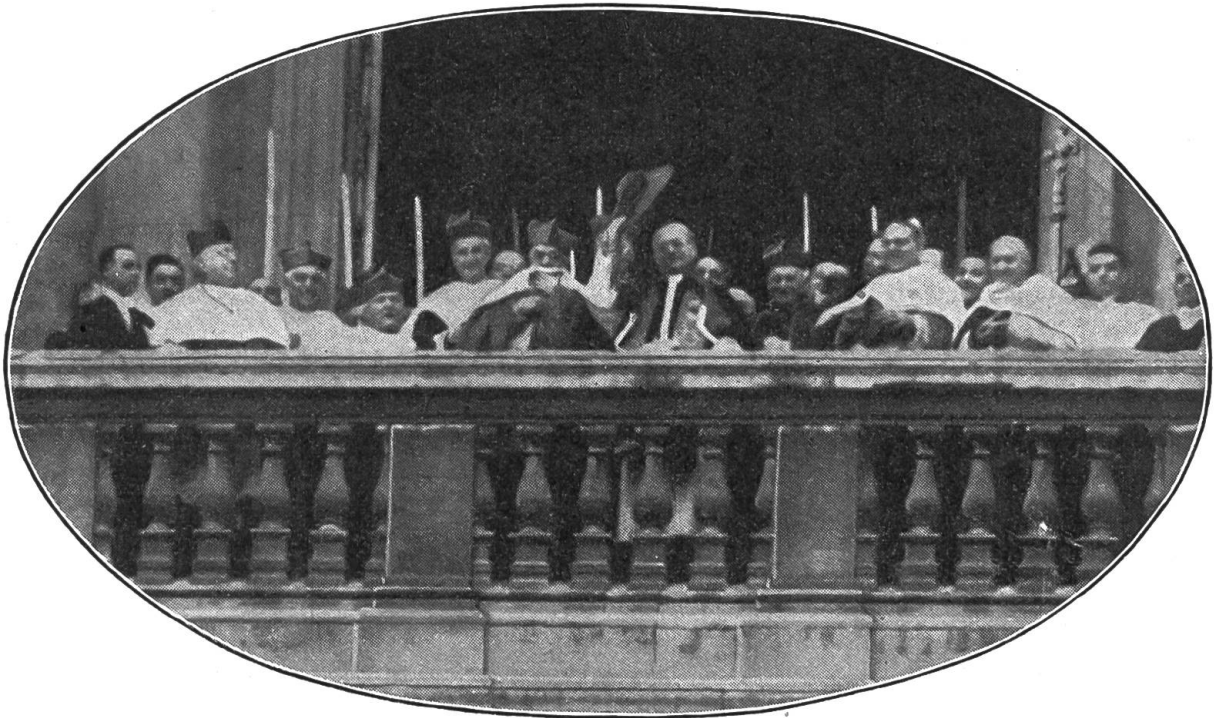
Gras essen?

K. V.

Der Schwändliglaus hat einem Dorfherrn Holz gebracht und wird nun grad zum Mittagessen eingeladen. Alles geht wie am Schnürchen. Die Stücklein Braten und die Schläcke Wein finden ihren Weg. Nur bei einem Plättchen hapert's. Das ist der Salat. Da bedankt sich der Bauersmann

Schwester im Aug — aber sie sucht vergeblich. Zur Kranken zurück springt sie und frägt. Wunderlich macht die Kranke: „Hausgarten? Härdäpfel haben wir doch und Grünes essen wir nicht.“

Unumstößlich wie an einem Glaubensbekenntnis halten viele Meister Ruhmelter



Zum Friedensschluß zwischen dem Vatikan und Italien.

Der hl. Vater grüßt am denkwürdigen Abend des 12. Februar die jubelnde Volksmenge von der äußern Loggia des St. Petersdomes.

bündig: „Gras ess' ich keines, das ist für's Vieh.“ —

Bei der Sunnhaltenfrau hat eine Krankenschwester für vierzehn Tage die Pflege übernommen. Am ersten Vormittag läuft die Pflegerin suchend, das Küchenmesser in der Hand, um das Haus, um den Stall, um jede Scheiterbeige. Wo mag auch der Hausgarten stecken? Da, ja da ist ein Plätz, etwa so groß wie eine halbe Stube. Da sind Kartoffelstauden, aber das ist doch kein Hausgarten! Rüebli, Spinat oder Lauch hat die

und ihre Frauen Meisterinnen an jener Ernährungstheorie aufrecht: daß nur Milch, Mehlspeisen, Eier und Fleisch dem Menschen zur Nahrung gegeben seien.

