

Zwei-Wochen-Experiment gesunder, bäuerlicher Kost III [Fortsetzung]

Autor(en): **Müller, M.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **24 (1969)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-890153>

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.

Zwei - Wochen - Experiment gesunder, bäuerlicher Kost

III

Frau Dr. Müller

Diesmal soll nun der Menüplan in seiner Gesamtheit erscheinen, Erklärungen und Rezepte nur mehr soweit es deren bedarf:

Menüplan des Landbaukurses 13. Februar bis 1. März 1969

- Sonntag* Rotkrautsalat — Belegte Brote — Milchkaffee
Abend: Belegte Brote: a) Quark-Cenovis-Federkohl-Radiesli; b) Quark-Mayonnaise/Rüebli-Sellerie; c) Quark-Senf-Aromat/Salami, Eischeiben
- Montag* *Salate:* Roh-Randen/Weißkabis
Käseramquin, Selleriegemüse — Dessert: Früchte (Kirschen)
Abend: *Salate:* Rüebli/Kresse (oder Federkohl)
Rahmkartoffeln — Milchkaffee
- Dienstag* *Salate:* Fenchel/Rotkraut/Endivie
Schweinsragoût, Rüebli gedämpft
Grüne Kartoffeln (Federkohl, Schnittlauch oder Peterli)
Abend: Apfelmix / Käseramquin-Omelette
Kartoffel-Selleriesuppe (Resten)
- Mittwoch* *Salatplatte:* Amerik. Hörnlisalat mit Fleischresten (Salami vom Sonntag) — Nüßler/Rüebli/Sellerie
Dessert: Chocoflammerie mit Rahm
Abend: *Salate:* Weißkabis/Randen/Lauch mit Mayonnaise
Schalenkartoffeln mit Quarkaufstrich oder Schabzieger/Käse gerieben — Milchkaffee
- Donnerstag* Biotta-Rüebli-saft mit Süßmost
Zürcherkrebse, Sauerkraut, Butterkartoffeln mit Federkohl
Abend: *Salate:* Endivie/Sellerie
Tomatenpolenta mit Zwiebelschweize und Käse
Milchkaffee
- Freitag* Apfelmix — Löffelküechli mit Holunderbrei — Minestra
Abend: *Salate:* Brüsseler/Rüebli/Fenchel
Senfkartoffeln, Milchkaffee

- Samstag* *Salate:* Roh-Randen/Weißkabis/Fenchel
Hackfleischplätzli — Linsen — Schalenkartoffeln
- Abend: Joghurt mit Früchten — Kartoffelzopf — Milchkaffee
- Sonntag* *Salate:* Rüeblli/Brüsseler/Nüßler
Sauerbraten, Vollreisrisotto mit Käse
Fruchtsalat mit Rahm
- Abend: *Salatplatte:* Kartoffel/Ochsenmaul
Rotkabis/amerik. Apfel-Käsesalat/Nüßler
Dessert: Quarkschnecken, Süßmostcreme, Milchkaffee
- Montag* *Salate:* Roh-Randen/Weißkabis/Nüßler
Basler Käseschnitten mit Quark — Zwiebeln-Tomaten-Peperoni-
Gemüse-Auflage — Spinatgemüse (Kühlfach)
- Abend: *Salate:* Brüsseler/Endivie/Rüeblli
Serbische Kartoffeln, Milchkaffee
- Dienstag* *Salate:* Rotkabis/Sellerie
Freiburgerkartoffeln
Gemüse: 1. Gang Sauerkraut, 2. Gang Spinat (Resten)
- Abend: Biotta-Orangensaft
Seidenmüesli, Flämische Kartoffelsuppe mit Tomatenpüre (Re-
sten) — Milchkaffee
- Mittwoch* *Salate:* Böhnli/Kartoffel/Kresse
Früchtemix — Berlinerpfannkuchen
- Abend: *Salate:* Weißkabis/Randen/Endivie
Schwyzerrösti, Milchkaffee
- Donnerstag* *Salate:* Rotkabis/Sellerie/Nüßler
Rindfleischvögel, Gefrierbohnen/Federkohl Kartoffeln
- Abend: Holunder-Drink mit Süßmost — Apfelbraten, Milchkaffee
- Freitag* *Salate:* Rüeblli/Bohnen/Kresse
Griesgnocci mit Käse im Ofen
Apfelkompott mit Brotwürfeli geröstet
- Abend: *Salate:* Rotkabis/Sellerie
Jurassierkartoffeln, Milchkaffee
- Samstag* *Salate:* Weißkabis/Nüßler/Kartoffeln
Fleisch: Gulasch mit Pilzen, Chin. Reis
Fruchtsalat mit Rahmtupfen

