

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 7

Artikel: Qualitätsprüfungen beim Getreide
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552694>

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: 15.03.2025

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

ser Zucker und Weisszuckerprodukte fördern den Zerfall der Zähne wesentlich, und dies trotz guter Pflege. Wir sollten daher die Rechnung nicht ohne den Wirt machen, das heisst, dass es verkehrt ist, nach eigenem Gutdünken zu handeln, statt sich nach schöpferischer Weisheit zu richten. Leider zeichnen sich die Süssigkeiten, die bei der Allgemeinheit gewohnheitsmässig Verwendung finden, bekanntlich durch typischen Mineralstoffmangel aus, und dieser Umstand ist es, der uns schadet und unsere Zähne zugrunde richtet. Beweis sind die erwähnten Kinder der Eingeborenen verschiedener Kontinente, so lange sie nicht mit unserer Zivilisationskost in Berührung kommen.

Ersatz für entwerteten Zucker

In unserem Vollwertmüesli ist weder weisser noch brauner Zucker enthalten. Bekanntlich besitzt der weisse Zucker überhaupt keine Mineralbestandteile mehr, während der braune Rohzucker aus dem Zuckerrohr noch ungefähr zwei Prozent enthält. Diese zwei Prozent stellen immerhin noch einen gewissen Wert dar, denn es handelt sich dabei nicht nur um Bakterien und Schmutzstoffe, wie einige behaupten, um die Entwertung rechtfertigen zu können. Früher brachten wir eingedickten Zuckerrohrsaft als Basensirup in den Handel, und diesem konnte man keine der erwähnten Vorhaltungen unterschieben. Der Braunzucker als solcher weist allerdings den Nachteil auf, dass er mittels Kalkmilch einem Raffinadeprozess unterworfen worden ist, was seinen Wert etwas beeinträchtigt, aber gleichwohl ist er dem Weisszucker immer noch vorzuziehen.

Sowohl dieser braune als auch der weisse Zucker fehlt gänzlich in unserem Vollwertmüesli, da an deren Stelle mit Milch-

zucker granulierten Trauben treten. Dieser Süsstoff weist keine Nachteile auf, während auch der braune Zucker noch zuviel Saccharose enthält, was die Karies eben zu fördern vermag. Diese Ueberlegungen wurden auch bei der Herstellung unseres neuen Getränkes Molkona voll berücksichtigt, da dieses weder Zucker aus dem Zuckerrohr noch aus der Zuckerrübe, somit also keine Saccharose enthält. An deren Stelle tritt nur die Fruktose, was Zucker aus Früchten bedeutet. Wir entziehen jedoch hierzu den verwendeten Datteln nicht etwa nur den Zucker, sondern verwenden das gesamte Dattelmark nebst Honig. Letzterer ist ja bekanntlich der beste Süsstoff.

Manglerscheinungen meiden

Bedenken wir nun, dass der Zuckerverbrauch der letzten 60 Jahre um das Siebenfache gestiegen ist, dann müssen wir bei der Beurteilung unseres allgemeinen Gesundheitszustandes auch diesen ungünstigen Umstand in Betracht ziehen. Da wir durch unsere heutige Umweltverschmutzung genügend Schädigungen ausgesetzt sind, sollten wir, was an uns liegt, weitere Schädigungen zu meiden suchen. Durch die Beachtung biologischer Grundlagen in der Pflege unserer Obstbaum- und Beerenkulturen wie auch unseres Gemüseanbaues erlangen wir immerhin erfreuliche Vorteile, die wir keineswegs unterschätzen sollten. Je mehr wir unser Süsstoffsbedürfnis durch Obst, Beeren und vollwertige, unverfälschte Trockenfrüchte decken, um so weniger sind wir den Nachteilen entwerteter Zuckerstoffe ausgesetzt. Diese Ueberlegungen sind auch in Hinsicht auf andere entwertete Nahrungsmittel angebracht und können nicht umgangen werden, ohne Manglerscheinungen zur Folge zu haben.

