

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

Artikel: Getreide als Basis und Vollwerternährung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554770>

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: 29.01.2026

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

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 Grossmutter's Zeiten der Schnitztrog nie leer war, fasste er doch eine reiche Fülle nährender und heilsamer Werte, die unersetzlich waren in einer Zeit, die dem Verkehr und den

Transportmöglichkeiten von heute noch nicht erschlossen war. Damals stillte die Jugend ihr Süßigkeitenbedürfnis 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 naturreinen 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 Getreidesind 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

beeinflusst. Grundlage der Inkakultur in Südamerika beispielsweise war der Mais, die der asiatischen Kulturen war und ist der Reis, und vom Zweistromland bis Mitteleuropa hat sich der Weizen neben dem Roggen und der Gerste als massgebendes und beeinflussendes Getreide entwickelt. Wir wollen Ihnen im folgenden die Gerste und die heutzutage leider etwas in Vergessenheit geratenen Dinkel und Grünkern etwas näher vorstellen.

Gerste entgiftet und beruhigt

Die Gerste ist wahrscheinlich die erste vom Menschen planmäßig angebaute Getreideart und zählt somit zu unseren ältesten Kulturpflanzen. In Getreidefunden wurde sie in Vorderasien zurück bis ins Jahr 2300 vor Christus, in Ägypten 1900 vor Christus und in Mitteleuropa etwa 300 vor Christus nachgewiesen. Die Gerste hat von allen Getreidearten die kürzeste Vegetationsperiode. Deshalb wird sie vorzugsweise im Norden angebaut, wo die Sommer vergleichsweise kurz, die Tage aber gleichzeitig sehr lang sind. Die Gerste stellt geringe Wärmeansprüche, gedeiht aber auch in sommertrockenen Gebieten des Südens. Nach dem Zweiten Weltkrieg hat der Gerstenanbau in Mitteleuropa zugenommen. Dies aber in erster Linie deshalb, weil mehr und mehr Bier getrunken wurde. Denn durch die ihr eigene starke Malzbildung beim Keimprozess wird die Gerste in erster Linie für Brauereizwecke verwendet. Das beim Keimen entstehende Malz der Gerste wird auch als «pflanzlicher Honig» bezeichnet.

Die in der Gerste enthaltenen Schleimstoffe haben eine günstige Wirkung auf die Tätigkeit des Darms, entgiften diesen und haben ebenfalls eine beruhigende Wirkung bei Reizungen der Schleimhäute von Magen und Darm. Wie der Weizen kann die Gerste auch im grünen Stadium als Gras gewonnen und daraus ein Saft gepresst werden, dessen Heilkräfte wir in unserer Juni- und Oktober-Nummer ausführlich beschrieben haben. Die Graupen werden aus entspelzten Gerstenkörnern hergestellt, bei denen der grösste Teil der Frucht- und Samenschale

entfernt wird und anschliessend ein sogenannter Poliervorgang folgt. Zur vielseitigen Verwendbarkeit der Gerste, die wir durchaus als Grundnahrungsmittel bezeichnen können, gehört die Gerstengrütze, der Malzextrakt und nicht zuletzt der Malzkaffee.

«Steinalter» Dinkel

Den Dinkel gab es schon zur Stein- und Bronzezeit, wie wir von archäologischen Funden wissen. Auch die alten Römer wussten dieses gute Korn zu schätzen. Im Mittelalter war Dinkel bereits die Hauptbrotfrucht im Stammland der Alemannen. Daran erinnern heute noch verschiedene Orts- und Familiennamen. Durch die im Verhältnis zum Weizen geringen Erträge des Dinkels, die sich außerdem im Gegensatz zum Weizen nicht durch höhere Düngergaben steigern liessen, wurde der Dinkel vom «wirtschaftlicheren» Weizen verdrängt, bis er beinahe ausgestorben war. Erst in den letzten Jahren begann man sich wieder an den Dinkel zu erinnern. Seit einigen Jahren gibt es in der Bundesrepublik Deutschland eine Stiftung, die sich der Förderung des Dinkelanbaus angenommen hat.

Der Dinkel besitzt einen hochwertigen Klebergehalt. Deshalb wird das Dinkelmehl von Kennern gerne zur Zubereitung von Teigspeisen (Spätzle), Pfannkuchen, Dampfnudeln oder anderem, mit Hefe gelockertem Gebäck verwendet. Der Dinkel ist gegen das gefürchtete Mutterkorn, wovon in erster Linie Roggen und Weizen befallen werden, nahezu immun. Auch gegen Getreidekrankheiten wie Rost und Brand ist der Dinkel widerstandsfähiger als Weizen. Gegen Vogelfrass schützt ihn sein harter Spelz. Der Dinkel ist sehr anspruchslös und besitzt eine hohe Winterempfindlichkeit. Und was in unserer Zeit besonders wichtig ist zu wissen: Der feste Spelzschluss schützt den Dinkel weitgehend gegen Umweltbelastungen, die mit der Luft und dem Regen übertragen werden.