Der Kalendermann ist nun weder ein Arzt noch ein Handelsgärtner, aber so viel hat er herausgebracht, daß wir aus zwei Gründen mehr Gemüse pflanzen und essen sollten: zur Förderung der Volksgesundheit und zur Steigerung der Bodenproduktion.

Die Bodenproduktion! Vor zehn und

zwölf Jahren hatten alle landwirtschaftlichen Produkte hohen Wert: Kühe und Kälber, Milch, Fleisch, Holz, Schnaps. Der Bauer kam nie vom Markte heim, ohne nachher schmunkelnd etwas in die Pultkommode zu versorgen und mehr als einer, der vorher nie so etwas erträumt hätte, rechnete sich schon zu den Hunderttausendfränkigen.

Und heute? Die Geigampfe der Bauernsame ist tief gesunken. Alle Nachbarländer bringen wieder landwirtschaftliche Produkte auf den Markt. Sie haben wohlfeiles Arbeitsvolk und handeln gerne gegen den guten Schweizerfranken. Die Nachfrage hat abgenommen, dem Bauer geht weniger Geld ein als er ausgeben sollte. Bei aller Arbeit und Sparsamkeit will es nur mehr knapp gehen.

Man sucht im ganzen Schweizerland die Leistung der Scholle zu erhöhen. Im Fricktal z. B. haben sie angefangen, Gemüse und Beeren zu kultivieren, um die nahe Stadt Basel ausgiebig zu versorgen. Das schweizerische Bauernsekretariat studiert die Frage, ob nicht wieder mehr Brotgetreide gepflanzt werden solle. Bereits haben sie im Aargau wieder Grasland in Acker umgewandelt und die Bauern fahren gut damit. Dr. Laur und sein Stab beantragen, daß bis in die Nähe der Stadt Luzern hinein wieder etwas Korn angebaut werde. In Midwalden arbeitet ein kleiner Kreis von Volksfreunden schon lange auf mehr Tafeläpfel und Süßmost hin; beide Produkte stellen eine höhere Leistung des Bodens dar.

In diesen Zusammenhang hinein seien einige Berechnungen gestellt, die zum Nachdenken anregen wollen.

Nach Galliker werden auf einem Hektar erzeugt:

1. 20 q Weizen = 1460 Stärkeeinheiten, rund 65 000 Hektokalorien;
2. 200 q Kartoffeln = 4500 Stärkeeinheiten, rund 180 000 Hektokalorien;
3. 80 q Heu = 2664 Stärkeeinheiten = ?

Heu würde nach chemischen Stärkeeinheiten gerechnet, rund in der Mitte stehen zwischen Kartoffeln und Weizen. Nun kann aber Heu vom Menschen nicht konsumiert werden. Erst auf dem Umweg über ein Tier machen wir seinen Gehalt für uns zukünftig. Somit die Frage: wird auf diesem

Umweg der Gehalt gehoben oder gemindert? Antwort: um ein mehrfaches gemindert!

Beweis: die 20 Zentner Heu ergeben auf dem Umweg durch die Kühe 4400 Lt. Milch, und die Hektokalorien dieses Milchquantums sind nur mehr 30 800, also rund eine vierfache Entschwächung gegen den Betrag, der sich ohne den Umweg durch das Tier erwarten ließe. Dasselbe Resultat ergibt sich bei folgender Berechnung:

200 Zentner Kartoffeln, wie oben gesehen, an Menschen angewandt = 180 000 Hektokalorien. Dieselben Kartoffeln, wenn sie durch Schweinesütterung den Umweg über das Tier durchlaufen, ergeben rund 800 Kilo Schweinefleisch, und dieses ist für den Menschen nur mit 20 000 Hektokalorien zu bewerten! Abgesehen von aller Mühe, allem Risiko der Schweinehaltung!

Dementsprechend reduziert sich der Nahrungswert erst recht, wo der Umweg über das Tier gar zweimal angetreten wird.

Als Beispiel diene wieder das Heu, einmal durch die Kuh umgewandelt in Milch. Wird diese Milch, die für den Menschen noch einen Wert von 30 800 Hektokalorien aufweist, noch einmal einem Tier gegeben (Kälbermast), so resultiert aus diesem Milchquantum eine Gewichtszunahme der Mastkälber von 300 Kilo. Diese Fleischmenge gilt aber, als Wärmespender für den Menschen nur mehr gleich 3 900 Hektokalorien.

