

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 5

Artikel: Verschiedenes über biologischen Gartenbau
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552574>

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: 17.05.2025

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

tern, wunderbaren Vorzug besaß. Durch einen Doppelboden, der die Hitze nicht direkt, sondern indirekt auf das Kochgut überträgt, ist es möglich, die Speisen ohne Wasserzusatz bei kleinem Feuer im eigenen Saft zu kochen, ohne daß sie dabei anbrennen. Da mir dieser Vorzug sehr einleuchtete, wollte ich ihn auch uns zugute kommen lassen, aber der Fabrikant kam mit der Herstellung für den amerikanischen Bedarf kaum nach, weshalb er auf den Export verzichtete. Ich versuchte dann, eine schweizerische Metallwarenfabrik zu veranlassen, ähnliches Geschirr herzustellen, aber meine Versuche waren ohne Erfolg. Auch nach einem Dampfkochtopf aus Email oder Stahl hielt ich Umschau, indem ich eifrig bemüht war, einen solchen zur Fabrikation aufzugeben. Leider waren aber alle entsprechenden Betriebe überlastet, so daß sie meinem Wunsch nicht entsprechen konnten. Gleichwohl aber ist es nun in der Zwischenzeit geglückt, einen Kochtopf aus rostfreiem Stahl herzustellen, der allen Anforderungen und Wünschen neuzeitlich eingestellter Menschen, ja sogar von verwöhnten Köchinnen und Hausfrauen entspricht. Dieser neue Stahlkochtopf besitzt auch den Doppelboden, der mich vor 5 Jahren in Kalifornien so begeistert hat. Auch der Verschluss ohne Bügel und ohne Federspannung, aus dem feinsten rostfreien Stahl hergestellt, ist sehr phantastisch. Er hat ganz moderne, vorzüglich konstruierte Ventile, ja sogar ein Sicherheitsventil im Griff, so daß praktisch genommen nichts Nachteiliges geschehen kann, und was für alle sehr annehmbar ist, der Topf ist auch sehr billig im Verhältnis zu dem, was er uns in jeder Hinsicht bietet.

Kochtöpfe aus rostfreiem Stahl sind bekanntlich sehr teuer, weshalb der Preis für den 5-litrigen Dampfkochtopf von Fr. 120.— außerordentlich günstig ist. Anfangs April bekam ich das erste Exemplar zu sehen und war darüber sehr beglückt, denn ich konnte mir im Geiste schon die vielen strahlenden Augen zufriedener Hausfrauen vorstellen, weil sie nun in Bälde solch einen vorzüglichen Helfer ihr eigen nennen dürfen. Doch wird es auch wieder andere geben, die sich fragen, ob es nicht besser sei, wie früher in offenen Töpfen über offenem Feuer zu kochen? Die Forschung hat indes ergeben, daß die wertvollsten und empfindlichsten Stoffe unserer Nahrung durch kurzes, höheres Erhitzen weniger geschädigt werden als durch langes Kochen. Bekannt ist auch, daß die aetherischen Oele, die mit den wertvollsten Vitalstoffen zusammengekuppelt sind, durch das offene Kochen im Dampf entweichen. Wenn nun aber das Gemüse auf dem Teller nicht mehr duftet, wenn es gegessen wird und mehr nach Gewürzen als nach den ursprünglichen Geschmacksstoffen schmeckt, dann können wir diese Nahrung als wertvermindert bezeichnen. Der Dampfkochtopf verhindert nun aber solches Auslaugen der Speisen, die dadurch aromatischer und reicher an Vitalstoffen bleiben. Die aetherischen Oele, wie auch die Aromastoffe sind mit den wichtigsten Vitalstoffen immer eng verbunden. Der neue Dampfkochtopf aus rostfreiem Stahl trägt nun den gestellten Forderungen volle Rechnung. Wie jeder gute Kochtopf, der prompt arbeitet, hält er die Duftstoffe in den Speisen und besitzt zudem noch den Vorteil, daß er keine schädigende Metalleinwirkung aufweist. Er ist somit jenes ideale Kochgeschirr, das in keinem neuzeitlich eingestellten Haushalt fehlen sollte. Selbst wer finanziell etwas rechnen und einteilen muß, kann sich den Topf leisten, wenn er einige Zeit auf gewisse Vergnügen und Sonderausgaben, ja vielleicht sogar auf ein neues Kleid verzichtet. Das auf diese Weise ersparte wird ihm ausreichen, um sich den idealen Dampfkochtopf aus rostfreiem Stahl beschaffen zu können.

