

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 2

Rubrik: Warenkunde

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: 24.12.2025

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

Warenkunde

Buchweizen (*Fagopyrum*)

Wer während des Krieges ins Puschlav hinunterfuhr, beobachtete in den untersten Gemeinden nahe der italienischen Grenze viele Felder, die mit einer Pflanze bebaut waren, die in unseren Gegenden noch heute fast unbekannt ist. Unsere dort wohnenden, südlichen Miteidgenossen waren in der Eigenversorgung etwas pfiffiger als wir. Mehl, Gries, Grütze, all dies waren abgabepflichtige Produkte, wo hingegen der Buchweizen, ein Heidekorn mit einem sehr hohen Nähr- und Heilwert, frei ausging. Buchweizen wächst auf magerem, sehr sandigem Boden noch sehr gut und hat eine kurze Vegetationsperiode, da es in drei Monaten reift und somit bis in die Steppen Sibiriens hinein gepflanzt werden kann. Die Pflanze wird ca. $\frac{1}{2}$ Meter hoch und ihre rötlich weissen Blüten bieten den Bienen ein willkommenes Absteigequartier. In Amerika gibt es Gegenden, in denen der Honig während der Buchweizenblütezeit geschleudert und als Buchweizenhonig in den Handel gebracht wird.

Der französische Name *blé sarrasin* scheint darauf zurückzuführen, dass der Buchweizen seinerzeit von den Sarazenen aus dem Süden mitgebracht und eingeführt worden ist. Auch der russische Namen *grezicha*, *grikki* mag darauf hindeuten, dass die orientalischen Griechen dieses wertvolle Nahrungsmittel eingeführt haben. In vielen Gegenden Russlands ist Buchweizen zu einer Nationalspeise geworden. Die dortige Bevölkerung versteht es, den Buchweizen, im Ofen gebacken, sehr schmackhaft zuzubereiten.

Ganzer Buchweizen kann ähnlich wie Reis gekocht werden. Buchweizengrütze eignet sich mehr zu Suppen und Bratlingen. Das Mehl ergibt einen sogenannten kurzen Teig und ist vorzüglich zur Beimischung von Weizenmehl. Das Gebäck wird dadurch zarter als bei reichlicher Beigabe von Butter, was in Kriegszeiten, in denen ohnedies wenig Butter zur Verfügung steht, doppelt wertvoll ist.

Deutsche Biologen haben seinerzeit entdeckt, dass Buchweizen eine Blutdruck senkende Wirkung aufweist. Diese Erkenntnis ist neuerdings von den Amerikanern neu aufgenommen worden. Sie werten diese Entdeckung aus, indem sie Auszüge aus dem Buchweizen direkt als Medikament gegen hohen Blutdruck und Arteriosklerose (Arterienverkalkung) verabreichen. Auch der Reis, vor allem der Naturreis hat ähnliche Eigenschaften. Für ältere Leute wäre es daher von grossem Vorteil ihrem Speisezettel etwas zu ändern, indem sie Buchweizen- und Naturreisgerichte auf den Tisch bringen und dafür Eier, Käse und Hülsenfrüchte etwas reduzieren. Der Genuss von Buchweizengerichten hat also eine verjüngende Wirkung auf die Adern, vor allem auf die Arterien und alle, die mit den unangenehmen Erscheinungen eines erhöhten Blutdruckes zu tun haben, sollen eiweiß- und salzarm essen und vermehrt Buchweizen- und Naturreisgerichte geniessen.

Einige Buchweizengerichte

Ganzer Buchweizen. Der Buchweizen wird in wenig Wasser oder Gemüsebrühe vorgekocht, eine Sauce aus zwei Löffeln Vollkornmehl, fein gewiegt Gemüsekäutern, nebst etwas mildem Tomatenpüree wird darunter gemengt und das Gericht in gedämpften Zwiebeln und Oel körnig weich gekocht.

Buchweizenaufschliff. Der Buchweizen wird wie oben zubereitet, erkalten gelassen, gestürzt, mit Petersilie garniert und mit Tomaten, nebst grünem Salat serviert.

