

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Verwertung der eigenen Fruchternte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553170>

### **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:** 02.04.2025

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



sein, sie kann anderseits aber auch entarten und zu niedrigen Zwecken dienen, wenn sie in aufpeitschendem Gekreisch und Lärm verdorbener Elemente landet. Kaum kann man solcherlei Auswüchse noch mit den Worten Musik und Gesang bezeichnen. Viele mögen mit solcher Wandlung einigehen, weil unsere ge-

räuschvolle Zeit kein besseres Vorbild bietet. Da jedoch weder Gesundheit noch Gemüt daraus Nutzen ziehen, sollte man sich nicht zur verkehrten Wahl entschliessen, denn Musik und Gesang sollten erfrischen und beleben und nicht abreissend wirken und in die Tiefen verwerflicher Lebensweise führen.

## Verwertung der eigenen Fruchternte

Verfügen wir über eigene Beerenkulturen, können wir eine eigene Kirschenernte einheimen und besitzen wir noch anderweitige Obstbäume, dann liegt es bestimmt an uns, die bestmögliche Verwertung der Früchte vorzunehmen. In erster Linie sorgen wir dafür, zur Erntezeit nicht alles im Kochtopf verschwinden zu lassen, sondern geniessen soviel als möglich frisch und in rohem Zustande, besitzen wir doch ohnedies den Vorzug, die Früchte gut ausreifen zu lassen. Nichts enttäuscht so sehr, als sich mit halbreifen Früchten abfinden zu müssen. Wir bereiten also unsere Muesli mit vollreifen Früchten und geniessen die reiche Abwechslung. Auch herrliche Fruchtsalate werden wir zubereiten, so dass wir unseren täglichen Fruchtehunger zur Genüge decken können. Auf diese Weise ergeht es uns dann nicht wie zu jener Zeit, da die Grossmutter die selbst gesammelten Walderdbeeren wie auch die Himbeeren alle ohne Erbarmen in der Konfitürenpfanne verschwinden liess. Nichts, aber auch gar nichts kam von unserer Ernte auf den Tisch, um die Beeren in rohem Zustande geniessen zu können. Man hatte damals leider noch kein richtiges Verständnis für dieses Bedürfnis, aber wir Buben wussten, uns schadlos zu halten, indem wir anfangen jeweils erst unsere Bäuchlein zu füllen, bevor wir daran dachten, beim Pflücken auch das Körblein voll werden zu lassen. Das brachte uns allerdings bei der Mutter, die mit scheelen Augen unsere Ernte betrachtete, kein Lob ein.

Hier einige erprobte zeitgemässe Konservierungsmöglichkeiten:

### Neuzeitliche Verwertungsmöglichkeit

Heute ist man auch nicht mehr so sehr darauf erpicht, Konfitüren zuzubereiten oder die Früchte zu sterilisieren, denn heute ist es ein leichtes, die Früchte im Tiefkühlschrank aufzubewahren. Zu diesem Zweck sollen die Beeren allerdings weder unreif noch überreif, sondern im besten Reifezustand sein. Am besten lässt man sie in einem Holzspankörbchen einfrieren, um sie erst danach in die endgültige Packung abzufüllen. Früher behelfen wir uns mit Plastikbeuteln unter Zugabe von etwas Zucker, worauf das Einfrieren erfolgte. Beim Herausnehmen waren die Früchte besonders auf der unteren Seite voll Eis, vermutlich ausgefrorenes Eigenwasser. Der Geruch der gefrorenen Früchte war meist nicht angenehm, gewissermassen unfeststellbar. Ich erkundigte mich dann bei einem Ingenieur-Chemiker, der Spezialist für Plastik war, und er erklärte mir, woher dieser unsympathische Geruch, der sich besonders bei den Erdbeeren feststellen liess, kam. Er wies dabei auf die Weichmacher hin, die durch die Fruchtsäure teilweise gelöst werden mögen. Des weiteren erfuhr ich, dass zur Herstellung von Plastik Harnstoff und alle möglichen Komponenten Verwendung finden. Da diese auf Frucht- und vor allem auf Milchsäure sehr verbindungsfreundlich ansprechen, war mir klar, warum mich der festgestellte Geruch so abstiess. Ich hatte genug, suchte nach einer besseren Lösung und fand diese auch.

