Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 10

Artikel: Biologisch Düngen : mit Mass
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554746

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: 14.12.2025

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

Gras mit feiner Scheibe durchdrehen und anschliessend durch ein Sieb oder ein Tuch drücken. Oder Sie schneiden die Halme sehr fein, mischen diese mit einer entsprechenden Menge Wasser im Mixer zu Mus und sieben den Brei ab. Schliesslich bleibt Ihnen die Möglichkeit, die Halme nur acht Tage zu züchten. In diesem Stadium sind sie noch sehr zart. Schneiden Sie diese sehr fein und verwenden Sie sie regelmässig als Würze. Dabei ist indessen zu beachten, dass das Weizengras nie auf einem Holzbrett gehackt wird, weil sonst der Saft in die Unterlage fliesst.

Mit der Gewinnung des Weizengrassaftes scheint es sich zu verhalten wie mit vielem, was für uns Menschen gut ist im Leben, insbesondere hinsichtlich natürlicher Heilweisen: Es braucht Überzeugung, liebevolle Sorgfalt und Ausdauer. Weizengrün ist eine komplette Nahrung, es bildet das Blut neu, regeneriert und verjüngt. Ihr Einsatz wird sich lohnen!

Biologisch Düngen – mit Mass

In der heutigen Zeit übermässiger Schadstoffbelastung wünscht sich wohl jeder ein kleines Gärtchen, um mit selbstangebautem biologischem Gemüse das Schlimmste abzuwenden. Es macht auch viel Freude, die Pflanzen zu hegen, das Wachstum zu beobachten und schliesslich das reife Gemüse zu ernten. Wenn wir einmal an Hausgärten von Bauernhöfen vorbeigehen, werden wir erstaunt sein, wie klein die Anbaufläche eigentlich ist. Drei bis vier Gemüsebeete und um den Zaun herum einige Sträucher mit Johannisbeeren, Stachelbeeren und Himbeeren können schon die ganze Familie mit frischem Gemüse, Küchenkräutern und Beeren versorgen. In den Städten, in privaten Einfamilienhäusern gibt man jedoch dem Ziergarten rund ums Haus den Vorrang. Dabei wäre es ganz leicht, eine Ecke des Gartens dem Gemüseanbau zu widmen.
Sie werden vielleicht überrascht sein, dass nur dreissig Quadratmeter Gartenfläche genügen, um eine vierköpfige Familie mit Gemüse zu beliefern.

Biologische Überdüngung

In der Regel hören wir immer wieder von der Schädlichkeit der Überdüngung mit chemischen Kunstdüngern. Wohl kaum jemand denkt daran, dass auch biologisch angelegte Gemüsebeete überdüngt werden können. Der überwiegende Teil der bäuerlichen Hausgärten weist auch tatsächlich einen zu hohen Humusgehalt auf. Der erstrebenswerte Humusanteil von fünf Prozent wird hier weit überschritten und zwar in manchen Fällen – wie Untersuchungen der Bodenbeschaffenheit zeigen – um mehr als zwanzig Prozent. Der Stolz jedes Gartenbesitzers sind die sichtbaren Ergebnisse seines Gemüseanbaus, nämlich Höchsterträge und prächtige Exemplare. Das kann man sehr schnell erreichen, wenn die Gemüsebeete mit Kompost oder Stallmist übertrieben gedüngt werden. Zudem besteht die allgemeine Meinung, dass auf dem mit natürlichen Stoffen angereicherten Humus auch ein gesundes Gemüse heranwächst.

Gefährliche Nebenprodukte

Wir vergessen aber, dass aus jedem organischen Dünger Stickstoff freigesetzt wird. Wird nun des Guten zuviel getan und der Boden überdüngt, dann finden wir in dem «gesunden», weil biologisch angebauten Gemüse einen erheblichen, wenn nicht geradezu gefährlichen Anteil an Nitraten. Das Nitrat kann durch Erhitzen oder schlechte Lagerung von Gemüse in Nitrit umgewandelt werden. Verfolgen wir die Vorgänge weiter, dann ist es nicht auszuschliessen, dass Nitrit im Körper zu Nitrosaminen umgebaut wird, die bekanntlich als krebserregende Substanzen gelten. Man kann den Nitratgehalt um die Hälfte verringern, wenn wir das Gemüse drei Minuten lang in heissem Wasser blanchieren, die

nitratreichen Strünke wegschneiden und Gemüsegerichte niemals aufwärmen.
Ein biologisch angelegter Garten soll uns nicht nur Freude am Eigenanbau und der Selbstversorgung bereiten, sondern in erster Linie einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten.
Nicht die Grösse und das Aussehen eines Gartengewächses sind für die Qualität entscheidend. Das Äussere täuscht oft allzuleicht über die tatsächlich vorhandenen und gesundheitsfördernden Stoffe hinweg. Aus diesem Grunde ist eine kritische Beurteilung von Gemüse, das wir am Markt oder aus dem biologischen Anbau kaufen, angebracht.

