

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Spinat  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968922>

### **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>**



es geschehen, daß sie zu ein und derselben Mahlzeit Eier, Fleisch und Käse genießen, also dreierlei Eiweißprodukte einnehmen, was entschieden zuviel ist. Solch eine Eiweißüberfütterung erhöht nicht nur den Blutdruck, sondern bildet auch eine gefährliche Grundlage für den gefährdeten Krebs. Es ist also weit vorteilhafter, sich bei einer Mahlzeit mit einer Eiweißnahrung zu begnügen und zudem auf eine bescheidene Menge zu achten, denn wir neigen in der Schweiz ohnedies dazu, uns zu eiweißreich zu ernähren. Wie bereits angetönt, ist dies bei Menschen, die zu Krebs veranlagt sind, wie auch bei älteren Leuten, die unter Arteriosklerose zu leiden haben, überaus nachteilig. Der Wichtigkeit halber möchten wir auch nochmals wiederholen, daß gekochte Eier vor allem für Rheumatiker, Arthritiker, Leber-, Magen- und Darmkranke eine äußerst unzutragliche Nahrung sind. Aber auch Gesunde sollten sich davor hüten, zuviel gekochtes Eiweiß einzunehmen. Die ungünstigste Form, die wir vom gesundheitlichen Standpunkt aus betrachtet, einnehmen können, sind die erwähnten hartgesottenen Eier, also auch die Ostereier. Es ist daher erstaunlich, daß oft sogar in Reformkreisen, die in Ernährungsfragen doch führend sein möchten, bedenkenlos gekochte Eier gegessen werden, während man sich andererseits über die Nachteile der Fleischnahrung sehr aufhalten kann. Man treibt dadurch gewissermaßen den Teufel mit dem Belzebub aus.

### Spinat

#### Ein ausgezeichnetes Frühlingsgemüse

Sobald im Frühjahr der Boden schneefrei ist, so daß der Spinat, den wir im vergangenen Jahr angesät haben, hervorzusproßen beginnt, werden wir ein Auge auf ihn haben, um schon die ersten kleineren Blättchen als Salat zu verwerten. Wir werden auch nicht verfehlen, noch ein Frühlingsbeet von diesem hervorragenden Mineral- und Vitaminlieferant anzusäen, damit wir möglichst lang davon nutzen können, denn wenn die Hitze einsetzt, beginnt er zu stengeln und muß deshalb weichen. Der etwas herbere Neuseeländerspinat ist allerdings diesem Uebel weniger rasch verfallen, so daß wir uns auch noch ein Beet von dieser Sorte zulegen.

Beim Anpflanzen von Spinat achten wir auf biologisch einwandfreien Boden und auch die Pflege muß entsprechend sein. Mit Jauche oder Kunstdünger gezogenes Gemüse löst besonders bei schlechter Leberfunktion wie auch bei Kleinkindern Störungen aus. Also, halten wir uns besonders auch beim Spinat an die goldene Regel biologischer Düngung und Pflege, wobei regelmäßiges Hacken sehr vorteilhaft ist. Es wäre schade, müßten wir auf den Spinatgenuß verzichten, nur weil wir ihn unrichtig behandelten, denn er besitzt viel Eisen und Chlorophyll, was für das Blut sehr wichtig ist. Im frühen Frühling gehören die ersten Spinatblättchen, als Salat zubereitet, zudem zu jenen notwendigen Vitaminlieferanten, die mithelfen, die Frühjahrsmüdigkeit zu überbrücken. Auch für Leberkranke ist er als Salat eine förmliche Heilnahrung, was allerdings auch bei bloßen Leberstörungen der Fall ist. Dabei ist jedoch zu beachten, daß zur Zubereitung des Salates möglichst unraffiniertes Sonnenblumenöl und statt Essig Zitrone oder noch vorteilhafter Molkosan verwendet wird, da Letzteres vorzüglich auf die Bauchspeicheldrüse einwirkt und deshalb die Verdauung wesentlich fördert. Wenn die Blättchen zu groß sind, schneiden wir sie je nach Wunsch grob oder mittelfein. Wer infolge mangelhafter Zähne nicht gut kauen kann, kann sie auch gehackt genießen. Vorteilhaft ist es zudem, wenn wir den rohen Spinatsaft einer Schleimsuppe ungekocht beifügen oder dem Kleinkind in den Schoppen geben.

