

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 6

Artikel: Gesäuertes Gemüse : ein Vitaminspender
Autor: W.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552506>

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: 27.12.2025

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

diese Annahme nicht ganz abwegig. Oft kann man auch beobachten, dass Leute im Restaurant, bevor sie überhaupt probiert haben wie würzig oder salzig die Speise ist, nachsalzen. Dabei ist das übermässige Salzen mitschuldig – neben der Eiweiss-überfütterung – an Arteriosklerose, an Bluthochdruck, Nierenerkrankungen, Wasserrückstau und vielen anderen, sogenannten Zivilisationskrankheiten.

Übermässigen Salzgenuss unbedingt vermeiden

Bei Naturvölkern habe ich beobachtet, dass sie nur sehr wenig Kochsalz einnehmen. Ein Grund dafür ist sicher, dass sie es zum Teil sehr kompliziert aus der Asche auslaugen, wie ich es in Afrika kennenlernte. Im Amazonasgebiet habe ich einen Stamm getroffen, der überhaupt kein Kochsalz zur Verfügung hat. Es gibt dort aber sehr mineralstoffreiche Wurzeln, wie zum Beispiel Yucca. Es wird nur Naturnahrung gegessen. Somit ist der Körper gezwungen, den normalen Salzgehalt für die Blutflüssigkeit zu produzieren und das Salz aus den Mineralstoffen der Naturnahrung selbst herauszuziehen. Bei diesen Indianerstämmen habe ich weder Arthritis, Arteriosklerose noch andere Krankheiten beob-

achtet, bei denen der übermässige Salzkonsum mit eine Rolle spielen könnte. Auf jeden Fall muss festgestellt werden, dass es von grossem gesundheitlichem Vorteil ist, den Salzkonsum auf einem bescheidenen Minimum zu halten. Man sollte mehr Gewicht auf das Würzen mit Kräutern legen, um gesunden Ernährungsgewohnheiten Rechnung zu tragen.

Würzen mit Kräutern

Um unsere Nahrung geschmacklich zu bereichern, gut zu würzen, haben wir verschiedene Hilfsstoffe zur Verfügung: Würzkräuter, in mässigen Mengen Knoblauch, Meerrettich, Hefeextrakte.

Seit kurzem gibt es im Handel ein neues Produkt aus biologisch gezogenen, gartenfrischen Gemüse- und Gewürzkräutern, angereichert mit Meersalz und der Meeresalge Kelp. Es ist ausgewogen und mildwürzig im Geschmack, und es ist frei von Glutamat.

Wenn also Ihre Niere reden könnte, würde sie sich bestimmt sehr freudig und lobend ausdrücken, falls es Ihnen gelingen sollte, Ihren Salzkonsum wesentlich zu reduzieren und wenn Sie Ihr Augenmerk darauf legen würden, geschmackvoll und gesund zu würzen statt zu salzen.

Gesäuertes Gemüse – ein Vitaminspender

Wir sollten uns zur nützlichen Gewohnheit machen, unserer täglichen Nahrung stets etwas Rohkost zuzufügen, sei es Salat oder seien es Rübli, Tomaten, Radieschen, je nach der Saison, denn sie versorgen uns mit den notwendigen Vitaminen. Der Gehalt an Vitaminen ist dabei abhängig von der Art des Anbaus, der Düngung und der Reifung. Biologisch angebautes Gemüse, welches zur vollen Reifung gelangt, ist gehaltvoller als in Gewächshäusern gezüchtete Pflanzen. Lange Lagerung reduziert den Vitamingehalt. Leider sind wir gewohnt, das Gemüse wie jede andere Ware zu betrachten. Dabei vergessen wir allzu oft, dass es sich um eine lebende Nahrung handelt, die aus komplizierten Zellverbän-

den aufgebaut ist, die uns am Leben erhalten. Aus diesem Grunde wird jede weit-sichtige Hausfrau danach trachten, eine gute biologische Rohkost auf den Tisch zu bringen.

Milchsaure Gärung erzeugt Vitamine

Das beste Beispiel ist das Sauerkraut, welches roh genossen einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt aufweist. Deshalb ist Sauerkraut auch so gesund und wird in der vitaminärmeren Zeit – im Winter – bevorzugt gegessen. Dies alles haben wir dem Gärungsprozess zu verdanken. Dabei vermehrt sich der Vitamingehalt, vor allem der Vitamin-C- und -B-Gehalt.

