

Gesunde Ernährung in Frankreich

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 9

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969420>

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.

geben. Auch Lehm kann man verabreichen, da dieser das Gift genauso wie die Holzasche und die Holzkohle aufsaugt und zum Teil neutralisiert.

Nachdem man diese ersten Hilfeleistungen durchgeführt hat, nimmt man später noch Kreislaufmittel ein, so das Hyperisan und Urticalcin in vierfacher Dosis. Als letztes folgt noch ein gutes Lebermittel, das wir im Boldocynara finden. Es ist indes notwendig, dass man auf jeden Fall nach den ersten Massnahmen, die man getroffen hat, sofort einen guten Arzt benachrichtigt oder ihn aufsucht, wenn dies dem Patienten noch möglich ist. Da es

sehr gefährlich ist, Pilzvergiftungen leichtzunehmen, betonen wir mit Nachdruck, doch mit der Behandlung sofort zu beginnen, sobald man den Irrtum in der Wahl der Pilze festgestellt hat. Um sich Schwierigkeiten zu ersparen, sollte beim Pilzesuchen stets mit der grössten Vorsicht vorgegangen werden. Auch ein guter Pilzkenner sollte immer ganz sicher sein, dass er nur essbare Pilze gesammelt hat. In Zweifelsfällen sollte man es nie darauf ankommen lassen, denn man könnte diese unbesorgte Nachlässigkeit teuer bezahlen müssen.

Gesunde Ernährung in Frankreich

Es gibt geläufige Redensarten, die darauf hinweisen, dass man schon früher in Frankreich gewohnt war, das Essen zu einem kulinarischen Feste werden zu lassen. Wenn man bedenkt, wie lange es braucht, bis uns die Natur die köstlichen, gesunden Gaben zur Erhaltung unseres Lebens hat heranwachsen lassen, ist es begreiflich, dass wir sie entsprechend unserer Dankbarkeit auch sorgfältig und äusserst verständnisvoll zubereiten. Ebenso zeugt es von weit dankbarer Wertschätzung, wenn wir ein solches Mahl mit festlicher Freude geniessen, statt es nur mit gedankenloser Eile herunterzuschlingen. So ist es denn vernünftig, die Einstellung des Franzosen in der Hinsicht und auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus etwas nachzuahmen, kann doch in Europa die französische Ernährung den Anspruch erheben, am reichhaltigsten zu sein. Der Franzose ist nicht auf eine einseitige, sondern auf eine gemischte Nahrung eingestellt. Er liebt nicht nur Fleisch, sondern auch Gemüse und Salate. Ferner lässt er es an feinen Käsen, vor allem an Weichkäsen nicht fehlen. Die gute, französische Küche verwendet zudem viel Gewürze und weniger Salz, was ich seinerzeit bei Escofier, dem sogenannten König der Köche, kennengelernt habe. An einem seiner Kurse betonte dieser kleine, geschickte Mann immer wieder, dass man

würzen, nicht nur salzen sollte. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Würze hervorstechen dürfte, denn ihr Zweck und ihre Aufgabe ist nur, den Geschmack abzurunden und die Nahrung zu bereichern. Natürlich hat dieser kluge Künstler der kulinarischen Wissenschaft damals schon festgestellt, dass man kein Gemüse abbrühen darf, weil die oft an die Geschmacksstoffe gebundenen Vitamine und Nährsalze dadurch verloren gingen. Als typischer Franzose betonte Escofier auch stets, dass man von keiner Nahrung viel essen sollte, weil die Zusammenstellung der Mahlzeiten vielseitig sein müsse, um alle wertvollen Stoffe enthalten zu können. Man war also bei ihm nicht genötigt, den Bauch einseitig mit Suppe, Fleisch und Teigwaren zu füllen, da diese einseitige Ernährung bloss dicke Bäuche mit Avitaminosen verschafft.

