Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 39 (1982)

Heft: 3

Artikel: Wie gewinnt der chinesische Reisbauer seinen Reis und wie wird dieser verwertet?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969954

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: 21.01.2026

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

Umstände schmutzige Gifte zu erzeugen begann. Man mag zwar den Kopf darüber schütteln und dies als unmöglich, ja unwissenschaftlich betrachten, aber dennoch entspricht dies wirklichen Tatsachen.

Weitere Vorteile

Man benützte damals allerdings noch einen weiteren Vorteil, den die Holzasche zu bieten vermag, gebrauchte man sie doch des weitern, um Speiseöl von überflüssiger Säure zu reinigen, denn die basischen Stoffe der Asche verbinden sich unwillkürlich mit der Säure, die das Öl aufweist, wodurch dieses von zu vieler Säure befreit werden kann. Lauter Vorteile, die heute nicht mehr in Betracht fallen, obwohl die naturgemässe Hilfeleistung noch immer risikolos und zu unserem Nutzen in Anspruch genommen werden könnte.

Darmkranke, Rheumatiker, Arthritiker, wie auch Krebskranke, die durch Darmstörungen immer wieder vergiftet werden können, sollten den Darm regelmässig mit der einfachen Hilfe einer Holzaschenkur risikolos reinigen. Die gewonnene Holzasche wird durch ein Sieb fein pulverisiert, worauf man die Kur monatlich wie folgt durchführt: Wöchentlich genügen für die einfache Kur 2 bis 3 Tage, indem man morgens und abends einem Glas Wasser einen Teelöffel voll Holzasche, und zwar möglichst Birkenasche, beifügt, um dieses nach dem Erwachen nüchtern und vor dem Zubettgehen zu trinken. Durch dieses einfache Vorgehen kann man auch Gifte, die übermässiger Radioaktivität zuzuschreiben sind, neutralisieren, wodurch sie unschädlich werden.

Zusätzliche Hilfeleistung

Wenn uns die Holzasche regelmässig als Darmreinigung dient, während wir uns zusätzlich die Gemüsesäfte als Aufbaustoffe zugute kommen lassen, können wir mit erfreulichem Erfolg rechnen, weil wir auf diese Weise den Nachteilen der Zivilisationsnahrung wirksam entgegenarbeiten. Vor allem sollten wir bei Krebs auf diese Weise diätetisch so vorgehen. Haben wir dadurch dem Weiterschreiten von Zivilisationskrankheiten einen Riegel gestossen, dann heisst es allerdings weiterhin Abstand zu nehmen von verkehrten Ernährungsbräuchen, was somit eine nachträgliche Umstellung erfordert, so dass wir uns in Zukunft mit einer lactovegetarischen Naturkost abzufinden haben, da dies die einzig sichere Gewähr bietet, von den Folgen verschiedener Zivilisationskrankheiten verschont zu bleiben. Folgerichtiges Vorgehen ist immer auch bei Krebs von Nutzen, weshalb es sich bestimmt lohnt, bei einer entsprechenden Umstellung zu verharren. Von der Holzasche sind wir als Reinigungs- und Heilmittel ausgegangen, und wenn wir zusätzlich nicht vergessen, auch den Reichtum von Vitalstoffen durch Gemüsesäfte und unentwertete Naturkost als Ernährungsgrundlage zu beachten, dann verhelfen uns diese einfachen Zusammenhänge zur Befreiung von mancherlei Zilivisationsübeln.

Wie gewinnt der chinesische Reisbauer seinen Reis und wie wird dieser verwertet?

Diese Frage führt mich in den Fernen Osten zurück, wo mich besonders in China der mühsame Reisanbau stark beeindruckte. Bekanntlich bildet der Reis die Hauptnahrung dieser Länder, und es war für mich erstaunlich, dass zu dessen Anbau keine einzige Maschine verwendet wurde. Ohne maschinelle Hilfe gelangte der Sämling ins Erdreich. Ebenso steht bei der Ernte der Reispflanzen keine Maschine zur Verfügung. Sie fehlt aber auch, um das Reiskorn zu dreschen und zu reinigen. Aber trotzdem hilft teilweise jemand anders mit, und zwar der schwarze Wasserbüffel, der sich besser dazu eignet als irgend ein Traktor oder eine andere Maschine. Durch die vom Wasser aufgeweichte, schlammige Erde zieht dieses kraftvolle Tier eine Art Rechen, durch den die Erde zur Aufnahme der Sämlinge fein zubereitet