Mancher Ehemann möchte seiner Frau diesen Kochtopf sicherlich gerne zukommen lassen und wird erfreut sein, daß wir ihm dabei helfen möchten. Auf Bestellungen, die bis Ende Mai eintreffen, auch wenn sie erst auf später lieferbar sind, geben wir daher einen Spezial-Einführungsrabatt von 5 %.

Verschiedenes über biologischen Gartenbau

Oft schon gelangte die Frage an mich, ob mir Abhilfe bekannt sei gegen starke Vermoosung der Bäume oder ob ich einen Rat wüßte, wenn der Boden stark vermoost sei? In der Regel ist bei einer starken Vermoosung der Boden etwas sauer. An Schattenhängen kommt eine solche Vermoosung noch vermehrt vor, denn Moos gedeiht bekanntlich auf der sauren Grundlage. Als günstige Gegenmaßnahme hat sich eine vernünftige Kalkdüngung bewährt, und zwar wird dabei der phosphorsaure Kalk von Knochenmehl die besten Dienste leisten. Zum Spritzen ist Schachtelhalm, bekannt als Zinnkraut oder Equisetum, sehr gut. Man verwendet hierzu einen Abguß, besser gesagt eine Abbrühung, indem man das Zinnkraut am besten mit Regenwasser etwas aufkochen läßt. Die grünliche Brühe, die dadurch entsteht, wird zum Spritzen gebraucht.

Wenn sich die Vermoosung am Boden oder an den Beerrensträuchern befindet, dann kann man zum Spritzen rensträuchern befindet, dann kann man zum Spritzen die Gießkanne benutzen. Sind Stachelbeeren vom amerikanischen Mehltau befallen, dann sollte man diese Anwendung regelmäßig durchführen, denn sie wirkt nicht schlecht.

Kürzlich habe ich vernommen, daß mit Farnkraut ein Versuch durchgeführt worden ist, um Schnecken zu vertreiben. Man holt sich hierzu ganz einfach das grüne Farnkraut im Walde, legt es sowohl um die Setzlinge, als auch rund um die Beete. Diese Vorsichtsmaßnahme soll nun die Schnecken fern halten. Da diese Mitteilung aus zuverlässiger Quelle stammt, möchte ich sie jedem zur hilfreichen Anwendung bekannt geben, wiewohl ich sie selbst noch nicht persönlich erprobt habe. Gerne erwarte ich von jenen, die den Versuch durchführen, gelegentlich näheren Bescheid über die getätigten Erfolge.

Auch gegen Kohlweißlinge gibt es ein ganz natürliches Mittel, indem man ganz einfach als Zwischenkultur Sellerie anpflanzt, denn den Selleriegeruch mögen die eierlegenden Weibchen nicht leiden. Ein Nachprüfen dieser einfachen Methode würde sich bestimmt lohnen.

Es kommt vor, daß sich die Kohlweißlinge oft sehr unliebsam breit machen, indem sie in Scharen unsern Garten belagern und ihre Eier legen. Am schnellsten kommt man in solchem Fall ans Ziel, wenn man die Eier ganz einfach zerdrückt. Muß man zum Vernichten der Raupen zum Spritzen greifen, dann sollte man zu diesem Zweck nur Tabakbrühe verwenden, da dies für die Bodenbakterien und den Boden nicht giftig ist.

Nähr- und Heilkräfte der Sesam-Samen

Vorab sind die Sesamsamen und die aus Sesamsamen hergestellten Produkte wertvolle Lebensmittel, die den Hunger stillen und dem Körper die nötigen Aufbau- und Energiestoffe zuführen. Sie zeichnen sich aus durch:

- rasche Sättigung,
- leichte Assimilierbarkeit,
- Beseitigung von Müdigkeit und Schläffheit,
- Bildung vermehrter Energie und Arbeitsfreude.

Die öhaltigen Sesamsamen sind zufolge ihrer Wirkstoffe:

1. *Nervenstärkend.* Ihre Wirkstoffe beeinflussen das vegetative Nervensystem und helfen mit beim Aufbau der Hirn-, Nerven- und Muskelzellen.
2. *Anregend für die Herzmuskeltätigkeit.*
3. *Sie beschleunigen den Stoffwechsel* und verhüten Verstopfung. Ihre Wirkstoffe greifen ein in den Kohlehydrat-, Fett-, Wasser-, Phosphor- und Hautstoffwechsel.
4. *Für Leber- und Gallenleidende* bildet das in den Sesamsamen enthaltene Sesamol eines der wenigen Fette, die keine nachteiligen Folgen zeitigen. *Es entwickelt die inneren Heilkräfte, wenn es in Form von feinst gemahlten Sesamsamen (Sesampur) genos-*