Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 8

Artikel: Entwertete Nahrung

Autor: A.V.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968567

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

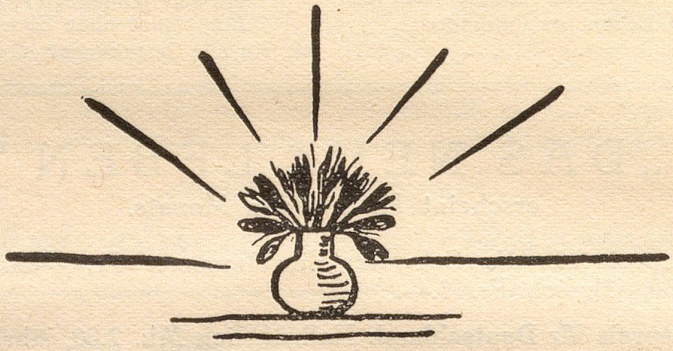
Download PDF: 10.10.2025

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

Schon blüht die Zeitenlose,
Schon ist der Herbst uns da!
Entblättert ist die Rose
Und kalte Zeiten nah.

Ich hab' die Sonn' im Herzen,
Ist auch der Winter trüb,
Ich tilge Gram und Schmerzen,
Das ist das Glück, das blieb!

S. V.



ENTWERTETE NAHRUNG.

Wenn der Vegetarismus lange Jahre keinen Siegeszug durch die Lager der Völker halten konnte, war es nicht zuletzt auch wegen dem Umstande, dass die gewählte Nahrung durch die Zubereitungsart fast entwertet worden war.

Obschon vor allem die Getreideprodukte schon in der Mühle durch unrichtiges Mahlverfahren und durch lediglich Verwenden der innern weissen Schichten ihren Wert fast ganz einbüssen müssen, ist doch der grösste Fehler früherer Vegetarier in der Küche gesehehen, und zwar durch das Abbrühen der Gemüse.

Immer mied ich in meiner frühern Jugend die hagern Vegetarier mit ihren bleichen Gesichtern mit einer gewissen vorsichtigen Scheu, denn sie schienen mir etwas unheimliche, eigene Gesellen zu sein. Später, als ich die grossartigen Entdeckungen der Ernährungswissenschaft studiert und die Vorzüge einer rein pflanzlichen Ernährung, jedoch auch deren richtige Zubereitung kennen gelernt hatte, da begann ich zu begreifen, warum die damaligen Vegetarier so schlecht aussehen mussten.

Öfters hatte ich Gelegenheit, zuzusehen, wie die Hausfrauen das Gemüse zubereiteten, indem sie alles im Wasser abkochten und

dieses, wenn die Sache weich genug war, einfach abschütteten. Als ich einst eine Frau fragte, warum sie denn das Wasser, in dem sie die Kartoffeln gekocht hatte, wegschütte, antwortete sie mir, dieses sei doch giftig! In etlichen Gegenden herrscht sogar die unsinnige Ansicht, das Brühwasser gewisser Gemüse, wie z. B. vom Rosenkohl, Spinat und von den Bohnen sei giftig.

Im Brühwasser der Gemüse sind ebenso gut die besten Stoffe enthalten, wie im Brühwasser des Kräutertees, von dem die Hausfrau doch stets eine volle Heilwirkung erwartet. Es würde auch niemandem einfallen, den Kräutertee zu kochen, die Flüssigkeit wegzuwerfen und das ausgekochte Kraut zu essen.

Obschon dies als unsinnig angesehen würde, hat man doch den gleichen Fehler in jeder Küche gemacht und macht ihn vielfach jetzt noch, indem man das Brühwasser mit den feinsten, im Wasser gelösten Stoffen den Schüttstein hinunter lässt, und das nunmehr entwertete Kraut isst. Wenn man bedenkt, dass die Nährstoffe, wie Eiweiss, Fett, Zucker und Stärke, die zusammen 10 bis 50 Prozent des ganzen Gehaltes ausmachen können, wie auch die noch bedeutungsvolleren Mineralbestandteile (Nährsalze) meist ausnahmslos ziemlich wasserlöslich sind, so kann man vielleicht ermessen, wie gross der Verlust an wichtigen Werten durch das Wegschütten des Brühwassers ist. Eigenartig ist auch der Umstand, dass sich die Basen verhältnismässig reicher im Brühwasser befinden, als die Säuren, so dass das abgebrühte Gemüse sogar einen Säureüberschuss bekommen kann. Dass solches Gemüse mit der Zeit den Körper übersäuert und zu Grunde richtet, ist nicht schwer zu erklären.

