Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 4

Artikel: Wenn der Früchtesegen zu Ende geht
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969956

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: 16.12.2025

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

Wenn der Früchtesegen zu Ende geht

Manche Mutter macht sich im Frühjahr sorgen, wenn ihr Früchtevorrat zu Ende geht. Wie soll sie ihn ersetzen, bevor es wieder neue Beeren und frisches Obst zu ernten gibt? In Urgrossmutters alter Obsttruhe finden sich zwar noch etwas Trockenfrüchte vor. Sie können das Süssigkeitsbedürfnis stillen helfen, was immerhin besser ist, als wenn man zu allerlei Schleckerein aus weissem Zucker oder Weissmehl greifen müsste. Als das zwanzigste Jahrhundert noch in seinem Anfangsstadium stand, gaben sich die Kinder ja auch mit Trockenfrüchten zufrieden. Sie waren damals allerdings im Vergleich zu heute noch kaum verwöhnt. Vor allem waren naturgetrocknete Weinbeeren beliebt. Besonders die ganz kleinen, man nannte sie damals Rosinen, waren zuckersüss. Dann und wann erhielt ein kleines Schleckmäulchen fünf Rappen von der Mutter, wofür es sich im Spezereigeschäft ein kleines Spitztütchen voll dieser beliebten Süssigkeit einkaufen konnte. Damals kannte man noch keine chemischen Spritzmittel und blieb demnach gesundheitlich vor manchem Unheil bewahrt. Auch das Steinobst sagte den Kindern in getrocknetem Zustand noch zu, und üblich waren auch kleine, getrocknete Kirschen. Das alles hielt die Zähne gesund und man fühlte sich wohl dabei. Man kann die Zeit allerdings nicht mehr zurückkurbeln, am wenigsten ihre gesunde Genügsamkeit, aber man kann sich doch ein wenig danach richten, wenn der Obstvorrat zur Neige geht. Selbst getrocknete Apfelschnitze halfen früher noch mit, den Hunger und das Süssigkeitsbedürfnis zu stillen.

Meist hat man im Frühjahr zwar noch frische Äpfel im Keller liegen, besonders, wenn man über einen Obstgarten verfügt, den man biologisch pflegt. Werktätige Mütter ziehen es umständehalber jedoch meist vor, sich in den üblichen Grossgeschäften auch ihr Obst einzukaufen, so, wie es sich erstmals in den Vereinigten Staaten von Amerika eingebürgert hat. Alles, was dort üblich ist, wurde so allmählich auch bei uns zur Gewohnheit, ob dies gesundheitlich zum Vorteil ist oder nicht.

Gesundheitlicher Nutzen der Erdbeeren

Nach einem ungebührlich langen und kalten Winter möchte man sich im eigenen Garten zu gerne wieder mit Beerenfrüchten versehen können. Hoffentlich haben wir uns schon im vergangenen Herbst genügend neue Erdbeerbeete angelegt. Bekanntlich sind Erdbeeren für alle Lymphatiker und somit auch für jene Menschen, die für Tuberkulose gefährdet sind, eine Heilnahrung. Sehen wir uns demnach vor, dass wir in unserem Garten genügend davon ernten können, und zwar nicht unbedingt erst, wenn wir bereits gesundheitliche Schädigungen aufzuweisen haben. Einem gesunkenen Kalkspiegel können wir durch regelmässigen Genuss von biologisch gezogenen Erdbeeren vorbeugend entgegenwirken. Dadurch wird sich auch eine im Blut vorhandene, vermehrte Infektionsbereitschaft beheben lassen.

Wenn wir auch für den Winter genügend Vorräte einheimsen möchten, dann müssen wir den Erdbeerbeeten die genügende Sorgfalt angedeihen lassen. Frische Erdbeeren, wenn genügend ausgereift, können je nach der Sorte geschmacklich ausgezeichnet sein. Was aber geschieht mit ihnen im Winter? Seit man Tiefkühltruhen besitzt, ist diese Frage leicht und günstig zu lösen. Man erntet die sonnengereiften Beeren und füllt damit seine Hartplastikdosen, die allerdings nicht billig sind, aber es lohnt sich, den Winter hindurch bis in den Frühling hinein Erdbeeren daraus entnehmen zu können, als wären sie eben erst frisch im Garten geerntet worden. Man kann sie auch in kleinen Spankörbchen im Tiefkühlschrank aufbewahren, da sie sich auf diese Weise ebenfalls sehr gut halten. Sie unterliegen geschmacklich keiner Veränderung, auch muss ihnen kein Zucker beigefügt werden.

