

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Notvorrat  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551565>

### **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:** 25.12.2025

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

## Biologischer Landbau

Achtung, denn durch Antibiotika entstehen neue Schwierigkeiten in der Düngungsfrage. Dies bestätigte uns einer unserer Bekannten, der sich als Freund des biologischen Landbaues in Guatemala niedergelassen hat. Dort baut er tropische Pflanzen auf biologischer Grundlage an. Obwohl er zuvor im Anbau von Tomaten immer eine erfreuliche Ernte erzielen konnte, musste er dreimal nacheinander feststellen, dass seine Saatbeete von Tomaten abstarben. Wie mir der Bekannte schrieb, konnte er sich die Sache einfach nicht erklären, da sein früherer Erfolg in keinem Zusammenhang damit stand. Gewissenhaft durchforschte er daher nochmals die Kompostfibel von Prof. Alwin Seifert und kam dadurch dem Geheimnis des Misserfolges auf die Spur. Er hatte sich von einer grossen Hühnerfarm Hühnermist beschafft, und es liess sich nun ermitteln, dass man dort Antibiotika, vor allem Aureomycin, im Futter verwendete. Nun bleiben im Hühnermist noch soviel

Antibiotika zurück, dass dieser Rückstand die Bodenbakterien abzutöten vermochte. Auf diese Weise konnte sich der dreimalige Misserfolg einstellen. Der Berichterstatter dieser Erfahrung bat mich um deren Veröffentlichung in unserer Zeitschrift, da mancher Pflanze um solchen Hinweis froh sein mag. Es heisst also auf der Hut sein vor fremdem Dünger, den man von Farmern bezieht, die dem Futter Antibiotika begeben. Eine solche Antibiotika- und Hormonverfütterung ist ohnedies eine Angelegenheit, die noch viel Unheil anrichten kann, wenn die Behörden nicht endlich dagegen einschreiten, indem sie solche Machenschaften verbieten. Es handelt sich bei solchem Vorgehen immer nur um selbstsüchtige Bestrebungen, die kurzsichtig bloss auf den eigenen Vorteil bedacht sind, ohne unerwünschte Folgen in Betracht zu ziehen. Daher wäre es angebracht, die strengen Richtlinien der Beurteilung auch auf diesem Gebiet gewissenhaft anzuwenden.

## Notvorrat

Zwar scheint die heutige Krisenzeit nicht ganz so echt zu sein, sondern viel eher einer gewissen Mache und Profitgier zu unterliegen, aber dennoch mag eine gewisse Reserve an Nahrungsmitteln am Platz sein. Wenn man jedoch glaubt, sich dienlich zu sein durch das Aufstapeln von Weissmehl und weissen Teigwaren, dann irrt man sich gewaltig, denn so etwas kann man eher sinnlos als vernünftig nennen. Sollten wir wirklich einer Hungerperiode entgegengehen, dann können uns reine Weissmehlprodukte nicht viel nützen. Wohl füllen wir durch sie unseren Magen, aber den Hunger können wir damit nicht stillen, weil die erwähnten Nahrungsmittel ausser Stärke nicht viel anderes, wenn überhaupt etwas Nennenswertes besitzen. Wollen wir uns also mit Vorrat eindecken, dann sollte dies in vernünftiger Weise geschehen. Wir achten in erster Linie auf passende Lagerung und zwar von Waren,

die sich jahrelang gut halten, so dass diese in der Lage sind, uns in Hungerzeiten bei Kräften zu erhalten, selbst dann, wenn wir nur kleine Mengen gebrauchen dürfen.

### Die richtige Auswahl

Zu solchen wertbeständigen Nahrungsmitteln gehören in erster Linie ganzer Weizen und ganze Roggenkörner. Als günstiger Eiweisslieferant ziehen wir die Sojabohne in Betracht. Wir werden uns indes auch gewöhnliche Bohnen, getrocknete Erbsen nebst Linsen, Hirse und Buchweizen beschaffen. Die Indianer lebten Jahrtausende hindurch von Bohnen und Mais, da diese ihre Hauptnahrung bildeten. Wenn man dem Mais gerne zuspricht, ist es auch nicht verkehrt, ganzen Mais zu lagern, wenschon man vielleicht wegen des vermeintlichen Hühnerfutters ausgefoppt werden mag.

