

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 10

Artikel: Haltbarmachung von Früchten und Gemüsen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553449>

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>

Herbst im Garten

Nicht nur im Walde ist der Herbst ein Künstler der Farben, auch im Garten malt er den Früchten rote Backen und die Trauben leuchten einladend, zart bis dunkelrot gefärbt, zum Ernten bereit. Der Wind saust über die Felder und bringt farbiges Laub und Lärchennadeln herbei, so dass sich damit alle kleinen Unebenheiten im Garten ausgleichen können. Zugleich liefern sie einen bescheidenen Düngstoff und helfen bei der Bodenbedeckung mit. Die Rhabarbern werden gelb und unter den Zucchettiblättern reifen die letzten Früchte, die immer noch ein gutes Gemüse ergeben. Auch vollreife, knelligrote Tomaten kann man noch ernten und sich ihren Vitaminreichtum zu gesundheitlichem Nutzen werden lassen. Noch vor 50 Jahren kannte man diese herrlichen Früchte in der Schweiz kaum, während sie heute, wenn sie vollausgereift sind, sehr beliebt sind, helfen sie doch reichlich mit, unseren Vitaminbedarf zu decken, aber wichtig ist, dass wir sie in ausgereiftem Zustand geniessen. Wenn wir auch den Winter hindurch unseren Karottensalat und frischen Rüebli-saft erhalten wollen, müssen wir jetzt deren Ernte in Sand einlegen. Im kühlen Keller können sie auf diese Weise lange ihre Frische behalten.

Ausser dem Ernten, Verarbeiten, Lagern und Versorgen von Früchten und Gemüse, heisst es jetzt auch den Garten von abgestandenen Stauden zu säubern. Bohnen- und Erbsenstängel werden versorgt und die verblühten Blumenbeete gereinigt, damit die letzten Herbstblumen besser zur Geltung kommen. — Da Laub zum Abdecken der Erde und zum Anlegen von Kompost sehr wichtig ist, heisst es im Herbst reichlich Laub sammeln. Schon

als Kinder bereitete uns das sogenannte Lauben grosses Vergnügen. Es handelte sich dabei immer um ein freudiges Erlebnis, besonders wenn der Wind mit den dürrn Blättern sein tolles Spiel trieb und uns miteinflocht, indem er ein Teil des eingeheimsten Gutes immer wieder hinwegholte.

Herbstliche Eigenart

Aber trotz der Unruhe, die infolge der mannigfachen Herbststürme in der Luft herrscht, ist doch die herbstliche Jahreszeit von einem eigenartig beruhigenden Ausklingen begleitet. Mögen die Lüfte toben, die Erde wird ruhig. Die Herbstnebel helfen mit, alles in Stille zu kleiden, und wenn sie weichen, zieht ein frohes Lachen durch die Natur, als wollte sie triumphieren, dass sie noch warme Sonnenstrahlen zur Verfügung hat. Dass aber die abgeerntete Erde ruhig wird, hat seine ganz besonderen Gründe. Alle Säfte der entblätterten Bäume ziehen sich beispielsweise in die Äste, den Stamm und zuletzt in die Wurzeln zurück. Sämtliche Vorbereitungen für den nächsten Frühling sind im Gange. Die Knospen reifen bereits für das kommende Jahr aus, damit sie für den Frühling zum Treiben bereit sind. Blätter und Blüten, alles ist schon in diesen kleinen Spitzdüten, den Knospen, gleichmässig zusammengefaltet, enthalten. Welch ein tausendfaches Wunder umgibt uns daher, wenn wir durch unseren herbstlichen Garten gehen. Ob wir wohl auch im Herbst unseres Lebens alles so wohlweislich einer Knospe gleich vorbereitet haben, damit im Frühling einer neuen Aera die getroffenen Vorkehrungen treiben und Blüten und Früchte hervorbringen können?

