Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 2

Artikel: Wert der Nahrung aus biologischem Landbau
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970656

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

Wert der Nahrung aus biologischem Landbau

Bekanntlich nimmt durch die Lagerung von Früchten und Gemüsen deren Vitamingehalt ab. Die sonnenärmere Zeit steigert jedoch das notwendige Bedürfnis nach vitaminreicher Nahrung. Da aber Ende Winter, anfangs Frühling in der Regel ein Mangel an Vitaminen in Erscheinung tritt, ist es um so nötiger, dass wir uns so rasch als möglich wieder mit frischen, vitaminreichen Salaten eindekken können.

Wertvolle Frühlingssalate

Wir bedienen uns daher zuerst des Kressesamens, den wir im Tiefland je nach günstiger Witterung bereits ins Freie aussäen können. Selbst, wenn uns ein Garten fehlt, können wir uns behelfen, indem wir uns in einer Gärtnerei kleine Kistchen mit Komposterde füllen lassen, um sie alsdann mit Kresse zu besäen. Wir stellen sie hinter dem Fenster ans Licht, wo sie rasch und gut gedeiht. Sämtliche Kressearten helfen einen Teil des Bedarfes an Vitalstoffen zu decken und sind zugleich ein vermehrter Schutz gegen Infektionskrankheiten, denn sie enthalten antibiotisch wirkende Naturstoffe. Früher betrachtete man die Kapuzinerkresse nur als Zierde, seit man aber weiss, dass sie nebst dem aromatischen Zusatz den Salat auch noch mit wertvollen Vitalstoffen bereichert, stecken wir den Kapuzinersamen so rasch als möglich in die noch feuchte Erde, damit wir möglichst bald frische Blätter ernten können. Wer täglich frischen Kressesalat zur Verfügung hat, beugt gegen Katarrhe vor. Selbst gegen Magen-Darm- und Blasenkatarrhe wird man widerstandsfähiger durch die regelmässige Einnahme von Kresse.

Wenn in milden Gegenden die winterliche Kälte gebrochen ist, beginnen auch schon die Brennesseln ihre ersten Schösschen aus der Erde zu stossen. Wer ihren Wert kennt und richtig einzuschätzen weiss, wird sie ernten, denn in der Regel zeigen sie sich da und dort dem Gartenhag entlang, oder ausserhalb an ungedüngter Halde. Diese jungen Brennesseln bereichern das Blut und machen das Lymphsystem funktionstüchtiger. Eine tägliche Beigabe im Salat ist daher sehr wertvoll.

Im Obstgarten, wenn wir einen solchen zu Verfügung haben, drängen jeweils sehr früh die sogenannten Pfaffenröhrli aus dem Boden hervor. Auch auf ungedüngten Brachäckern kann man diese jungen Löwenzahnknospen leicht ernten. Der etwas bittere Salat, der daraus entsteht, reinigt unsere Leber und regt sie an. Um nicht in Verlegenheit zu geraten, können wir uns im eigenen, biologisch gepflegten Garten dafür ein Plätzchen sichern, indem wir in eine Längsrille am laufenden Band Löwenzahnwurzeln legen und sie leicht zudecken. Diese Wurzeln schlagen dann rasch aus und versehen uns immer wieder mit frischen Schossen. Auf diese Weise sind wir nicht davon abhängig, uns an ungünstigen Stellen eindecken zu wollen. – Wenn wir im Frühherbst noch Nüsslisalat ausgesät haben, können wir auch diesen Vitalstoffspender zur Bereicherung unserer Salatplatte bald ernten.

Weitere Aussaaten

Überall, wo der Schnee geschmolzen und der Boden aufgefroren ist, können wir Karotten aussäen, da dieser Same zum Keimen die Winterfeuchtigkeit nötig hat. Auch wenn es nochmals kalt werden sollte, benachteiligt dies das frühe Aussäen nicht. Wer die Würmer der Karottenfliege zu befürchten hat, stellt sich auf eine Zwischenpflanzung von Lauchsetzlingen ein, so dass im Wechsel auf eine Reihe Karotten eine Reihe Lauch folgt. Auch Algenkalk hilft schützen und seine Verwendung lässt die Karotten zudem süsser, also schmackhafter werden.