In den 20 q Heu, sollten also, chemisch berechnet, rund 100 000 Hektokalorien für den Menschen nutzbar gemacht werden können. In Wirklichkeit sind noch, nach dem Umweg über die Kuh, 30 800 vorhanden, wenn wir die Milch trinken. Lassen wir aber die Milch abermals einen Umweg antreten durch die Kälbermast, so vermag das daraus gewonnene Fleisch nur mehr 3 900 Hektokalorien Wärme in uns zu erzeugen.

Daraus erhalten wir als Naturgesetz: je mehr der Mensch direkt aus dem Pflanzenreich seine Nahrung zieht, umso rationeller nützt er die Gaben der Natur, umso ausgiebiger nützt er seine Scholle.

Auch im Kleinen läßt sich dieses Gesetz deutlich erkennen. In einem Bohnenbeete von 11 m² wurden 40 Pfund geerntet,

macht auf den Quadratmeter ungefähr 4 Pfund Bohnen. Ein Spinatbeet ergab pro Quadratmeter in mehrmaligem Schnitt 8 Pfund; ein Salatbeet, zweimalige Anpflanzung, pro Quadratmeter 20 Häuptli.

Das sind so gewöhnliche Ernten, wie jede Hausfrau in normalen Jahren sie sammeln kann, man denkt dabei weiter nichts. Aber man vergleiche einmal den Quadratmeter Mattland dagegen! Erst dann wird

nachreifen, kann er die süßen Früchte sammeln, er braucht nicht Angst zu haben, daß andere „Beerleute“ auch in seinen Platz kommen. Auf seinem Mittagstisch steht wochenlang eine kräftige, gesunde und billige Speise, das Beerimuß oder als Nachtisch ungekochte Beeren.

Noch einmal: wie viel Körbe und Kratten voll speziert der Hausgarten in die Küche! Und doch ist er so wenig geachtet wie



Zur Weltfahrt des „Graf Zeppelin“.

Ankunft über den Wolkenkratzern von New-York.

der Unterschied klar. Gewiß verlangt das Gartenbeet mehr Pflege und Kenntnisse, aber was es in die Küche und auf den Esstisch wirft, ist doch vielfältig mehr, als was die gleiche Fläche Mattland in den Milcheimer gibt oder gar am Mastkalb anbringt.

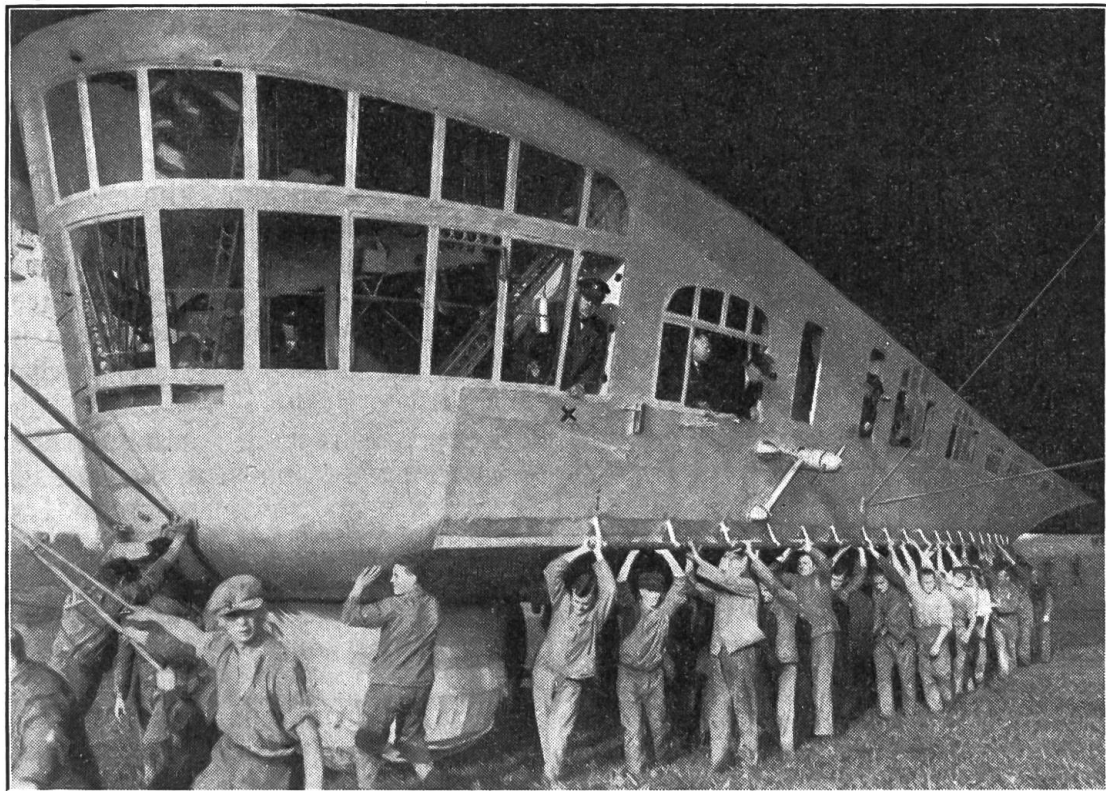
Oder vergleichen wir eine Brombeerenstaude. Welcher Bauer duldet eine solche im guten Land? Keiner! Aber ein Schläumeier pflanzte in seinen Garten drei solche, verleitete ihre Ranken am Spalier, düngte gut und erntet im dritten Jahr beinahe einen Zentner reife Beeren. Tag für Tag, wie sie

