Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 9

Artikel: Frischgemüse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969527

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: 09.08.2025

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

schmackhafte Nahrung. Sie vermag natürlich auch einen kräftigen Hunger besser und länger zu stillen als unsere Weggli und Weißbrotnahrung.

Bei den Drusen, die als eigenartiges, für sich abgeschlossenes Volk in den Bergen Palästinas leben, habe ich selbst ein sehr schmackhaftes Fladenbrot aus Gerste gegessen. Diese tägliche, heilwirkende Naturnahrung ist bestimmt auch bei diesen Drusen wesentlich daran beteiligt, daß sie sich als gesundes, muskulöses, widerstandsfähiges Volk erhalten können. Betrachtet man die einzelnen, kraftvollen Gestalten, die es lieben, ihren eigenwilligen Weg zu gehen, etwas näher, dann begreift man sehr leicht, daß dieses markige Völklein nur durch eine natürliche Nahrung so kräftig bleiben konnte. Vollgerstenbrot, Quarkkäse und in Oel eingelegte Gemüse, die wie kleine Zuchetti aussehen, haben wir anläßlich eines Besuches bei einer Drusenfamilie zu kosten bekommen. Es hat uns alles herrlich gemundet, obwohl wir es nicht gewohnt waren, im Schneidersitz mit gekreutzten Beinen auf einem Bodenteppich sitzend unser Mahl einzunehmen.

Andere Beobachtungen

Einen Holländer, Herrn C. den Braber, haben die eigenen Erfahrungen mit der Gerste veranlaßt, mit Gerstenschleifmehl einen Versuch vorzunehmen, um die Gerste als Heilnahrung verwenden zu können. Er hat diesen Versuch bei sich selbst und seiner Frau durchgeführt und schon nach kurzer Zeit konnte er dabei feststellen, daß er an Uebergewicht abnahm, auch wurde er trotz seines vorgerückten Alters viel vitaler und leistungsfähiger. Seine Frau, die an chronischem Durchfall litt, konnte durch die gleiche Diät davon befreit werden. Dies veranlaßte ihn nun, seine Beobachtungen einem Mühlenbesitzer zu unterbreiten, was zur Folge hatte, daß eine neue Heilnahrung entstand, die auf einfache Weise manchen Vitalstoffmangel zu beheben vermag. Nur 2—3 Teelöffel von diesem neuen Getreideprodukt, das sich Gerstevital nennt, genügen, um die Vitalität des Körpers zu steigern und mit der Zeit eine Menge von Stoffwechselstörungen zum Verschwinden zu bringen. Da Gerstevital nur die äußern, stark mineralhaltigen Schichten und den Gerstenkeimling enthält, ist die Wirkung um das Zwanzigfache so stark wie bei der Vollgerste. Gerstevital läßt sich vorzüglich in Milch, in einem Frühstücksgetränk oder im Birchermüesli einnehmen, und ist dadurch bestimmt eine wesentliche Bereicherung unserer heilwirkenden Naturnahrung.

Frischgemüse

Je rascher wir geerntetes Frischgemüse zubereiten, umso reicher wird es an Vitamine, also gesamthaft an Vitalstoffen sein. Dies ist eine erwiesene Tatsache. Während sich die Mineralstoffe nicht sehr viel verändern, wenn wir genötigt sind, das Gemüse länger aufzubewahren, als uns lieb ist, werden dadurch leider aber die Vitamine, Fermente und Energien, die ans Stoffliche gebunden sind, benachteiligt, und doch benötigen wir sie dringlich, vor allem um unser endokrines Drüsensystem und die gesamten Körperfunktionen in Ordnung zu halten. Selbst kurzfristige Lagerung kann daher einen gewissen Verlust der so notwendigen Vorzüge bedeuten. Wir sollten deshalb unser Gemüse erst ernten, wenn wir es nachher unmittelbar verwerten können, statt es kurze oder längere Zeit im Keller oder Kühlschrank aufzubewahren. Wer daher einen eigenen Garten mit selbstgezogenem Gemüse besitzt, kann diesen Vorteil wahrnehmen und den größtmöglichsten Nutzen daraus ziehen. Leider ist dies jedoch nicht allen möglich, denn nicht alle verfügen über eigenes Gemüse.

Frischgemüse oder Konserven?