Falls wir den Spinat kochen, ist es besonders für Leberleidende gut, wenn wir ihn ohne Fett im eigenen Saft dämpfen. Dies kann vorteilhaft in den neuen Stahlpfannen mit Doppelboden geschehen oder auch im Dampfkochtopf. Bei diesem Kochverfahren kommt es aber sehr da-

rauf an, daß der Spinat biologisch gezogen wurde, da er alsdann ausgezeichnet mundet. Die einzige Würze, die dabei erforderlich sein mag, ist eine kleine Beigabe von Knoblauch und sehr wenig Trocomare. Ist der Spinat aber nicht biologisch gezogen, dann wird er nicht gut schmecken, denn als Blattgemüse nimmt er eben alle ungünstigen Stoffe, die wir ihm verabfolgen, in sich auf, und wir müssen alsdann sehen, wie wir damit fertig werden. Wer keinen eigenen Garten besitzt, sollte darauf achten, wenigstens anderweitig biologisch gezogenen Spinat zu erhalten. Wenn wir diesen, wie vorgeschlagen, zubereiten, dann ist es nicht nötig, ihm noch irgendwelche Beigabe von Fett zu verabfolgen, was für Leber und Galle vorteilhaft und schonend ist. Weniger günstig ist indes die Zubereitung in Oel, selbst wenn es sich um unraffiniertes handelt, da der Spinat dadurch leicht zu fett wird. Oft bekommt man in Hotels und Gaststätten Blattspinat, der regelrecht durchs Wasser gezogen wurde und deshalb seiner Werte beraubt ist. Auch gehackter Spinat wird oft so zubereitet und sehr zu hüten hat man sich vor dem Büchenspinat, der dann nebst dem Mangel durch Beraubung noch die Schädigung des Auffärbens aufweist.

Vorteilhaft, aber vielleicht weniger bekannt, sind auch Spinatspätzchen oder auf schweizerdeutsch Spinatknöpfli, wenn wir zur Zubereitung Rohsaft und wenn irgendmöglich Vollmehl verwenden.

Da besonders der rohe Spinat nicht nur als Nahrung, sondern vor allem auch als Heilmittel angesprochen werden kann, sollte er während der Saison täglich in Form von rohem Salat oder Rohsaft genossen werden.

### Fällige Gartenarbeiten

#### Vorteilhaftes Anpflanzen

Im April haben wir im Garten vor allem vieles anzupflanzen. Da ist es günstig, wenn wir schon vorher unsern Kompost gut in Ordnung gebracht haben, denn wir benötigen viel davon, da alles, was wir säen und pflanzen, mit Kompost versehen werden soll. Nie dürfen wir vergessen, unsern Komposthaufen vor der immer stärker werdenden Sonne stets gut zu schützen. Man sollte ihn deshalb mit etwas zudecken, das den Sonnenstrahlen ausgesetzt werden darf, mit Torfmoos, mit Sand oder auch nur mit Gartenerde. Gerade deshalb ist der Kompost so wertvoll, weil er, wenn richtig bereitet und sorglich zudeckt, eine reiche Bakterienflora aufweist, die unsere Pflanzen benötigen.

Auch unsere Freunde in den Höhenlagen dürfen sich schon im April hinter die Gartenarbeiten wagen, wenn dies auch gegen die alten Gewohnheiten verstößt. Statt also mit Ansäen und Anpflanzen bis zum 15. Mai zuzuwarten, dürfen wir ruhig damit beginnen, sobald der Schnee weg ist, denn wenn wir warten, bis die schöne Winterfeuchtigkeit aus dem Boden verschwunden ist, haben wir erstens bedeutend mehr Mühe und kommen zudem viel zu spät. Ich konnte im Engadin diesbezüglich interessante Erfahrungen sammeln. Sobald im April der Schnee weg war, habe ich Karotten gesät, auch Kresse, Radieschen, Spinat, Pflück- und Schnittsalat und habe zudem Kefen und Erbsen gesteckt. Ja, selbst Setzlinge wagte ich zu pflanzen, denn der Kohl erfrüht ohnedies nicht und gewisse Kabissorten sind heute bereits so dauerhaft, daß auch sie ohne Bedenken gesetzt werden dürfen. Sogar einige Salatsetzlinge steckte ich in den Boden, denn was macht es schon aus, wenn bei allfälligem Kälteeinfall oder bei erneutem Schnee auch ein paar eingehen. Die frühe Ernte der übrigen hebt den kleinen Verlust bei weitem wieder auf. Es ist erstaunlich, was selbst in Höhenlagen von 1200—1600 m alles zu gedeihen vermag, wenn der Samen und die Pflanzen frühzeitig in die Erde gelangen. Das bereits erwähnte Ausnützen der Winterfeuchtigkeit ist für ein gutes Wachstum von größerer Bedeutung als wir glauben.