

Bleigehalt im Gemüse

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552887>

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.

Sauermilch einnehmen, oder wenn wir auf den Fettgehalt verzichten wollen, sie als Buttermilch konsumieren. Ebenso leicht verdaulich oder sogar noch leichter verdaulich ist die Milch, wenn sie mit Bakterien geimpft, angesäuert wird, sei es nun in Form von Yoghurt oder Kefir.

Mit diesen beiden Sauermilchprodukten sollte man von Zeit zu Zeit abwechseln. Die Wirkung auf den Körper ist etwas verschieden. Kefir hat sich vor allem dann bewährt, wenn man untergewichtig ist und aufbauen will. Er ist nicht so sauer wie Yoghurt, obschon es ähnliche Bakterien sind, mit denen man Kefir zubereitet. Nur wird diesen Milchsäurebakterien noch Hefe beigegeben, damit es zusätzlich eine gewisse Hefegärung gibt. Deshalb ist Kefir geschmacklich milder als Yoghurt. Wer die Zusätze von Fruchtaromen nicht liebt oder nicht gut verträgt, der sollte «nature» nehmen, das vom gesundheitlichen Standpunkt aus an und für sich am besten ist. Interessant ist, dass zum Beispiel ein Becher von 100 Gramm Kefir den ganzen Tagesbedarf an Vitamin B₁₂ deckt, dieses für das Blut wichtige Vitamin. Somit ist Kefir ein diätetisch äusserst wertvolles Nahrungsmittel, das sich sowohl für Kinder wie auch für ältere Leute oder als Zwischenmahlzeit für Berufstätige ausgezeichnet eignet. Kefir und Yoghurt, beide kann man zum Mischen mit dem Müesli nehmen. Ein gutes Getreide- oder Frucht Müesli erhält dadurch eine gehaltliche und geschmackliche Bereicherung. Es sind jetzt gerade zirka

hundert Jahre her, seitdem diese sauren Milchprodukte, vor allem Kefir, aus dem Osten, aus dem Kaukasus, zu uns gekommen sind. Yoghurt fand mehr Anklang in Bulgarien und kam von dort zu uns.

Quark und Molke

Was auch immer noch zu wenig verwendet wird im Haushalt, das ist der Quark. Quark wird aus Frischmilch, unter Zusatz von Lab hergestellt. Lab ist ein Ferment, das aus dem Magen der Kälber gewonnen wird; er lässt die Milch gerinnen. Quark ist auch ein ganz leicht verdauliches, gutes Eiweissprodukt, das, zum Salat gegessen, sehr gut mundet. Von Diätspezialisten wird es dem Fleischeiweiss vorgezogen. Wer diesen Sommer Gelegenheit hat, in die Alpen zu gehen, der soll ja nicht versäumen, sich in der Alphütte die gute, frische Milch zu Gemüte zu führen. Da, wo auf der Alp Weichkäse hergestellt oder Käse überhaupt zubereitet wird, kann man sich Quark holen. Der Weichkäse und auch die Schotte ist nicht zu vergessen, ob es sich nun um süsse oder saure Schotte handelt. Schotte oder Molke ist nicht nur ein Nahrungsmittel, sondern ein hervorragendes Heilmittel. Mit Schotte kann man eine Kur durchführen, um Übergewicht loszuwerden. Der Mineralstoffgehalt und vor allem der Kalkgehalt kann somit aufgeforstet werden. Solche Gelegenheiten sollte man immer nutzen, wenn man sich im Alpengebiet aufhält.

Bleigehalt im Gemüse

Wie Untersuchungen ergeben haben, wird der Bleigehalt aus dem Boden nicht so leicht vom Gemüse aufgenommen. Viel gefährlicher ist der Bleigehalt der aus der Luft kommt, der sich dann auf Salate und Sonstiges niederschlägt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich beim Waschen mit Wasser, unter Zugabe von etwas Molkenkonzentrat, der Bleigehalt viel besser löst, und somit der Salat und das Gemüse eher blei-

frei gemacht werden können. Aus preislichen Gründen kann man natürlich dem Washwasser auch Essig begeben. Molke wirkt etwas besser. Wenn etwas Molke an den Salatblättern hängen bleibt, spielt das keine Rolle, weil man ja auch Molkenkonzentrat zum Säuren der Salate gut verwenden kann. Molke, Rahm und verschiedene Kräuter ergeben eine ausgezeichnete Salatsauce.