

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 39 (1966)

Heft: 3

Artikel: Wenn Köche den Brei verderben

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-517755>

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: 17.01.2026

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

Wenn Köche den Brei verderben

Die Fachliteratur gibt dem Sprichwort scheinbar recht, denn beide behaupten, dass viele Köche den Erfolgsaussichten kulinarischer Bemühungen entgegenstehen. Im Volksmund ist allerdings die Vielzahl von Expertenansichten gemeint, die den Brei verderbt, der *Diätarzt* hingegen beklagt die erschreckende Menge von Kochkünstlern, denen noch immer die notwendigen Kenntnisse fehlen, wie man sie zur Zubereitung einer ausreichend *vitaminhaltigen Nahrung* braucht. Es gibt leider gar zu viele Köche, die den Brei aus purer Unkenntnis verderben. Oder wörtlich nach W. Kramer: «der grösste Feind jeglichen Fortschritts sind meist die Köche selber, weil sie nicht imstande sind, sich von alten, beliebten, aber falschen Kochmethoden zu trennen». In die Bresche springt der Arzt, wie immer, wenn es gilt, gesundheitliche Schäden zu verhüten, zu kompensieren oder wieder gutzumachen. F. Heepe hat deshalb in seiner Schrift «Die Vitamine in der Diät- und Küchenpraxis» (Darmstadt, Steinkopf 1961) «35 Merksätze zur best-möglichen Vitaminerhaltung in der Küche» geschrieben, welche sich auch Fouriere und Küchenchefs merken sollten.

1. Möglichst schnelle und schonende Verarbeitung aller als Vitaminträger wichtigen Vegetabilien.
2. Einkauf von Obst und Gemüse nur aus Quellen, die mit Sicherheit längere Lagerzeiten ausschliessen.
3. Pflanzliche Vitaminträger unter Vermeidung jeder unnötigen weiteren Lagerung so frisch wie möglich zum Verbrauch kommen lassen. Ist eine kurzzeitige Lagerung von frischen Vegetabilien nicht zu umgehen, so hat sie sachgemäss — insbesondere kühl und dunkel — zu erfolgen.
4. Obst und Gemüse wenn möglich nicht in erhitzter Form, sondern als Rohkost geniessen.
5. Gemüse- und Obstkonserven, ebenso wie Gefriergemüse und -obst nur so lange verwenden, als gleichwertige Frischerzeugnisse nicht zu annehmbaren Preisen auf dem Markt sind.
6. Bei Konserven ist die Konservenflüssigkeit, die stets einen grösseren Teil der wasserlöslichen Vitamine enthält, mitzuverwenden.
7. Gefriergemüse soll, um die C-Vitaminverluste beim Auftauen so gering wie möglich zu halten, in gefrorenem Zustand unmittelbar gekocht und zubereitet werden.
8. Putzen des Gemüses erst am Verbrauchstag. Ist das nicht möglich, so dürfen nur die gröberen Arbeiten (z. B. Entfernen des groben Schmutzes und der äusseren Blätter) auf den Vortag verlegt werden.
9. Reinigung der frischen Vegetabilien kurz und gründlich, am besten unter kräftigem Wasserstrahl. Jeder unnötige Wasserkontakt erhöht die Vitaminauslaugung. Die Abkürzung der Waschprozedur darf jedoch nicht auf Kosten der Reinlichkeit gehen.
10. Frischvegetabilien möglichst erst waschen und dann zerkleinern, nicht umgekehrt. Wässern von Gemüse möglichst kurz und nur in unzerkleinertem Zustand. Ist eine Reinigung des bereits essfertig geschnittenen Gemüses im Wasser ausnahmsweise erforderlich, so hat sie so kurz als möglich zu erfolgen.
11. Kartoffeln erst am Tage des Verbrauches schälen. Kein unnötiges Wässern, zumal in geschnittenem Zustand.
12. Gemüse und Kartoffeln nicht mehr zerkleinern, als unbedingt notwendig ist.
13. Zerkleinerte pflanzliche Produkte (z. B. Obst, Kartoffeln, Rüben) nicht über längere Zeit an der Luft oder im Wasser stehen lassen. Die Zerkleinerung hat möglichst erst kurz vor dem Kochen zu erfolgen.
14. Beim Schälen, Zerschneiden, Zerreiben und bei sonstigem Zerkleinern von Obst, Gemüse oder Kartoffeln sind ausschliesslich Geräte aus rostfreiem Stahl zu verwenden.
15. Vorbereiten (Zerkleinern, Wässern), Kochen und Aufbewahren C-haltiger Vegetabilien weder in Gefässen noch zusammen mit Geräten aus Kupfer, Messing, Zink, Zinn, Eisen (oder abgesprungenem Email).

