Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 2

Artikel: Was ist Molkosan?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553689

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: 24.12.2025

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

Was ist Molkosan?

Wenige von uns werden schon zugeschaut haben, wie auf der Alp Käse zubereitet wird. Wir begeben uns also in eine Alpkäserei, um diesbezüglichen Einblick zu erlangen. Der Käser schüttet die frische Alpenmilch in einen grossen Kupferkessel. Nach dem Erwärmen gibt er das Labferment bei, worauf er mit einem einfachen und mit Drähten versehenen Instrument durch die schon etwas dick gewordene Milch fährt. Dadurch zerteilt sie sich in kleine Stücklein, die der Käser später mit einem feingewobenen Tuch herausnimmt. Den so entstandenen Quark bringt er wie eine grosse, weisse Glocke mit seinem Handheber in eine runde Holzform auf dem Tisch, und das ergibt den Käse. Dieser Quark enthält nun alle Fett- und Eiweissstoffe der Milch, während im Kessel eine gelbgrünliche Flüssigkeit zurückbleibt. Das ist die Schotte oder Molke, die alle wertvollen Nährsalze der Alpenkräuter enthält. Man könnte somit gewissermassen mit Recht sagen, dass der Käser auf diese einfache Art die Nährwerte der Milch von ihren Heilwerten trennt. Da die Kühe auf der Alp vielerlei wertvolle Kräuter zu fressen bekommen, können sie dadurch mannigfaltige Nährwerte an die Milch abgeben. Bekanntlich ist ja die Milch von der Natur aus dazu bestimmt, einem Kälblein zum Wachstum und Wohlergehen zu verhelfen. Nährstoffe, Nährsalze und Vitamine sind daher zu einem solchen Aufbau notwendig. Auch für den Menschen ist gute Milch für den körperlichen Aufbau als vollwertige Nahrung einzuschätzen, und es ist angebracht, dass ihre Werte auch richtig zur Geltung gelangen. Zur Zeit unserer Vorfahren hatte man noch nicht so viele Nahrungsmittel wie heute zur Verfügung. Die Milch und Milchprodukte spielten daher damals eine grössere Bedeutung in der täglichen Ernährung als heute. Frischmilch, Sauermilch, Buttermilch, Käse oder Schotte standen zur Verfügung und fanden ihre Verwertung.

Mit dem Wert und der Verwendungsmöglichkeit der Schotte wollen wir uns nun näher befassen. Da man sich der Nährsalze und Heilwerte der Schotte bewusst war, führte man Molkentrinkkuren sowohl mit der süssen als auch mit der sauren Schotte durch. Dies ermöglichte eine Reinigungskur, die dem ganzen Körper zugute kam, und zwar erstrebte man damit erfolgreich den Abbau des Uebergewichtes. Kein Wunder, wenn sich da die überernährten Fürstlichkeiten aus der Zeit Ludwig XIV. in der Schweiz einfanden, um sich durch solcherlei Molkentrinkkuren wieder ins gesundheitliche Gleichgewicht bringen zu lassen. Die Chronik der damaligen Tage gibt denn auch interessante Erfolgsberichte bedeutender Persönlichkeiten bekannt.

Nähere Auskunft

Wenden wir uns nun an den Nahrungsmittelchemiker, um über die Zusammensetzung der Molke Näheres zu erfahren. Er wird uns erklären, dass sie ausser den Kalzium- und Magnesiumsalzen noch eine Menge von Spurenelementen enthält. Wir erfahren ferner, dass auch der Milchzucker und bei der sauren Molke die Milchsäure an den Wirkungsmöglichkeiten einen Anteil haben. Will man nun die frische Alpenmilch zu Molkosan verarbeiten, dann ist dies mit allerlei Aufwand verbunden. Die noch warme Schotte oder Molke muss in erster Linie schonungsvoll vom restlichen Eiweiss befreit werden, was entsprechende Sorgfalt erfordert. Dieser Prozess gehört zur unbedingten Notwendigkeit, da Einweissspuren später im Konzentrat zu Trübungen führen würden, wodurch die Haltbarkeit gefährdet wäre. Nach diesem erfolgt die Milchsäuregärung auf eine Weise, dass sich keine unerwünschten Gärungserreger entfalten können, weil dies den Geschmack, die Haltbarkeit und Wirkung zu beeinträchtigen vermöchte.

