

# Kurzweiliges und Lehrreiches aus der Küche

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Bauen, Wohnen, Leben**

Band (Jahr): - **(1953)**

Heft 13

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-651495>

## **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.

# Kurzweiliges und Lehrreiches aus der Küche

## Von den Mineralsalzen

Knochen bestehen vor allem aus *Kalk* und *Phosphor*. Ja, aber woher kommt denn der *viele Kalk*? Wir essen ihn doch nicht so, wie wir zum Beispiel *Kochsalz* zu uns nehmen. Nein, den *Kalk* verspeisen wir mit den *Lebensmitteln*, und die *besten Lieferanten* sind *Milch*, *Käse*, *Eier*, alle *Obst- und Gemüsearten*, von denen die *Bohnen* am *reichlichsten Kalk* enthalten.

Kalk dient nicht nur als *Baustoff* der *Knochen und Zähne*, er hat noch *andere wichtige Funktionen*. Sinkt der *Kalziumgehalt* des *Blutes* unter das *Normalmaß*, so treten *Muskelschmerzen* und *Krämpfe* auf, auch die *Blutgerinnung* ist *herabgesetzt*. Der *größte Kalziumbedarf* besteht während der *Schwangerschaft* und *Stillperiode*. Die *stille Mutter* gibt *täglich ein halbes Gramm Kalzium* an das *Kind* ab. Deshalb ist gerade in dieser *Zeit kalziumreiche Kost* erforderlich. Befolgt die *junge Mutter* diesen Rat, dann werden ihr die *Zähne des Kindes* keine *Sorgen* machen. Wird aber zu wenig *Kalk* mit der *Nahrung aufgenommen*, dann muß es der *Körper* aus seinen *Depots* nehmen und es *müssen vor allem die Zähne* daran glauben.

Zu den *wichtigsten Mineralien* gehört auch das *Kochsalz*. Um *Kochsalz* wurden *Kriege geführt*, und jedes *Land* ist *bestrebt*, für seine *Bürger* das *Salz* zu *sichern*. Es ist das *einzigste Salz*, das als *solches* in *direkter Form* genossen wird. *15 Gramm* ist *etwa der tägliche Bedarf*, doch ist es *keineswegs notwendig*, alle *Tage 15 Gramm Kochsalz* zu essen, denn es *steckt ja schon im Brot*, zum *geringen Teil* im *Fleisch* und im *Gemüse*, *reichlich vor allem* in den *kochfertigen Suppen* und *Suppenwürzen*. *120 Gramm Kochsalz* sind im *menschlichen Körper* enthalten und wenn die *Zufuhr* bei *salzreicher* oder *salzfreier Diät* sehr *gering* ist, hält der *Körper* die *für ihn unbedingt notwendige Menge* mit *großer Zähigkeit* zurück. *Zuviel Salz* ist *ungesund*, es *schwemmt* die *Gewebe* auf, denn ein *Teil Salz* ist *instande 70 bis 80 Teile Wasser* zu *binden*. Dadurch *erhöht sich* der *Blutdruck* und das *arme Herz* hat eine *wesentliche Mehrarbeit* zu *leisten*.

Deshalb *verordnen die Aerzte* bei *hohem Blutdruck* *salzarme Kost*. *Gekochter Reis*, *Obst* und *Obstsäfte* wirken *hier* *vahre Wunder*.

Das *Magnesium* ist *uns allen bekannt*. Nur *ganz kleine Mengen* sind *davon* in *unserem Körper* gebunden, aber *hätten wir sie nicht*, begänne *unser Herz* zu *rasen* und *nach wenigen Minuten* wäre *unser Lebenslichtlein* *erloschen*.

Das *Chlorophyll*, der *grüne Pflanzenfarbstoff*, enthält *Magnesium*, der *rote Blutfarbstoff*, das *Hämoglobin* dagegen enthält *Eisen*, allerdings in *ganz geringem Ausmaß*. *Fehlt* aber *dieses Eisen*, dann ist *das Blut* nicht *mehr rot*, kann *keinen Sauerstoff* und *auch keine Kohlensäure* binden, und die *Folge* ist die *gefürchtete blassartige Blutarmut*, die *perniziöse Anämie*. *5 Gramm Eisen* hat *der Mensch*, *3 Gramm* *sind allein* im *roten Blutfarbstoff* *gebunden*.

Eine *abwechslungsreiche Kost* enthält *normalerweise genügend Eisen*, *reichlich* ist es in *grünen Gemüse*, in *den Innereien*, im *Vollkornbrot*, *vor allem* aber im *Blut* vorhanden, *Blutwürste* sind *daher nicht* zu *verachten*.

Eine *Tausendstelgramm* *Jod* kreisen als *Schildrüsenhormon* in *unserer Blutbahn*. Sie *entscheiden über* unser *Temperament*, aber *auch über* die *geistigen Fähigkeiten*. *Jod* *kurbelt* den *Lebensmotor* an und *läßt* unsere *Lebensflamme* *höher brennen*. *Lebertran*, *Fisch*, aber *auch ein Bückling*, *sind* *Jodquellen*, *merkwürdigerweise* *auch* die *Brunnenkresse*.