Haltbarmachung von Früchten und Gemüse

Zu Urgrossmutter's Zeiten war es üblich, dass man zuerst für den Wintervorrat sorgte, und dann erst erhielten die Kinder rohe Früchte und frische Beeren zum

Essen. Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Zwetschgen und andere Früchte mehr verschwanden solange zum Einmachen in der Küche, bis alle

leeren Konserven- und Konfitürengläser gefüllt waren. Heute verhält es sich glücklicherweise vielerorts umgekehrt. Zuerst deckt man den Frischkonsum ein und was übrig bleibt, verarbeitet man für den Winter. Der Vitamin- und Nährsalzgehalt der rohen, gut ausgereiften Frucht übertrifft jenen der Einmachfrüchte. Leider werden jedoch heute viele Früchte unreif abgebrochen und in den Handel gebracht, so dass man froh sein kann, wenn man einen eigenen Baumgarten besitzt.

Welche Methode ist nun am vorteilhaftesten zur Haltbarmachung der Früchte? Früher verlegte man sich in erster Linie auf die Konfitüre und ein Grossteil sterilisierte man in Flaschen. Noch früher war es üblich, Kirschen und Zwetschgen, Birnen und Äpfel zu trocknen, um damit den leergewordenen Schnitztrog zu füllen. Auch das Gemüse fand seinen Unterschlupf, denn was kältebeständig war, wie Kohl und Lauch, schlug man im Freien ein, während man Rüebli und Randen in den Sand legte oder in der sogenannten Miete unterbrachte, wo sie mit Stroh und Erde vor der Kälte geschützt wurden.

Heutiges Verfahren

Heute besitzt man die Tiefkühltruhe, die sehr praktisch ist, auch konnte man bis jetzt feststellen, dass diese Vorratshaltung am wenigsten Wertverluste zu verzeichnen hat. Die Erträglichkeit von tiefgekühltem Gemüse und vor allem von Früchten ist sehr verschieden. Es gibt Menschen, die Störungen davon bekommen, genau so, wie wenn sie einen Blumenkohl, der über die Nacht einfro, noch verwenden. Wieso etliche diese Empfindlichkeit aufweisen, ist noch nicht geklärt. Noch immer ist es vorteilhaft und billig, das Kernobst in einem guten, kühlen Keller zu lagern. Für den Hausbedarf genügt dies völlig. In modernen Häusern mit Zentralheizung hört das Lagern im Keller auf. Genossenschaften haben da und dort besondere Lagerhäuser errichtet. In diesen können sie Temperatur und Feuchtigkeit steuern, so dass sich diese Räume ebenfalls zur haltbaren Lagerung eignen,

denn das Obst bleibt in ihnen möglichst frisch erhalten.

Bekannt sind auch die sogenannten Scrubber-Lager, in denen die Kohlensäure und der Sauerstoff nach einer genau ausgeklügelten Norm reguliert werden, so dass die Pflanzenzelle weniger stark atmet. Ähnlich wie die Murmeltiere während des Winterschlafes hat auch die Pflanzenzelle durch die erwähnte Vorkehrung einen minimalen Gasaustausch, wodurch sie ihre frische, knellige Struktur länger erhalten kann. Solange man in diesen Lagern nur mit Kohlensäure und Sauerstoff arbeitet, ist auch diese Methode meines Erachtens gesundheitlich nicht zu beanstanden. Anders wäre es, wollte man irgendwelche Gasgemische verwenden, wie man dies beispielsweise bei vielen Trockenfrüchten durchführt, um sie vor dem Wurm- und Milbenbefall zu bewahren. Diese Gase gehen Verbindungen mit der Pflanzenzelle ein, die man vom gesundheitlichen Standpunkte aus ablehnen muss. Ein altes Sprichwort sagt, dass es nicht die schlechtesten Früchte seien, an denen die Wespen nagen. Dieser Ausspruch redet für sich. Einer meiner Bekannten besitzt Versuchsmäuse, und bevor er für seine Familie grössere Mengen von Trockenfrüchten und Mandeln einkauft, legt er seinen Mäusen Muster davon vor. Wenn diese nun von den Mäusen nicht gefressen werden, dann kauft er die Ware auch nicht, denn dann ist sie nicht naturrein. Aber nicht alle modernen Methoden der Haltbarmachung von Gemüse und Früchten sind grundsätzlich abzulehnen, wenn durch sie keine gesundheitlichen Nachteile entstehen. Dies gilt vor allem dem Tiefkühlverfahren, das viel der mühevollen Einmachzeit erspart und betreffs Erhaltung des Vitamin- und Nährsalzgehaltes vorteilhafter ist.