Ausdauernde Bemühungen

Vor 51 Jahren unternahm ich mit Hilfe von Dr. Hofstätter und als Chemiker

Herrn Münzenmeier die ersten Gärungsversuche dieser Art. Monatelang waren wir zu dritt an der Arbeit. Oft hielt mich diese bis in die Nacht hinein gefangen, bis endlich erreicht wurde, was wir anstrebten, eine feinschmeckende Molke, die nun nur noch konzentriert werden musste, was allerdings erneut eine Frage der Zeit, der Erfahrung und Geschicklichkeit bedeutete, denn die Vakuumeindickungsapparate waren damals noch nicht so weit entwickelt. So dauerte es ein weiteres Jahr bis das Molkenkonzentrat in den Handel gebracht werden konnte. Heute wäre demnach für das Molkosan das 50-Jahr-Jubiläum fällig.

Vor einem halben Jahr stellte sich ein kurzer Unterbruch in der Herstellung ein, denn die Deklaration sowie die Herstellung musste vermehrt gesetzlichen Richtlinien angepasst werden. Früher konzentrierten wir zweifach, heute hingegen vierfach, so dass das heutige Molkosan das frühere an Wert und Wirkung noch übertrifft.

Jeder, der sich an den Gebrauch von Molkosan gewöhnt hat, weiss, dass seine innerliche und äusserliche Anwendung für den Körper eine Wohltat bedeutet. Familien, die gesund leben möchten – und diese gehen in die Zehntausende –, würden es schwer empfinden, müssten sie auf Molkosan verzichten. In der Salatsauce mit Meerrettich und Kräutern ist Molkosan verdünnt nicht nur der Wirkung wegen, sondern auch geschmacklich eine Bereicherung. – Auch als Getränk zu den täglichen Mahlzeiten eignet sich Molkosan vorzüglich, da es die Verdauung fördert, wenn man auf 1 Glas Mineral- oder gutes Quellwasser einen Teelöffel voll Molkosan beifügt. Besonders regelmässig genossen, ist es gesundheitlich ein wertvolles Getränk für uns. Wir können dieses auch mit Honig süssen oder ihm Fruchtsaft beigeben, was einer Delikatesse gleichkommt. – Ueberall, wo man zur Körperpflege die Heilwirkung der Milchsäure benötigt, findet Molkosan äusserlich vorzügliche Verwendung.

Ist die Kompostbereitung überholt?

In Grossbetrieben, die auf der Grundlage biologischen Landbaues arbeiten, stellte man fest, dass es einfachere und bessere Methoden gibt, um dem Boden die anfallenden Abfallstoffe aus der Eigenproduktion zurückzuerstatten, als dies durch die Kompostaufbereitung geschieht. So ist es möglich, dass beim Abernten von Getreidefeldern der Mähdrescher das Getreide ernten kann, während er das Stroh häckselt und als Bodenbedeckung auf dem Felde liegen lässt. Beim Ernten von Kohl, Karotten, Rüben und anderem Gemüse lässt man ganz einfach die Abfälle liegen, worauf man eine Maschine verwendet, die dies alles häckseln und zerkleinern kann. Statt diese Abfälle dann erst zu kompostieren, lässt man sie ebenfalls einfach den Winter hindurch als Kopfdüngung auf dem Felde liegen. Im Frühling benützt man dann die Bodenfräse, um diese herbstliche Kopfdüngung fein zu verarbeiten, bevor man hinter das Säen und Anpflanzen geht. Solch ein Verfahren leuchtet für Grossbetriebe bestimmt als gut ein, da ein solches Vorgehen gleichzeitig auch als rationell gelten kann.

Noch immer vorteilhaft

Was nun aber im Grossen günstig ist, ist es nicht immer auch für Kleinbetriebe, denn dort fährt man mit der Kompostbereitung immer noch am besten. So können beispielsweise Küchenabfälle nur über die Kompostbereitung verwertet werden. Günstig ist es allerdings, wenn man neben dem Kompost jeweils immer eine Balle Torfmull stehen hat, denn von Zeit zu Zeit sollte man über die Küchenabfälle eine Schicht Torfmull geben. Das fördert nämlich den biologischen Abbau und verhindert, dass sich eine kompakte, faulende Masse bilden kann. Der biologische Abbau erfordert viel Sauerstoff, weshalb es bei jeder Kompostbereitung gut ist, wenn