Jene nun, die sich auf den Gemüseeinkauf beschränken müssen, sollten ebenfalls auf raschen Verbrauch achten und nicht durch den Einkauf für einige Tage zum längern Lagern der Gemüse genötigt werden. Je schneller wir unser Frischgemüse verwenden, umso ungeschmälertere Werte wird es

uns bieten. Ganz unbegreiflich und schlimm aber ist es, wenn wir aus Bequemlichkeit dem Frischgemüse Konserven vorziehen und zwar zu einer Zeit, da das frische Gemüse zur Ernte bereit steht. Das kann sogar im vegetarischen Restaurant vorkommen, denn als ich Mitte Juli dieses Jahres in der Zentralschweiz eine solche Gaststätte aufsuchte, um gutes, erntefrisches Gemüse zu erhalten, wurden mir Büchsenerbsen angeboten, und außer Karotten und Tomaten gab es an jenem Tage kein Frischgemüse. Wer nun aber die Schmackhaftigkeit frischer Erbsen aus dem eigenen Garten kennt, weiß auch, daß sich der Gehalt der Büchsenerbsen niemals mit ihnen messen kann. Sehr wahrscheinlich ist der erwähnte, bedenkliche Umstand auch wieder eine zeitgemäße Erscheinung, denn das Personal zum Auskernen der frischen Erbsen wird nicht aufzutreiben sein. Da ist es eben praktischer und einfacher, wenn man rasch eine Büchse aufschneiden und die bereits gekochten Erbsen nur zum Erwärmen in die Pfanne bringen kann, als das Frischgemüse erst auszukernen, um es dann noch zu kochen. Auch mit Bohnen erging es mir im vegetarischen Restaurant schon so. Wenn man auch von den üblichen Gaststätten nicht unbedingt Frischgemüse erwarten kann, sollte man doch in der Hinsicht wenigstens nicht im vegetarischen Restaurant fehlgehen, denn da ist das volle Verständnis für Frischgemüse Voraussetzung. In Zürich ist mir dies bis jetzt noch nie begegnet, und ich bin froh darüber, denn es ist peinlich, wenn man sich unterwegs nicht nach den bekannten Forderungen ernähren kann, selbst da nicht, wo es erwartet werden sollte.

Leider haben mich verschiedene Gaststätten aber auch noch in anderer Hinsicht immer wieder erneut enttäuscht, und dies vor allem, wenn sie es nicht für nötig erachten Naturreis zu verwenden, statt weißen Reis, da sie ja wissen sollten, daß man durch den Naturreis fast nahezu zehnmal mehr Mineralstoffe und Vitamine erhält als durch den weißen Reis. Warum vegetarische Restaurants und neuzeitlich eingestellte Leute diesen Vorzug nicht zu würdigen wissen, ist mir völlig unbegreiflich. Es nützt natürlich nicht viel, in Zeitschriften und an Vorträgen den Beweis zu erbringen, wie wertvoll die Naturnahrung ist, wenn Hausfrauen und Restaurateure nicht über solch eingefleischte und konservatische Gewohnheiten hinwegkommen. Wie ist es möglich, den Vorteil neuzeitlicher Ernährung zu bejahen und sich darüber zu freuen, wenn man gleichzeitig an der altmodisch raffinierten Nahrung festhält? Das ist eine Frage, die ich mir schon oft stellen mußte.

Bestimmt müssen wir nicht alles mit dem maximalen Mineralstoffgehalt in uns aufnehmen, aber gleichwohl ist es notwendig, daß wir besonders in der Zeit der Frischgemüse Reserven schaffen, indem wir vormerklich auf Rohgemüse achten, das wir als Salate zubereiten. Wenn irgend möglich verwenden wir das Gemüse, das wir dämpfen wollen, frisch vom Feld oder Garten. Dabei achten wir darauf, daß es nie übergar gekocht wird, so daß beispielsweise die Bohnen ihre grüne Farbe verlieren und unansehnlich gelbbraun werden. Dies sollte weder bei der tüchtigen Hausfrau noch im Diät-Restaurant vorkommen.

Verschiedene Schwierigkeiten

In der Schweiz gibt es einige vorzügliche Gaststätten, die das Lob verdienen, eine gute, vorbildliche Küche zu führen, leider aber nicht alle. Im übrigen Europa aber gibt es nur vereinzelte, von denen man sagen kann, daß man bei ihnen ausgezeichnet vegetarisch ernährt wird. Rein vegetarische Kost kann bestimmt in jeder Hinsicht als vorteilhaft bewertet werden. Zu diesem Urteil bringt mich die Erfahrung von bereits vier Jahrzehnten. Oft ist die vegetarische Ernährung auswärts aber sehr mangelhaft, weil die richtige Zubereitung, wie auch die verwendeten Nährmittel zu wünschen übrig lassen. Es ist ferner auch nicht leicht, große Mengen so schmackhaft zu verarbeiten, wie es bei kleinem Quantum leicht möglich ist. Zudem findet es nicht jeder Koch oder jede Köchin der Mühe wert, jene feine Zubereitungsmethode herauszuarbeiten, die allen Anforderungen gerecht wird. Wenn sich indes jede Hausfrau bewußt wäre, wie sehr das gesundheitliche Wohl ihrer Angehörigen in ihren Händen liegt, dann müßte sie der

Speisezubereitung des öftern bestimmt mehr Sorgfalt und Beachtung zuwenden.