Schliesslich loben Kenner das feine Aroma und den herzhaften Geschmack. Die Ernährungswissenschaft weist den Dinkel mit

einem hohen Gehalt an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen aus. Auch werden dem Dinkel schon seit Urzeiten grosse Heileigenschaften zugesprochen. Heute gibt es immer mehr Menschen, die schon beim Genuss von Weizenerzeugnissen sehr allergisch reagieren. In vielen Fällen hat sich gezeigt, dass trotz derartiger Weizenallergien der Dinkel gut vertragen wird.

Grünkern – die besondere Form des Dinkels

Der Grünkern ist ein in der Milchreife

geernteter und auf Holzfeuer gedarrter Dinkel. Wichtig ist dabei, dass der Erntetermin sehr genau getroffen wird und der eigentliche Ernte- und Dörrvorgang innerhalb sehr kurzer Zeit vollbracht werden, da sonst ein Grünkern schlechter Qualität entsteht. Wegen seiner Besonderheit ist Grünkern natürlich nicht mehr keimfähig und eignet sich deshalb nicht zum Backen. Aber als Gericht findet er vielfache Verwendung, zum Beispiel für Suppen, Aufläufe oder auch, mit anderen Gemüsen gemischt, als Salat. Probieren Sie es! BN

Ersatz für Frischkost im Winter: Milchsauervergorenes

Die Tage werden kürzer, die für den Menschen lebenswichtige Zeit der Vegetation geht langsam zu Ende, wir beginnen uns einzustellen auf die Zeit, in der die Vegetation ihre Ruhe findet. Doch vorerst gilt die schöne, goldene Herbstzeit noch der Ernte und damit der Vorsorge für die Winterzeit, während der wir weniger Frischkost zur Verfügung haben werden. Und da erinnern wir uns gerne an die gute alte Konservierungsmethode für unser Gemüse, für die wir weder eine Tiefkühltruhe noch einen Trocknungsapparat benötigen. Wir sprechen von der Milchsäuregärung – und im folgenden als Beispiel vom Sauerkraut und seiner wohlenden ernährungsphysiologischen Wirkung.

Es ist für jeden Menschen, der sich mit biologischer Vollwertkost als wichtigem Gesundheits- und Heilfaktor auseinandersetzt, schön, wenn er mitunter nicht nur konsumiert, sondern aktiv an der Entstehung seiner Nahrung, in Zusammenarbeit mit der Natur, mittun kann. So kann dies geschehen bei der Zubereitung eines hausgemachten Sauerkrautes. Können Sie den Weisskohl nicht aus Ihrem eigenen Garten ernten, so ist es immerhin möglich, sich das Gemüse auf dem Markt aus biologischer Herkunft zu besorgen. Dann benötigen wir noch einen guten Steinguttopf, berechnen unseren ungefähren Winterbedarf – und

schon kann die Arbeit an die Hand genommen werden.

Sauerkrautstampfen – ein Erlebnis für die Kinder

Der Kohl wird fein geschnitten – am günstigsten ist natürlich der dafür am besten geeignete Sauerkrauthobel, aber es geht auch mit einem grossen Messer – und lagenweise in den Topf gelegt. Auf jede Lage streuen wir ein wenig Meersalz, Senfsamen, schwarze Pfefferkörner, getrocknete Wacholderbeeren sowie feingeschnittenen Dill. Nun beginnt das Stampfen mit einem Holzstock oder, wie man es in den Familien auf dem Land früher machte, mit den sauberer Füssen der kleinen Kinder, für die dies ein unvergessliches Erlebnis bleibt. Jetzt werden wir uns erst gewahr, wieviel Wasser in diesem Gemüse steckt. Deckt die herausgestampfte Wasserschicht das Kraut voll und ganz zu, beginnen wir mit dem Schneiden oder Hobeln der nächsten Schicht. So geht's weiter, bis der Topf voll ist, bzw. unsere Winterportion fertig verarbeitet worden ist. Zuoberst schliessen wir mit einem Tuch ab und legen darauf einen Holzdeckel, den wir mit einigen Steinen beschweren. Uns bleibt nun während des etwa zwei Monate dauernden Gärungsprozesses nichts mehr anderes zu tun, als etwa einmal pro Woche das Abschliesstuch