16. Für pflanzliche Vitaminträger ist das jeweils schonendste Kochverfahren zu bevorzugen. Dämpfen, Dünsten und Kochen erhalten den Vitaminbestand besser als Schmoren, Braten und Backen in Fett.
17. Zur Verkürzung der Ankochzeit Gemüse und Kartoffeln in bereits siedendem Wasser ansetzen. Aus dem gleichen Grunde schnelles Ankochen mit grosser Flamme, wobei der Gas-herd in der Regel dem Elektroherd vorzuziehen ist.
18. Bei allen vitaminreichen vegetabilischen Nahrungsmitteln ist jegliches Überkochen unbedingt zu vermeiden. Kochendes Gemüse möglichst nicht ohne Aufsicht lassen, damit die bis zum Garsein erforderliche Erhitzungsdauer nicht überschritten wird.
19. Den letzten Abschnitt des Kochprozesses möglichst in Form des «Nachkochens» bei langsam absinkenden Temperaturen ablaufen lassen (Garziehen).
20. Wird das Kochwasser bei der Speisenzubereitung ausnahmsweise nicht mitverwertet, so ist beim Kochen von Gemüse das Dämpfen und Dünsten dem Kochen vorzuziehen.
21. Bei Kartoffeln ist das Dämpfen die zweckmässigste Art des Kochens.
22. Kartoffelbrei (Kartoffelpurée) aus gedämpften Schälkartoffeln — die heiss geschält und sofort geschlagen werden — bereiten, nicht aus Salzkartoffeln.
23. Kochen von Gemüsen und Kartoffeln in nicht zu grossen Portionen (kürzere Kochzeiten bei kleineren Kesseln).
24. Gemüse nicht in Töpfen ohne Deckel kochen (beim Kochen von Gemüse im bedeckten Topf bleiben infolge des geringeren Sauerstoffkontakts etwa 25 % des Vitamin-C-Gehaltes mehr erhalten als beim Kochen ohne Deckel); auch nicht in Gefässen, die oben breiter sind als unten (Schrägtöpfe, Puddingformen u. a.).
25. Unnötiges Umrühren des Kochgutes vermeiden, damit das Vitamin C durch Beschränkung des Luftzutrittes geschont wird.
26. Gemüse und Kartoffeln nicht unter höherem Überdruck (über 1 atü) zum Kochen bringen.
27. Durch Dämpfen unter leichtem Überdruck (Niederdruckverfahren 0,2 bis 0,5 atü) lässt sich bei verschiedenen Gemüsen (Buschbohnen, Stangenbohnen, Kohlrabi u. a., nicht jedoch bei Kartoffeln) der Vitamin-C-Verlust — dem einfachen Dämpfen gegenüber — weiter verringern.
28. Keine Benützung von Kochkisten zum Fertigmachen von Vegetabilien, die reich an Vitamin C sind.
29. Zum Kochen verwendete Flüssigkeit (Kochwasser, Dämpfwasser) niemals wegschütten, sondern stets bei der weiteren Zubereitung der Kost mitverwenden (z. B. als Zusatz von Gemüsen, Suppen oder Saucen).
30. Kochwassermenge so gering wie möglich bemessen (Verkürzung der Ankochzeit, Verringerung der Vitaminauslaugung, leichtere Verwendbarkeit kleinerer Kochwassermengen).
31. Keine Alkalien (Natriumbikarbonat, Soda) beim Kochen von Gemüsen und Kartoffeln begeben.
32. Kein Abschrecken oder Wässern gekochter Gemüse. Das beste Mittel zur Erhaltung einer guten Farbe gekochter Gemüse ist das Vermeiden jeglicher Überkochzeit.
33. Die fertigen Speisen sind so schnell wie möglich dem Genuss zuzuführen. Insbesondere hitzezubereitete Kartoffeln und Gemüse sollen baldmöglichst verbraucht werden. Kein unnötiges Stehenlassen von gekochten Gemüse- oder Kartoffelgerichten in der Küche. Kein stundenlanges Warmhalten. Jede Stunde der Aufbewahrung führt zu weiteren Vitaminverlusten.
34. Ist die Aufbewahrung gekochter Gemüse nicht zu umgehen, so erfolgt sie am zweckmässigsten in geschlossenen Gefässen bei Kühlschranktemperatur.
35. Das Wiederaufwärmen hitzezubereiteter Gemüsegerichte sollte man möglichst vermeiden. Wenn es einmal unumgänglich ist, so darf nicht länger und nicht stärker erwärmt werden, als unbedingt nötig.