*Aluminium* enthält *unser Körper* ebenfalls, *vor allem* wird es im *Gehirn gespeichert*. Schon *deshalb* ist die *Angst* *vor dem Aluminiumgeschirr* *unbegründet*, *auch* *besteht* die *Erde* zu *einem wesentlichen Prozentsatz* aus *Aluminiumverbindungen* und *auch* *alle unsere Pflanzen* enthalten es. *Kobalt* ist ein *wesentlicher Bestandteil* des *Vitamins B 12*, das *zur Bildung* der *roten Blutkörperchen* *unverzichtbar* ist. *Fluor* trägt *zur Bildung* *gesunder Zähne* bei.

«*Spurenelemente*» nennt die *Wissenschaft* diese *Stoffe*, weil sie *nur* in *Spuren*, in *millionstel Gramm* in *unseren Lebensmitteln* enthalten *sind* und *doch* gehören sie *unbedingt* zu *dem biologisch-harmonischen Gefüge*, das *notwendig* ist, um *unsere Gesundheit* zu erhalten.

*suchte Pflanze*. *Rosmarinwein* *wirkt* *für Kranke* *stärkend*. *Gepöfter Rosmarin* ergibt *das teure Rosmarinöl* *zur Parfümbereitung*.

seiner *Hilfe* werden *wohlschmeckende Seifen* hergestellt; *der Duft* ist *sehr anregend*.

## Muskatnüsse

Muskatnüsse kommen *von den «Gewürzinseln»* der *Molukken*. Sie sind *ziemlich fettreich* und werden *in geriebbenen Zustand* zum *Würzen* von *Suppen*, *Saucen*, *Kartoffel-* und *Gemüsegerichten* *verwendet*.

## Zimt

Dieses *Rindengewürz* gehört der *Familie* der *Loorbeergewächse* an. *Zimt* wird *auf Ceylon* und *Java* *gebaut* und wird *für Süßspeisen* und *Bäckwaren* *verwendet*; *Zimterne* *sind* *weltbekannt* und *schmecken* *auch* *zu Rotwein* *gut*.

## Vanille

Als *tropische Pflanze* gehört *Vanille* zu den *teuersten Gewürzen*, weshalb *Vanille* *sehr oft gefälscht*, *gemischt*, wenn *nicht überhaupt chemisch hergestellt*, *in den Handel* kommt. *Besonders große Nachfrage* *nach Vanille* *besteht* *in den Schokoladefabriken*.

## Kapern

*Kapern* sind die *Früchte* des *dornigen Kapernstrauches*, *der auf den Liparischen Inseln* *zu Hause* ist. *Wer gerne rezent* *ißt*, *mag Filetbeeefsteaks* *mit Kapernsauce* *fürs Leben* *gern*.

## Dill

*Dill*, *auch Gurkenkraut* *genannt*, wird *als aromatisches heimisches Kräutlein* *beim Gurkeneinmachen* *verwendet*. *Auch Suppen*, *Saucen* und *andere Speisen* *werden* *mit Dill delikater gemacht*. *Unsere Hausfrauen* *schätzen Dill* *sehr* *und verwenden* *es viel*.

## Basilikum

Das *ist* ein *heimisches Kräutlein* *von großer Würzkraft*. *Es wird verwendet* *zu Suppen*, *Salaten* *und Fleischspeisen*.

Es ist *immer* eine *besondere Freude*, wenn *wir* *in einem Familien- / Haus- oder Bauergarten* *ein Gewürzkräutlein* *antreffen*. *Das von der Landt 1939* *ist* *noch* *nicht vergessen*.

## Kleine Naturgeschichte der Gewürze

Die *Kochkunst* ist *so alt* *wie die Menschheit*. Auch *in der primitiven Kost* unserer *Vorfahren* wurden die *aromatischen* und *wohlschmeckenderen* *Gewürze*. *Unsere gebräuchlichen Gewürze*, *ob sie nun im Familiengarten*, *am Wegrand* *oder in den tropischen Ländern blühen*, *sind* *unserem überkultivierten Gaumen* *auf alle Fälle unentbehrlich* geworden. *Wir wollen* *deshalb einmal Gewürze naturgeschichtlich* *betrachten*. *Dabei soll* *auch hier* *in der Kürze* *die Würze liegen*.

### Safran

Safran ist *eine altbekannte Pflanze* *und kam* *durch die Kreuzzüge* *zu uns*. *Die Safranpflanze* *gehört* *zur Familie*

der *Schwertilien*. *Zur Gewinnung* *von einem Kilo Safran* *sind* *100 000 Blüten nötig*. *Das Hauptproduktionsland* *ist Spanien*. *Der purpurrote Safran* *riecht süßlich*, *schmeckt* *aber balsamisch* *bitterlich*; *er wird* *zum Färben* *von Speisen verwendet*. *Infolge* *der hohen Herstellungskosten* *wird Safran oft gefälscht*.

