

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Salatplatte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970446>

### **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>**



nahme auf die Eigenarten und besonderen Empfindlichkeiten unseres Körpers lohnen sich. Die Vielgestaltigkeit in der Wesensart unter uns Menschen bringt es mit sich, dass jeder eine besondere Persönlichkeit in der Natur darstellt, und als solche muss er seine individuellen Eigenarten und Veranlagungen weise berücksichtigen. Wenn man diesem Rat Folge leistet, kann man viel eher damit rechnen, das Krankenhaus nicht nötig zu haben, es sei denn, man falle unverschuldet einem Unfall zum Opfer. Viele dankbare Bekannte liessen uns schon wissen, dass sie «Der kleine Doktor» vor manchem Versagen des Körpers bewahrt habe, weil sie seinen Ratsschlägen nachgekommen seien. Dadurch kamen sie natürlich auch nicht in die Lage, das Krankenhaus in Anspruch neh-

men zu müssen. Unserem Körper ist oft so einfach über Störungen hinwegzuhelfen, denn meist lösen kleine Ursachen grosse Auswirkungen aus, weshalb die Forderung lautet, im richtigen Augenblick zur richtigen Hilfe zu greifen. Es gehört somit zum Ausweg, den wir suchen, dass wir unseren Körper gut kennenlernen, um nach seinen Bedürfnissen entsprechend zu leben und gesund bleiben zu können. Gleichzeitig aber sollten wir auch Mittel und Wege kennen, denen wir uns ohne Risiko anvertrauen dürfen, auch wenn es von uns etwas Mühe, etwas Leiden und Ausharren erfordern mag. Das würde dazu führen, dass man das Krankenhaus vorwiegend für Unfälle in Anspruch nehmen müsste. Sein teurer Aufenthalt würde sich in solchem Falle eher rechtfertigen.

### Die Salatplatte

Früher fehlte vielfach das Verständnis für die Rolle, die eine richtig zubereitete Salatplatte gesundheitlich für uns spielen kann. Im übrigen verfügte man damals allerdings noch über eine mehr oder weniger gesunde Naturkost, denn die Nahrungsmittel waren noch nicht entwertet und Gift in der Nahrung wurde erst mit dem neuzeitlichen Fortschritt der Chemie zur Gefahr. Dessen ungeachtet machte man mangels besseren Verständnisses gewisse Fehler, so bereits in der Fett- und Eiweissfrage, in der Zusammenstellung der Speisezetteln und anderem mehr. Aber es wog auf, dass man sein Süssigkeitsbedürfnis mit reinen Erzeugnissen der Natur stillte, denn die Grossmutter verwendete bei deren Zubereitung keinen Schwefel, keine Glykose noch andere schädigende Zusätze. Es wog auch auf, dass man dem Vollkorn die gebührende Ehre zuerkannte und somit seinen Wert nicht schmälerte. Dem Genuss frischer Früchte konnte man noch unbedenklich zusprechen, denn noch bestand durch Spritzmittel keine Gefahr, sich vergiften zu können, wenn man die Früchte nicht sorgfältig schälte.

Kurzum, es war damals um die Ernährungsfrage noch wesentlich besser bestellt

als heute. Auch hörte man mit Essen auf, wenn man genug hatte, da man durch die Verhältnisse ohnedies gezwungen war, sparsam zu leben. Was man in früheren Zeiten aber nicht als sonderlich notwendig erachtete, das war eine erfrischende Salatplatte. Da man in der Düngungsfrage noch keine Kunstdünger kannte, hätten frische Rohsalate gesundheitlich doppelt angesprochen, aber Salate kamen überhaupt nur spärlich auf den Tisch. Vielfach waren sie nicht einmal beliebt, denn man kannte den Wert der Vitamine noch nicht. Erst durch deren Entdeckung erwachte man und wändte seine Aufmerksamkeit auch der Salatzubereitung zu. Immer mehr eroberte daher die erfrischende Salatplatte ihren Platz auf unserem Tisch. Dies bereichert auch die Mahlzeiten jener, die gewohnt sind, ihr Augenmerk mehr auf Fleisch und andere Eiweissnahrung sowie auf Stärkeprodukte zu richten, während dagegen Gemüse und Salate oft zu kurz kommen.