KOSTORDNUNG

Einteilung der Woche in *fleischlose Tage* (Montag/Mittwoch/Freitag/evtl. Samstag)

in *Fleischtage* (Sonntag/Dienstag/Donnerstag evtl. Samstag)

Morgenessen }
Abendessen } richten sich nach fleischlosen oder Fleischtagen

Fleischlose Tage:

Montag	}	<i>Morgenessen:</i>
Mittwoch		Birchermüesli, Butterbrot, Milchkaffee
Freitag		<i>Abendessen:</i>
		Kartoffelgerichte, Salate

Fleischtage:

Morgenessen:

Dienstag	Apfel — Haferbrei oder sonstiger Getreidebrei — Milchkaffee
Donnerstag	Apfel — Berner-Rösti
Samstag	Apfel — Quarkaufstrich oder Käse, Milchkaffee
Sonntag	Apfel — Café complet mit Confi und Honig

Abendessen: ein Getreidegericht:
Brei — Flammerie — Köppli — Tätschli
Brotspeisen — Schnitten oder Rösti (Apfel-, Rhabarber-, Zwetschgen-, Käse-, Eierrösti) immer begleitet mit Früchtemix oder Salaten

Z'Vieri: Süßmostpunsch und Brot

Was geht aus diesem Menüplan hervor?

1. Das *Salatessen* und die *rohe Früchtekost* werden gefördert, die *Rohkost kommt an den Beginn der Mahlzeit*.

Dieser Umbau ist gewiß nicht allzu schwer vorzunehmen und ist doch der für die Pflege von Gesundheit und Leistungsfähigkeit wichtigste und nachhaltigste Faktor. Wir verdanken ihm 35 Jahre Arbeitsfähigkeit mit kaum Fr. 20.— Arzt-Arzneikosten je Person, je Jahr, ohne übliche Grippezeiten.

2. Der *Fleischkonsum* wird auf das richtige Maß zurückgeführt und kommt trotzdem abwechslungsreich zum Zuge.

3. Die *Kartoffeln* bekommen in ihrer Mannigfaltigkeit ihren Platz, eben den ihrem innern Wert entsprechenden. Das ist neben dem Vollkornbrot natürlich wie der Reduktion des Zuckerkonsums das wichtigste für eine gesunde Bauernkost. Selbstverständlich könnte noch vieles ergänzt werden, für eine Diätkost müßte es sogar. Wir wollen jedoch dankbar sein, wenn diese erste Bresche in die sonst üblich gewordene Bauernkost geschlagen werden kann. Sie ist auch durchzuführen, verhältnismäßig leicht sogar, wenn *Einsicht und Willen vorhanden sind*. Das beweisen bereits viele Bauernfamilien, ohne daß die Knechte davonlaufen.