Schon letztes Jahr legte ich die vollreifen Kirschen mitsamt dem Stiel, so, wie ich sie frisch vom Baume gepflückt hatte, in



kleine Spankörbchen und liess sie in der Tiefkühltruhe einfrieren. Zeigte ich sie dann später Fremden, dann waren diese über die Früchte sehr erstaunt, sahen sie doch aus, als ob sie soeben frisch vom Baume geerntet worden wären.

Man merke sich, dass für die Tiefkühlung nur erstklassige, frische Früchte in Frage kommen. Alles, was überreif ist und saftet, auch was bei Regenwetter geerntet worden ist, eignet sich nur noch zur Saftbereitung, zur Herstellung von Sirup und Konfitüren wie auch zur Konservierung in Gläsern. Wer die Kosten nicht scheut, kann die Konfitüre mit Traubenkonzentrat zubereiten unter Beigabe von ungefähr 30 Prozent Honig. Früchte, die wenig eigenen Gelierstoff haben, lässt man mit etwas Apfelsaftkonzentrat einkochen. Das ergibt eine recht wertvolle Nahrung. Eine solche Konfitüre ist ähnlich wie jene, die wir in der Bioforcefabrikation herstellen.

### **Trockenfrüchte**

In früheren Jahren legte man noch grossen Wert auf Trockenfrüchte. Es war bekannt, dass besonders getrocknete Kirschen und auch die braunen Trockenbirnen blutbildend sind. Getrocknete

Zwetschgen sind verdauungsfördernd. Auf Wanderungen kann man sie ohne weiteres in ihrem getrockneten Zustand geniessen. Zu Hause zieht man es vor, die Früchte zuerst einzuweichen, weil sie sich in diesem Zustand leichter kauen lassen. Auch der dadurch entstehende Saft wirkt sich fördernd auf die Darmtätigkeit aus. Auf Auslandsreisen kann man im Hotel in der Regel solch eingeweichte Zwetschgen zum Frühstück erhalten, was bei allfälliger Darmträgheit sehr günstig ist, denn das Essen in Gaststätten ist uns nicht immer ohne weiteres bekömmlich. – Den Ueberschuss an Früchten können wir ruhig dörren. Besonders auf dem Lande gibt es da und dort Gemeindedörranstalten. Dort kann man Birnen, Kirschen, Zwetschgen und Apfelschnitze trocknen lassen. Gut gelagert sind diese Trockenfrüchte ein wertvoller Notvorrat für allfällige knappe Zeiten, von denen für die Zukunft immer mehr berichtet wird. Besonders, wenn man eigene, ungespritzte Früchte trocknen kann, sollte man diesen Vorteil nicht ausser acht lassen. Wie bereits angetönt, hat man früher bei Blutarmut gedörnte Birnen in Wein eingelegt, und so gegessen, zeitigten sie guten Erfolg.

## **Von der Regelmässigkeit der Mahlzeiten**

Ist es wirklich eine unbedingte Notwendigkeit, seine Mahlzeiten regelmässig zur gleichen Zeit einzunehmen? Obwohl diese Frage früher stets mit einem Ja beantwortet wurde, ist sie dennoch individuell zu behandeln. Bestimmt gibt es Menschen, die immer genau zur gleichen Zeit essen müssen, weil sie sonst ihren Appetit verlieren. Auch hier gilt die Regel, dass so, wie man sich bettet, man eben liegen muss. Allerdings hängen solcherlei Gewohnheiten auch von unseren Körperfunktionen ab. Je nachdem, wie unsere Organe arbeiten und je nach gewissen Veranlagungen hat sich auch unsere Nahrungsaufnahme zu richten. Bewegliche Menschen mit unbestimmter Arbeitszeit oder solche, die viel auf Reisen sind, dürfen nicht auf regelmässige Mahlzeiten einge-

stellt sein, sondern müssen eben essen, wenn sie Zeit und Gelegenheit dazu haben. Sogenannte Naturmenschen kennen in der Hinsicht auch keine Regel. Sie essen meist, wenn sie ein Wild erlegt oder Fische gefangen haben. Je nach der Grösse der Beute essen sie dann manchmal zuviel, was indes keineswegs gesund ist.

### **Verschiedenartige Umstände**

Unser Wirtschaftssystem zwingt uns zu manchem, was uns von Natur aus nicht liegt. Ist man nun aber einmal auf einen gewissen Rhythmus eingestellt, dann ist es schwer und unbequem, diesen zu ändern. Oft sind es künstlerisch veranlagte Menschen, auch solche, die freiberuflich tätig sind, nebst anderen Individualisten, die am liebsten dann erst essen, wenn sie