

Zeitschrift: Bauen, Wohnen, Leben
Herausgeber: Bauen, Wohnen, Leben
Band: - (1953)
Heft: 13

Artikel: Kurzweiliges und Lehrreiches aus der Küche
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-651495>

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: 06.02.2026

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

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 stillende 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 einzige 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 in 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 Obstsaft wirken hier wahre 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 gefährliche bösartige 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 Inneren, im Vollkornbrot, vor allem aber im Blut vorhanden, Blutwürste sind daher nicht zu verachten.

Einige Tausendstel Gramm **Jod** kreisen als Schilddrüsenhormon 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 Büchling, 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 all unsere Pflanzen enthalten es. **Kobalt** ist ein wesentlicher Bestandteil des Vitamins B₁₂, das zur Bildung der roten Blutkörperchen unerlässlich 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. Biochemikus.

suchte Pflanze. Rosmarinwein wirkt für Kranke stärkend. Gepfeffter 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 geriebenem Zustand zum Würzen von Suppen, Saucen, Kartoffel- und Gemüsegerichten verwendet.

Zimt

Dieses Rindengewürz gehört der Familie der Lorbeergewächse an. Zimt wird auf Ceylon und Java gebaut und wird für Süßspeisen und Backwaren verwendet; Zimterne sind weltweit bekannt 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 Filetbeefsteaks 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 Bauerngarten ein Gewürzkräutlein antreffen. Das von der Landi 1939 ist noch nicht vergessen.

Kleine Naturgeschichte der Gewürze

Die Kochkunst ist so alt wie die Menschheit. Auch in der primitiven Kost unserer Urahnen wurden die Speisen durch Zugabe von Gewürzen aromatischer und wohlschmeckender gemacht. Unsere gebrauchlichen 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 Schwertlilien. 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 sowie 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 Magenkrankungen und Husten schätzten. Als Beigabe zu Gebäck wird Anis heute noch geschätzt, besonders zu Festgutzett.

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 antiseptische Wirkung besitzt.

Pfeffer

Pfeffer ist das stärkste und wichtigste Gewürz im Welthandel. Der weiße wie auch der schwarze Pfeffer wird aus den Steinfrüchten des tropischen Pfefferstrauches gewonnen, der im Malaischen 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 Myrthenengewächs, das auf den «Gewürzinseln», ferner im 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 Großmutter's Zeiten bekannt

20 Rp.

MIT SILVA-BILDER-SCHNECK

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



Bleibe jung und lebe länger!

In der englischen Originalfassung dieses Buches noch mehr als in der deutschen Übersetzung, stößt man immer wieder auf die Bezeichnung «Frischkäse». Gayelord 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 & Burkhart AG., Zürich-Oerlikon Telefon (051) 46 84 45



ORO
das altbewährte
Kochfett