Überrascht waren wir, wie interessiert und freudig die Männer in der Mehrzahl mitmachten. Besprechen wir nun das

Menü vom Mittwoch

Es besteht aus einer reichhaltigen Salatplatte mit nachfolgendem Dessert. Ist dies Bauern zuzumuten? Das wollten wir eben gerade testen. Natürlich waren die Platten schön sauber hergerichtet, es mußte einen ja gelüsten. In der Mitte einer großen runden Kuchen- oder Tortenplatte ein Berglein weiß-rot-grün gesprenkelter Hörnlisalat, — grüner Nüssler, orangegelber Rüebli- und weißer Selleriesalat in 6 Portionenhäufchen arrangiert, bildeten den Rand. Nüssler gab's zum speziellen Nachschöpfen in Saladiers noch dazu. Auch die zweite Salatplatte wurde fast leergegessen; «mehr wäre des Guten zuviel», erklärten die Männer. Sichtlich hatten sie ihre Bäuchlein voll — niemand fragte nach einem gekochten Gang. Das Dessert hingegen schmunzelnd als Deckeli oben aufgesetzt — mit der Freude, mitten in der Woche Dessert! Also kann solch ein Menü ab und zu auch in der Bauernfamilie gewagt werden, ob im Sommer oder Winter.

Rezept: Hörnlisalat

50—60 g Hörnli je Person in Bouillonwasser nicht zu weich kochen, abschrecken, kaltstellen. Darunter mischen: Gute würzige Salatsauce mit 1—2 Eßlöffel Mayonnaise, $\frac{1}{2}$ —1 Eßlöffel grüne Peperoni, in kleine Würfeli, entweder frische oder eingemachte, 2 Eßlöffel Essiggurken, 3—4 Eßlöffel Tomaten in Würfeli, 3—4 Eßlöffel Salami oder Wurst in Streifchen (Rest von Sonntagabend). Alles locker mischen und pikant würzen.

Chocoladeflammerie

In 1 Liter Milchwasser 1 Eßlöffel Kakao oder Schokoladepulver, 1 Päckli Vanillezucker oder 1 Eßlöffel Rohrzucker zusätzlich einrühren, aufkochen lassen, 3—4 Eßlöffel gehäuft Maizena anrühren und einlaufen lassen.

Kurz aufkochen, bis sich die Masse leicht vom Pfannenrand löst, in mit kaltem Wasser ausgespülte Tassen anrichten, kalt und steif werden lassen. Ergibt 5 Tassen. Stürzen auf Tellerli oder in Glasschäli, mit flüssigem oder geschlagenem Rahm umkränzen.

Das *Nachtessen* des Mittwoch brachte zu den Salaten *Schalenkartoffeln* — fein mehlig gekocht und bereichert mit 3 verschiedenen Quarkaufstrichen.

Speisequark wird mit eigenem Rahm streichfähig gerührt, gewürzt mit etwas Salz, Maggitropfen und Cenovispaste, dann ein Teil versehen mit Kümmelkörnli, der andere mit Schabzieger (Glarnerkräuterkäse) und der dritte Teil mit geriebenem Greyerzer- oder Emmentalerkäse. Alle drei Portionen mit einem Sträußchen Petersilie gekrönt oder mit gehacktem Federkohl überstreut. Quarkaufstrich kommt auf die Kartoffeln, Portion um Portion wie Butter, versorgt den Körper mit wertvollem Milcheiweiß auf angenehme Art.

Lauch-Salat mit Mayonnaise

Hierzu werden geschlossene Lauchstangen auf 5—8 cm Länge geschnitten, eventuell halbiert und in wenig Bouillonwasser sorglich weichgekocht, daß sie nicht zerfallen. Kalt gestellt, auf der Platte erst mit Salatsauce überträufelt und mit Streifen von dicker Mayonnaise überzogen. Der Rest Mayonnaise, etwas verdünnt mit Joghurt, separat dazu serviert.