Die nützliche Beigabe

Nun brauchen wir nicht allein auf Sauerkraut als dem einzigen milchsauren Gemüse angewiesen zu sein, denn praktisch kann man jedes Gemüse zur Gärung bringen und so unsere Mahlzeiten um eine wirklich schmackhafte Variante bereichern. Man kann also sogar Gemüsereste, die sonst weggeworfen werden, verwenden. Wir können zusammen beispielsweise Rüebli, Rettich, Kohl und was wir sonst noch vorrätig haben, gewissermassen in einen Topf werfen. Im Fernen Osten, in Korea und Japan gehört angesäuertes Gemüse zur täglichen Nahrung. Ob es darauf zurückzuführen ist, dass in jenen Ländern Brustkrebs bei Frauen nur ganz selten auftritt, können wir nicht beurteilen. Jedenfalls besteht die Nahrung der fernöstlichen Völker vorwiegend aus Reis, viel Gemüse und etwas Fisch.

Wie wird milchsaures Gemüse erzeugt?

Zuerst wird das Gemüse gut gewaschen. Dann wird es streichholzdünn geschnitten oder geraspelt. Dies ist ein wichtiger Punkt der Vorbereitung, den gröbere Stücke werden nicht gut durchgoren. Alsdann geben wir das Gemüse in einen Steinguttopf oder in einen Glasbehälter, vermengen es gut mit Salz und fügen etwas Saft vom letzten Sauergemüse bei. Diese Impfung bewirkt eine gewisse Beschleunigung des Gärungsprozesses. Wenn das Gemüse in ein bis drei Tagen essbereit sein soll, ist dieses Vorgehen

zu empfehlen. Auf zwei Liter feingeschnittenes Gemüse kommt ein halber Esslöffel Salz. Damit das Gemüse etwas unter Druck gesetzt wird, legen wir einen Holzdeckel darauf oder einfach eine Untertasse und beschweren es mit einem Stein. Das ganze lassen wir an einem warmen Platz in der Küche stehen, keinesfalls aber auf dem Fensterbrett an der Sonne.

Nach zwei bis drei Tagen ist das Gemüse angesäuert und man kann es zu verschiedenen Gerichten als Beilage servieren. Vor dem Verzehr muss das Salz mit Wasser kurz abgespült werden.

Eine einfache Reismahlzeit

Wer einen Diättag einlegen und etwas für seine Gesundheit tun möchte, der bereitet sich ein ganz einfaches und bekömmliches Gericht zu. Zunächst wird Vollreis gekocht und um geschmacklich abzurunden, geben wir ein wenig kleingeschnittene Rüebli, etwas Zwiebel und ähnliches bei.

Zu diesem Reis kommt als Garnitur das milchsaure Gemüse hinzu. So einfach und schnell können Sie etwas Bekömmliches und Gesundes zubereiten. Natürlich dürfen Sie danach keinen süssen Dessert zu sich nehmen, denn es könnten sich vielleicht unerwünschte Reaktionen, vor allem Blähungen, einstellen.

Wer dieses Reisgericht mit milchsaurem Gemüse einmal versucht hat, der wird es sicherlich nicht mehr missen wollen.

W. G.

Vereinsamung

Oft klagen mir liebe Bekannte, Frauen und Männer, auch aus gutsituierten, ja wohlhabenden Kreisen, dass sie sich einsam fühlen. Kürzlich klagte mir gerade wieder eine gute Bekannte, die vor einigen Jahren ein Streifschlägli (leichter Hirnschlag) erlitten hatte und sich jetzt wieder einigermaßen erholen konnte, dass sie oft das Leben als schwer empfinde und sie deshalb unter Gemütsdepressionen leide. Als ich sie fragte, ob sich ihre Kinder, die Tochter und der Sohn, um sie kümmerten – sie hat doch zwei nette Kinder grossgezogen – erklärte

sie mir: «Die Tochter ist nicht mehr zuhause, sie lebt mit ihrem Freund zusammen, in einer sogenannten freien Ehe. Der Sohn befindet sich im Ausland».

Naturvölker kennen keine Pensionierung

Wie oft lassen sich Leute frühzeitig pensionieren und denken, dass sie es dann schöner hätten. Plötzlich kommt die grosse Leere und sie wissen nicht mehr, wie sie sich nach einer regen Tätigkeit nun zurechtfinden sollen. Ich erinnere mich da an meinen seinerzeitigen Aufenthalt in Indien.