Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 8

Artikel: Die Kochkunst liegt im richtigen Würzen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552874

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: 12.07.2025

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

als dasjenige der gewöhnlichen Milch, die ganz anders koaguliert. Wenn diese nämlich im Magen mit der Magensäure in Berührung kommt, dann entsteht daraus Quark, und wenn wir beim Trinken grosse Schlücke nehmen, dann bilden sich auch entsprechend grosse Quarkklumpen, die uns Beschwerde verursachen können. Das ist der Grund, weshalb die Milch besser verdaut wird, wenn wir ihr Getreidekaffee oder eine andere Zutat beimengen, denn dann gerinnt sie feinflockiger. Der Milchsäurebazillus verursacht das Sauerwerden der Milch, da er den Milchzucker als Nahrung nimmt, wodurch als Endprodukt die Milchsäure entsteht. Wenn auch dieser Sauermilch die Milchsäure fehlt, besitzt sie doch den grössern Vorteil leichterer Verdaulichkeit.

Bei Joghurt handelt es sich bekanntlich nicht nur um ein Produkt aus der gewöhnlichen Sauermilch. Durch besondere Züchtungen gibt man den Milchsäurebakterien ein ganz anderes Charakteristikum. Lange Zeit galt der bulgarische Milchsäurebazillus als der beste seiner Art. Er verhilft dem Joghurt auch tatsächlich zur geschmacklichen Verfeinerung. Wir wissen nun aber, dass wir im Darm eine eigene Bakterienflora besitzen. Diese nun sollte durch eine weitere Bakterienzufuhr unbedingt unterstützt, also verstärkt werden. Leider entsprechen nun die Bulgarikusbazillen dieser Forderung nicht ganz, während der Acidophilusbazillus, der einer andern Züchtung entstammt, sich mit den Colibakterien des Darmes besser verträgt, indem er die gesunden Colistämme nicht hindert, sondern sie in ihrer Entwicklung im Gegenteil fördert. Da der Bulgarikus diesen Vorzug nicht aufweist, sollten wir den gewöhnlichen Joghurt nicht jahrelang Tag für Tag geniessen, sondern hie und da damit aussetzen, damit sich die Colibazillen des Darmes wieder erholen können. Dies ist jedoch beim Acidophilus nicht nötig, und wir können ihn jahrelang einnehmen, weil er den Colibakterien nützlich ist.

Die Schädigung der Darmbakterien, die als Dysbakterie bekannt ist, hat sich gewissermassen zur modernen Krankheit entwickelt, die leider immer mehr überhand nimmt. Es ist daher dringlich notwendig darauf zu achten, dass wir starke, gesunde Bakterienstämme im Darme haben. Um dies eher zu erreichen, sollten wir zeitweise auf den gewöhnlichen Joghurt verzichten und dafür Acidophilus einnehmen. Dies ist sowohl in der Sauermilch als auch in Form eines Pulvers möglich. Es ist in Reformhäusern und Spezialgeschäften erhältlich und eine kräftige Messerspitze davon sollte regelmässig morgens und abends eingenommen werden. Bei starker Dysbakterie ist es vorteilhaft, das Acidophiluspulver auch noch mittags einzunehmen. Auf diese Weise hat man den ersten Schritt getan, um seine Bakterienflora wieder in Ordnung zu bringen, und das ist notwendig, denn davon hängt auch die ganze Verdauung ab. Selbst bei den besten Nahrungsmitteln kann es uns an der notwendigen Kraft und den notwendigen Aufbaustoffen fehlen, und zwar infolge schlechter Verdauungsmöglichkeit. Wenn die Assimilation ungenügend ist, treten Störungen auf, die man durch das Schaffen neuer Verhältnisse unbedingt beheben sollte, wozu Acidophilus wesentlich beizutragen vermag.

Die Kochkunst liegt im richtigen Würzen

Wer Gelegenheit hatte, sich auf seinen Reisen in der weiten Welt umzuschauen, kann sicher manches besser beurteilen als jener, der stets gewohnt ist, im eigenen Umkreis die Geschehnisse von seinem eingeschränkten Gesichtspunkt aus zu bewerten. Auf solchen Fahrten lernt man unter anderem auch verschiedenerlei Köche kennen, und man gibt gerne jenen den Vorzug, die nicht nur für den Gaumen schmackhaft zu kochen verstehen, sondern auch den gesundheitlichen Wert der Nahrung zu berücksichtigen wissen. Dreierlei vorzügliche Köche beeindruckten mich in