Qualitätsprüfungen beim Getreide

In vielen Familien ist es heute üblich, ganzes Getreide einzukaufen, um es je nach Bedarf in diesem Zustand zu verwerten oder es zu schroten. Sicherlich be-

mühen wir uns dabei in erster Linie, biologisch gezogenes Getreide zu erhalten, um nicht durch irgendwelche Rückstände von Behandlungsmitteln geschädigt zu

werden. Auch der Preis ist oft so verschieden, dass der Käufer keine stichhaltige Erklärung dafür bekommt. Der Preisunterschied von einem biologisch gezogenen Naturreis gegenüber einem im Supermarkt eingekauften billigen Naturreis beträgt bis zu 50 Prozent. Wollen wir erfahren, was zu diesem Preisunterschied berechtigt, dann ist es am besten, einen Keimversuch vorzunehmen. Ein biologisch gezogener Naturreis wird bis zu 95 Prozent keimen, während der billige Reis überhaupt nicht mehr keimt. Wie können wir dies erklären? Der billige Reis wird in der Regel vergast, was sowohl die Reiskäfer wie auch die Keimfähigkeit vernichtet. Je länger ein solch wertvermindernder Zustand anhält, um so mehr verliert ein solches Produkt an Nähr- und Vitalstoffen.

Fragen der Lagerung

Wer nebst dem Reis noch andere Getreidearten als Notvorrat an Lager legen will, kontrolliere in erster Linie deren Keimfähigkeit. Einwandfreies Getreide kann,

wenn kühl und trocken gelagert, viele Jahre aufbewahrt werden, ohne dadurch wertmässig viel einzubüssen. Der Naturreis eignet sich zur Lagerhaltung nicht so gut, weil die konservierende Zelluloseschicht, demnach die harte Strohülle, entfernt werden muss, damit sich der Reis als geniessbar erweist. Bei langem Lagern verändert sich der Keimling durch die Einwirkung des Sauerstoffes. Nach einigen Monaten kann ein solcher Reis leicht ranzig werden, was eine geschmackliche und auch eine wertmässige Veränderung zur Folge hat. Da sich der Naturreis demnach nicht zur Vorratshaltung eignet, sollte er möglichst rasche Verwendung finden, selbst wenn es sich um eine gute Qualität handelt. Auch für Mehl, Griess und Flocken aus Naturreis gilt die gleiche Lagerungsregel, verlieren doch diese Produkte beim Lagern vor allem durch die Sauerstoffeinwirkung von Woche zu Woche an Wert. Wenn auch sämtliche Vollkornmehle wertvoller sind als das Weissmehl, besteht doch bei ihnen der Nachteil, dass sie leichter und rascher dem Verderb ausgesetzt sind als das Weissmehl.

Verkehrte Erziehung rächt sich

Wer ein Jungbäumchen setzt, muss wissen, dass er es das erste Jahr hindurch immer gut feucht zu halten hat, sonst läuft er Gefahr, dass es ihm eingeht. Auch bei der Erziehung eines Kindes heisst es, sich den Grundregeln der Gesundheit, des Wachstums und des geistigen Gedeihens zu richten, wenn man in der heutigen schwierigen Zeit ein erfreuliches, senkrechtes Menschenkind zustande bringen will. Die ersten zwei Jahre sollten nicht nutzlos verstreichen oder gar schädigend wirken, indem man glaubt, noch spiele die Erziehung keine Rolle, das Kind habe das gar noch nicht nötig. Aber das Kind ist auf seine Art schon vom ersten Tag an darauf bedacht, die Umwelt nach seinem Belieben in Anspruch zu nehmen. Allerdings geschieht dies nicht bewusst, viel eher nach augenblicklicher Willkür. Aber schlau ist solch ein kleiner Spross

schon, denn er weiss die angstvollen Schwingungen seiner Umgebung für sich gut auszunützen. Es heisst daher nicht auf verkehrte Weise weich zu sein, sondern entschieden für die Einhaltung der Ordnung im Ablauf des Tages zu sorgen. Auf diese Weise lernt sich das Kind rasch unterzuordnen, und erstarkt viel eher als bei willkürlicher Verwöhnung.

Gesundheitliche Grundlage

Damit das Kind nicht unter Mangelerscheinungen zu leiden hat, braucht es nebst den Nährstoffen auch genügend Vitalstoffe. Wir müssen vor allem für reichlich Kalk besorgt sein, ferner auch für Eisen, Magnesium, Jod und Vitamine. Bei Mangelerscheinungen an Vitalstoffen tragen die Süssigkeiten aus weissem Zucker an der Hauptschuld bei und ebenso auch die Nahrungsmittel aus Weissmehl. Welch