

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 26 (1971)
Heft: 1

Artikel: Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen müsste
Autor: Dähler, Margrit
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-890065>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

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

Die direkten Kosten sind im Verhältnis zum Ertrag sehr klein. Nicht-Bio-Betriebe würden hier andere Zahlen aufzuweisen haben. Natürlich gibt es noch eine ganze Anzahl Kosten, welche nicht berücksichtigt sind, Mist, Gülle, Traktorstunden, Maschinenmieten, Transportkosten usw. Dabei sind die angegebenen Erträge keine Spitzenerträge. Eine Steigerung ist immer noch möglich. Unser Ziel ist es, die Erträge so viel als möglich zu steigern und den Arbeitsaufwand noch viel mehr zu senken. Ich glaube, beides ist noch möglich. Meine Antwort zum Thema: Nein, es ist keine Illusion!

Der organisch-biologische Landbau ist die Rettung des Kleinbauerntums. Das haben wir unter erschwerten Verhältnissen im eigenen Betrieb erfahren.

Was die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen mußte

Vortrag von Margrit Dähler, gehalten am Landbaukurs auf dem Mösberg.

Sehr verehrter Herr Doktor,
Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer!

Wie ich sehe, seid Ihr noch recht munter und wohlgenährt. Ein gutes Zeichen für die Köchinnen auf dem Mösberg.

Wie seid Ihr so dran mit dem Salatessen? Habt Ihr Euch schon daran gewöhnt? Aber warum eigentlich so viel Salat?

Ich möchte versuchen, Euch das zu erklären. Warum essen wir eigentlich? Was heißt Ernährung? Wer hat über diese Frage schon einmal nachgedacht?

Bei jeder Mahlzeit stopft man einfach wahllos in den Mund, ohne viel zu denken dabei. Schmecken muß es und den Bauch füllen. Der Körper arbeitet wie eine Maschine, alles läuft wie gewünscht.

Also ist alles in Ordnung. So braucht man sich auch keine Fachkenntnisse anzueignen. Das war schon immer so und wird auch so bleiben. Unsere liebe Frau Dr. aber hat sich schon vor vielen Jahren über die Ernährung Gedanken gemacht. Sie hat überlegt und gesehen, daß ein Motor, wenn er richtig laufen soll, den entsprechenden Brennstoff braucht.

Bei den Autos z. B. wird Rücksicht genommen, sonst laufen sie nicht. Wie steht es bei unserem Körper? Der braucht natürlich auch Bau-, Betriebs- und Brennstoffe, damit neue Zellen aufgebaut werden können, die Haare wachsen und die Muskeln arbeiten. Wo bekommt er all das richtige Material dazu her?

Frau Dr. Müller hat ihr ganzes Leben lang in unzähligen Büchern von Ernährungsforschern gelesen und studiert. Viele Wege führen nach Rom. Wie nun aus den vielen Meinungen und Ansichten den rechten Weg herausfinden? Frau Dr. hat verglichen, ausprobiert und abgeändert. Zuerst in der Küche des Doktorhauses. Später wurde die Hausmutter Schule auf dem Mösberg auf eine neuzeitliche Ernährung umgestellt. Denn Frau Dr. hat den bedenklichen Leistungsrückgang bei den Töchtern deutlich beobachten können. Sie fragte sich, wie die Töchter wohl mit 50 Jahren aussehen werden.

Dank dem Weitblick von Frau Dr. Müller kennen wir heute eine neuzeitliche Ernährung. Nicht vergessen wollen wir, daß ihr eine alte, heute noch an allen Haushaltungsschulen gültige vorausgeht. Frau Dr. hat die neue Ernährungsweise für uns, für die Bauernfamilien geschaffen. Also nichts Extremes, sondern so, daß sie praktisch im Bauernhaushalt durchführbar ist. Denn wir sind ja zum großen Teil Selbstversorger. Wir haben Gemüse, Kartoffeln, Früchte und Milch in Hülle und Fülle. Dazu noch einen kaum schätzbaren Vorteil, wir haben im Sommer alles täglich frisch aus dem Garten. Wir müssen es nicht im Geschäft holen, wo es schon tagelang herumgelegen und von unzähligen Frauen mit den Händen gemustert wurde.

