Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 10

Artikel: Der vorteilhafte Naturreis
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970385

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: 06.01.2026

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

und andere Stoffwechselkrankheiten empfohlen. Viele Berichte bestätigen die ausgezeichneten Erfolge, die zur Bekämpfung dieser Leiden erzielt werden konnten. Auch während der Krebsbehandlung konnten manche Therapeuten mit Teufelskralle entsprechende Erfolge feststellen. Eigene Erfahrungen und Beobachtungen liessen mich schlussfolgern, dass die Teufelskralle einfach ein ganz gutes Lebermittel ist. Alle weiteren Erfolge lassen sich über die Wirkung auf die Leber erklären; denn alles, was die Leber günstig beeinflusst und daher deren Funktion fördert, wirkt sich bei den erwähnten Stoffwechselleiden günstig aus, vor allem auch bei Krebs. Diese Schlussfolgerung deckt sich mit jener des berühmten englischen Krebsforschers Dr. Blond, dessen Grundregel in seinem Buch: «Krebs und die Leber» verankert ist. Diese beruht nämlich auf der Erfahrungstatsache, dass bei gut arbeitender Leber keine Krebskrankheit entsteht. Ebenso verhält es sich auch bei Gicht, Rheuma und ähnlichen Leiden. Wenn wir demnach diesen Stoffwechsel-Krankheiten ausweichen wollen, müssen wir unsere Leber gut pflegen und auch entsprechend schonen. Diesbezügliche Anleitung erteilt mein Leberbuch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit.» Als eines der besten Lebermittel wird uns zur Gesunderhaltung der Leber die Teufelskralle daher immer wieder gute Dienste leisten. Damit deren Wirksamkeit sich voll bewähren kann, sollte der Tee nicht zu stark zubereitet werden. Auch sollte man ihn nicht ununterbrochen, also anhaltend, einnehmen. Die Anregung der Leber ist nämlich nur von Zeit zu Zeit nötig. Es genügt, drei- bis viermal im Jahr eine Trinkkur von jeweils drei bis vier Wochen zur erfolgreichen Reinigung und Stärkung der Leber durchzuführen, wodurch man sich vor manchen Leiden bewahren kann. Da man nicht ohne weiteres innewird, wenn wir unsere Leber überlastet haben, ist eine regelmässige Pflege sehr zu empfehlen. Dazu eignen sich besonders drei vorzügliche Lebermittel, nämlich Rasayana Nr. 2, Boldocynara und eben dieser Teufelskrallentee. Die Anwendung erfolgt am besten abwechslungsweise.

Der vorteilhafte Naturreis

Wer als Liebhaber von Naturreis glaubt, er werde auf seiner Reise in den Fernen Osten sämtlicher Ernährungsprobleme enthoben sein, weil er überall Naturreisgerichte erhalten könne, mag schwer enttäuscht werden. Auch in jenen sogenannten Reisländern ist nämlich der Naturreis gewissermassen zur Seltenheit geworden. Die Reisernten wandern auch dort unfehlbar in die Reismühlen, um raffiniert zu werden. Wie bei uns scheinen auch dort die Ernährungsbehörden des Verlusts, der sich dadurch für die Bevölkerung ergibt, nicht inne zu werden. In der Regel ist es die Regierung, die diese Forderung der Raffinierung stellt. Die Heil- und Nährwerte des Naturproduktes gehen dadurch dem Verbraucher verloren. Dies ist der Fall, weil nebst der unverdaulichen Zellulose auch noch das bemerkenswerte Silberhäutchen entfernt wird, obwohl dieses 9½mal mehr Mineralbestandteile und Vitamine enthält als das übrige Reiskorn. Zwar ist dies allerdings der Geschäftswelt bekannt, sonst würde sie diesen vermeintlichen Abfall nachträglich nicht als Stärkungsmittel in den Handel bringen. Dieses Verhalten ist indes ein stillschweigendes Zugeständnis, dass das unentwertete Naturprodukt heilsam und kräftigend genug wäre, um eine vollwertige Nahrung liefern zu können. Leider ist es aber heute überall üblich, die vollwertigen Naturerzeugnisse absichtlich zu entwerten. Bereits ist der weisse Reis dermassen zur allgemeinen Gewohnheit geworden, dass man den Naturreis mehr oder weniger verächtlich behandelt.