Am verbreitetsten sind Fehler in der Grossküche, wo sie aus situationsbedingten Gründen zum Teil auch schwerer vermeidbar sind als im Familienhaushalt. Die Vitaminverluste im Grossbetrieb übertreffen diejenigen der Haushaltsküche beträchtlich. Kommt dann bei Kranken noch eine *Diätkost* hinzu, so erhalten diese Leute zu wenig Vitamin C, B usw. Eine wirksame Anreicherung der Kost mit Vitamin C, ein sinnvoller Ausgleich der Verluste von Vitamin C in der Küche ist nun heute das reine synthetische Vitamin C, das «Redoxan» (La Roche). Da Kranke mehr Vitamin-C-Verluste aufweisen als Gesunde, ist auch aus diesem Grund eine Ergänzung des Vitamin-C-Gehaltes durch die Kost notwendig, d. h. die durch Kochen eingetretenen Verluste müssen ersetzt werden durch Zugabe von Vitamin, in der Nahrung selbst oder durch Tabletten, darüber sind sich alle Ärzte einig. eu

Unter dem Einfluss der Sensationspresse?

Wer heute aufmerksam den Inhalt der schweizerischen Tageszeitungen verfolgt, muss feststellen, dass alles was unsere Armee betrifft, immer mehr einer destruktiven Kritik unterworfen wird. Selbst bürgerliche Zeitungen gefallen sich heute darin, gehässigen Artikeln Platz zu geben. Können bevorstehende Wahlen als Entschuldigung gelten, wenn ein sonst sehr geachteter Chefredaktor einer solchen Tageszeitung erklärt, dass er den Inhalt seiner Zeitung erst zu Hause beim Mittagstisch sehe?

Besorgt um das Wohl unserer Armee haben sich vor kurzem Abgeordnete von 12 Militärvereinen in einer unserer Schweizer Städte zusammengefunden, um gegen diese unverantwortliche Journalistik Stellung zu nehmen. An die Adresse dieser Tageszeitung wurde nachstehender Brief gesandt:

«Die Vertreter der unterzeichneten militärischen Vereine und Verbände sahen sich veranlasst, gestern abend zusammenzukommen, um die Situation zu besprechen, die sich durch gewisse Artikel in Ihrer Zeitung ergeben hat.

Wir anerkennen zwar gerne die bisher traditionelle positive Haltung gegenüber unserer Armee und unseren Wehranstrengungen. Um so peinlicher berühren uns deshalb die wiederholten böswilligen, wenn nicht gar gehässigen Stellungnahmen, die wir in letzter Zeit zur Kenntnis nehmen mussten.

Wir vertreten die Auffassung, dass mit solchen Äusserungen keine aufbauende Kritik geübt und weder der Armee noch dem Land ein Dienst erwiesen wird. Wir empfinden im Gegenteil eine so unsachliche Tendenz eines angesehenen und weitverbreiteten Blattes als geeignet, das Vertrauen des Soldaten in seine Führung zu untergraben. Wir betrachten diese Haltung ferner als Schlag gegen die oft opfervolle ausserdienstliche Tätigkeit unserer Mitglieder.

Angesichts des bevorstehenden Wahljahres und der politischen Neutralität unserer Verbände verzichten wir darauf, unsere Stellungnahme der Öffentlichkeit bekanntzugeben. Wir erwarten jedoch, dass Sie von unserer ernsthaften Besorgnis Kenntnis nehmen und dass Sie die nötigen Massnahmen treffen, damit sich ähnliche Vorfälle nicht mehr wiederholen!»

Wir haben vom Text der Resolution mit Absicht Hinweise auf die betreffende Zeitung weggelassen. Der gleiche Brief hätte sicher noch anderen Tageszeitungen zugestellt werden können. Vielleicht finden sich in anderen Städten auch gleichgesinnte Verbände, die gegen gewisse journalistische Auswüchse protestieren. -en-
