

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Trockenfrüchte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554765>

#### 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:** 05.02.2026

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

## Trockenfrüchte

### Ein natürlicher Werdegang

Wer sich Trockenfrüchte einkauft, denkt selten daran, dass wir uns durch das Trockenverfahren die Früchte, die nur eine gewisse Zeit haltbar sind, bewahren können. Als man früher noch selbst die überschüssigen Früchte trocknete, um damit den Schnitztrog füllen zu können, dachte man eigentlich noch viel mehr über das Werden und Vergehen nach. Oft war die Ernte gross, dann wieder gering.

Die Verkehrsverbindungen waren noch nicht wie heute, weder im Inland, noch mit dem Ausland oder gar mit Übersee. Man war also auf sich selbst angewiesen. Was also war das Nächstliegende, um in Zeiten des Überflusses nichts verderben zu lassen und in Zeiten der Not von wertvollen Vorräten zehren zu können? Nun, ganz einfach, man trocknete eben den Überfluss der Ernte. Wem aber fiel dies ein? Wer wusste, dass eine Möglichkeit hierzu bestand? Wer sich dies nicht ausdenken kann, trifft vielleicht einmal auf einer Fahrt durchs fruchtbare Elsass auf Kirschbäume, unter deren Laubwerk lauter kleine, getrocknete Kirschen liegen. Niemand hat die Früchte sorgfältig von den Bäumen abgepflückt, vielleicht aus Bequemlichkeit, vielleicht auch, weil man mit der Arbeit nicht nachkam und meinte, der grossen Arbeitslöhne wegen lohne sich das Pflücken nicht. Da half sich denn wie immer die Natur selbst und trocknete bei sommerlicher Hitze die reifen Früchte ganz einfach am Baum. Zuckersüß sind sie und fein haltbar. Auf solch einfache Art und Weise hilft die Natur dem Menschen Mittel und Wege zur Verwertung ihrer Erzeugnisse finden. Schade, dass sie heute nur wenig mehr als getreue Lehrmeisterin befragt wird!

Nur noch selten plagt sich heute der Einzelne mit der Gewinnung eigener Trockenfrüchte. Der Grosshandel hat sich all dieser kleinen Lebensfragen angenommen. Im Grossen wird gepflanzt, geerntet und verwertet, und da alles Grosse grosszügig zu geschehen hat, damit sich die Arbeit lohnt,

verschwinden mit der Zeit die kleinen, umständlichen Hilfsmittel, die der Einzelne vordem für sich verwendete. Damit verschwindet aber auch mehr und mehr die naturgemäße, schonende Behandlung unserer Früchte. So kommt es, dass wir heute vor geschwefelten Trockenfrüchten auf der Hut sein müssen. Schade, wenn nutzbringende Werte auf solche Weise empfindliche Einbusse erleiden müssen, wissen wir doch, dass gerade durch das Verwandeln der Früchte in Trockenfrüchte, gewisse Vorzüge erlangt werden.

### Getrocknete Kirschen

Nicht allen sind frische Kirschen bekömmlich, und es ist gut, wenn man sie mit Vollkornbrot zusammen isst, damit vor allem die unliebsamen Gärungen vermieden werden können. Anders steht es mit den kleinen, unscheinbaren, gedörrten Kirschen. Wenn man den Gaumen noch nicht durch allerlei künstlich gesüßte Schleckerien verdorben hat, sind die getrockneten Kirschen wie kleine Leckerbissen in ihrer Süssigkeit. Sie verursachen gar keine Störungen, im Gegenteil, sie wirken wunderbar gegen Bleichsucht und Blutarmut. Das wusste man früher und wandte das billige, gesunde Mittel auch reichlich an. Oft weichte man die getrockneten Kirschen auch in Rotwein ein, um mittelst des Weines die vorteilhafte Wirkung noch zu erhöhen. Heute verachtet man selbst auf dem Lande dieses vorzügliche Naturheilmittel oder kennt es überhaupt nicht mehr. Es ist so viel bequemer, sich chemische Mittel zu beschaffen. Wenn sie nur auch so vorzüglich und ohne Nebenwirkungen helfen würden!