ein Aischenbrödel. Er soll nirgends sein oder man tut ihm keine Ehre an und denkt nicht nach, wie viel er leistet mit seinen feinen kleinen Händen. Aber was bringen die Riesenpranken der Matten, bei den heutigen Preisverhältnissen? Ich schmähe nicht über sie, es ist mir so lieb, unser grünes Mattland — aber es dauert mich, daß endsallerend es so wenig abträgt. Und des Landes Kinder verlangen doch nach Speis. Oder müssen sie vorweg auswandern?

Ein weiteres Beispiel: „Vom Ertrag eines Hektars, mit Gemüse und Kartoffeln be-

Der Boden gehört nicht dem Bauer allein. Er muß ihn meistens weitem dem Hypothekargläubiger verzinsen. Die gesamte Hypothekarbelastung der Nidwaldner Grundbesitzer beträgt 1928: Fr. 54,013,693. Allerdings ist hier kein Unterschied gemacht zwischen Gültten auf Land, oder Wohnhäusern und industriellen Objekten. Nehmen wir schätzungsweise, und zwar wenig gesagt, die Gült-Schuldenlast der Landwirtschaft nur als die eine Hälfte an, so kommen wir auf

machen, bis zu welchem Grade oder nach welcher Seite hin zuerst eine Umschaltung unseres Betriebes stattfinden solle. Er kann nur im Studium diesen ernstesten Problemen nachgehen und das Erkannte deutlicher, klarer den Mitlandleuten darstellen und zum Ueberdenken geben. Manch ein Außenstehender wird nun auch mehr Verständnis dem Bauer entgegenbringen, manch ein Knecht auch wieder zufriedener werden, wenn er bedenkt, daß er am End des Jahres



Zur Weltfahrt des „Graf Zeppelin“.

Die Bedienungsmannschaft beim Abflug. Am Fenster der Führer Dr. Eckener (X).

Das Bild gibt einen Begriff von den Ausmaßen des Luftriesen.

27 Millionen Franken. Gewiß sind auch Bauern im Besitz von Landgülden, aber immerhin, wie viel Geld muß vom Viehertrag noch vorweg für Zinsen verwendet werden!

In unser Bild fließen keine rosigen Farben. Aber wir schreiben das nicht, damit der Bauer den Mut sinken lasse oder gar sozialistischer Unzufriedenheit sich ergebe. Wohl aber, daß jeder die Vorschläge prüfe, die von kompetenter Seite zur Besserung der Lage erhoben werden. Der Klendermann kann nicht konkrete Vorschläge

vielleicht mehr auf die Seite legen kann als sein Bauer.

* * *

Den Beweis, daß Pflanzenkost auch gesund ist, treten wir mit einer Erzählung aus der hl. Schrift an.

Am Hofe des babylonischen Königs Nabuchodonosor wurden gefangene jüdische Edelknaben aufgezogen. Alle Tafelfreuden sind ihnen gewährt: verschiedene Gänge, Fleisch, Süßigkeiten, Wein. Ihrer vier junge Burschen nehmen nichts auf ihre Teller als

Gemüse, lassen den Wein stehen und essen Früchte. Es setzt ein Gewitter ab mit dem Herrn Kämmerer. Sie fahren weiter in ihrer Fastenkost. Und am Schlusse: welche Gesichter blühen rosiger? Weitauß nur vier! Die Fleisheßer, die Zuckerlutscher, die Weinschlürfer kommen an Rüstigkeit der Geistes- und Körperfrische nicht an sie heran.

