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

Artikel: Gesundes Kochen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552462

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

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

folge, weshalb auch Kriegsjahre mit ihren Einschränkungen günstig wirken können, vorausgesetzt allerdings, daß die vorhandene Nahrung gut ist. Wissenschaftler und Aerzte sind allgemein zur Feststellung gekommen, daß eine knappe Ernährung viel gesünder ist als die reichliche Ernährung, wie sie heute wieder üblich ist. Ein großer Heilfaktor ist die knappe Ernährung daher besonders bei Zuckerkranken, auch bei Arthritikern und allen Kreislaufkrankheiten. Als im Jahre 1870 in Paris eine Ratte 100.— Fr. galt, konnte man einen beträchtlichen Rückgang der Zuckerkrankheit und Arthritis feststellen. Alle diese Tatsachen sind gute Hinweise, aus denen wir viel lernen können. Es ist daher auch begreiflich, daß die übliche Kost und der Mangel an Bewegung einwandfrei als Ursache für die Zunahme der Kreislauferkrankungen verantwortlich gemacht wurde. (Fortsetzung folgt)

Gar oder übergar kochen?

Seit Jahren haben sich gesundheitliche Ernährungsgrundsätze den Weg durch veraltete Ansichten hindurchgebahnt. Gleichwohl aber gibt es auch heute noch viele, die es vorziehen, das Gemüse so weich zu kochen, daß man es mit der Zunge zerdrücken kann. Bekommen solch verwöhnte Gaumen Speisen vorgesetzt, die noch gekaut werden müssen, dann sind sie ungehalten darüber und finden, die Köchin verstehe nicht recht zu kochen. Darum gibt es noch heute Restaurants und Privathäuser, in denen alle Speisen in übergargekochtem Zustand aufgestellt werden. Es ist darum gar nicht so abwegig, sich einmal die Frage der gesündesten Gemüsezubereitung vor Augen zu führen. Wenn wir schon Zeit zum Kochen verwenden müssen, warum dann nicht gerade die gesundheitlich beste Form der Zubereitung wählen?

Es mag großer Bequemlichkeit entsprechen, wenn wir uns in Ernährungsfragen gar nichts um die vielen neuen Forschungsergebnisse kümmern mögen. Gaststätten und Hausfrauen sollten an dem, was zu unsern Gunsten auf dem Ernährungsgebiet erforscht wird, nicht blind und achtlos vorübergehen. Aber auch der Speisende sollte nicht nur wegen seinem Gaumen an alten Gewohnheiten festhalten, wenn er sich dadurch gesundheitlich nicht dienen kann. Noch immer gibt es solche, die sich nicht überlegen, daß wir durch einen langen Kochprozeß die Zellen zerstören und die wichtigen Nähr- und Vitalstoffe schädigen. Dadurch gehen Fermente, Vitamine, Enzyme und noch andere wertvolle Stoffe verloren, denn je länger wir sie kochen, desto größer ist der Verlust. Es ist daher zu empfehlen, den Kochprozess jeweils gut zu überwachen und alle Gemüse nicht länger zu kochen, als dies unbedingt notwendig ist. Es ist besser, wenn die Hausfrau bei ihrer Kontrolle darauf achtet, das Gemüse eher etwas weniger lang als zu lang zu kochen. So verlieren die Karotten durch das Kochen sehr viel an Wert, denn sämtliche Fermente gehen beim übergar Kochen zugrunde. Wir sollten daher Karotten nie länger auf dem Feuer oder der Platte lassen, als bis sie so weich sind, daß man mit der Gabel leicht hineinstechen kann. Es sollte beim Kochen unser Bestreben sein, die wertvollen Stoffe der Gemüse durch den Kochprozess möglichst zu schonen, damit sie uns richtig nähren und gesund erhalten können. Durch diese Ueberlegungen wird es uns auch nicht mehr so schwer fallen, unsern Gaumen etwas umzugewöhnen, und verhältnismäßig bald kann er sich den neuen Anforderungen anpassen und findet das Essen viel schmackhafter als zuvor.

So vergessen wir also nie, daß zu langes Kochen, daß das Aufwärmen und das Benützen von Kochkisten, kurz, alles lange Erhitzen, den Wert der Gemüsenahrung so vermindert, daß es nicht erstaunlich ist, wenn wir Vegetarier, die nicht richtig kochen, herumlaufen sehen als seien sie Rekonvaleszenten oder gar solche, die erst vor kurzem eine Operation überstanden haben.

Wohl ist die pflanzliche Nahrung eine wertvolle Nahrung, aber nur dann, wenn sie richtig zubereitet ist.