Gerade das Frischgemüse beweist uns, daß es bei der Ernährung gewiß weniger auf das Quantum als vielmehr auf die Qualität ankommt, und dies nicht allein in bezug auf die Anforderungen, denen das Frischgemüse entsprechen sollte, sondern auch betreffs der richtigen, sorgfältigen Verwendungsart. Wer weniger aber gut ißt, wird sich gesundheitlich besser im Schuß fühlen; denn wer glaubt, unbedingt viel essen zu müssen, um den notwendigen Mineralnährstoffgehalt wie auch die erforderlichen Vitalstoffe zu erhalten, täuscht sich, da die Arbeit, die der Körper dadurch leisten muß, mit viel Leerlauf verbunden ist. Es ist darum keine vergebene Mühe, wenn man dem Wert und der Zubereitung unserer Nahrung volle Beachtung schenkt.

Neue Diäterfahrung bei Stoffwechselleiden

Mit nachfolgender Abhandlung möchten wir eine erfolgreiche Diät, die sich bei Verstopfung, Dysbakterie, hohem Blutdruck, Arthritis und Krebs sehr gut bewährt hat, jedem Leidenden wärmstens empfehlen. — Wer unter starken Gärungen leidet, sollte sich ernstlich bemühen, diese durch eine erfolgreiche Diät zu bekämpfen, damit sich die Störung nicht zur Dysbakterie entwikkeln kann. Ist diese indes bereits in Erscheinung getreten, dann ist eine entsprechende Diät doppelt angebracht. Besonders bei Arthritis oder gar bei Polyarthritis ist es dringend notwendig, Gärungen oder eine vorhandene Dysbakterie energisch zu bekämpfen, da es sich dabei ja ohnedies um eine Stoffwechselkrankheit handelt. Wer also Erfolg haben will, muß in erster Linie für eine gute Darmtätigkeit und eine Kost, die keine Gärungen verursacht, besorgt sein. — Erfahrungen haben bewiesen, daß frisch gepreßter, roher Kohlsaft, selbst bei längerer Bettlägerigkeit, täglich eingenommen, ohne jegliche Mithilfe durch Klistiere oder Abführmittel, regelmäßige Darmtätigkeit erzeugen kann. Da nun aber Kohlsaft dem Gaumen nicht sonderlich zusagt, kann er dem Kranken leicht verleiden oder gar widerstehen. Mengen wir ihn unter eine Suppe, unter Reis- oder Hirsegerichte, dann werden diese dadurch im Geschmack unangenehm fade. Selbst eine beträchtliche Zugabe von Salz, Kräuter-Meersalz oder andern Gewürzen kann den Geschmack nicht genügend verbessern. Zudem kann durch reichliche Salzbeigabe die Niere empfindlich belastet werden, was man unbedingt vermeiden sollte, denn sowohl bei hohem Blutdruck, als auch zur schonenden Pflege der Niere, ja selbst zur Entlastung der Leber wäre es besonders bei vorliegender Arthritis besser, salzarm, wenn möglich sogar salzlos zu leben. Bekanntlich ist für die erwähnten Krankheitsfälle eine salzfreie Naturreisdiät vorzüglich. Nicht jedem sagt indes salzlose Kost zu. «Man kann sich daran gewöhnen,» bestätigen viele Patienten, aber es ist nicht unbedingt nötig, bei salzfreier Naturreisdiät auf eine anregende, gesunde Würze zu verzichten, nicht einmal dann, wenn man noch Kohlsaft beifügt. Das geschieht nun folgendermaßen:

Ein empfehlenswertes Rezept

Wir lassen morgens ½ Tasse gewaschenen Naturreis 5 Minuten kochen, um ihn bis zur üblichen Kochzeit im noch vorhandenen Einweichwasser quellen zu lassen, worauf wir ihn vor der Beigabe, der inzwischen zubereiteten Würze nur noch genügend zu wärmen brauchen.

Die Würze selbst wird wie folgt zubereitet: Wir gewinnen aus zwei kräftigen, wenn möglich frisch geernteten Kohlblättern, einigen Oberkohlrabiblättern, etwas Spinatblättern und Gewürzkräutern einen schönen, dunkelgrünen Rohsaft. Diesen verwenden wir, um ungefähr 200 g Rahmquark zu einem sahnigen Brei anzurühren, dem wir noch 1—2 gepreßte Knoblauchzehen beifügen. Dies alles mengen wir unter den nicht allzuheißen Reis. Wir sind erstaunt, wie schmackhaft und appetitanregend dadurch unser salzloses Gericht wird. Zum