wird, was gewissermassen der Arbeit einer Egge entspricht. Man lässt alsdann die Sämlinge etwa 30 bis 40 cm gross werden, worauf man die herangewachsenen Jungpflanzen büschelweise aus dem Boden herauszieht. Nun setzen geübte Hände diese Pflanzen in ein vorbereitetes Feld, das ebenfalls bewässert wurde. Diese Arbeit wird in der Regel der Geschicklichkeit der Frauen anvertraut. Noch sehe ich die gesunden, zähen Chinesinnen vor mir, den Kopf durch grosse Hüte mit abgebogenem Rand beschattet, emsig ihre Arbeit verrichten. Ihre hageren, knochigen Beine stehen dabei bis fast zu den Knien im sumpfigen Reisfeld. In einem Abstand von 20 bis 30 cm drücken sie die einzelnen Pflanzen in die zähe, schlammige Erde. Mit geübter Geschicklichkeit und der notwendigen Erfahrung gehen sie beim Anpflanzen ohne Mass, mit blossem Auge vor. Eine Pflanze folgt der anderen wie abgemessen in gleichem Abstand und der gleichen Richtlinie, so dass das ganze Reisfeld aussieht wie ein Heer von Sportlern oder Soldaten, die, genau ausgerichtet, auf einem grossen Übungsfeld stehen.

Ernte und Reinigung

Wenn der Reis nach gewisser Zeit reif geworden ist, dann erntet man ihn mit einer Sichel von Hand und trägt ihn in Bündeln zu einer denkbar primitiven, äusserst einfachen Dreschvorrichtung. Diese besteht aus einer Art aufgestellter, grosser Kiste mit starken Rundholzstangen, die von einer Wand zur andern wie Leitersprossen befestigt sind. Oft ist es der Bauer selbst, der nun das Dreschen besorgt, wenn er es nicht vorzieht, auch diese Arbeit den Frauen zu überlassen. Jede Frau, die damit beauftragt wird, nimmt nun ein Büschel der geernteten Reispflanzen und schlägt damit so lange auf die erwähnte Holzstangeneinrichtung ein, bis alle Reiskörner herausgeschlagen sind und am Boden der Dreschvorrichtung liegen. Mit Hilfe von flachen, runden Körben reinigt man nun die Körner, indem diese geschickt hochgeworfen werden, so dass Wind und Zugluft die leichten Teile vom gebrochenen Stroh wegblasen, wodurch nur noch das reine, schwere Reiskorn übrigbleibt. Bis zur Gewinnung des Reiskorns in seiner kräftigen, hermetisch verschlossenen Zellulosehülle wird vom Reisbauern, meist aber auch vorwiegend von den Bäuerinnen alles von Hand durchgeführt, wodurch sich die Muskelkraft emsig betätigen muss. Das ist mit ein Grund, warum diese Menschen so stark und ausdauernd sind.

Ein wirtschaftliches Problem

Die weitere Verarbeitung des Reiskornes ist ein grosses, wirtschaftliches Problem. Das Reiskorn ist gegen die Sauerstoffeinwirkung nämlich viel empfindlicher als es unsere Getreidearten sind. Sowohl der Roggen, der Weizen und auch die Gerste sind bei der Vorratsaufbewahrung weniger gefährdet als der Reis. Es gehört daher offensichtlich zur schöpferischen Vorsorge, dass das Reiskorn völlig hermetisch mit einem harten Zellulosemantel versehen und dadurch geschützt ist. In dieser Zelluloseverpackung kann der Reis jahrelang halten, ohne zu verderben. Entfernt man jedoch diese Schutzhülle, dann ist der so erhaltene Natur- oder Vollkornreis seiner bereits erwähnten Empfindlichkeit wegen viel gefährdeter als unser Getreide, denn je nach der Lagerung beginnt der Keimling ohne die erwähnte Schutzhülle schon nach Verlauf eines Jahres langsam zu leiden, indem er anfängt ranzig zu werden. Zwar kann man dieserhalb den Reis gleichwohl noch kochen, da das übrige Reiskorn seinen Wert dadurch nicht eingebüsst hat. Nur geschmacklich ist es nicht mehr ganz das, was es zuvor war. Aus diesem Grunde empfiehlt es sich nicht, den Naturreis auf Jahre hinaus zur Notvorratshaltung anzulegen. Wenn wir indes unsere Getreidearten trocken und gut lagern, dann sind diese lange ohne Einbusse haltbar, was uns ein auffallender Beweis bestätigte.