Behebung offensichtlicher Nachteile

Was beim Franzosen nun aber nicht auf die Liste gesunder Ernährungsansichten gesetzt werden kann, das ist die Brot- und allgemeine Getreidefrage, denn es ist in Frankreich sehr schwer, Vollkornprodukte einzuführen. Beliebt sind vor allem die bekannten, knusperigen Pariser Stangenbrote, die dem verwöhnten Gaumen trefflich munden. Leider habe ich mich oftmals vergebens darum bemüht,

für Frankreich ein gutes Brot zu beschaffen. Einmal gelang mir dies zwar beinahe, da mit einer grossen Firma sogar ein Vertrag zustande kam, nur konnte er noch nicht verwirklicht werden. Erfreut hörte ich nun aber von einer Fabrik, die in der Nähe von Grenoble wertvolle Reformnahrungsmittel herstellt. Auf mein Schreiben an diese Firma erhielt ich die Einladung zum Besuch der Fabrik, und ich war angenehm überrascht, dort nicht nur materielle Interessen vorzufinden, denn die beiden Inhaber des Betriebes sind überzeugte Vegetarier. Sie geben ihre Produkte unter der Marke Cereales heraus, wobei sie sich das gleiche Ziel wie wir in der Schweiz gestellt haben, nur dass sie sich dabei der Mentalität des Franzosen geschickt anpassen müssen. Da es bei diesem schwer ist, Vollkornprodukte auf den Tisch zu bringen, stellen sie die Nahrungsmittel mit hellerem Mehl her, bereichern sie jedoch mit Meeralgen, und das erfreuliche Ergebnis ist, dass dadurch das Fertigprodukt mehr Spurenelemente enthält, als dies bei einem Vollkornpräparat der Fall ist.

Teigwaren mit Zusatz von Meeralgen schmecken sehr gut. Auch ein Zwieback mit Meeralgen konnte sich durchsetzen, da er selbst bei den Kindern beliebt geworden ist. Ich war erstaunt, hier das verwirklicht vorzufinden, was ich schon längst als dringende Notwendigkeit bekanntgemacht habe, und zwar ohne jegliche vorherige gegenseitige Fühlungnahme. Oftmals habe ich schon darauf hingewiesen, dass unser Boden in bezug auf Spurenelemente gehaltlich arm geworden ist, weshalb unsere Nahrung einen kleinen Prozentsatz Meerpflanzen benötigt, damit ein Teil des erwähnten Mangels ersetzt werden kann. Ich ermunterte daher die beiden Hersteller der «Cereales»-Produkte, ihre Präparate auch in den schweizerischen Reformhäusern einzuführen, was demnächst auch geschehen wird.

Verwirklichte Vorteile

Die zusätzliche Beschaffung solcher Produkte ist eine Bereicherung für unsere ge-

sunde Küche. Wir erhalten dadurch vorwiegend an Kali gebundene Spuren von Jod nebst vielen anderen Spurenelementen. Diese Bereicherung hat zur Folge, dass unsere endokrinen Drüsen sowie das ganze Lymphsystem besser arbeiten können. Dies verschafft dem ganzen Körper grössere Widerstandsfähigkeit, vor allem gegen die vielen kleinen Infektionsmöglichkeiten, die sich unliebsam als Katarre, Influenza, Grippe und dergleichen mehr äussern können. Da alle diese Bakterien, die täglich auf uns einströmen mögen, bei Jod- und Mineralmangel besser gedeihen, helfen die Meerpflanzen erfahrungsgemäss den Kampf gegen sie erfolgreich zu unterstützen.

Man kann nun allerdings der irrtümlichen Auffassung sein, dass Spuren nicht genügen mögen, Mängel zu beheben. Die Erfahrung hat jedoch bewiesen, dass oft verschwindend kleine Mengen eines Stoffes ausreichen, um grossen Einfluss zu erwirken, und zwar sowohl im günstigen, wie auch im ungünstigen Sinne. Wir wissen heute zur Genüge mit welcher vermehrten, schädigenden Einflüssen wir durch Radioaktivität, durch Luftverschlechterung, durch Gifte in der Nahrung infolge verschiedener Spritzmittel und chemischer Düngung, wie auch wegen schädigender Konservierungs- und Verschönerungsmittel zu rechnen haben. Das veranlasst uns in doppeltem Masse, Wert darauf zu legen, aus Feld und Garten und nicht zuletzt auch aus dem Meer wertvolle Nahrungsmittel mit genügend Spurenelementen zu gewinnen. Hierzu gehören natürlich auch die Nahrungs- und Würzmittel, wie sie heute mit biologisch gezogenen Rohstoffen unter Zusatz von Meerpflanzen hergestellt werden. Einen kleinen Anteil an dieser Aufgabe hat auch die Bioforce AG in Roggwil, die ich ins Leben gerufen habe, übernommen, was natürlich mir in meinen Bemühungen auf gesundheitlichem Wirkungsfeld zur Genugtuung gereicht. Ebenso freut es mich, wenn nun auch die französische Firma Cereales dazu beiträgt, die erwähnte Aufgabe gewissenhaft zu erfüllen.