Die gleiche Regel wie für die Karotten gilt auch für die Erbsen, die weit besser keimen, wenn man sie in die noch vor-

handene Winterfeuchtigkeit steckt. Auch ihnen schadet nochmalige Kälte nicht. Selbst in Berggegenden erzielt man mit frühzeitigen Aussaaten die besten Erfolge. Wer Wert auf aromatische Gewürzkräuter legt, sollte auch diese möglichst früh aussäen, da sie ziemlich lang haben, bis sie keimen. Wir werden uns also nicht bloss mit Schnittlauch und Peterli eindecken, sondern auch mit Mayoran, Thymian, Bohnenkraut und anderem mehr, je nachdem wir Liebhaber des einen oder anderen Gewürzes sind.

Düngungsfragen

Sobald es etwas wärmer und trockener ist, kann man den Kompost durchsieben oder durchgattern, wie man an etlichen Orten sagt. Will man Dynamik und Aktivität in das Bakterienleben seines Gartens bringen, dann arbeitet man vorteilhaft mit dem Algenkalk, indem man den ganzen Garten damit bestreut. – Beim Pflanzen von Setzlingen sollten wir nie die sofortige Gründüngung vergessen. Dadurch schaut nur der Setzling aus der Erde heraus, während der übrige Boden vollständig zugedeckt ist. Dies schützt die wertvolle Bodenbakterienflora vor zu starker Sonnenbestrahlung, und auch die Bodenfeuchtigkeit kann erhalten bleiben. Bei allfällig knappem Kompostvorrat füllt man nur das Pflanzloch mit Komposterde und überdeckt mit Normalerde. Überhaupt sollte die Komposterde nie der Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden, da dies sonst das Bakterienleben zerstören kann. Es gilt daher als Regel, die Komposterde nie durch die Sonne ausbrennen und austrocknen zu lassen. Die Bodenbedeckung mit Laub und jungem Gras dient daher als bester Schutz und zugleich noch als Düngung. Wer viel mit Bodenbedeckung arbeitet, braucht nicht umzuspaten und verfügt immer über weichen, ja sogar «mürben» Boden. – Kompost, Algenkalk, Knochenmehl, mässig Guano und Hornspäne sind Dünger, die für biologischen Landbau in Betracht kommen. Richtig gezogenes Gemüse zeigt seine Vorzüge schon bei der Zubereitung, denn das Aroma ist angenehm und nicht abstossend, wie so oft, wenn man unrichtig gedüngtes Gemüse kocht. Der Genuss von biologisch gezogenem Gemüse ist daher auch geschmacklich vorteilhafter und gehaltlich wertvoller, als wenn man mit zu grosser Triebkraft verkaufsmässig mehr herauswirtschaften will. Wir ernten für unsere Mühe also manche Vorteile durch besseren Geschmack und Gehalt, sowie durch längere Lagerfähigkeit und zusätzlich durch eine gesunde Betätigung, die uns reichlich Atmung und Bewegung verschafft. Es ist heute, wo wir mit so vielen Nachteilen zu rechnen haben, eine Notwendigkeit durch biologische Nahrung einen Ausgleich zu schaffen, da wir dadurch leistungsfähiger und gegen Krankheiten widerstandfähiger werden können.

Gesunde Nahrung, eine Lebensnotwendigkeit

Früher, als sich Industrie, Technik und Chemie noch in bescheidenem Rahmen hielten, war die heutige Umweltverschmutzung eine unbekannte Angelegenheit. Das Leben bewegte sich allerdings noch nicht auf den Spuren der Verweichlichung, denn die Dämmerung setzte dem Tagewerk ein Ende, und man ging nach erholsamem Feierabend frühzeitig zu Bett. Die Nacht gehörte also dem aufbauenden Schlaf und die ersten Sonnenstrahlen weckten ausgeruhte Schläfer zu neuem Tagewerk. Damals galt das Sprichwort, dass ‚Morgenstund Gold im Mund' habe, noch in vollem Masse. Noch gab es keine verschmutzte Luft und kein Wasser, das nicht mehr trinkbar war. – Die Wiesen prangten noch in ihrem bunten Floraschmuck, denn noch hatte man den Boden nicht übersäuert, um mehr aus ihm herausholen zu können. Noch hatte man den Obstwuchs nicht an giftige Spritzmittel gewöhnt und durfte die Früchte unbedenklich mit den Schalen geniessen.