Das braucht nun gar nicht Wunder zu nehmen. Gottes Allmacht ist nicht auf außerordentlichem Wege heilend und lebensrettend zu Daniel und seinen standhaften Gefährten gekommen. In der Pflanzenwelt hat die ewige Weisheit und Güte Kräfte verborgen, die den Menschen vollständig gesund, ja frischer und kräftiger erhalten können als viel Fleisch, starke Gewürze, Süßigkeiten, Tabak und Getränke.

Die Säfte der Erde, von der unser Leib ja genommen ist, und von der er auch das Wachstum aufbaut, die schlüpfen durch ungezählte Würzelchen in die Pflanzen ein; die liebe, gute Sonne steht wie eine unermüdlische Hausmutter am siedenden Herd und kocht die Säfte aus zu Stengeln, Blättern, Früchten. Ich kann nur sagen, sie kocht und kocht. Und das Menschengeschlecht ist eingeladen zum Mahle.

Ihr sagt: „Die Tiere weiden! Wir aber essen, was das Tier uns gibt: Fleisch, Eier, Milch. So war es, so bleibt es.“ Ihr wißt aber nicht, daß es auch hier schon anders war, wenigstens was Fleisch und Eier betrifft, das wissen alle alten Leute. Und es ist in weiten, mächtig großen Ländern jetzt noch anders, daß die Bewohner viel mehr von Pflanzen leben als wir, von Reis, Polenta und Früchten — und gerade jene Völker sollen zäher und gesunder sein als wir. Ihr wißt auch nicht, daß die neueren ärztlichen Untersuchungen gerade und hauptsächlich den vielen Fleischgenuß für viele Krankheiten mitverantwortlich machen, die bei uns einreißen, für Gicht, Entzündungen, Krämpfe. Und ihr wißt noch nicht, daß dieselben Untersuchungen ergeben haben, wie gerade die Gemüse, die Beeren, Nüsse und das Obst, wenn sie frisch sind, staunenswerte Ergänzungsstoffe unserem Körper zuführen, die in keinem andern tierischen oder künstlichen Produkt zu finden sind. Ja daß ein Mensch, bei

solcher Nahrung, richtig zusammengesetzt, vollständig auskommt.

Die Leser lieben nicht lange Theorien und Aufzählungen von Aufbaustoffen. Wir hören darum lieber ein Wort aus dem Munde der Ärzte.

Der auch hierzulande bekannte Kinderarzt Dr. Stirnimann verlangt schon für Kinder im zweiten halben Jahre frische Gemüse: Spinat, Kopfsalat, rote und gelbe Rüben zusammen mit Kartoffeln. Die Gemüse sollen frisch sein; Konserven sind dafür kein richtiger Ersatz.

Der berühmte norwegische Forscher Ragnar Berg stellt folgende Regel auf: Trinke nicht mehr als $\frac{1}{4}$ Liter Milch, Kinder höchstens $\frac{1}{2}$ Liter täglich. Iß im übrigen 6—7 mal so viel Gemüse und Kartoffeln als Fleisch, Eier und Hülsenfrüchte zusammen und iß etwa 7 mal so viel Früchte wie Brot, Reis und Mehlspeisen. Stelle jeden Tag etwas frische Nahrungsmittel, seien es Früchte, Gemüse oder Salate zu jeder Mahlzeit auf den Tisch.

Beherzigen möge man folgenden Satz: „Du lebst nicht von dem, was du issest, sondern von dem, was du verdaust“!

Und gerade über dieses Verhältnis von Zufuhr und Bedarf, Essen und Verdauen hat Dr. Bircher-Benner in Zürich, ein weitum bekannter Ernährungsforscher, einen klaren Satz: „Eine den Bedarf überschreitende Zufuhr von Nahrung macht nicht kräftiger, nicht leistungsfähiger, weder gesünder noch widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Der beste körperliche Gesundheitszustand wird erreicht, wenn der Mensch mit einem Minimum von Eiweiß sich das Notwendige zuführt. Dabei erzielt er auch sein Vollmaß von Kraft, Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Alles Mehr ist für den Stoff- und Kraftwechsel Ballast, bedrückt die Organe, überlastet den Kreislauf und die Ausscheidungsorgane. Der Organismus verbraucht also nutzlos viel Kraft, um die Nahrungsüberschüsse unschädlich zu machen (!), sei es dadurch daß er sich ein Fettpolster anlegt, oder daß er den Ballast durch Darmkatarrhe oder Schweißausbrüche gewalttätig herauswirft. Ein dickes Kind ist kein gesundes Kind. Das sollten sich die Mütter merken für ihre Kinder. Das sollten

auch die Aerzte wissen, damit die Maffuren verschwinden."