#### Salate werden beliebt

Besonders jene, die sich durch die Rohkost begeistern liessen, fingen an, den Salaten die grösste Bedeutung beizumessen. Das



war hauptsächlich bei den Vegetariern der Fall und ist es wohl heute noch. Salate leiten die Mahlzeit ein, wenn man nicht ausschliesslicher Rohköstler geworden ist. Nicht alle verfügen zwar über so gesunde, einwandfrei arbeitende Verdauungsorgane, dass sie der Rohkost die vollen Werte abzugewinnen vermögen, weil sie gar nicht imstande sind, sie richtig zu verdauen. In solchem Falle sollte man sich wohlweislich den Umständen anpassen und auch nur jene Gemüse, die in rohem Zustande keine Störungen verursachen, zu Salaten zubereiten. Gutes Kauen und gründliches Einspeicheln ist bei Rohkost überhaupt Grundbedingung, um eine störungslose Verdauung zu erlangen.

Während man früher auch in Gaststätten nicht mit einer gesunden Salatplatte rechnen konnte, hat sich die Gewohnheit, im Privathaushalt dem Salat den gebührenden Wert beizumessen, auch allmählich auf die Gastbetriebe ausgedehnt, so dass man vor allem in gewissen Hotelrestaurants und besseren Gaststätten vorzügliche Salatplatten erhalten kann. Da deren Zubereitung bedeutende Mühe erfordert, entsprechen sie preislich allerdings nicht jedem. Wer aber die notwendige Wertschätzung dafür besitzt, lässt sich bei genügend Hungergefühl eine solche Salatplatte jedoch nicht entgehen. Sehr zu schätzen ist es, wenn man im guten Restaurant auch die verschiedenen Salatsorten auswählen kann und nicht nur mit einer beliebigen Mischung vorliebnehmen muss, denn nicht jedem sagt gesundheitlich alles zu. Auch dem Gaumen fällt noch das Recht zu, selbst zu wählen.

So ist man denn doppelt befriedigt, wenn der bekannte Salatwagen herbeirollt, um die entsprechende Auswahl selbst treffen zu können, Ja, selbst die Wahl der Salatsauce wird dem Gast ermöglicht. Die darauffolgende Mahlzeit schmeckt viel besser nach dem Genuss frischer Salate, die voll anregender Vitalstoffe sind. Man sollte daher deren urwüchsigen Geschmack keineswegs durch Zugabe von Salz beeinträchtigen. Die Salatplatte ist tatsächlich die Vi-

sitenkarte einer gut geführten Gaststätte oder eines Hotelrestaurants.

### **Berechtigte Rügen**

Aber leider haben noch nicht alle den Wert hervorragender Salatplatten erkannt, weshalb der Zubereitung nicht immer das richtige Verständnis entgegengebracht wird, und der enttäuschte Gast wird nicht wieder ein zweites Mal erscheinen. Welcher oder versalzener, wenn nicht gar gepfeffelter Salat mit zuviel scharfem Essig ist bestimmt keine gute Visitenkarte für den Gastgeber. Dieser verrät dadurch, dass er dem Würzen mit schmackhaften Gewürzkräutern keinen grossen Wert beimisst und daher auch nicht das richtige Verständnis dafür aufbringt. Neuerdings hat das Würzen mit Speck sogar in der besseren Hotelküche den Platz erobert, als ob jeder Freund und Liebhaber von Schinken und Speck sein könnte oder müsste. Wer die Nachteile von Schweinefleisch kennt, ist auf der Hut vor ihm, und es ist daher ein Aergernis für ihn, wenn der wertvolle Weisskrautsalat mit Speck durchzogen ist. Wer diesen Kabisalat zu schätzen weiss wegen seines Gehalts an Mineralstoffen, an viel Kalk und Vitamin C, kann nicht verstehen, wie man auf den Gedanken kommen kann, durch Speck oder Schinken dem Salat säurebildende Eigenschaften beizugeben. Auch Bohnen- und Erbsengerichte werden auf diese Weise ihres natürlichen Geschmacks beraubt und mit den erwähnten Nachteilen durchsetzt. Den Fleischliebhaber mag dies nicht stören, aber wenn man ausdrücklich den Auftrag ohne solche Zutaten erteilt, dann sollte man die entsprechende Berücksichtigung erwarten dürfen. Ein weiterer Punkt, der bei der Salatbereitung Beachtung finden sollte, liegt in der Wahl guter Tomaten. Sind diese überreif, dann besteht die Gefahr, dass sich ein Fäulnisgeschmack bemerkbar machen kann. Dadurch kommt der Tomatensalat in Verruf. Aber auch unreife Tomaten, die allerdings den Italienern zusagen und sich nun auch bei uns bequemlich-



keitshalber anfangen breitzumachen, entsprechen nicht gesundheitlichen Forderungen, denn grüne oder mangelhaft gereifte Tomaten enthalten zuviel Oxalsäure, was

sehr schädigend wirken kann. Es heisst also aufgepasst, wenn der Salatteller den guten Ruf als vorzügliche Visitenkarte nicht einbüssen will.