### Getrocknete Zwetschgen und Pflaumen

Wie herrlich saftig sind Zwetschgen und Pflaumen. Aber leider verursachen sie oft Schmerzen. Das ist bei den getrockneten Früchten aber keineswegs der Fall, im Gegenteil, sie helfen uns vorzüglich die Verdauung regeln. Besonders wenn wir uns nachts einige Früchte in Wasser einweichen, um sie morgens nüchtern gründlich zu

kauen und gut durchzuspeichern, dann wird unser Darm dadurch in der Regel pünktlich arbeiten. Bei hartnäckiger Verstopfung kann man zusätzlich auch noch vor dem Zubettgehen eingeweichte Zwetschgen oder Pflaumen geniessen. Auch auf grossen Reisen helfen sie wunderbar und zugleich bilden sie auf Wanderungen eine angenehme Notration. In Bosnien und Serbien, aber auch in Oregon und Santa Clara gedeihen die grössten Steinobstculturen, weshalb auch aus jenen Gegenden die entsprechenden Trockenfrüchte geliefert werden.

### Getrocknete Aprikosen und Pfirsiche

Wunderbar schmecken die saftigen Früchte, aber auch in getrocknetem Zustand sind sie noch angenehm durststillend, so dass sie gerne auf Wanderungen mitgenommen werden. Argentinien und Kalifornien pflegen den Grossanbau dieser Früchte. Nur schade, dass besonders die kalifornischen Früchte nicht naturrein sind. Zuerst werden sie gespritzt und später geschwefelt, damit sie auf der Reise durch die tropische Hitze des Panamakanals nicht unansehnlich dunkel werden. Die Aprikosen aus Turkestan sind wohl naturrein aber nicht so sauer.

### Getrocknete Feigen

Nicht alle lieben die Feigen in frischem Zustand, obwohl sie keinerlei Störungen verursachen und im Gegenteil günstig auf die Verdauungsorgane einwirken. Dies ist auch bei den getrockneten Früchten der Fall. Zuckersüss, wie sie sind, sind sie allgemein beliebt. Ihre vielen Kernchen machen es zwar jenen, die keine guten Zähne mehr haben, fast unmöglich, sie zu geniessen. Anderseits aber sind gerade diese unwillkommenen Kernchen ein guter Darmbesen. Weichen wir die Feigen abends oder morgens ein, um sie dann zur bestimmten Zeit gut zu kauen, dann dienen sie uns gleich vorzüglich wie Zwetschgen oder Pflaumen. Wenn im Krankenhaus die Krankenschwestern kein Verständnis für eine gute Darmpflege haben, dann kann sich der Kranke

mit eingeweichten Feigen vorzüglich helfen. Sie haben zudem den Vorteil sehr kalkreich zu sein.

### Getrocknete Birnen

Auch die Birnen sind in frischem Zustand nicht jedem bekömmlich. Was aber wird aus ihnen, wenn sie getrocknet sind? Du brauchst dich vor ihnen nicht mehr zu fürchten. Die Kupferverbindung, die sie enthalten, ist für die Leber und den gesunden Aufbau des Blutes bedeutungsvoll. Kein Wunder, dass die getrockneten Birnen ein altbewährtes Blutbildungsmittel sind. Diese Ehre besitzen aber nur die naturreinen, ungeschwefelten, dunklen Bauernbirnen. Neuere Forschungen haben gezeigt, dass nicht, wie man früher glaubte, der Eisengehalt die blutbildende Wirkung hervorruft, sondern der viel grössere Gehalt an Kupfer.

Statt nun zur Bildung von neuem Blut in der Apotheke anorganisch gebundenes Eisen, das nur als Blutbelaster wirkt, zu holen, beschafft man sich vorteilhafter naturreine Bauernbirnen, lässt sie in rotem Wein aufquellen und kaut sie gründlich. Dieses Mittel wirkt auch heute noch, wenn es auch fast ganz vergessen ist.

### Gedörrte Apfelschnitte

Früher fehlten im Schnitztrog Apfelschnitte nie. Grossmutter sorgte dafür, weil sie den Wert der Äpfel kannte. In der Regel reichte ja der frische Apfelvorrat bis zum Frühjahr, ging er aber früher aus, so war man froh, wenn wenigstens der Schnitztrog noch nicht leer war. Niemand konnte damals die hell gebleichten Dampfapfelschnitte, die oft so unbegreiflicherweise unter das sogenannte Studentenfutter, das als Zwischenverpflegung und Reiseproviant dient, gemischt werden. Zugegeben, manch einer liebt ihren Geschmack, aber mit dem Wert der früheren, naturreinen Apfelschnitte aus Grossmutters Truhe können sie sich keineswegs messen. Früher hat man zusammen mit getrockneten Zwetschgen und Pflaumen oft auch die getrockne-

ten Äpfel gekocht. Jedenfalls geschieht dies da und dort noch heute auf dem Lande, besonders, wenn im Frühling die frischen Äpfel alle verbraucht sind. Wir wollen also nicht vergessen, sie einzukellern und dann und wann werden wir zur Abwechslung auch getrocknete Apfelschnitze geniessen. Sie werden uns besser bekommen als schädliche Schleckereien.