Zum Menü des Donnerstag

Dürfen wir uns als Selbstversorger ab und zu einen *Biotta-Gemüsesaft* leisten? Ich habe dabei keine Gewissensbisse, stammen diese Säfte doch aus eigenem biologischem Anbau und sind durch die Milchsäuregärung noch hochwertiger gemacht. Auf dem Möschberg ging es uns darum, die Männer mit diesen Säften überhaupt bekannt zu machen. Dazu ist uns zu einem Sauerkraut-Mittagessen ein Rohsalat zu fremd, aber ein kleines Biotta-Aperitiv vorweg ist ganz fein und gesund, *lockert auch das Salatessen etwas auf*. Mit $\frac{1}{3}$ Süßmost verdünnt, schmeckte den Männern dieser Rüebli-saft sehr gut. Es hätte auch Randen- oder Selleriesaft sein können. Natürlich trinkt man solche Säfte nicht literweise, dafür sind sie zu konzentriert.

Was sind denn *«Zürikrebs?»* Ganz einfach, in die Hälfte geschnittene Cervelats, diese Hälften links und rechts 2—3 mal eingekerbt, so daß die Einschnitte beim sorglichen Bräteln wie Füßchen nebenab stehen. Lustig sehen sie aus und schmecken auch gut.

Tomaten-Polenta

Schade, Maisgerichte sind in den Bauernfamilien nicht sehr gefragt. Wir wollten sehen, ob unsere Polenta nicht *«rutsche»*.

In 1 Liter Bouillonwasser gibt man 3—4 Eßlöffel Tomatenpüre, daß es schön rot gefärbt ist. Beim Aufsieden wird eine kleine Tasse Maisgries eingeführt, so daß die Masse dickflüssig bleibt — sonst Wasser nachgeben, und zugedeckt

auf die Seite stellen. Ist die reichliche Zwiebschweize bereit, schön hellgelb knusprig geworden, wird der Mais nochmals aufgekocht und angerichtet — mit einer Lage geriebenem Käse versorgt und den leichtgesalzenen Zwiebeln überstreut. In der Zwiebelpfanne ein Stücklein Butter heiß gemacht, darin herum geschwenkt, daß diese vom Zwiebelgeruch befreit wird, und über den Mais verteilt. Es darf ganz gut am Rande der Platte oder Schüssel ein Buttersäumchen entstehen. — Doch, unsere Polenta «rutschte» — nicht einer der Männer, der sich nicht mindestens zweimal schöpfte.

Freitag — Fleischloser Tag — Schneegestöber draußen.

Morgenessen: Birchermüesli von in warmem Wasser gewaschenen Äpfeln.

Mittag: *Apfelmix* als Rohkostanteil vorweg. (Rezept im letzten Heft)

Löffelküechli aus 80—100 g Ruchmehl je Person zu spätzliartigem Teig mit Milchwasser anrühren. Auf 500 g Mehl 2 Eigelb einarbeiten und zuletzt, vor dem Backen, 2 steife Eischnee unterziehen. Eßlöffelweise Teig abtrennen und in heißem Erdnußöl hellgelb backen, so daß sie weder zu fettig werden, noch innen nicht durchgebacken sind.

Holunderbrei paßt ausgezeichnet dazu — das fanden auch die Männer gut und putzten alles «rübis-stübis» zusammen. Kocht man den heißeingefüllten Holunderbrei mit Süßmost bis zur Höhe und rührt ein kleines Mehleiglein ein, so daß der Brei schön sämig wird, ist keine große Zuckergabe nötig oder kann durch 1 Eßlöffel Birnel ganz überflüssig gemacht werden. Kalt oder lauwarm werden lassen.

Aus *Resten* von Löffelküchlein könnten «*Fasten-Kutteln*» gemacht werden, indem man diese in 1 cm breite Streifen schneidet, mit einer Vanillemilch (1 Ei pro 5 dl Milch) übergießt, in gefetteter Auflaufform oder Bratpfanne stocken läßt. Nach Belieben mit Zimtzucker überstreuen und einem Früchte-mix essen.

Senfkartoffeln zum Nachtessen.

