Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 3: Neues zur Misteltherapie

Artikel: Die sieben Küchenzwerge
Autor: Gutmann, Petra
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554264

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: 13.07.2025

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

Die sieben Küchenzwerge

Sie mahlen, mischen, quetschen und werken, dass es eine wahre Freude ist. Wir stellen Ihnen sieben Küchenzwerge im Dienste der Gesundheit vor, die meist viel zu wenig Beachtung erhalten.

Das wertvollste Lebensmittel verliert seine kostbaren Eigenschaften, wenn es falsch gelagert oder zubereitet wird. Daher legt die gesunde Küche grossen Wert auf die Wahl angemessener Werkzeuge für die schonende Zubereitung der Nahrung. Hier sind sieben bewährte Helfer der Naturküche, deren einzige Aufgabe darin besteht, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Zwerg Nr. 1: zerkleinern

«Was der Mensch nicht roh essen kann, das soll er überhaupt nicht essen», sagte Dr. med. Werner Kollath. Man mag sich über die Sinnhaftigkeit einer ausschliesslichen Rohkost-Ernährung streiten, fest steht: Rohe Früchte und Gemüse sind ausserordentlich gesund und sollten täglich mehrmals verzehrt werden. Denn beim Kochen werden hitzempfindliche Vitamine und Enzyme zerstört.
Doch woher die Zeit nehmen für das aufwändige Schnipseln von Randen, Rüebli & Co? Im modernen Haushalt ist das Zubereiten grösserer Rohkost-Portionen eine echte Herausforderung, vor allem bei mehrköpfigen Familien.
Hilfe bringt ein Küchenzwerg, der im Nu die wunderbarsten Rohkost-Salate auf den Tisch zaubert: Eine mechanische Trommelraffel zerkleinert alle Gemüse und sogar Mandeln und Nüsse mit wenigen Umdrehungen der Kurbel in Streifchen, Rondellen oder Stäbli.
Verbrauchertipp: Eine der letzten, noch existierenden manuellen Trommelraffeln auf dem Markt ist die Trommelreibe ALU von Zyliss. Sie hält jahrzehntelang und besitzt drei bis fünf austauschbare Trommeln. Erhältlich im Fachhandel und in guten Warenhäusern für etwa 130 CHF, in Deutschland für 100 bis 120 Euro.

Zwerg Nr. 2: keimen

Wenn's draussen grau und kahl ist, zaubert dieser Küchenhelfer knackig-grüne Keime und Sprossen auf den Teller, die

Eine einfache, stabile Trommelraffel schneidet Gemüse für Rohkostsalate im Nu. Immer frische Sprossen für den Ein- bis Zwei-Personen-Haushalt – mit dem Bio-Snacky-Keimglas geht's ganz einfach.

proppenvoll sind mit Vitaminen, lebendigen Enzymen und vielen gesundheitsfördernden bioaktiven Stoffen. Die Rede ist vom Keimgerät, das nur etwas Licht, Wasser und täglich eine Minute Aufmerksamkeit benötigt. In zwei bis vier Tagen sind die ersten Keimlinge für Salat oder Rohkostplatte erntebereit.

Verbrauchertipp: In Drogerien, Naturkostläden und Reformhäusern gibt es Keimgeräte und Samen in Bio-Qualität. BioSnacky-Keimgeräte von A.Vogel gibt es vom superpraktischen Keimglas (ca. CHF 11.90/Euro 5.20) bis zum Sprossengarten (ca. CHF 37.50/Euro 21.60).

Zwerg Nr. 3: zerstossen

Dieses kleine unscheinbare Werkzeug öffnet das Tor zur wunderbaren Welt der Gewürze mit ihrer herausragenden Bedeutung für die Gesundheit: der Mörser, eine der ältesten Küchenrequisiten überhaupt.

In der Naturküche kommt der Mörser täglich zum Einsatz, um wertvolle Gewürzsamen frisch zu zerstossen, etwa blähungswidrigen Kümmel und Fenchel für allerlei Gemüsegerichte und Suppen, verdauungsfördernden Kardamom für Süssspeisen oder Koriandersamen für Gerichte mit asiatischem Flair.

Nebenbei kümmert sich der Mörser auch um das Zerstossen von Steinsalz, die Herstellung von Pesto und die Zubereitung von Medizinaltee, der mit frisch zerstossenen Samen und Kräutern besser schmeckt und preiswerter ist als fixfertiger Beuteltee.

Mit einem eigenen Mörser können Sie die pulverisierten, bestrahlten und mit künstlichen Zusätzen angereicherten Gewürzmischungen aus dem Grossverteiler im Regal stehen lassen. Ihr kleiner Küchenzwerg wird bei Ihnen zu Hause dafür sorgen, dass Sie von der Heilwirkung frisch zerstossener Gewürze profitieren.

Verbrauchertipp: Einen soliden Mörser aus Marmor oder Granit gibt's im Warenhaus ab circa 30 Franken/20 Euro. Kleine bis mittelgrosse Mörser sind im Alltag praktischer, es sei denn, Sie wollen in der Küche vor allem Bizeps und Trizeps trainieren.