Warum also wollen wir diese geschenkten Gaben auskochen, daß nur noch Leichname übrig bleiben? Es gibt natürlich Nahrungsmittel, die gekocht werden müssen, bevor unser Körper sie verarbeiten kann. So z. B. Kartoffeln und Getreideprodukte. Zum Auskochen kommt noch das Verfeinern und Polieren unserer Kost. Reis, Zucker, Weißbrot. Was bleibt da noch zurück?

Die Parole der neuzeitlichen Ernährung lautet: Laßt das Natürliche so natürlich wie möglich, trennt, poliert, raffiniert und schön nicht mehr als unbedingt notwendig.

Wir wollen einmal schauen, warum das so ist.

Denken wir einmal an die Milch. Unbedingt muß diese gekocht werden. Es hat vielleicht krankmachende Bakterien drin! Was aber alles vernichtet wird, an das denkt niemand. Der Bauer kennt doch seine Kühe und er weiß, wie gesund sie sind. Also dürfen wir, wenn keine Tb- und Bangkranken Tiere im Stall sind, die Milch bedenkenlos roh genießen. Ich sage absichtlich genießen, nur schluckweise, und nicht einfach «hinunter leeren». Die Milch ist nicht nur ein Getränk, sondern ein vollwertiges Nahrungsmittel, das eingespeichelt werden muß.

Die Kuhmilch enthält einen verhältnismäßig hohen Eiweißgehalt, rund 3,5% (Muttermilch 1,5%). Dieses Eiweiß ist vollwertig, das heißt, daß alle notwendigen Bausteinchen (Eiweiß hat 28 solche) vorhanden sind. Wenn das nicht der Fall ist, ist das Eiweiß auch weniger wertvoll und nur eine halbe Sache.

Der Fettgehalt der Milch beträgt 2,5—4,5%. Wieder ist es ein hochwertiges Fett, das mit Ausnahme der Nüsse roh genossen werden kann (Rahm, Butter). Dieses Fett wird in unserem Körper restlos abgebaut, hinterläßt also keine Rückstände. Vom Milchfett gibt es keine Arterienverkalkung. Der Vitamin-C-Gehalt ist nicht unbedeutend, ebenso die Mineralstoffe wie Calcium, Phosphor, Magnesium. Der Zuckergehalt von einem Liter Milch entspricht 12 Stück Würfelzucker. Natürlich nicht ein chemisches Isolat, sondern vollwertig und unserem Körper gut zuträglich. Wir sehen sicher deutlich, was wir durch das Kochen alles vernichten können.

Wenn wir nun Haferbrei kochen, der muß ja gekocht werden, setzen wir nicht gleich alle Milch auf, sondern behalten etwas zurück, und geben diese gleich vor dem Anrichten dazu. So haben wir noch etwas Rohes dabei und unser Haferbrei wird dadurch aufgewertet.

Auch die Butter zum Verfeinern der Gemüse, Kartoffeln, Suppen usw. brauchen wir nicht zum Dämpfen, sondern nehmen etwas Oel, und erst zuletzt vor dem Anrichten geben wir die Butter dazu. So bleibt ihr Wert und Geschmack gut erhalten.

Ihr seht, das Kochen ist gar nicht so einfach, sondern braucht viel Überlegung und Gefühl, um die wertvollen Nährstoffe nicht gedankenlos abzuwerten.

Nun aber zurück zur Milch. Ein Nachteil, ihr fehlt Eisen, auch stellt sie Materialien für einen viel mächtigeren Knochenbau, eben für die Kälbchen! Darum, allzuviel ist ungesund.

Wir müssen also für einen Ausgleich sorgen, das heißt durch rohe Früchte und Gemüse ergänzen.

Dr. Hindhede sagt: «Milch in Verbindung mit Rohgemüse, Vollkornbrot und Früchten ist eine ideale Nahrung.»

Was schreibt Dr. Bircher über das Obst? «Das frische Obst ist bei richtigem Gebrauch keinem Magen schädlich, aber jedem nützlich. Als regelmäßiger Bestandteil der täglichen Nahrung stärkt es die Darmkraft — bekämpft die Versäuerung des Magens — schützt vor Infektionen und Selbstvergiftungen — hilft Rheuma, Gicht, Zuckerkrankheit und selbst die Krebskrankheit verhüten — verschönt den Teint — wehrt den Hautflecken — stärkt die Zähne, die Augen, das Gehirn, die innersekretorischen Drüsen. Das frische Obst ist ein Leber- und Nierenschutz, ein Hindernis für die Steinbildung (Nieren- und Gallensteine) — ein Feind der Arterienverkalkung und des hohen Blutdruckes. Vor allem ist es aber der große Freund der Kinder, der Förderer des Wachstums und der Knochenkraft.»