Unglaubliche Keimfähigkeit

Freunde beschafften uns nämlich einige Weizenähren aus den Kammern eines Pharaonengrabes. Dieser Fund war archäologischer Forschung zu verdanken. Wir wag-

ten das Aussäen dieser Weizenkörner, obwohl diese wahrscheinlich bereits 3500 Jahre alt sein mochten. Der Versuch erwies sich als erfolgreich, da die Körner noch keimfähig waren. Sie brachten die gleichen eigenartigen Ähren hervor, die sehr unterschiedlich zu unserer Weizenart sind. Die Anordnung der Körner war auffallend hübsch und auch wesentlich reichhaltiger im Ertrag. Doch dies nur nebenbei, weil es die mannigfache Unterschiedlichkeit schöpferischer Wirksamkeit beleuchtet. Verbliebe der Reis zur Aufbewahrung in seiner schützenden Zellulosehülle, dann wäre vielleicht auch ihm diese Haltbarkeit zu eigen. Noch ist nicht bekannt, ob solcherlei Lagerungsversuche auf längere Zeit hin je stattgefunden haben.

Mangelhafter Einsatz

Warum achteten die Reisbauern zu wenig darauf, den Naturreis dem Alltagsleben zu erhalten? Geschah das wirklich und warum? Weil dort der Reis als Hauptnahrung dient, reiste ich seinerzeit mit meiner Familie beruhigt dorthin. Solange wir Naturreis erhalten konnten, glaubten wir, dass unsere Ernährung gesundheitlich gesichert sei. Aber o weh, wir wurden schwer enttäuscht, denn weder in China noch in Japan oder anderswo war es in Asien noch selbstverständlich, Naturreis zu erhalten. Bevor die Asiaten in nähere Verbindung mit westlichen Gewohnheiten treten konnten, gab es dort allerdings noch keinen entwerteten, weissen Reis, sondern nur Naturreis. Das wirkte sich für den Gesundheitszustand jener Länder natürlich vorteilhafter aus, als dies heute der Fall sein kann, dieweil die Verwendung von Naturreis als Ernährungsgrundlage mehr oder weniger der Vergangenheit angehört. Mit der Hilfe und durch die Beeinflussung des weissen Mannes wurde es leider auch in Asien allgemein üblich, den Naturreis in modernen Reismühlen zu raffinieren und somit zu entwerten, was allerdings nicht zur Stärkung und gesundheitlichen Förderung der Bevölkerung gereichte. In Indonesien bestätigte mir ein betagter, chinesischer Freund als Besitzer einer Reismühle, dass die gefürchtete Beriberikrankheit als tragische Mangelerscheinung durch den einseitigen Genuss von wertvermindertem Reis auftrete. Es sollte wirklich in jenen Gebieten Asiens, in denen der Reis die Hauptnahrung darstellt, möglich sein, das Interesse für Naturreis wieder allgemein zu wecken. Aber die diesbezüglichen Bemühungen, durch Schriften, Radioansprachen und Television solche Probleme erfolgreich zu beleuchten, finden in bezug auf den Naturreis keinen entsprechenden Anklang, wennschon der Volksheilkunde und der Heilpflanzentherapie lebhafte Aufmerksamkeit entgegengebracht wurde, zumindest in jener Zeit, als ich mich dort aufhielt. Aber wie erwähnt, findet der Gedanke, sich vom weissen Reis abzuwenden zugunsten einer Ernährungsweise mit Naturreis allgemein keine Zustimmung. Ich kam dieserhalb mit einheimischen Ärzten und Universitätsprofessoren in manch lebhaftes Gespräch, aber als Antwort folgte meist nur ein ergebenes, asiatisches Lächeln, da diese Männer sich damit abgefunden haben, dass eine erfolgreiche Beeinflussung der breiten Masse des Volkes auf diesem Gebiet aussichtslos war. Obwohl sie selbst über die vorzüglichen Heil- und Nährwerte, die dem Naturreis innewohnen, selbstverständlich genau unterrichtet waren, erklärten sie mir doch eindeutig, dass die Gewohnheit, weissen Reis zu geniessen, bereits dermassen stark im Volke verwurzelt sei, dass eine ausschliessliche Rückkehr zum Naturreis keinen Anklang finden werde. Selbst eifrigsten Reformbemühungen von sogenannten Super-Idealisten würde keine wesentliche Änderung der Sachlage gelingen. Durch Bemühung japanischer Freunde konnte ich schliesslich allerdings doch in einer Art Reformhaus Naturreis erhalten. Es scheint überall unmöglich zu sein, schädigende Sitten und Gebräuche auszumerzen, wenn sie einmal Fuss gefasst haben. Der eine will nicht mehr vom Kauen betäubender Nüsse und Blätter ablassen, der andere verfällt dem Rauchen von Opium und anderen gefährlichen Rauchwaren, die ihn zur Drogensucht führen, aber es ist schwer, solch