Heidelbeeren

Auch gegenüber den Heidelbeeren können wir uns nicht vorbehaltlos bejahend einstellen. Warum denn nicht, da ihr Standort doch im Bergwald und anderen Waldgegenden zu finden ist? Was soll denn dort nicht recht sein? Wir dürfen nicht vergessen, dass man in verschiedenen Ländern auch die Wälder durch das Spritzen mit Insektiziden vom Flugzeug aus schon oft empfindlich geschädigt hat. Wo das nicht geschieht, können auch die Heidelbeeren praktisch einwandfrei gedeihen. Bekanntlich wirken sie sich auf die Leber und die Bauchspeicheldrüse günstig aus. Sie sind daher vor allem für Zuckerkranke eine Heilnahrung. Auch die Heidelbeerblätter sind in jeder guten Teemischung gegen die Zuckerkrankheit enthalten.

Will man ein schmackhaftes Müesli zubereiten, dann zerdrückt man die Beeren, und da diese von Natur aus wenig Zucker enthalten, süsst man sie leicht mit Honig. Ist dieser jemandem nicht sonderlich bekömmlich, was selten vorkommt, dann kann er sich auf nachfolgende Weise seinen eigenen Zucker zubereiten. Grundlage hierzu mag irgendeine Weinbeerenart in rein natürlichem Zustand bilden. Man vermengt die getrockneten Beeren zur Hälfte mit Milchzucker und dreht das ganze durch die Hackmaschine. Das ergibt ein süsses Granulat, das man für sämtliche Süssspeisen verwenden kann. Das Süssen mit weissem Zucker vermindert bekanntlich den gesundheitlichen Wert einer Nahrung und sollte daher unterlassen werden.

Verbliebener Vorrat an Steinobst

Während der Kirschenernte sollte man überschüssige, frisch gepflückte Kirschen ohne Stiele in vollreifem Zustand in Spankörbe legen und dem Tiefkühler anvertrauen, da diese den Winter hindurch auf verschiedene Weise Verwendung finden können. Auch im Frühling können allfällige Vorräte in der Ernährung gewisse Lücken ausfüllen und so als wertvolle Ergänzung dienen, besonders wenn die Kirschen biologisch einwandfrei ohne die Giftspritze gedeihen konnten.

Erntete man genügend Zwetschgen, Aprikosen und Pfirsiche, dann können auch diese den Obstsegen für den Winter und Frühling mehren. Auf alle Fälle lassen wir diese Früchte gut ausreifen, da Steinobst auch beim Lagern nicht nachreift. Durch unreifes Steinobst können wir uns nämlich mehr schaden als nützen, was wir besonders beim Einkauf solcher Früchte beachten sollten. Früher war es noch streng verboten, unreifes Steinobst in den Handel zu bringen, da man sich aber heute ohnedies mit vielen Nachteilen in der Ernährung abfinden muss, lässt man solche Mängel einfach unbeanstandet. Um so vorteilhafter ist es daher, wenn man die eigene Ernte voll ausreifen lassen kann. Man halbiert die Früchte; nachdem man den Kern entfernt hat, versorgt man sie am besten in Hartplastikdosen, deren Aufbewahrung im Tiefkühler geschieht. Wenn die Vorräte im Frühling dahinschwinden, ist man doppelt dankbar für solch eine Abwechslung aus eigener Ernte, was immerhin zur Bereicherung unseres Ernährungsprogrammes dienen kann. Der Mineralstoff- und Naturwertgehalt verändert sich sehr wenig, weit weniger als dies beim Trocknen oder Konservieren der Früchte geschieht und zudem ist dadurch wesentliche Mühe und Zeit eingespart. Mit ein wenig Überlegung und Geschicklichkeit sollte es uns daher gelingen, die allfällige Lücke bis zu neuen Erntemöglichkeiten zu überbrücken.

Unzerstörbare Werte der Phytotherapie

Bei diesem Fremdwort handelt es sich um etwas sehr Einfaches, nämlich um die Pflanzenheilkunde. Sie ist schon sehr alt, denn schon Jahrtausende hindurch dient sie dem Menschengeschlecht als beste Wohltäterin, durch ihren Früchtereichtum nicht nur in gesunden, sondern durch ihre mannigfachen Heilkräuter vormerklich