Also ist das Sprichwort, «Mit einem Apfel jeden Tag, verscheuchst Du Dir die Doktorplag» sicher nicht aus der Luft gegriffen.

Wer hätte das gedacht. So unscheinbar diese Äpfel doch sind und besitzen so viele Gesundheitswerte. Das zeigt deutlich, daß wir sie nicht nur als gekochte «Schnitzli» und Kompott essen sollten. Denn, wenn wir sie kochen, müssen wir Zucker dazu geben, sonst schmecken sie ja gar nicht. So wird die gesundmachende Frucht durch Kochen mit viel Zucker zur krankmachenden. Das will nun aber nicht heißen, daß wir nie mehr «Äpfelschnitzli» auf den Tisch bringen dürfen.

Wir zum Beispiel kochen die Sauergrauech samt den Schalen und mit Süßmost. Es erübrigt sich so eine große Zuckergabe und die «Apfelrösti» schmeckt wunderbar!

Ein Kapitel für sich ist das Morgenessen. Jeden Tag Café complet, weißes Brot, Bohnenkaffee. Konfitüre ist nicht gerade das Gesundeste. Denken wir nur an die Menge Zucker, die es braucht,

um die Früchte zu konservieren. Sparen wir das für den Sonntag. In der Woche gibt es Birchermüesli, event. auch Brei. Denn das Morgenessen ist die wichtigste Mahlzeit. Da sollten wir unseren Körper mit genügend Nährstoffen versorgen. Im Birchermüesli ist das der Fall. Rohe Früchte, Joghurt, etwas Rahm, Rüebli, Getreideflocken, Vollkornbrot, alles was man will und was man braucht. So sind wir ganz sicher, daß wir den Tag auch richtig beginnen. Gibt es Brei, essen wir halt zuerst einen Apfel, und zwar einen samt Schale und Kernhaus. Das ist besonders wichtig, denn gleich unter der Schale liegen die vollwertigen Mineralstoffe und Vitamine. Das Kernhaus enthält z. B. 24 Mal mehr Jod als der ganze übrige Apfel. Ein Forscher meint: «Der Jodgehalt im Blut entscheidet über Genie oder Trottel!»

Wir mit dem organisch-biologischen Landbau dürfen noch herzhaft in einen Apfel beißen, ohne davon fast vergiftet zu werden. Wie herrlich schmecken sie trotz paar kleinen Schorfflecken. Auch der Süßmost aus eigenen Äpfeln. Ein ideales Getränk zur Arbeitsleistung. «Frisch ab Presse» — pasteurisieren. Nichts von filtrieren, verdünnen und klären. So enthält unser Apfelsaft noch viele Vitamine und Mineralstoffe sowie Fruchtzucker oder Traubenzucker.

Unser Körper ist auf Traubenzucker eingestellt. Dieser hat den kürzesten Weg zum Umwandeln, kann also direkt vom Blut aufgenommen werden. Der Industriezucker hingegen ist ein Fermentblocker, die Verdauung wird gestört, läuft nicht ab wie sie sollte. Zudem ist er noch ein Räuber verschiedener Vitamine und Mineralstoffe. Ich komme noch einmal darauf zurück.

Wie steht es mit den Gemüsen? «Oh, so nebenbei einwenig zum Fleisch.» Ja, das ist die Meinung über den Wert des Gemüses. Das war schon immer so. Gar mancher glaubt, Fleisch sei ihm das liebste Gemüse! Wir wollen doch mal schauen, welchen Wert diese Meinung hat. Der Eiweißanteil ist gering, 1—3% (Fleisch 20—24%). Dafür aber vollwertig, wird also vom Körper aufgenommen und ohne besondere Belastung restlos verdaut, was wir vom Fleisch nicht sagen können. Gemüse aller Art ist eine Aufbaunahrung für den erwachsenen Menschen, wie Muttermilch für den Säugling. Voraussetzung aber ist, daß wir sie roh essen als Salate, am Anfang der Mahlzeiten und nicht erst am Schluß. Durch Auslaugen, Abbrühen und langes Kochen geht

das vielseitige, harmonische und hochwertige Vitamin- und Mineralstoffgemisch verloren. Mineralstoffe aber sind lebenswichtig. Sie bestimmen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Denn kein Abbau noch irgend eine Funktion kann vorsichgehen ohne ein vollwirkendes Mineralstoff- und Vitamingemisch.

