

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 10

Artikel: Nur gut reifes Obst ernten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970028>

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>

den man leider überall in Hotels, Restaurants und sogar im Privathaushalt immer wieder antrifft.

Man könnte einen Vergleich ziehen. Wenn ein Goldwäscher für eine Tonne Goldsand einen gewissen Betrag, zum Beispiel zehn Dollar bekommt, dann kommt ein anderer, ebenfalls mit einer Tonne Goldsand, die kostet aber zwanzig bis dreissig Dollar, denn er enthält dreimal soviel Gold, dann würde jeder Goldgräber den zu dreissig Dollar kaufen, weil er weniger Arbeit hat und das Endresultat mindestens gleich oder noch besser wäre. Dieser Vergleich hinkt etwas, weil eben der Naturreis mit dem weissen Reis in bezug auf die effektiven Werte überhaupt nicht verglichen werden kann. Ich weiss, er ist in Europa nicht üblich. Ich selbst bin mit Kartoffeln aufgewachsen und mit Vollgetreide. Ich hatte es schwer, mich auf Reis umzustellen. Nur die Erkenntnis in bezug auf diese hohen Werte hat mich veranlasst, nach und nach im Reis den Geschmack zu finden, den eben der Asiate darin findet. Dann ist es noch eine Frage der Zubereitung. Wir lassen den Reis am Abend in der Regel kurz aufkochen, lassen ihn stehen – er braucht einige Stunden zum Ziehen, bis er sich vollgesogen hat – dann muss man ihn gar nicht lange kochen. Das Verhältnis ist ungefähr: eine Tasse Reis und zwei bis zweieinhalb Tassen Wasser. Wenn er dann so richtig weich ist, noch etwas körnig, dann kann

man ihn würzen mit Trocomare, man kann Tomaten darunter verarbeiten. Auf alle Fälle für Liebhaber immer ein bisschen Knoblauch zufügen. Dann in eine Form füllen, ein wenig Käse darüber streuen, etwas Petersilie, dann im Ofen überbacken. So schmeckt er wunderbar, auch Leuten, die keine Reisliebhaber sind, mundet er auf diese Art.

Wenn ich mit dieser genauen Erklärung etwas dazu beitragen kann, dass in Europa (Holland, Finnland usw.), in Amerika und anderswo, wo meine Zeitschrift «Gesundheits-Nachrichten», erscheint, viel mehr Naturreis gegessen wird, dann bin ich sehr glücklich, weil ich damit der Volksgesundheit einen viel grösseren Dienst erweisen kann, als mit irgendeiner neuen Patentmedizin, die man in den Handel bringen könnte.

Wenn Sie Naturreis, Roggen, Weizen oder irgendein Vollgetreide kaufen, dann machen Sie in Ihrem eigenen Interesse eine Probe, ob es noch keimt. Jedes Getreide, leicht eingeweicht, dass es schön feucht ist, oder auf ein feuchtes Tuch gelegt in einem warmen Raum, beginnt zu keimen, wenn es noch einwandfrei ist. Ist es durch irgend eine technische Methode speziell haltbar gemacht, dann besteht die Möglichkeit, dass es nicht mehr keimt und dementsprechend wertvermindert ist. Eine diesbezügliche Probe lohnt sich also.

Nur gut reifes Obst ernten

Bei unreifem Obst sind die Säuren und Basen noch nicht zu den so wertvollen Nährsalzen verbunden, und die unabgesättigten Säuren können sehr schädlich sein. Das Ernten muss sehr vorsichtig ausgeführt werden, am besten mit ausgepolsterten Ernte- oder Pflückkörben. Es ist vorteilhaft, das Obst beim Einlagern auf Hürden schon zu sortieren, so dass kleines Obst rasch verbraucht und vor allem zu Saft verarbeitet werden kann. Der Saft wird entwe-

der frisch verbraucht, konserviert oder eingedickt.