Gesundes Kochen

Kritisieren ist leicht, guten Rat erteilen schwerer und noch schwerer scheint es für viele zu sein, ihn auch zu befolgen. Vor 20 Jahren hatte ich noch alle Mühe, den Hausfrauen beizubringen, daß man Gemüse nicht abbrühen darf, da mit den Brühsäften die wichtigen, wasserlöslichen Mineralbestandteile (Nährsalze), wie auch Vitamin C und andere Stoffe weggehen. Ueber diesen Standpunkt ist heute die aufgeklärte Hausfrau weit hinweg. Weniger bekannt sind die schädlichen Einwirkungen der Metalle auf unsere Nahrung. Immer wieder sieht man in den modernen Küchen Kupfer, Messing, Alluminium und andere Metalle, die auf die empfindlichen, wertvollen und lebenswichtigen Stoffe unserer Nahrung mehr oder weniger schädigend einwirken können.

Ich erhalte immer wieder Berichte aus dem Leserkreis, daß durch das Essen gekochter Nahrung gewisse Störungen ausgelöst werden, ja, daß sogar manchmal degenerative Zellerscheinungen beobachtet werden können, die nach dem Weglassen gewisser Kochgeschirre langsam zum Verschwinden gebracht werden, ohne daß irgend eine andere Beeinflussung notwendig war. Ich dringe darauf, solche Berichte jeweils festzuhalten, um Freunde und Patienten immer wieder darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig es ist, daß gerade beim Kochprozeß, bei dem bereits schon die Hitze eine große Gefahr darstellt, nicht auch noch durch kathalisatorische Einwirkung der Metalle weitere Zerstörungen verursacht werden können. Kupfer, wie auch Messing zerstören das Vitamin C. Dies hat die Wissenschaft einwandfrei nachgewiesen. Wenn wir daher Hagebuttenconfitüre, Kartoffeln oder andere Vitamin C-haltige Produkte in einer Kupferpfanne zubereiten, dann berauben wir diese des wertvollen Vitamingehaltes. Da dieser Nachteil einwandfrei bewiesen ist, kommt dieses Metall als Kochgeschirr nicht mehr in Frage. Aber gleichwohl findet man es da und dort noch in Hotelküchen und anderen Großbetrieben, die Nahrungsmittel herstellen. So ist der Kupferkessel auch noch in einzelnen Großkäsereien anzutreffen. Vom wirtschaftlichen Standpunkt aus kann man diese Anhänglichkeit allerdings etwas begreifen, wenn man bedenkt, wie teuer und kostspielig der rostfreie Stahl ist, der sich bis jetzt als ganz neutral erwiesen hat. Als das allerbeste Geschirr für die Bereitung unserer Nahrung ist noch heute unumstritten das Tongeschirr zu bezeichnen, das schon unsere Vorfahren benützten. Leider ist jene gemütliche Zeit, da man alles auf dem lieblich knisternden Herdfeuer kochte, vorbei, um einer allzu emsigen, rein zweckdienlichen Berechnung Platz zu machen.

Schon die alten Aegypter, Griechen und Römer kochten in Tongeschirren und heute verwenden es die Indianer von Zentralamerika noch immer. In Herculanum und Pompej, diesen alten, historischen Stätten, die ungefähr 70 n. Chr. durch den Vesuv verschüttet worden sind, förderten die Ausgrabungen Tongeschirr zu Tage. Ja, selbst Ton-Wasserleitungen wurden vorgefunden. Solche sind bestimmt die gesündesten und daher weit vorteilhafter, als unsere Metall-Leitungen, um das lebendige Wasser frisch zu erhalten. Fast beneidete ich die Indianer in Zentralamerika, wenn ich zusehen konnte, wie sie ihre gesunde Nahrung, die sie kochen wollten, noch immer in Tongeschirren auf dem Feuer zubereiten. Unsere moderne Zeit kann auf den elektrischen Platten keine Tongefässe mehr gebrauchen. Wir müssen ein Metallgefäß haben, das die Energie der Heizplatte maximal übernimmt und weitergibt. Das Idealste auf diesem Gebiet ist der rostfreie Stahl, der nachgewiesenermaßen nichts von den wertvollen Substanzen der Nahrung zerstört. Es tritt also durch das Kochen in solchen Gefässen keine Wertverminderung der Nahrung ein.

Schon vor 5 Jahren lernte ich in Kalifornien Kochgeschirr aus rostfreiem Stahl kennen, das zudem noch einen wei-

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 sauern 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 Beerensträuchern befindet, dann kann man zum Spritzen rensträuchern befindet, kann man zum Spritzen die Gießkanne benützen. 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 nähern 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 vollwertige 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 Schlaffheit,
Bildung vermehrter Energie und Arbeitsfreude.

Die ölhaltigen 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 Sesamöl eines der wenigen Fette, die keine nachteiligen Folgen zeitigen. *Es entwickelt die inneren Heilkräfte, wenn es in Form von feinst gemahlenen Sesamsamen (Sesampur) genos-*