Unsere Gemüse erhalten eine Sonderstellung auf unserem Speisezettel. Also nicht nur Kopfsalat gibt es, nein, möglichst abwechslungsreich auch Gemüse als Salate auf den Tisch bringen. Wenn wir sie nett anrichten, läuft einem schon beim Anblick das Wasser im Mund zusammen.

Wir haben die Möglichkeit, auch die Salatsaucen abwechslungsreich zu machen. Für Rübli-, Sellerie- und Apfelsalat Joghurt, Rahm, Zitronen- oder Orangensaft. Nüssler- und Rotkrautsalat ohne Joghurt, so wegen der Farbe. Fenchel- und Kartoffelsalat mit Joghurt und Mayonnaise.

Weiter, etwas ganz Wichtiges: Wir schauen darauf, daß nicht zuviel Oel und Essig gebraucht wird, denn sonst wird die vollwertige Nahrung leichtsinnig abgewertet. Immer abmessen mit dem Löffel, nicht nur schnell mit der Flasche dreinschütten.

Damit unser Salat saftig wird, nehmen wir eben Joghurt und Rahm. Die sind viel leichter verdaulich als Oel, sind billiger und ergeben eine gute Ergänzung. Joghurt können wir ja sehr gut selber herstellen, ist also immer zur Hand, das gleiche gilt auch vom Rahm.

Wenn wir aber unser Gemüse kochen, wenden wir den schonendsten Kochvorgang an, das Dämpfen. Sehr gut wäre der Dampfkochtopf. In $\frac{1}{6}$ der üblichen Kochzeit ist unser Gemüse gar, was sehr schonend ist.

Wir wollen aber aufpassen auf die verborgenen Fette, denen wir viel zu wenig Beachtung schenken. Wenn wir unser Sauerkraut in Fett mit Zwiebeln dämpfen und noch ein Stück Speck damit kochen, gibt das ein großes Quantum Fett. Dazu etwa noch Fleischsuppe und Suppenfleisch. Ich höre nun schon sagen, das sei doch so gut. Natürlich ja, auch wir essen das, aber wir packen den Speck in Alufolie ein oder kochen ihn separat. Was aber wichtig ist, zuerst immer etwas Rohes, damit ist schon der Hunger etwas gedämpft, es bleibt weniger Platz für Fleisch und gekochtes Gemüse.

Wir schalten auch *fleischlose Tage* ein, so wird unser Körper nicht zu sehr überfordert. Denn Fett hat es nicht nur im Speck, sondern auch in den Wurstwaren und in allem übrigen Fleisch. Dieses Fett aber ist ein Untergraber unserer Gesundheit.

Arterienverkalkung, Rheuma, Herzinfarkt sind nur ein paar Folgen eines übermäßigen Fettkonsums.

Unser Körper braucht Fett als Wärme- und Energie-Lieferanten, gemeint aber sind die hochwertigen, ungesättigten Fette, wie sie z. B. in der Milch oder in den Rohgemüsen anzutreffen sind. Wir wollen uns merken: *Rohgemüse ersetzt Fett*.

Schlimm ergeht es unseren Kartoffeln. Immer mehr und mehr verschwinden diese vom Bauertisch. Sie werden durch feine Teigwaren und glacierten Reis ersetzt.

Der Vater von Dr. Hindhede hat sehr aufgepaßt, daß die Kinder immer ein doppelt so großes Stück Kartoffel ansteckten wie Fleisch. Wehe, wenn das nicht der Fall war!

Die Kartoffeln enthalten ein vollwertiges Eiweiß, einen beachtlichen Vitamin-C-Gehalt und ein vielseitiges Mineralstoffgemisch. Mit den Kartoffeln haben wir einen guten und billigen Kohlehydratlieferanten, also Stärke. Das aber ist wiederum ein Kraft- und Energiespender. 1 kg Kartoffeln kostet ca. 35 Rp., 1 kg Reis über 2 Franken. Es gibt so viele herrliche Kartoffelgerichte. Warum wenden wir diese nicht auch häufiger an? An erster Stelle stehen die Schalenkartoffeln. Die Schale bildet einen Schutz vor dem Auskochen. Den Kartoffelsalat plazieren wir an zweiter Stelle, denn in ihm werden die Kartoffeln nicht noch einmal aufgewärmt wie z. B. bei Rösti. So ist der Verlust an wertvollen Stoffen auch geringer. Denn aufgewärmte Speisen haben viel an Wert verloren. Wir lernen daraus: Alle Tage ein- bis zweimal Kartoffeln auf den Tisch bringen! Das spürt nicht nur der Geldbeutel, sondern auch unsere Gesundheit.