Davon waren die Männer nicht so begeistert, sie zogen die Rahmkartoffeln vor. Gemacht werden sie gleich, nur statt Rahm, dem Mehleiglein 1—2 Eßlöffel Senf beifügen. Gut würzen mit Aromat oder Maggitropfen. Mich wunderte die geringe Vorliebe, sind doch Senfkartoffeln würziger und pikanter als Rahmkartoffeln.

Menü vom Samstag: Hackfleischplätzli

Wir kauften Brät (gehacktes Rind- und Schweinefleisch) soviel, daß wir unsere Fleischresten gehackt, bequem unterbringen und verwerten konnten, würzten und fügten der Fleischmasse nebst Zwiebeln und Grünem soviel Haferflöckli bei, wie sie zum Binden nötig hatte — formten Tätschli und brätelten diese nicht zu stark. Zu Linsen und Schalenkartoffeln eine gute Beilage.

Linsen werden, 80—100 g pro Person, in kaltem Bouillonwasser aufgesetzt, ein Lorbeerblatt beigefügt und nach dem Aufwallen auf kleinem Feuer weich gekocht. Ein Mehleiglein wird nach dem Garwerden einlaufen gelassen, ein

bißchen Essig zugefügt, daß die Linsen wohl *nicht sauer* werden, jedoch ihren süßlichen Geschmack verlieren. Mit Speckwürfelischweize, samt Fett abschmelzen. Das Linsengericht muß saftig sein, nicht trocken.

Joghurt mit Früchten, dazu braucht es $\frac{1}{2}$ —1 Liter Joghurt für 4 Personen. Als Früchte vorwiegend gescheibelte oder mit der Röstiraffel geraffelte Äpfel und paar Birnen, eventuell sterilisierte, und als Würze $\frac{1}{2}$ —1 Orange, $\frac{1}{2}$ Grapefruit. Fügt man eine Banane bei, braucht es keinen Zucker. Die ganze Speise soll saftig sein.

Kartoffel-Zopf

500 g Ruchmehl ergeben einen mittleren Zopf für 4—5 Personen

2—3 Schalenkartoffeln, fein geraffelt

15—20 g Hefe

2—3 dl Milch

2—3 Eßlöffel Salatöl

2 Kaffeelöffel Salz

Ein Hefevorteiglein wird gemacht. Wenn dieses sich gehoben hat, alle Zutaten in einen glatten Teig verarbeiten und nochmals gehen lassen.

Alsdann in 2 Teile teilen, zu glatten Rollen drehen und den üblichen Berner-Zopf flechten. Diesen nochmals auf gefettetem Kuchenblech gehen lassen, sodann bis $\frac{1}{2}$ Stunde recht kühlstellen, mit Eigelb bestreichen und in mittelheißem Ofen goldig backen. Kartoffel-Zopf bleibt lange frisch und kann gut am Vortage gemacht werden.

Menü des Sonntags

Ein übliches Bauern-Sonntag-Mittagessen, nur eben reichlicher Salat und dieser vorweg. Risotto wählten wir, um der Küchenmannschaft Rüstarbeit zu ersparen, sonst hätte Kartoffelstock dabei sein können. Sie kommen ja aber am Abend zum Einsatz.

Fruchtsalat kann mit Süßmost und Zitronensaft so saftig gemacht werden, wie man ihn wünscht. Als Würze immer 1—2 Orangen.

Schluß folgt.

Bio-Strath in der Rekonvaleszenz

Wir können Ihnen heute einen hochinteressanten Vorbericht geben über erste Resultate eines Doppelblindversuches mit BIO-STRATH an einer Schweizer Universitätsklinik.

200 Patienten, die an Tumoren und Krebs litten und sich einer Strahlenbehandlung unterziehen mußten, wurden in 2 gleiche Gruppen eingeteilt. Die Versuchspatienten erhielten BIO-STRATH, die Kontrollpatienten eine neutrale Substanz ohne Ge-