### Getrocknete Weintrauben

Wenn wir an die getrockneten Trauben denken, müssen wir sagen, die Kinder von heute haben es besser als die Kinder zu Grossmutters Zeiten, denn heute ist es allgemein üblich, den Kindern zur Zwischenverpflegung und als Wanderproviant Weinbeeren zu geben. Früher aber wanderten die grossen Malagatrauben meistens nur in die Kuchen, und da waren sie viel zu spärlich vertreten, als dass man sich daran hätte satt essen können. Nur die kleinen Rosinen, die heute als Korinthen bekannt sind, durfte man dann und wann einkaufen gehen. Wie glücklich war man da, ein kleines Spitzbeutelchen voll sein eigen nennen zu können. Zuckersüss und kernlos schmeckten sie uns doppelt gut. Heute sind sie fast ganz vergessen und an ihre Stelle traten die kernlosen Sultaninen. Wenn wir sie aus Griechenland beziehen, erhalten wir sie noch ungeschwefelt, dagegen müssen wir bei den kalifornischen auf die dunkle Farbe achten, denn die hellen sind gebleicht. Man sollte indes auch die Rosinen wieder mehr beachten, denn sie enthalten neben einem hohen Gehalt an wertvollem Traubenzucker auch noch sehr viel Eisen, so dass sie besonders blutarmen und bleichsüchtigen Kindern helfen und vor allem auch für die heranwachsende Jugend als Heilmittel wertvoll sind.

### Getrocknete Bananen

Weil die Bananen bei uns nicht gedeihen, sondern eine weite Reise zurücklegen müssen, bis sie bei uns landen, müssen sie in unreifem Zustand geerntet werden, was natürlich gewisse Nachteile mit sich bringt.

Die getrockneten Früchte werden aber an Ort und Stelle getrocknet und können deshalb besser ausreifen. Wenn wir sehr hungrig sind, dann nähren sie uns vorzüglich, nur müssen wir darauf achten, dass wir sie sehr gut kauen und durchspeichern, denn nur so können wir ihrer Vorzüge teilhaftig werden. Hungrige Kinder werden durch sie auch sehr gut genährt, wenn wir die feingeschnittenen Bananen in halb Milch, halb Wasser einweichen. Die Bananenschnitzchen quellen dadurch wunderbar auf, und wenn genügend Flüssigkeit beigegeben wird, verwandelt sich diese zur schmackhaften Creme. Das alles ist viel besser für Kinder und die heranwachsende Jugend, als die ungesunden, verführerischen und zugleich teuren Patisseriestücklein.

Früher verarbeitete man Bananenmehl, das man aus hartgetrockneten Bananenschnitzeln gewann, unter den Kakao und die Schokolade, um deren stopfende Wirkung zu beheben. Dies ist gewissmassen sonderbar, denn in frischem Zustande stopfen die Bananen eher.

### Datteln

Wer in Kalifornien einmal die Dattelfarmen von Indigo besuchen kann, erlebt etwas Schönes. So wie bei uns der Tannenwald in Reih und Glied dasteht, so reiht sich dort Palme an Palme. Hat man das Glück zur Reifezeit dort zu sein, dann sieht man ganze strahlenförmige Büschel von Datteln an den einstieligen Kämmen, am oberen Ende des Stammes, beim Beginn des Blätterdaches hängen. Viele Farmer umkleiden die reifenden Früchte mit Papier, so dass es aussieht, als ob die Fruchtbüschel in einem Papiersack stecken würden. Dadurch wird verhindert, dass die vollreifen Früchte zu Boden fallen.

Wir alle lieben die Datteln, aber sie müssen naturrein sein und viele werden leider mit Glykose behandelt, was ihren Wert schmälert. Welch grossen Nährwert die Datteln in sich bergen, können wir uns erst recht vorstellen, wenn wir wissen, dass die Beduinen auf ihren Wüstenwanderungen täglich oft nur fünf bis zehn Datteln geniessen.