Um all diese Körner und Kernen leichter verwenden zu können, wird man sich eine Schrotmühle beschaffen müssen, damit man die verschiedenen Getreidearten unmittelbar vor deren Gebrauch schroten und zerkleinern kann, denn auf diese Weise werden sie ihren Wert nicht einbüßen, wie dies der Fall wäre, wollten wir sie in Mehlform lagern. Ergänzend zu diesem Getreidevorrat wirkt sich auch das demnächst erscheinende Risopan günstig aus, handelt es sich dabei doch um ein Knusperbrot, das pro Kilogramm am meisten Nährwerte besitzt im Vergleich zu irgendeinem anderen Getreideprodukt.

Wir sollten auch Honig oder Traubenzucker nicht einzulagern vergessen. Letzterer ist aus eingedicktem Traubensaft gewonnen. Beide Produkte sind unbegrenzt haltbar und können als beste, am meisten konzentrierte Kohlehydrate bezeichnet werden. Betreffs der Lagerung von Trockenfrüchten sollte man zurückhaltend sein, ist diese doch nicht einwandfrei zu empfehlen, die Früchte können auskandieren und sie sind zudem milbenanfällig. Es könnte daher vorkommen, dass man nach Verlauf eines Jahres in der gelagerten Kiste nur noch Pulver vorfindet statt der Weinbeeren oder Aprikosen. Zudem würde ein widerlich saurer Geruch anzeigen, dass die Milben mit dem ganzen Vorrat an Trockenfrüchten fertig geworden sind.

Sehr wertvoll könnte auch ein Vorrat von Naturreis sein, wenn er ohne die äussere Strohülle länger halten würde. Schmackhafte Zubereitung von Naturreis kann jedoch mit der erwähnten Strohülle nicht erreicht werden. Wohl ist der Naturreis ohne diese im Handel erhältlich, ist aber in diesem entschälten Zustand nur vielleicht etwas mehr als ein Jahr einwandfrei lagerfähig. Nachträglich beginnt der Keimling zu ranzen und der Reis schmeckt dieserhalb nicht mehr so gut. Weisser Reis

ist wie Weissmehlprodukte als reine Stärkenahrung zu bewerten, und eine solche leistet in Zeiten von Mangel und Hunger nur bescheidene Dienste. Aber immerhin wäre es besser, sich wenigstens für ein Jahr mit Naturreis einzudecken, so entbehrt man mindestens während dieser Zeit dessen günstige Werte nicht und ist gestärkter, wenn man nachher darauf verzichten muss.

Auch Mandeln könnten als Notvorrat dienen, halten sie doch länger als Haselnüsse. Leider gibt es jedoch Nahrungsmittelmotten, die grosse Liebhaber von Mandeln sind. Wenn wir unseren Vorrat nicht ständig kontrollieren, kann es vorkommen, dass wir trotz gut verschraubten Gläsern eine solche Motteninvasion bei unseren Mandeln vorfinden, so dass wir in unseren Mandelbehältern statt unversehrten Mandeln durchwegs angefressenen begegnen, da weisse Würmer von ihnen Besitz ergriffen haben. Diese sind etwa 1 cm lang, und wir haben sie lediglich den hübschen Motten zu verdanken, ein Zeichen, dass Mandeln für sie ebenso nahrhaft sind wie für uns, denn entwertete Nahrung hat für Insekten keine Anziehungskraft.

Wir müssen also beim Lagern gut überlegen und uns entsprechend vorsehen, wollen wir dabei den richtigen Nutzen einheimsen. Am besten legt man Vorräte in Hartpavatexttrommeln oder Sperrholzfässern an. Diese sollen alsdann mit einem Deckel, der mit einem Bügel gesichert ist, gut verschliessbar sein, damit sich nicht Ratten, Mäuse oder irgendwelche andern Schädlinge daran gütlich tun können. Wer allerdings schon eine gewisse Nahrungsmittelknappheit während zweier Weltkriege miterlebt hat, ist weniger ängstlich als alle jene, die nur den Wohlstand mit seinem Ueberfluss kennenlernten. Immerhin ist es gut, nicht völlig unvorbereitet überrascht zu werden.