

# Das Tiefkühlen unserer Nahrung

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 5

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552328>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Das Tiefkühlen unserer Nahrung

Im Laufe der Zeit haben wir uns an das Tiefkühlen unserer Nahrung mehr oder weniger gewöhnt, während wir diesem Verfahren anfangs etwas skeptisch gegenüber gestanden sind. Noch heute fragen wir uns zwar dann und wann, ob das Tiefkühlen unserer Nahrung, vor allem, wenn es sich um Brot handelt, nicht nachteilig oder gar schädlich ist? Beim Beurteilen solch tiefgekühlter Nahrungsmittel scheint deren Geruch und Geschmack richtunggebend zu sein. Vollkornbrot, das man nach Erhalt sofort in die Tiefkühltruhe legt, kann man nach zwei, nach drei oder vier Tagen wieder herausnehmen und auftauen lassen, um dann Geruch und Geschmack zu prüfen. Man wird dabei finden, dass es gleich geblieben ist. Bis anhin liess sich nicht feststellen, ob sich betreffs der Nährwerte oder bezüglich der Verträglichkeit etwas bei einem solch tiefgekühlten Brot geändert hat.

Anders verhält es sich oft bei tiefgekühlten Früchten, da stark empfindliche Menschen manchmal über leichte Verdauungs-

störungen klagen, wenn sie tiefgekühlte Früchte geniessen. Sie müssen sie daher gut auftauen lassen und entsprechend sorgfältig zubereiten und auch während des Essens gut einspeicheln, wodurch sich Störungen eher vermeiden lassen. Eine Wertverminderung liess sich auch hier nicht feststellen. Was Nährstoffe, Vitamine und Mineralien anbetrifft, wissen wir demnach keinen näheren Bescheid. Natürlich sind wir ohne weiteres davon überzeugt, dass frischgeerntete Früchte und Beerenobst direkt aus unserem Garten am besten schmecken und auch das Maximum an Werten darstellen. Es scheint auch einzuleuchten, dass eine Einbusse an Werten durch die Tiefkühlung möglich, also nicht ausgeschlossen ist. Aber diese Einbusse entspricht nicht jener, die bei den üblichen Konserven in Büchsen und Gläsern festgestellt werden kann. Es stellt sich demnach heraus, dass die Tiefkühlung bis heute unbestreitbar die beste Methode darstellt, um Ueberschüsse aus Feld und Garten in haltbarer Form für das ganze Jahr vorteilhaft aufzubewahren zu können.

## Wilder Thymian

Es handelt sich bei dieser wilden Art des Thymians um den bekannten Quendel, auch kleiner Kostens genannt. Diese Heilpflanze zählt zu den interessantesten und wertvollsten, weshalb es sich lohnt, sie näher kennenzulernen. Oft treffen wir sie an Wegrändern ungedüngter Wiesen an. Auch in den Bergen gedeiht sie gerne auf Magerwiesen und vor allem auf Natursteinmauern, wo sie oft ganze Teppiche bildet mit ihren rötlichblauen, fein duftenden niedlichen Blüten. Den Bienen scheinen diese unentbehrlich zu sein, denn in heller Begeisterung wird der wilde Thymian jeweils von ihnen in Scharen besucht, so dass man bei warmem Sonnenschein die Pflanzen kaum ernten kann, weil die Gefahr besteht, gestochen zu werden. Für das Volk der Bienen dient näm-

lich der Nektar der kleinen Blüten als Rohstoff zur Honigbereitung.

### Heilwirkung

Auf dem Lande war es in früherer Zeit üblich, die Kleinkinder im abgebrühten Quendelwasser zu baden. Man kannte damals nichts Besseres für die Haut, um sie gründlich zu reinigen und zu stärken. Bei Neigung zu Schorf und Flechten konnte man die heilende Wirkung durch Beigabe von Storchenschnabelabsud noch verstärken.

Thymol erweist sich als Hauptwirkstoff von Quendel. Durch diesen wichtigen Bestandteil verfügt die Pflanze über eine stark desinfizierende Wirkung schlechtheilenden, eiternden Wunden gegenüber.