### **Der Trockenfruchtsalat**

So wie wir aus frischen Früchten einen wunderbaren Fruchtsalat zubereiten können, vermögen wir dies auch mit den getrockneten Früchten zu tun. Wir weichen sie gesamthaft ein, in dem Verhältnis wie wir es lieben, und schnetzen nachher die einzelnen Früchte fein, mit Ausnahme der Weinbeeren, die dazu zu klein sind. Wenn wir den Salat mit Zitronensaft würzen, wird die grosse Süßigkeit angenehm gedämpft. Datteln weicht man nicht ein. Man kann aber auch Dattelschnitzchen beigeben oder aber die Datteln zum Garnieren verwenden. Spasshaft ist es, wenn man an Stelle des Kerns eine Mandel legt und die Frucht wieder schliesst. Mandeln und Datteln sind sehr schmackhaft zusammen. Aber auch die Kombination von Datteln und Baumnusskernen ist beliebt. Der Trockenfruchtsalat ist besonders für hungrige Kinder günstig, denn er stillt bestimmt auch den grössten Bärenhunger, nur muss er gut gekaut werden.

### **Der alte Schnitztrog, die neue Zeit**

Nach all den verschiedenen Betrachtungen ist es wohl verständlich, dass zu Grossmutters Zeiten der Schnitztrog nie leer war, fasste er doch eine reiche Fülle nährender und heilsamer Werte, die unersetzt waren in einer Zeit, die dem Verkehr und den

Transportmöglichkeiten von heute noch nicht erschlossen war. Damals stillte die Jugend ihr Süßigkeitsbedürfnis noch mit dem gesunden Inhalt des Schnitztroges und gesunde Zähne waren die Folge, so dass der Zahnarzt noch kein blühendes Geschäft aufziehen konnte wie heute. Dass er aber heute alle Hände voll zu tun hat, ist nicht verwunderlich, finden wir doch die heutige Jugend oft tagtäglich in der Freizeit hinter künstlich zubereitetem Schleckzeug sitzen. Vergleicht man die frühere Gesundheit mit der heutigen, so ist es gewiss nicht unangebracht, sich all der schädigenden Einflüsse, denen man sich fast täglich aussetzt, bewusst zu werden und sie mit vernünftiger Überlegung auszuschalten. An vielen Mängeln, die sich heute zeigen, während sie früher trotz fehlender hygienischer Einrichtungen nicht bekannt waren, sind wir selbst schuld, weil wir zu wenig denken, sie zu wenig beobachten und zu wenig vernünftig handeln. Merkt es euch also ihr Mütter und ihr Jugendlichen, ersetzt das Schleckzeug mit Fruchtzucker-nahrung aus natureinen Trockenfrüchten. Es erfordert zwar gründliches Kauen und gutes Durchspeichern, man wird aber dadurch wunderbar genährt und gestärkt, denn der Fruchtzucker wird leicht verdaut und geht rasch ins Blut über. Er ist daher auch für Schwerarbeiter und Touristen überaus empfehlenswert. AV

### **Getreide als Basis und Vollwerternährung**

Ohne Zweifel bilden das Getreide und die aus ihm hergestellten Gerichte und Backwaren einen wichtigen Schwerpunkt in der Vollwerternährung. Vielleicht mag diese Aussage bei Leserinnen und Lesern, die sich der Vielfalt und der beinahe unzähligen Verwendungsmöglichkeiten der Getreide nicht bewusst sind, nach eintönigem Speisezettel klingen. Vergegenwärtigen wir uns aber, dass zum Beispiel allein in Europa neun verschiedene Getreidearten für unsere Ernährung zur Verfügung stehen, und bedenken wir außerdem, wie viele verschie-

dene Gerichte und Nahrungsmittel man allein aus einer einzigen Getreidesorte herstellen kann, dann, so sind wir überzeugt, wird es geradezu zum spannenden Erlebnis, sich näher mit der Getreideküche zu befassen.

Unsere Getreide sind Kulturpflanzen, die im Laufe der Jahrtausende vom Menschen gezüchtet wurden. Auf der einen Seite sind sie nur durch zutun des Menschen das geworden, was sie heute sind, auf der anderen Seite haben aber auch die Getreide die Entwicklung ganzer Kulturen sehr stark