Was für ungeheure Werte zum Schaden des Volksvermögens und der Gesundheit auf diese Weise fortgeworfen werden, das geht ins Unermessliche.

Ragnar Berg, der bekannte physiologische Chemiker zeigt in der interessanten Broschüre «Der Einfluss des Abbrühens auf den Närhwert unserer Gemüsekost»*), an Hand von genauen Tabellen, dass beim Abbrühen der Gemüse ein Drittel bis drei Viertel aller Mineralbestandteile, von den überaus wichtigen Alkalien (Kali, Natron) sogar bis zu 93,7 Prozent oder rund neunzehn Zwanzigstel verloren gehen. Brühen wir also die Gemüse ab, dann nehmen wir ihnen damit ihre neutralisierende Heilwirkung. Der gleiche Forscher schreibt: «Auch die lebenswichtigen Vitamine sind wasserlöslich und werden zusammen mit dem Basenüberschuss aus den Gemüsen entfernt (d. h. was noch nicht durch das Kochen getötet wurde). Abgebrühtes Gemüse wirkt deshalb bei ausschliesslichem Genusse *geradezu schädlich.*

---

*) Diese Broschüre ist im Verlag von Emil Pahl in Dresden erschienen und enthält eine lehrreiche Abhandlung, sowie fünf Tabellen, die den Wertverlust durch Abbrühen der Gemüse genau angeben.

Das abgebrühte Gemüse hat weniger Nährwert als das Stroh, das man dem lieben Vieh zum Futter gibt.

Wo also diese Unsitte noch herrscht, da räume man im eigenen Interesse sofort damit auf und beginne das Gemüse entweder roh als Salat oder *gedämpft* zu essen.

Zum Dämpfen nehme man einen Gemüsedämpfer oder eine gute Dampfhaube. Vor allem jedoch ist das Gemüse in Öl gedämpft so ziemlich allen Anforderungen entsprechend.

Was hier vom abgebrühten Gemüse gesagt ist, gilt natürlich auch fast ausschliesslich von den handelsüblichen Konserven, abgesehen davon, dass zudem noch Chemikalien Verwendung finden, die für den Körper nichts weniger als schädliche Gifte darstellen.

Ragnar Berg sagte an einem Vortrag auf der Naturforscherversammlung in Wien 1913 unter anderem: «Besondere Bedeutung hat dies Abbrühen der Gemüsesorten dadurch erlangt, dass fabrikmässig sämtliche Gemüsekonserven mehrmals, ja bis siebenmal gebrüht, oder wie es heisst, blanchiert werden; die üblichen Gemüsekonserven sind also, das muss einmal klipp und klar ausgesprochen werden, weit eher als Schadenstifter, denn als Segensspender zu betrachten.»

Wie furchtbar muss es einem da zumute sein, wenn man in Berggegenden und Höhenkurorten die Regale der Kolonialwarengeschäfte betrachtet und ganze Türme voller Konservenbüchsen sieht. Arme Kranke, die mit solcher Nahrung gefuttert werden! Schade für die gute Luft und die wunderbare Sonne, wenn durch eine solche Nahrung alles wieder vernichtet werden kann.

Es hat allerdings in etlichen Kurorten etwas gebessert, da heute ziemlich viel frisches Gemüse Verwendung findet, jedoch ist die Zubereitung vielfach derart verkehrt, dass das Endresultat vielfach nicht besser ist. Auch ist das Gemüse meistens künstlich getrieben, mit Jauche oder Phosphaten gedüngt und dadurch mit Phosphor überschwängert und durch unvergorenen Dünger vergiftet.

Es ist absolut nicht übertrieben, wenn heute so scharf gegen all dieses geredet und geschrieben wird, denn der bedenkliche Gesundheitszustand der Menschheit erfordert heute ein energisches Einschreiten seitens solcher, die die Tragweite dieser Fehler ermessen können. Es muss heute vor all solchem gewarnt werden, auch wenn gewissen finanziellen Interessen dadurch entgegen gearbeitet wird. Über kurz oder lang werden unsere Konservenfabriken sich umstellen müssen oder es werden neue Betriebe auftauchen, die den heutigen Anforderungen entsprechen.

Ein guter Ersatz für die frischen Gemüse sind auch die unter niederer Temperatur getrockneten, ungedüngten Gemüse, die heute als neuer Artikel im Handel erhältlich sind, und aus welchen auch die feinen Gemüsemehle hergestellt werden. *A. V.*