## Unvernünftige Eltern, arme Kinder

Nicht nur Eltern können sich über ihre Kinder beklagen, denn auch Kinder haben oft Grund, betrübt zu sein, wenn es ihren Eltern an vernünftigem Verständnis fehlt, nur weil sie auf nichts verzichten möchten. Das erlebte ich wieder einmal ausgiebig, als ich bei strahlendem Sonnenschein auf meinen Skiern den breiten Gletscher unter dem Palü überquerte. Der durchfrorene Schnee glitzerte in tausend Kristallreflexen und die ganze Bergwelt erstrahlte in königlicher Majestät. Als ich so auf einer vorgepfadeten Traverse sinend dahinschritt, begegnete ich plötzlich einem Kind, das etwa 5 oder 6 Jahre alt sein mochte. Hilfesuchend schaute es mich an, denn es war müde und begehrte daher zu wissen, wie weit es denn noch gehe, bis die ausgedehnte Wanderung durch Eis und Schnee wohl zu Ende sei. Ich ermunterte die arme Kleine, indem ich ihr liebevoll und beruhigend zusprach. Die Eltern waren allerdings verlegen, als ich sie antraf, denn sie hatten keine Ahnung wie streng und wie weit die Tour für ein kleines Kind sein mochte, da sie selbst diese Gletscherwanderung das erste Mal vornahmen. Nach dem erwähnten Uebergang über den Gletscher kam erst noch der steile Hang die Isla Perce hinab bis zur zweiten Gletscherzunge und dann noch die Fahrt den Morteratschgletscher hinunter und über das Moränenfeld bis zur Bahnstation. Ein Zurück ohne Felle war unmöglich. Es blieb nichts anderes übrig, als die anstrengende Tour mit dem bereits übermüdeten Kind bis zu Ende zu führen.

### Warum solch mangelndes Verständnis?

Warum haben Eltern heute oft so wenig Sinn übrig für das, was ein Kind zu leisten

vermag? Sind sie wirklich von Natur aus so ungeschickt, dass sie nicht bemessen können, welches Risiko sie mit solcherlei Ueberanstrengungen für das Kind eingehen? Solch eine Ueberforderung kann dermassen abschreckend wirken, dass daraus eine Psychose entstehen kann, indem sich das Kind zukünftigen Touren gegenüber krankhaft abweisend benehmen mag. Zusätzlich kann es aber auch körperlichen Schaden erleiden, denn solchen Ueberanstrengungen ist der kindliche Organismus nicht ohne weiteres gewachsen. Es ist wirklich bedenklich, dass Eltern oft jegliches Verständnis abgeht und sie gar keine Einfühlungsgabe besitzen für das, was ein Kind in diesem Alter wirklich zu leisten vermag. Selbst geübten Bergkindern kann man nicht ohne weiteres alles zumuten, geschweige denn einem Stadtkind, dem die Bergwelt unermesslich erscheinen mag.

Erholungssport sollte nie dem Zwang unterliegen, sonst kann er keine Freude bereiten. Er kann, wenn vernünftig ausgeführt, wohl stählen und die Widerstandskraft allmählich vergrössern, aber nur, wenn man mit Umsicht plant. Solange man Kinder im Wachstumsalter zu betreuen hat, heisst es, sich ihrem kraftmässigen Können, ihrer Fähigkeit und Geschicklichkeit anzupassen und im Notfall mit Selbstbeherrschung zu verzichten, wenn dem Kinde etwas nicht zugemutet werden darf. Alles andere ist Fahrlässigkeit und kann unberechenbare Folgen zeitigen. Warum das Unmögliche nicht einfach verchieben, bis es das Kind ohne Schaden bewältigen kann? Die Berge stehen in ihrer Treue auch dann noch zur Verfügung.