der Hinsicht ganz besonders, nämlich die französischen, arabischen und chinesischen Köche. Alle drei arbeiten nach dem Grundsatz, dass die Kunst des Kochens im Würzen liegt. Speisen, die keine wesentlichen Würzstoffe in sich bergen, müssen besonders sorgfältig zubereitet und gewürzt werden, wenn sie uns munden sollen, so dass wir sie immer wieder erneut gerne geniessen. Wollen wir dies erreichen, dann dürfen wir nicht einfach nur ins Salzfass greifen. Dies vermag die fehlenden Aromastoffe nicht zu ersetzen. Kochen ist eine Kunst, die manchem im Blute liegen mag, während sich wieder andere diese Fähigkeit durch Sorgfalt und Überlegung mit der Zeit erst aneignen müssen. Nicht das Salz aus der Saline, sondern Würzstoffe pflanzlicher Natur helfen unsere Speisen gesund und schmackhaft zuzubereiten.

Die Eigenart der chinesischen, arabischen und französischen Küche

Die chinesischen Köche ziehen es vor, die Gemüse nie völlig gar zu kochen, sondern lassen sie immer noch ungefähr 20 % roh bleiben. In diesem Zustand sind sie nun aber noch nicht angenehm würzig. Noch schmecken sie zu herb, weshalb es die Aufgabe der Würze ist, diesen Mangel geschickt auszugleichen. Die chinesischen Köche verstehen es, die Speisen so zuzubereiten, das man sie gerne geniesst, auch wenn man sie etwas gründlicher kauen muss als üblich. Jeder chinesische Koch liebt eine grössere Auswahl von Gewürzen, die uns bekannt oder auch unbekannt sein mögen. Er braucht Curry und Sojawürze, wie auch die verschiedenen Arten von Paprika und verfügt ferner über allerlei Schotengewürze, die dem roten und schwarzen Chile gleichen. Vor allem verwendet er aber auch immer etwas Seetang, der zwar nicht besonders viel Würze besitzt, wiewohl man mit ihm den Speisen eigenartige Geschmacksrichtungen geben kann. Infolge traditioneller Gebundenheit, die Jahrhunderte zurückgeht, gebraucht der Chinese diesen Gewürzstoff gewohnheitsmässig immer wieder, denn er vermittelt dem Körper gewisse Mineralien und Spurenelemente, die dieser unbedingt benötigt. Dies ist ein grosser Vorteil, der in anderen Pflanzen gar nicht oder nur schwer zu finden ist. Sicher verwenden die alten Chinesen den Seetang rein instiktiv, da sie von Spurenelementen und dergleichen mehr noch nichts genaues kannten. Sie waren indes gute Beobachter und merkten, dass die Natur manches bietet, was zwar nicht zu sehen und zu greifen ist, wiewohl es für uns von lebenswichtiger Bedeutung sein kann. Diese wertvolle Beobachtungsgabe hat nicht nur dazu beigetragen, dass sich die chinesische Kochkunst günstig entwickeln und zur Blüte gelangen konnte, auch andere Wissenszweige vermochten sich dadurch zu entfalten. Wenn heute auch vieles vergessen ist, was einst die alte Kultur der Väter erwirkte, hat das chinesische Volk doch Jahrtausende daraus Nutzen gezogen.

Nicht bloss die chinesische, auch die arabische Küche ist mit vielerlei Würzarten ausgerüstet. Der arabische Koch pflegt jedoch eine eigenartige Gewohnheit, der wir weniger zugetan sind. Er kann nämlich Scharfes mit Süssem und bittere mit geschmacklich milden Aromastoffen vermengen, so dass dadurch sonderbare Gegensätze entstehen, die wohl einen gewissen Gaumenreiz ausüben mögen, der uns aber in der Regel zuerst abstösst. Erst allmählich können wir uns daran gewöhnen. Es stört den Araber keineswegs, Pfefferschoten mit Apfelsinen und andern Früchten zu vermengen, während es bei uns lange dauern wird, bis uns diese Speise geschmacklich zusagt. Gleichwohl dürfen wir nicht vergessen, dass auch die arabischen Völker ihre Nahrung nicht bloss salzen, sondern würzen. Das ist ein Vorteil.

Die französische Küche ist bekanntlich berühmt, weil auch sie stets die Geheimnisse ihrer Kochkunst aus dem Gewürzgarten holen konnte, wo ihr die verschiedensten Gartenkräuter zur Verfügung standen. Als König der Köche ist Escofier bekannt, jener kleine, bescheidene Mann, der es meisterhaft verstand, die vielen Gewürzkräuter, die uns der europäische Markt zur Verfügung stellt, geschickt anzuwenden.