Buchweizenbratlinge. Der oben erwähnte Buchweizenbrei wird noch mit feingeschnittenen Zwiebeln, Knoblauch und etwas Mayonnaise vermengt, in kleine Plätzchen geschnitten und beidseitig in Oel schön braun gebacken.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

von Tobels
Reform-Sauerkraut

IST EXTRA

(Bekannt für äusserst niederen Salzgehalt und pikant in seiner Würze.)
Erhältlich im Reformhaus; wo nicht, direkt vom Hersteller J. von Tobel, Moosseedorf (Bern).

An alle Freunde und Patienten

Die vielen liebenswürdigen Beweise der Dankbarkeit, die von Patienten über das Jahresende eingegangen sind, kann ich leider nur auf diesem Wege verdanken und all die guten Wünsche für das begonnene Jahr möchte ich allen erwidern. Wie gut, wenn es nicht nur bei den Wünschen bleibt, sondern wenn wir uns bemühen nach dem Mass unsres Verständnisses den Naturgesetzen Rechnung zu tragen, wenn wir ferner Licht und Wärme hineintragen in eine Welt voll Berechnung, Kummer und Leid. Menschen mit gütigem Empfinden sind gewiss für jede Aufmerksamkeit empfänglich und dankbar.

Schon oft haben mich Briefe Schwerkranker, die tapfere Haltung einnehmen und für die kleinste Hilfe schon dankbar sind, ermuntert, wenn ich selbst ermüdet, die viele Arbeit von mir legen wollte. Immer wieder stärken mich die vielen dankbaren Beweise erfolgreichen Wirkens. Gewiss denkt mancher, dass es schön sei, durch berufliches Schaffen andern helfen zu können in ihrer Not und Ratlosigkeit. Ja, es ist schön gegen den Strom zu schwimmen, wenn auch viel Widerstand den Weg erschweren mag. Jeder aber, der die Augen offen hält und die Not unsrer Zeit erfasst, kann aus all den gesammelten Erfahrungen ebenfalls mancherlei Hilfe darbieten. Guter Rat ist nicht teuer, und wer einmal erfahren hat, wie wohltuend es ist, wenn man auf natürliche, unschädliche Art und Weise seine Schmerzen verschwinden sieht, der steht auch seinem leidenden Mitmenschen gewiss gerne mit Rat und Tat bei. Wie wenig braucht es, um zur Gesundung und Stärkung seines Organismus etwas beizutragen! Nur ein wenig vernünftige Einsicht, ein wenig Willen zu naturgemässer Ernährung. Wie heilbringend wirken je nach dem Krankheitsfall Wasser, Licht, Sonne, nebst guten Pflanzenmitteln. Wer aber nebst physischer Hilfe auch noch in geistiger Hinsicht wegweisend zu helfen vermag, der ist reichlich ausgerüstet, um seine Umwelt mit Rat, Tat und Trost zu beglücken. Oft braucht es nur wenig und ein Gebeugter fasst neuen Mut und erträgt die Last der Jahre und die Schwere des Daseins leichter als vordem.

«Ein wenig Licht erhellt ein einfaches Stübchen schon
Und was noch grau und trübe war zuvor,
Fürwahr, vergoldet wird's durch einen kleinen Schein des Lichts,
Nur wenig braucht es oft und leichter zu ertragen ist die Not
und Pein.»

VORTRÄGE

A. VOGEL aus Teufen spricht in:

HORGEN Mittwoch den 26. Januar 1949, abends 8 Uhr im Singsaal der Sekundarschule.
Thema: *Magen- und Darmleiden*.

PFAFFIKON Donnerstag den 27. Januar 1949, abends 8 Uhr im Gasthaus zur Krone.
Thema: *So heilt die Natur*.

BERN Donnerstag den 3. Februar 1949, abends abends 8 Uhr im Palmensaal, Zeughausgasse 39.
Thema: *Die Kunst des Essens*.

LUZERN Donnerstag den 24. März 1949, abends 8 Uhr in der Museggaula.
Thema: *So heilt die Natur*.

Wir senden Ihnen Bekannte von den «Gesundheits-Nachrichten» gerne Probenummern gratis!
Geben Sie uns bitte Adressen bekannt!