Es ist erwiesen, daß man von Kartoffeln, ergänzt mit genügend Fett und Rohgemüsen, leben kann, ohne Fleisch, wohlverstanden! Warum also diesen braunen Knollen nicht mehr Beachtung schenken?

Wie steht es mit unserem Bauernbrot? Es ist bedenklich, weiß wie Zöpfe, eine geschmack- und leblose Masse. Fast alle lebenswichtigen Stoffe werden den Schweinen verfüttert.

Alle Leute verdienen heute gut, da brauchen wir doch nicht zu überlegen. Die frischen knusprigen Weggli schmecken so gut. Auch kann man im Reformhaus für viel Geld Vollkorn- und Weizenkeimflocken kaufen. Die Geschäfte müssen ja auch gelebt haben.

Ich glaube aber, viel klüger wäre es, das Getreidekorn, und zwar das ganze Korn, zu verwenden. Warum hätte sonst der Herrgott etwas solches wachsen lassen? Sicher nicht, daß die Menschen es gedankenlos abwerten. Denn in der Kleieschicht ist das vollwertige, im Keimling eher noch ein besseres Eiweiß zu finden. Im Mehlkern hingegen, von dem die äußere Schicht weg ist, finden wir nur ein weniger hochwertiges Eiweiß. Auch sind nur noch Spuren von all den Vitaminen und Mineralstoffen vorhanden. Darum leiden die Schweine nicht an Nervosität und allerlei Gebrechen. Denn diese erhalten das Nerven-Vitamin B₁, das eben im ganzen Korn reichlich vorhanden ist.

Denkt nun einmal, welch eine Arbeit muß unser Körper leisten, und welch ein Wunder ist es doch, daß er mit dieser verfeinerten, dem Wohlstand angepaßten Nahrung fertig wird!

Erwähnen möchte ich all die Genußmittel wie Alkohol, Nikotin, Schwarztee, Bohnenkaffee und Zucker.

Was passiert aber in unserem Körper? Zucker braucht zum Abbau viel Vitamin B₁ und Kalk. Wo muß er diese hernehmen? Dem Weißmehl, das zu den Süßigkeiten gehört, fehlt es gänzlich. Also werden die Reserven angegriffen in den Knochen und Zähnen. Die Folgen davon sind uns nicht unbekannt. Hohe Zahnarztrechnungen, Arthritis, Rückenschmerzen und noch vieles andere.

Dürfen wir denn keine Torte mehr essen? Ich glaube, wenn es «nicht gerade alle Tage» ist, dürfen wir es schon. Auch probieren wir den Tee mit einem Stück Zucker statt deren drei bis vier zu trinken. Warum wollen wir nicht einmal probieren und zum «Guetzlibacken» halbweißes und halbschwarzes Mehl nehmen? Dazu könnte man auch das Zuckerquantum ganz gut etwas reduzieren. Sie schmecken nämlich auch so ganz gut. Wenn unser tägliches Brot — wir essen im Tag 3—4 mal Brot — ein vollwertiges, also ein Vollkornbrot ist, erträgt unser Körper sicher «süße» Ausnahmen. Ich möchte noch erwähnen, daß wir die Kleie ebensogut verdauen wie die Schweine und Wiederkäuer.

Die Ausrede, man vertrage Vollkornbrot nicht, ist bequem, da stimmt sonst etwas nicht.

Wir können also auch hier durch richtiges Überlegen und mit etwas Einsicht ein Wesentliches beitragen zu unserem Gesundheitszustand.

Ebenfalls viel Einsicht und Überlegen braucht es beim Fleisch-, Käse- und Eiergehäu. Endlich kommen sie an die Reihe, diese bis jetzt an erster Stelle stehenden Nahrungsmittel. Bei uns sind sie halt jetzt am Schluß. Warum das? Alle drei besitzen einen hohen Eiweißgehalt in hochkonzentrierter Form. Fleisch und Käse einen erheblichen Fettgehalt. Alle drei sind Säurebildner, alle drei verhältnismäßig mineralstoff- und vitaminarm. Eine Ausnahme macht da der Eidotter.