Naturreis erweist sich als Segen

Da, wo der Reis täglich die Grundlage der Ernährung bildet, kann die erwähn-

te Entwertung offensichtliche Mängel zur Folge haben. Diese können nur durch regelmässige Einnahme mineralstoffreicher Meerpflanzen den notwendigen Ausgleich finden. Wo dies nicht geschieht, kann die gefürchtete Beriberi-Krankheit auftreten. Nur durch die Rückkehr zur Naturreisernährung lässt sich diese bekanntlich wieder beheben. Bis man aber die Ursache dieser besorgniserregenden Erkrankung erkannte und dadurch zur folgerichtigen einfachen Lösung gelangen konnte, kostete es viele tragische Todesopfer.
Wer sich nun aber in jenen Ländern den täglichen Reisbedarf durch Naturreis dekken kann, entgeht nicht nur den erwähnten Mangelerscheinungen, sondern auch den schlimmen Gefässleiden, die in europäischen Gebieten 43 Prozent aller Todesfälle verursachen. Wir kennen die Probleme, die sich dadurch bei uns ergeben; denken wir nur einmal an die Folgen einer starken Arterienverkalkung sowie an die Gefahr des zu hohen Blutdruckes. Die Veränderung des arteriellen Systems führt sehr oft zu den gefürchteten Herzinfarkten. Im Fernen Osten ist dies nicht üblich, weil stetiger Reisgenuss als Gegenmassnahme wirken kann, obwohl weisser Reis nicht mehr die unbeschränkten Vorteile des Naturreises aufweist. Wenn wir nun diese hilfreiche Lösung kennen, wäre es doch auch für uns am einfachsten, wir würden zum Genuss von Naturreisgerichten greifen, um erfolgreich gegen unsere Gefässleiden vorgehen zu können, weil darin eine vollwertige Regenerationsmöglichkeit für uns bestehen würde.

Schmackhafte Zubereitung

Vielfach besteht nun aber die Ansicht, dass sich der Naturreis nicht schmackhaft zubereiten lasse. Wer aber das Geheimnis seiner Zubereitung kennt, findet vielmehr den weissen Reis als etwas Fades. Dies gilt besonders bei der japanischen Kochweise, deren Ergebnis meist eine pappige Masse darstellt, was eine starke Einbusse der Schmackhaftigkeit zur Folge hat. Bei den Chinesen ist eine körnige Kochweise üblich. Auch den Naturreis können wir auf diese Weise schmackhaft zubereiten. Viele beklagen sich, weil bei diesem die Kochzeit länger dauern mag. Dem kann jedoch abgeholfen werden, wenn wir den Reis morgens in einer rostfreien Stahl- oder emaillierten Gusspfanne kurz aufkochen und auf diese Weise eingeweicht stehen lassen. Mittags, zur üblichen Kochzeit, dämpfen wir Knoblauch mit Küchenkräutern, um den eingeweichten, vorgequellten Reis darin zu wenden und fertigzukochen, was sehr rasch geschehen kann. Nach diesem bringen wir die Reismasse in eine feuerfeste Tonform, bestreuen sie mit Reibkäse und backen sie schön braun im Ofen. Wer es liebt, kann das Gericht mit Tomaten oder Pilzen bereichern.

Oft ziehen Kinder diesem Gemüsereis einen süssen Reis vor. Wir werden diesen mit Mandeln, Rosinen und Weinbeeren versehen und vielleicht mit etwas Honig nachsüssen. Sehr beliebt ist auch eine Beigabe von Apfelbrei, abwechslungsweise auch von entsteinten Kirschen, Zwetschgen oder Aprikosen. Auch ein solches Gericht gewinnt, wenn wir es nachträglich im Ofen backen.

Würde man den Naturreis allgemein in seiner hermetisch verschlossenen Strohhülle lagern, dann wäre er jahrzehntelang haltbar. Sobald aber die Strohhülle entfernt ist, leidet dadurch die Haltbarkeit, weil der Sauerstoff Zugang findet, was den Keimling und die Kleie benachteiligt, so dass das Reiskorn rascher zu ranzen beginnt. Dadurch wird allerdings der Gehalt der Mineralbestandteile nicht wesentlich vermindert, wohl aber jener an Vitaminen. Man sollte sich also höchstens für ein Jahr eindecken, selbst wenn eine Preissteigerung in Aussicht stehen mag. Selbst Grossisten und Reformhäuser sollten diese Vorsichtsmassnahme beachten. – In Anbetracht der geschilderten Werte des Naturreises entstand das vorzügliche Knusperbrot Risopan, das es ermöglicht, dass besonders Kinder zum Aufbau täglich Naturreis geniessen können.