Grundsatz biologischer Düngung

Mit dem Problem der naturgemässen Düngung beschäftigt sich auch aufgrund seiner Erfahrungen der Autor des Buches «Die Natur als biologischer Wegweiser», Dr. h. c. A. Vogel, der folgenden Grundsatz zu diesem Thema aufstellt:
«Weil dieses so vielen Fehlern ausgeliefert ist, sollten wir ihm volle Aufmerksamkeit schenken. Die Ernährung der Pflanzen kann genau so falsch sein wie jene des zivilisierten Menschen. Richtiges Düngen heisst dem Boden nur das zu geben, was ihm mangelt, und ihm vor allem die Grundstoffe zu ersetzen, die man ihm jährlich durch die Ernte entzieht.»
Daraus geht eindeutig hervor, dass wir nur dann optimale Werte bezüglich der Bodenbeschaffenheit erreichen und ein Gemüse von höchster Qualität ernten werden, wenn das naturgegebene Gleichgewicht in seiner Gesamtheit erhalten bleibt.
Einen weiteren Wachstumsfaktor dürfen wir nicht ausser acht lassen, denn die mechanische Bodenbearbeitung und Düngung reicht nicht aus, den Boden gesund zu erhalten. Auf diese Tatsache macht uns ebenfalls Dr. h. c. A. Vogel in dem bereits erwähnten Buch aufmerksam. Wir zitieren daraus folgendes:
«Über die Wintermonate kann der Boden ruhen. Während dieser Zeit arbeiten Würmer und Mikroorganismen auf Hochtouren. Dies ist besonders dann der Fall, wenn der Boden biologisch bearbeitet worden ist. Stellen wir uns einmal vor, wie viele Millionen Tonnen Ackererde allein durch die Regenwürmer umgearbeitet werden, und zwar dann, wenn dieser Boden durch Laub und Gründüngung bedeckt war.»
Erschweren wir also nicht die Arbeit dieser kleinsten Helfer dadurch, dass wir den Boden, egal auf welche Weise, überdüngen.
Wenn Sie einmal auf Feldwegen am Rande der Äcker wandern und ein wenig Verbundenheit mit dem Boden verspüren, dann wird es Ihnen innerlich weh tun, wie grob und unbedacht so mancher Bauer mit seinem Traktor, seinen Geräten und mit der Düngung umgeht.
Wenn wir den Pflanzenwuchs in freier Natur beobachten, dann treffen wir dort ausschliesslich Mischkulturen an. Eine ähnliche Kombination verschiedenster Gemüsearten werden wir auch in unserem Gemüsegärtchen anwenden. Wie die Erfahrung zeigt, sind Pflanzen aus Mischkulturen widerstandsfähiger gegen Schädlinge und Krankheiten. Sie bieten auch den Vorteil, dass wir die Erntezeit staffeln können, also nicht alles auf einen Schlag zu ernten brauchen, wie es bei einer Monokultur der Fall wäre.
Über die Vorteile gemischter Kulturen berichtet ebenfalls Dr. h. c. A. Vogel aus der Sicht seiner Erfahrungen:
«Bei Monokulturen erntete ich in der Regel wurmstichige Karotten. Dies hörte auf, als ich links und rechts zwischen die Reihen der Karotten auch Lauch pflanzte. Auch wenn ich den Karottensamen zwischen den Reihen von Heilpflanzen wie Echinacea aussäte, konnte ich mit einer gesunden Karottenernte rechnen. Da die Karottenfliege weder den Geruch von Lauch noch von Echinacea leiden mag, verzieht sie sich infolge dieser Mischkultur und sucht sich für ihre Eiablage bessere Umstände aus. Auf diese Weise bleiben die Karotten von Würmern verschont. Rosenkohl, Grün- und Weisskohl haben weder unter Erdflöhen noch unter Kohlweisslingen zu leiden, wenn Sellerie als Zwischenpflanzung gesetzt wird. Der scharfe Selleriegeruch vertreibt die Schädlinge, so dass diese auf eine