gesundheitsschädigende Sitten und eingefleischte Gewohnheiten der Masse zu entziehen, wenn sie zu stark damit verbunden ist. Wir kennen bei uns die schädigende Wirkung des Nikotins und des übermässigen Alkoholgenusses. Nun, auf diesen Gebieten sind allerdings schlimmere Schädigungen zu verzeichnen, als durch entwertete Nahrungsmittel, die sich vormerklich durch Mangelerscheinungen ungünstig auswirken.
Wenn es auch dem asiatischen Reisbauern nicht gelang, den geernteten Naturreis vor der allgemeinen Entwertung zu bewahren, wird er doch immer wieder Naturreiskörner benötigen, um einer neuen Aussaat und Ernte entgegensehen zu können. Naturgesetze sind eben in ihren Notwendigkeiten verankert und lassen sich nicht durch menschliche Einbildung aufheben.

Vom Inhalt des Reiskornes

Was aber verleiht dem Naturreis eigentlich seine gesundheitlichen Vorteile und unübertrefflichen Werte? Das gibt uns die Erfahrung bekannt, denn die jugendliche Spannkraft hält länger an bei vorwiegendem Reisgenuss als bei hauptsächlicher Ernährung durch Weizenprodukte. Das arterielle Gefässsystem bleibt vor allem elastischer bei den Asiaten als bei uns, weil Reis ihre Hauptnahrung darstellt. Sie haben daher weniger unter Arteriosklerose, hohem Blutdruck und Herzinfarkten zu leiden. Woher kommt also dieser Vorteil, den uns der Naturreis verschaffen kann? Er unterscheidet sich vom üblichen Reis darin, dass er dreimal soviel Zellulose enthält, was der Darmtätigkeit zugute kommt. Was den Nährsalzgehalt anbetrifft, verfügt er über 2½mal soviel Mineralstoffe. Viele Menschen weisen einen beträchtlichen Kaliummangel auf, insbesonders, wenn sie zu wenig Gemüse essen. Der Naturreis besitzt nun 15mal soviel Kalium als der übliche Reis. Auch die Phosphorverbindungen, die für die Nerven und das Gehirn so wichtig sind, kommen im Naturreis dreimal reichlicher vor als im weissen Reis. Kalk ist viermal soviel darin enthalten, was für Zähne und Knochen von besonderer Bedeutung ist. Der Naturreis verfügt auch über viermal soviel Eisen, was wir für das Blut dringend benötigen. All das sind gute Gründe, uns mindestens zweimal in der Woche an Naturreis zu sättigen. Asiaten können es sich nicht vorstellen, auch nur einen Tag ohne ihre gewohnte Reisnahrung zu verbleiben.

Zusätzliche Bereicherung

Es gibt nun ein besonderes Fladenbrot, bekannt unter der Bezeichnung Risopan, das den Vorteil von Naturreis beinhaltet und daher prozentual mehr Vitalstoffe aufweist als irgendeine andere Brotart. Die dünnen, knusprigen Scheiben sind besonders schmackhaft, wenn man sie leicht mit Butter bestreicht. Sie eignen sich vorzüglich zu Frucht- oder Gemüsesäften. Auch als Tourenproviant ist Risopan sehr praktisch wegen seines geringen Gewichtes und dennoch eines Maximums an Werten, vor allem an Vitalstoffen. Gleichwohl weist es wenig Kalorien auf, ist also günstig für eine Schlankheitskur. Zudem belebt der hohe Zellulosegehalt die Darmtätigkeit. Es lohnt sich also, auch dieses Naturreisprodukt im Haushalt stets zur Verfügung zu haben, obwohl die Knusperbrote bei uns nicht so bekannt sind wie in Skandinavien. Da Risopan das gesundheitliche Wohlbefinden sehr begünstigt, bietet es uns zusätzlich eine erfreuliche Mehrung der so empfehlenswerten Naturreisnahrung dar.