In einem möglichst kühlen Keller mit gleichbleibender Temperatur hält vorsichtig geerntetes Obst sehr lange. Kellerräume in modernen Häusern mit Zentralheizung eignen sich nicht zum Einlagern von Obst. Wer in einem solchen Fall in einem Kühlhaus eine Nische mietet, kann jederzeit frisches Obst in der Küche verwenden. Unge-

spritzen Obst ist nicht nur viel wertvoller und schmackhafter, es hält sich auch besser unter guten Lagerverhältnissen. Obst ist konzentrierte Sonnenenergie in leicht assimilierbarer Form und die älteste Nah-

rungsmittelform des Menschen. Denn das erste, was der Schöpfer dem Menschen zur Auswahl für seinen Speisezettel empfohlen und verordnet hat, waren die Früchte des Feldes (1. Mose 1, 29).

Der Fluch der bösen Tat

In den 50er Jahren hatte ich in Kalifornien einen engen Kontakt mit einem Lehrer der landwirtschaftlichen Schule. Schon damals klagte er mir, dass sie wegen des chemischen Kampfes gegen schädliche Insekten ernste Probleme hätten. Die Schädlinge gewöhnen sich allzu schnell an diese Gifte. Immer neue und stärkere Kombinationen der chlorierten Kohlenwasserstoffe seien nötig, um ihnen beizukommen; dies verschaffe ihnen viel Kopfzerbrechen und koste zudem viel Geld. Heute werden etwa 100 mal so viel DDT-verwandte Insektizide über Wälder und Kulturen verspritzt. Nach Angaben von Insektenkundlern der Cornell-Universität soll man zurzeit ungefähr 500 000 Tonnen versprühen. Trotzdem werden heute etwa zehn bis fünfzehn Prozent der normalen Ernterträge durch Insekten zerstört, da schon um 400 Insektenarten gegen verschiedene chemische Sprühmittel unempfindlich sind und jede Giftattacke überleben. Dafür sind Millionen von Vögeln und andere insektfressende Tiere an der Gifteinwirkung zugrunde gegangen. Und gerade die-

se biologischen Hilfsquellen hätte man fördern sollen, bis das biologische Gleichgewicht in der Natur wieder hergestellt wäre. Auch Bienen und andere nützliche Insekten sind zu Millionen Opfer dieser Giftspritzerei geworden. Es ist nicht abzusehen, welche verheerenden Folgen noch entstehen, wenn diesbezüglich nichts Grundlegendes geändert wird.

Auch die Bodenbakterien, ja das gesamte Lebensgefüge in der Erde ist durch die chemische Massivdüngung und durch die Insektizide enorm geschädigt und aus dem Gleichgewicht geworfen worden. Wenn eine Umstellung im biologischen Sinne erreicht werden soll, müsste der Kampf gegen das Chemiekapital gewonnen werden oder die Herren der Chemie müssten verstehen, dass sie sich ohne Einsicht selbst den Ast absägen, auf dem sie sitzen. Es wäre der heutigen, jungen Generation zu gönnen, wenn sie dies noch erleben könnte, obwohl eine Umkehr schwer lösbarer Probleme mit sich bringen würde.

Leben zerstören ist einfacher und leichter als Leben wieder aufzubauen.

Knoblauch als Würze und Heilmittel

Wegen seines etwas kräftigen Geruches und Geschmackes wird Knoblauch oft abgelehnt. Dabei vergisst man, dass Knoblauch schon in ganz kleinen Mengen wirksam sein kann. Auch als Würze sollte er nie hervorstechen, denn dann ist er schon überdosiert. Ich weiss aus persönlichen Instruktionen von Escoffier, dem König der Küche, dass Würzen eine Kunst ist, die man nur dann beherrscht, wenn nie ein einzelnes Gewürz hervorsticht. Das gilt auch

für den Knoblauch, der besonders mit Petersilie und mit Rahm vermengt in Saucen und an Salaten gut verwendet werden kann, ohne zu stören.

Knoblauch wirkt keimtötend auf viele Krankheitserreger und in der Krebsdiät darf er, wie auch Meerrettich, nicht fehlen. Dass Knoblauch den Blutdruck reguliert, ist bekannt und in der Diät gegen Arteriosklerose gehört er zu den wirkungsvollen Substanzen. Bei vielen Menschen, vor al-