### Rosmarin

*Rosmarin* *wächst vorwiegend* *in den Mittelmeerländern*, *riecht* *höchst aromatisch* *und wird* *sowohl getrocknet* *als auch in frischem Zustand* *als Beigabe zu Fleisch*, *Kartoffelsuppe* *oder Marinaden* *verwendet*. *In der Arzneimittelindustrie* *ist Rosmarin* *eine ge-*

### Anis

Dieses *überaus wohlschmeckende, süßliche Gewürz* *war ursprünglich* *im Orient heimisch* *und gehört* *zu den Gewürzen*, die *schon unsere Ureltern* *als Linderungsmittel* *bei Magenerkrankungen* *und Husten* *schätzten*. *Als Beigabe* *zu Gebäck* *wird Anis heute* *noch geschätzt*, *besonders* *zu Festgetzeil*.

### Thymian

Thymian gehört, *wie der Feldkümmel*, *zu den Lippenblütlern*. *Unter allen heimischen Gewürzen* *zählt Thymian* *zu den billigsten* *und feinsten Kräutern*. *Saucen*, *Gemüsesuppen*, *verschiedene Kartoffelspeisen*, *Beizen* *und Wildbraten* *sind ohne Thymian kaum denkbar*. *Die Thymianpflanze* *enthält* *das kampferähnliche Thymol*, *das anti-septische Wirkung* *besitzt*.

### Pfeffer

*Pfeffer* *ist das stärkste* *und wichtigste Gewürz* *im Welthandel*. *Der weiß* *wie auch* *der schwarze Pfeffer* *wird* *aus den Steinfrüchten* *des tropischen Pfefferstrauches* *gewonnen*, *der im Malaisischen Archipel* *heimisch* *ist*. *Seine Verwendung* *fällt ausschließlich* *in den Bereich* *der Küche*.

### Paprika

*Paprika* *wird* *bei uns ziemlich reichlich verwendet*. *Er wird* *in großen Mengen* *in Ungarn*, *Spanien* *und Italien* *angepflanzt*. *Beide Gewürzarten*, *Pfeffer* *und Paprika*, *werden* *sehr oft gefälscht*. *Bei Magen-*, *Nerven-*, *Herz- und Nierenkrankungen* *sind beide Gewürze* *streng* *zu vermeiden*. *Paprika* *wird anregend*. *Feinschmecker* *und Trinkfreudige* *schätzen das Reizende* *an ihm* *sehr*.

### Gewürznelken

Ein *Myrthenzweig*, *das auf den «Gewürzinseln»*, *ferner* *in tropischen Amerika* *sowie* *an der Ostküste* *Afrikas* *wächst*. *Dieses Gewürz* *ist nicht nur* *in der Küche*, *sondern* *auch* *in der Medizin* *und Parfümindustrie* *gesucht*. *Mit*

**Helvetia**  
Backpulver

Schon zu Sprossmutterzeiten bekannt

20 Rp.

Gratis. Verlangen Sie kostenlos unsere beliebte Rezeptsammlung «Backen leicht gemacht» mit 24 bewährten Backrezepten. Nähermittelfabr. Helvetia A. Sennhauser AG Zeh. 50

MIT SILVA-BILDER-SHECK

14

Bleibe jung und lebe länger!

In der englischen Originalfassung dieses Buches noch mehr als in der deutschen Uebersetzung, stößt man immer wieder auf die Bezeichnung «Frischkäse». Gaylord Hauser versteht darunter Käse mit Joghurt-Charakter, jene Käse, welche Enzyme und Fermente entwickeln und daher besonders bekömmlich sind. Das sind bei uns die Camembert und Brie von BAER, berühmt durch ihren Edelpilz.

**BAER CHASLI**  
alle sind pasteurisiert

Das Mineralwasser mit Tradition!

# HENNIEZ LITHINÉE

Wenn Sie Henniez Lithinée trinken, dann trinken Sie für Ihre Gesundheit. Das kristallklare Quellwasser aus der berühmten Westschweizer Quelle ist ein vorzüglicher Durstlöcher

Verlangen Sie in allen Filialen des LVZ, des Konsumvereins, der Einkaufsgenossenschaft Denner und in den Detail-Geschäften immer die vorteilhafte Literflasche

**ORO**  
das altbewährte  
**Kochfett** *besonders ausgiebig*

Güte und Feinheit der Speisen werden durch ORO bestimmt. ORO, das weich-körnige Kochfett, ist aus feinsten Rohstoffen hergestellt, darum schmackhaft, leicht verdaulich, und hat hohen Nährwert.

Flad & Burkhardt AG., Zürich-Oerlikon Telephone (051) 46 84 45