Konfitüren wird man ja schon noch wie früher herstellen müssen oder sonst greift man eben zu den herrlichen Einmachfrüchten, den bekannten A.-Vogel-Konfitüren, die völlig naturrein ohne Konservierungsmittel und anderen künstlichen

Beigaben hergestellt sind, sondern mit ausgereiften Früchten, natürlichem Traubenzucker, Honig und etwas Rohrzucker zubereitet werden. Jeder Frau, die neben

den Haushaltspflichten noch im Geschäftsleben aufgehen muss, sind sie eine willkommene Entlastung, kann sie sich doch auf ihre Güte verlassen.

Gefährliche Insektenstiche

Ein Handwerker, der bei mir arbeiten sollte, musste wegen eines Bremsenstiches als Notfall ins Krankenhaus eingeliefert werden. Zuvor erhielt ich einen ähnlichen Bericht aus dem Engadin, wo sich eine Bekannte durch einen Mückenstich eine derart schwere Blutvergiftung zugezogen hatte, dass auch die Spitalbehandlung benötigte. Immer zahlreicher werden die Fälle, die vom einfachen Insektenstich zur starken Blutvergiftung führen. Ärzte zerbrechen sich den Kopf, um herauszufinden, woher das kommen mag, denn es ist nicht leicht, eine Erklärung zu finden. Ich meinerseits vermute, dass die zunehmende chemische Schädlingsbekämpfung sowohl tierische wie auch pflanzliche Parasiten derart verändert und in gewisser Hinsicht resistent macht, dass ihre Stoffwechselprodukte dadurch viel giftiger werden. Auch Insekten, die durch Insektizide nur vergiftet, aber nicht, wie beabsichtigt, getötet werden, können deshalb unter Umständen viel giftiger wirken, wenn sie stechen, als dies früher der Fall war.

Haben wir auch für die schwere Form von Blutvergiftungen durch Insektenstiche

noch keine Erklärung, können wir uns gleichwohl dagegen etwas schützen. Wenn der Insektenstich rot zu werden und stark zu schmerzen beginnt, so dass sich um die Stichstelle ein roter Hof bildet, dann ist es an der Zeit, dagegen vorzugehen. Zuerst betupfen wir die Stelle mit unverdünntem Molkosan, dann tränken wir ein Stücklein Watte in der Grösse eines Daumennagels mit Echinaforce, legen dieses auf die Stichstelle und befestigen es mit Leukoplast. Dieses Vorgehen behebt die Entzündung, neutralisiert das Gift und bewahrt uns vor grösserem Schaden. Auch bei kleineren Wunden ist diese Anwendung nützlich. Die Methode ist bestimmt einfach und leicht durchführbar. Man sollte daher auch auf Reisen und in den Ferien diese zwei Mittel nebst Watte und Leukoplast immer bei sich haben, um im Notfall richtig bedient zu sein. Ebenso sollte unsere bescheidene Autoapotheke immer damit ausgerüstet sein. Oft haben kleine Ursachen grosse Auswirkungen zu verzeichnen, weshalb es angebracht ist, im rechten Moment die richtige Anwendung durchzuführen, denn dies kann uns vor Schaden bewahren.

Leberzirrhose (Schrumpf- oder Narbenleber)

Man beurteilt sicher nicht schlecht, wenn man die Leber als das wichtigste Organ zur Gesunderhaltung des Körpers bezeichnet. Ihre lebenswichtigen Funktionen habe ich in meinem Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» ausführlich geschildert. Mit einem Herzfehler, ja sogar mit einem kranken Herzen kann man bei vorsichtiger Lebensweise alt werden, nicht aber mit einer kranken Leber. Man könnte die Leber mit einer pharmazeutischen Fabrik vergleichen, ausgerüstet mit Hunderttausenden von Perkolatoren und

Filtrieranlagen. Zwei grosse Gefahren bestehen nun für die Filtrieranlagen der Leber. Durch diese beiden können die Anlagen verstopft und zerstört werden, so dass Hunderte, ja Tausende dadurch ausser Kurs gesetzt werden. Eine dieser Gefahren ist die infektiöse Gelbsucht, die andere der chronische Alkoholismus.

Folgen durch Virusinfektion

Der infektiösen Gelbsucht geht eine Leberentzündung, Hepatitis, voraus. Diese kann durch einen Virus ausgelöst und von