Wie wir gehört haben, braucht unser Körper ein vollwertiges Eiweiß und zwar nur 2—6% und nicht 20—24%ig wie bei den erwähnten Nahrungsmitteln. Über den Bedarf aufgenommenes Eiweiß, zudem noch ein unvollständiges, gibt eine Überbelastung der Verdauungsorgane. Denn das Überflüssige muß täglich ausgeschieden werden. Denken wir nur an die Arbeit der Nieren. Doch ist man erstaunt, wenn plötzlich eine Störung oder Krankheit eintritt. Die Ursache soll dann von allem anderen herrühren als von der Ernährung her. Versuche von niedriger Eiweißnorm haben gezeigt, daß eine niedrige Eiweißmenge die Arbeitslust und Ausdauer nicht nur nicht verringert, sondern im Gegenteil sogar steigert.

Wir lesen bei Dr. Hindhede: Weiter fehlen dem toten, gekochten Muskelfleisch die harmonischen, aktiven Mineralstoff- und Vitamingemische, die es zu seiner rationellen Auswertung bedürfte. Sie sind im Blut des Tieres zurückgeblieben.

Wie ist es nun bei uns, in unserem Bauernhaushalt? Wir metzen doch selber Schweine und ein Kälbchen, zudem noch das viele Versicherungsfleisch.

Wie schon einmal gesagt, essen wir nicht alle Tage Fleisch. Wir haben eine Kühlanlage oder Kühltruhe. Da können wir alles einwenig verteilen. Wir wollen daran denken, Fleisch hat wohl einen guten Sättigungswert, nicht aber Nährwert. Die Meinung, Fleisch gebe Kraft, kommt von daher, weil es 4—5 Stunden im Magen bleibt. Wenn wir vor unserer Fleischmahlzeit genügend

Rohes essen, bleibt nicht mehr ganz so viel Platz übrig für das Gekochte, und der Körper bewältigt diese Arbeit besser.

Natürlich dürfen auch die Kartoffeln nicht fehlen, die helfen mit, den Schaden zu neutralisieren. Wir essen also genügend Salat, Kartoffeln und Fleisch und nicht umgekehrt.

Das gleiche gilt bei Käse- und Eierspeisen. Auch sie bedürfen einer Ergänzung mit rohen Früchten und Salaten.

Zum Zvieri einen Apfel, Brot und Käse, schadet sicher niemandem. Das bedingt, daß das Apfelkörblein nie leer auf dem Küchentisch steht. Wenn unser Schwarztee zum Zvieri durch Lindenblüten oder Minze ersetzt wird — die wachsen gratis am Baum und im Garten — tragen wir wieder ein Wesentliches bei zur Schonung des Geldbeutels, wie der Gesundheit.

Die Genußmittel Schwarztee, Bohnenkaffee, Kakao sind noch viel schädlicher als Fleisch und zuviel Käse, denn sie sind sehr säureüberschüssig. Ersetzen wir doch den Bohnenkaffee durch einen Wurzel- oder Fruchtkaffee. Nur in Ausnahmefällen gibt es einen der erwähnten Säurebildner.

Es kostet also schon viel Überwindung und Einsicht, daß man sich vom Alten, Gewohnten loslösen kann.

Wir haben nun von den Werten der verschiedenen Nahrungsmittel gehört. Wir wissen nun, daß unsere Milch, unser Obst, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornbrot die richtigen Bau-, Betriebs- und Brennstoffe für unsern Körper liefern.

Sorgfältig wollen wir sie behandeln, als ganz kostbare Ware, und nicht glauben, das sei «Arme-Leute-Kost». Nein, das ist für uns, für die Bauernfamilie. Denn wie wollen wir sonst all die Arbeiten meistern, wenn unser Körper krank ist?

Die organisch-biologische Landbauweise ist auch für unsere Ernährung von unermesslichem Wert. Denn unser Gemüse, Obst und Getreide wächst kunstdünger- und giftfrei heran. Wir wollen dankbar sein über dieses Wissen. Frau Dr. hat es uns ja sehr bequem gemacht mit ihrem Büchlein: «Was auch die Bauernfamilie von der neuzeitlichen Ernährung wissen mußte.» Immer und immer wieder können wir nachlesen und unsere Kenntnisse auffrischen.

Prof. Kollath sagt: «Erhaltung und Pflege der Gesundheit sind billiger als ihre Reparatur.»