Das Multitalent Mörser gibt es in vielen Ausführungen schon preiswert zu kaufen.

Zwerg Nr. 4: mahlen

Zum Glück existiert es immer noch, das gesunde, liebevoll zubereitete Brot – die sinnvolle Alternative zum modernen Industriebrot aus der vollautomatisierten Rührschüssel. Das natürliche Brot des 21. Jahrhunderts kommt vom Biobäcker oder entsteht bei Ihnen zu Hause.

Für letzteres brauchen Sie genug Bio-Getreide und eine robuste Getreidemühle, die Weizen-, Roggen- oder Dinkelkörner zermahlt, bevor das Mehl zu Vollkornbrot weiter verarbeitet wird.

Verbrauchertipp: Getreidemühlen haben ihren Preis. Lassen Sie sich Zeit, bevor Sie sich für ein Gerät entscheiden, zumal das Angebot an Modellen und Materialien (Stahl, Stein, Keramik) gross ist. Wer bereits eine Küchenmaschine besitzt, sollte die Möglichkeit eines passenden Mahlwerk-Zusatzes prüfen.

Zwerg Nr. 5: entsaften

Zwei Liter Obst- und Gemüsesaft liess der amerikanische Gesundheits-Pionier Dr. med. Norman Walker seine Patienten täglich trinken und erzielte damit spektakuläre Erfolge. Dr. Walker legte grössten Wert darauf, dass die Säfte täglich frisch gepresst und sofort konsumiert wurden.

Für die Gesundheitsprävention reicht ein 2-Deziliter-Glas frischer Gemüsesaft pro Tag, von dem jeder Schluck gut einge-

speichelt und erst dann runtergeschluckt wird. Das Angebot an gesunden, wohlschmeckenden Saft-Kombinationen ist breit. Besonders fein schmecken z.B. Karotten-Apfel-Saft oder Peperoni-Karotten-Saft mit einem Spritzer Zitrone.
Für die Saftküche benötigen Sie ein Werkzeug, das sich in den letzten Jahren enorm entwickelt hat: den Entsafter. Herkömmliche Geräte arbeiten mit einer Zentrifuge, die Sauerstoff einwirbelt und Hitze erzeugt, was einen Teil der Vitamine zerstört. Im Vergleich dazu funktionieren die modernsten Geräte auf dem Markt viel schonender: Sie zerquetschen das Saftgut bei sehr niedrigen Umlaufzahlen ohne nennenswerte Hitzeeinwirkung (Solo Star, Champion) oder drücken es zusammen, um es dann durch einen Filter zu pressen (Green Star).
Verbrauchertipp: Ein hochwertiger Entsafter ist ein Luxusgerät, das heisst, eine Anschaffung fürs Leben, und im Fachhandel nur bei wenigen Anbietern erhältlich (z.B. bei Keimling, ab CHF 535.-/ Euro 330.-).

Zwerg Nr. 6: dörren

Trockenfrüchte sind wahre Gesundheitsschätze – eine feine, gesunde Zwischenverpflegung für die Winterzeit. Doch die leckeren Früchtchen sind teuer, erst recht in ungeschwefelter Bio-Qualität, weshalb sie in den wenigsten Familien regelmässig verzehrt werden. Eine Lösung bietet das gute alte Dörrgerät. Es trocknet ganzjährig Obst und Kräuter aus dem Garten, was sich bei einer mehrköpfigen Familie rasch lohnen kann.
Verbrauchertipp: Das Angebot an Dörrgeräten ist in den letzten Jahren mangels Nachfrage stark gesunken. Noch erhältlich sind Dörrgeräte z.B. von Kaltenbach, Sigg oder Stöckli, die mit bis zu zehn Sieben bestückt werden können (im Fachhandel, ab CHF 148.-/Euro 115.-).

Ein Dörrgerät (links) lohnt sich vor allem dann, wenn man Obst und Gemüse im eigenen Garten ernten kann.

Ein moderner Entsafter hat seinen Preis. Daher sollte man sich vor dem Kauf gut informieren.

Zwerg Nr. 7: knacken

Kaum ein Getränk entfacht so heftige Kontroversen wie der Kaffee: Die einen preisen seinen Duft, seine Bitterstoffe und seine anregende Wirkung, die anderen warnen vor der Suchtgefahr und vor der aufputschenden Wirkung aufs Nervensystem.
So oder so – ohne den Kaffee wären wir um einen hilfreichen Küchenzwerg ärmer. Denn die Kaffeemühle schafft, was Mixer und Mörser nicht zustande bringen: Sie knackt auch die härtesten Samen, z.B. Sesam-, Mohn-, Dill-, Sellerie- und Leinsamen. Viele dieser Samen geben ihre wertvollen Inhaltsstoffe (z.B. Proteine und Fettsäuren) im Verdauungstrakt nur her, wenn man sie vorher aufschliesst.
Verbrauchertipp: Wenn's ums Knacken geht, ist die elektrische Kaffeemühle der manuellen überlegen. Im Warenhaus und Fachhandel, ab etwa CHF 30.-/Euro 20.-

• Petra Gutmann