Eiablage bei den benachbarten Kohlblättern verzichten. Zwischen den Gemüsereihen sollte man jeweils seine Zwiebeln und auch den Knoblauch stecken. Dies hält Mäuse und Schnecken besser ab.
Wer in seinem Garten immer nur eine Reihe von einer Gemüseart ansät oder anpflanzt, beschafft sich eine vollständige Mischkulturanpflanzung, wodurch er die interessantesten Erfahrungen sammeln wird.» Das biologisch angebaute Gemüse wird zur gesunden Ernährung vor allem dann beitragen, wenn es in der Küche frisch zubereitet und alsbald gegessen wird. Einerseits geht es darum, den Nitratgehalt möglichst niedrig zu halten, andererseits die Vitamine und Mineralstoffe schonend zu behandeln.

W. G.

Die vielfältigen Qualitäten der Sojabohne

Sie zählt zu den ältesten Kulturpflanzen Ostasiens und hat sich zu einem der wertvollsten und vielseitigsten Rohstofflieferanten für die menschliche Ernährung entwickelt. Wir sprechen von der unscheinbaren, wegen ihrer vielfältigen Qualitäten zu unglaublich vielen Zwecken benützten, oft in der Industrie leider auch missbrauchten Sojabohne. Sie ist eine Hülsenfrucht und gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler, zu vergleichen etwa mit der Gartenbohne, der Ackerbohne und der Erbse. Sie ist einjährig, wächst meist aufgerichtet und buschig, d.h. mit mehreren Seitentrieben aus den untersten Knoten. Die Blätter sind kleeförmig, werden kurz vor der Reife gelb und fallen ab, wenn die Samen noch einen Wassergehalt von etwa 20 Prozent aufweisen. Die Hülsen sind etwa drei bis fünf cm lang, gerade oder leicht gebogen und mit Haaren bedeckt. Sie enthalten ein bis drei meist gelbe Samen. Die Pflanzen der Sojabohne und der Ackerbohne werden oft miteinander verwechselt. Die Hülsen der Ackerbohne sind aber schwarz, länger und breiter als diejenige der Sojabohne, da sie wesentlich mehr grössere Samen enthalten.
In China zählt die Sojabohne seit Jahrzehnten zu den fünf heiligen Nahrungspflanzen, neben Reis, Weizen, Gerste und Hirse. Erst anfangs des 18. Jahrhunderts brachte sie ein Botaniker nach Europa. Heute ist die Nachfrage nach Soja weltweit sehr gross. Die Weltproduktion beträgt etwa 100 Millionen Tonnen. Verwertet wird die Sojabohne auf unterschiedlichste Art und Weise. Sie enthält nämlich bis zu 45 Prozent wertvolles Eiweiss, etwa 20 Prozent Fett, mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Als Ölfrucht dient sie zur Herstellung von Salat- und Speiseöl sowie Margarine. Bei der Ölgewinnung entsteht anderseits auch Sojaschrot oder Sojamehl, das hauptsächlich als Futtermittel eingesetzt wird. Grosse Bedeutung hat Soja ebenso in der industriellen Herstellung von Brot und Backwaren. Den Zusatz des hochwertigen Sojaeiweisses benötigt schliesslich die Nahrungsmittelindustrie für Frühstücksspeisen, Suppen, Teigwaren, Desserts, Kindernahrungsmitteln – oder sogar als Fleischersatz in der Wurstfabrikation.

Ganzheitlich denken

Da wir aber soweit wie möglich von der ganzheitlich-natürlichen Betrachtungsweise reden möchten, scheint es angebracht, unseren Leserinnen und Lesern die so segensreichen Eigenschaften der Sojabohne in ihrer vom Schöpfer gegebenen Ganzheit zu vermitteln. Sie kann unseren Speisezettel auf wertvolle Weise bereichern, ohne dass sie von der Grossindustrie in einzelne Inhaltsstoffe «zerrissen» oder aber nur der Tiermästerei zugeführt wird. Ihr hochwertiges pflanzliches Eiweiss ist gerade für vorwiegend vegetarisch lebende Menschen von Bedeutung, unter anderem weil sie wichtige Aminosäuren enthält.
Da die ganzheitlichen Verarbeitungs-, bzw. Konservierungsverfahren für Soja in ihren östlichen Herkunftsländern eine sehr grosse Tradition haben, sind sie bei uns auch