Kein Wunder daher, dass es ihm seine Fähigkeit sogar ermöglichte, mit der besonders anregenden Geschmacksrichtung seiner Saucen und Speisen selbst Fürsten und Könige zu begeistern.

Nutzbringende Verwertung gesammelter Erfahrungen

Wenn wir auf unseren Reisen in den verschiedensten Ländern Erfahrungen sammeln können, die auch für uns nützlich sind, sollten wir solches Ideengut günstig zu verwerten suchen. Diese Aufgabe habe ich zu lösen vermocht, indem ich nach besondern Grundsätzen neue Würzen zusammenstellte. Vor allem befriedigt die Kombination frischer Gewürzkräuter mit Frischgemüse und Meersalz, wie dies in Herbamare und Trocomare verwirklicht wird. Früher hat man die Gewürzkräuter getrocknet und pulverisiert, heute weiss man jedoch, dass die frischen Kräuter viel aktiver und feiner in der Würze sind. Eine Frischkräuterwürze ist daher ansprechender und abgerundeter, weshalb sie selbst verwöhnten Gaumen zusagt. Wenn wir Herbamare und Trocomare verwenden, beides Würzen, die in praktischen Streudosen erhältlich sind, dann verfügen wir durch sie über Erzeugnisse, die aus frischem Gemüse und Gewürzkräutern hergestellt werden. Biologisch gezogen, vom Felde frisch geerntet, werden sie dem Fabrikationsprozess übergeben. Daraus entsteht ein wunderbar grüner Brei, in dessen Saft reines, sonnengetrocknetes Meersalz gemengt wird. Dieses löst sich und nimmt zugleich die Säfte in sich auf, indem der ganzen Masse das Wasser ohne Hitze entzogen wird. Die fertige Würze wird in Streudosen abgefüllt und ist in dieser Aufmachung auf dem Tisch jeder neuzeitlich eingestellten Familie willkommen. Des weitern steht zum täglichen Gebrauch auch noch eine flüssige Würze zur Verfügung, die einesteils aus Press-Säften frischer Gemüse und Gewürzkräutern hergestellt ist, und anderseits durch eine ganz besondere Fermentation gewonnen wird. Zu diesem Zweck werden Kräuter, die sich dazu eignen, nach der Art der alten Chinesen und Japaner fermentiert, und zwar mit Pilzen, die sich völlig natürlich entwickeln. Nach Beendigung dieser Fermentation steht uns eine Würze zur Verfügung, wie sie in Japan und China überall mit Soja hergestellt wird.

Statt sich mit einer Salzsäure-Extraktion behelfen zu müssen, die sehr wichtige Stoffe zerstören kann, ermöglicht diese natürliche Herstellungsart ein ganz anderes Erzeugnis, das geschmacklich und gehaltlich jenen Produkten, die nach alter Methode zubereitet werden, weit überlegen ist. Kelpamare enthält zusätzlich noch Meerpflanzen, die bei der Herstellung mitverarbeitet werden und sich infolgedessen zu einer innigen Verbindung mit den Extrakten der Gewürzkräuter vermengen. Die gleiche Gewürzgrundlage besitzen auch die streichfertigen Brotaufstriche Plantaforce und Herbaforce, die zudem noch mit Vitamin-B-haltigen Hefeextrakten bereichert sind. Pflanzenkraft, ein weiteres Erzeugnis auf diesem Gebiet, dient uns zur Herstellung einer bouillonartigen Pflanzenbrühe. Ein Teelöffel voll auf eine Tasse heisses Wasser genügt, um unsere Gäste damit ausreichend zu nähren und zu kräftigen. Auch wenn wir hungrig und durstig nach Hause kommen und nicht gleich Gelegenheit haben, an einen gedeckten Tisch zu sitzen, behelfen wir uns gerne mit einer Tasse Pflanzenkraftbrühe, da sie uns wieder Antrieb gibt und zudem mit wenig Arbeit rasch und trinkfähig zur Verfügung steht. Auf diese Art erspart Pflanzenkraft Zeit, und Zeit erspart ihrerseits Kraft.

Die soeben geschilderte, nutzbringende Verwertung gesammelter Erfahrungen ermöglicht es eigentlich jedem, sich ohne grosse Mühe, ohne besondere Kenntnisse und Fähigkeiten schmackhaft gewürzte Speisen zu beschaffen, die zudem gesundheitlich grosse Vorteile bieten. Das ist für alle jene, die ohnedies an grosser Zeitknappheit leiden, ein schätzenswerter Vorzug. Aber auch jener, der sich Zeit nehmen kann, um seine Speisen sorgfältig zuzubereiten, wird daraus nur bereichernden Nutzen ziehen.