Dr. Bircher teilt die Nahrungsmittel folgenderweise ein:

Erste Gruppe: höchster Nährwert, reinste Nahrung und größte innere Heilkraft: alle in natürlichem, frischem, ungekochtem Zustande genossenen pflanzlichen Drogen: Obstfrüchte, naturreine Obstäfte, Beerenfrüchte, Baum- und Haselnüsse, Mandeln, Gemüsefrüchte, Blätter (Salat), Körnerfrüchte. Dazu rechnet er als Unterabteilung: Kuh- und Ziegenmilch von gesunden Tieren in ungekochtem Zustand; Eier in ungekochtem Zustand.

Zweite Gruppe: Vollkornbrot, ungeschälter und unpolierter Reis, Blatt-, Stengel- und Wurzelgemüse, die zwar gekocht sind, aber wo das Abgußwasser nicht weggeschüttet, sondern z. B. als Suppe verwendet wird.

Dritte Gruppe: Nahrungsmittel aus tierischen Geweben: die verschiedenen Fleischsorten in Abstufungen.

Keinen Platz in der neuen Nährwerttabelle haben die geistigen Getränke, Kaffee, Thee, Schokolade. Sie gehören zu den Genußmitteln. „Den Nährwert eines Glases Bier erhalten wir durch einen einzigen Bissen Brot und denjenigen eines Glases Wein durch eine einzige Traubenbeere. Der berühmte Haserkafao und das Fett der Schokolade sind zum mindesten viel zu teuer bezahlt.“ (Galliker.)

Staunenswert sind die Erfolge, die Dr. Bircher bei Behandlung von Krankheiten nur mit seiner Koständerung erzielt hat. Freilich heißt es dort in den Stecken heißen, d. h. in der Kur strenge Pflanzendiät halten!

Zweck dieser Studie ist es nicht, das

Thema erschöpfend zu behandeln. Noch sehr viel könnte gefragt, ebenso viel und mehr geantwortet werden. Absicht des Schreibers ist es auch nicht, weittragende Reformen vorzuschlagen. Aber zum Denken anregen wollen diese Zeilen, zum selbständigen Vergleichen, Probieren und Rechnen, sowohl was Bodenaufbau anbelangt als Ernährung. Wer genaueres lesen will, kaufe Galliker: „Durch richtige Ernährung zur Gesundheit“ oder Dr. Bircher-Benner: Wendepunktverlag, Heft 1: „Früchtespeisen und Rohgemüse“. Heft 3: „Ernährungslehre“ usw.

Immerhin, so ganz ohne praktische Vorschläge wollen wir nicht abschließen.



Giz, giz, giz!

Kellert viel Obst ein. Eßet es womöglich roh, nicht gekocht.

Dörret auch wieder Birnen u. Äpfel.

Ziehet in günstigen Lagen Tafelobst nach. Der Obstbauverein geht euch mit Rat und Tat an die Hand.

Eßet auch mehr Gemüse zu Dorf und Land.

Pflanzet so viel, daß ihr den einheimischen Bedarf decken könnt.

Hotels und Dorfleute mögen den einheimischen Produzenten den Absatz erleichtern.

Blankes Kapital ist unsere Scholle. Mä jährlich wirft sie ihre Zinsen. Aber nicht überall in gleichen Prozents. Sie zinst mit Streue oder Guas; mit Mostobst oder hochwertigen Tafeläpfeln; mit Gartenfrüchten od. Beeren, mit Blumen oder Waldbäumen. Verlangen wir hohen Zins. Herrsche über die Erde und bebaue sie, spricht der Schöpfer. Hohen Zins! Das Volk mehrt sich und möchte doch seinem Boden treu bleiben. Und der Boden bleibt auch treu, er wird den Zins erhöhen. Daß du die Früchte der Erde geben und erhalten wollest — wir bitten dich, erhöere uns, o Herr!