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: 04.12.2025

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 reichliehsten Kalk enthalten.

Kalk einen die Sonnen am Fechnicusen Kalk einen licht nur als Baustoff der Knochen und Zähne, er hat noch andere wichtige Funktionen. Sinkt der Kalziumgehalt des Blutes unter das Normalmaß, so treten Muskelzuckungen 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.

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 usichern. 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 salzarmer oder salzfreier Diät sehr gering ist, hält der Körper die für ihn unbedingt notwendige Menge mit großer Zähigkeit zusalzfreier Diät sehr gering ist, hält der Körper die für ihn unbedingt notwen-dige Menge mit großer Zähigkeit zu-rick. Zuviel Salz ist ungesund, es schwemmt die Gewebe auf, denn ein Teil Salz ist imstande 70 bis 80 Teile Wasser zu binden. Dadurch erhöht sich der Blutdruck und das arme Herz hat eine wesentliche Mehrarbeit zu leisten. ntliche Mehrarbeit zu leisten.

Deshalb verordnen die Aerzte bei hohem Blutdruck salzarme Kost. Gekochter Reis, Obst und Obstääfte wirken hier vahre 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.

erloschen.

Das Chlorophil, der grüne Pflanzenfarbstoff, enhält 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 gefürchtete bösartige
Blutarmut, die perniziöse Anämie. 5
Gramm Eisen hat der Menseh, 3 Gramm
sind allein im roten Blutfarbstoff gebunden. bunden.

Eine abwechslungsreiche Kost ent-hält normalerweise genügend Eisen, reichlich ist es in grünen Gemüsen, in den Innereien, im Vollkornbrot, vor allem aber im Blut vorhanden, Blut-würste sind daher nicht zu verachten.

Einige Tausendstelgramm 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 Bückling, sind Jodquellen, merkwürdigerweise auch die Brunnenkresse.

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
Fflanzen enthalten es. Kobalt ist ein
wesentlicher Bestandteil des Vitamins
B 12, das zur Bildung der roten Blutkörperchen unerläßlich ist. Fluor trägt
zur Bildung gesunder Zähne bei.

ZSnurenelemente» nennt die Wissen-

zur Bildung gesunder Zahne 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.

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 wohlschnecken der gemacht. Unsere gebräuchlichen Ge-würze, ob sie nun im Familiengarten, am Wegrand oder in den tropischen Ländern blühen, sind unserem über-Landern blunen, sind unsteren der kultivierten Gaumen auf alle Fälle un-entbehrlich geworden. Wir wollen des-halb einmal Gewürze naturgeschichtlich betrachten. Dabei soll auch hier in der Kürze die Würze liegen.

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 rötig. Das Hauptproduktionsland ist Spanien. Der purpurrote Safran riecht stöllich, schmeckt aber balsamisch bit-terlich; er wird zum Färben von Spei-sen verwendet. Infolge der hohen Ge-stehungskosten wird Safran oft ge-fälscht.

Rosmarin

Rosmarin wächst vorwiegend in den Mittelmeerländern, riecht höchst aro-matisch und wird sowohl getrocknet als auch in frischem Zustand als Bei-gabe zu Fleisch, Kartoffelsuppe sowie Marinaden verwendet. In der Arznei-mittelindustrie ist Rosmarin eine ge-

suchte Pflanze. Rosmarinwein wirkt für Kranke stärkend. Gepreßter Ros-marin ergibt das teure Rosmarinöl zur Parfümbereitung.

Dieses überaus wohlschmeckende, Süßliche Gewürz war ursprünglich im Orient heimisch und gehört zu den Ge-würzen, die schon unsere Ureltern als Linderungsmittel bei Magenerkrankungen und Husten schätzten. Als Beigabe zu Gebäck wird Anis heute noch geschätzt, besonders zu Festguetzli.

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 Steinfrichten des tropischen Pfefferstrauches gewonnen, der im Malaiischen 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, Pieffer und Paprika, werden sehr oft gefälscht. Bei Magen, Nerven-, Herzund Nierenerkrankungen sind beide Gewürze streng zu vermeiden. Paprika wird anregend. Feinschmecker und Trinffrandfüng schätzen das Rezente an Trinkfreudige schätzen das Rezente an

Gewürznelken

Ein Myrthengewächs, das auf den eGewürzinseln», ferner im tropischen Amerika sowie an der Ostküste Afrikas wächst. Dieses Gewürz ist nicht nur m der Küche, sondern auch in der Medi-zin und Parfümindustrie gesucht. Mit seiner Hilfe werden wohlschmeckende Seifen hergestellt; der Duft ist sehr anregend.

Muskatnüsse

Muskatnüsse kommen von den «Ge-würzinseln» der Molukken. Sie sind ziemlich fettreich und werden in gerie-benem Zustand zum Würzen von Sup-pen, Saucen, Kartoffel- und Gemüse-gerichten verwendet.

Dieses Rindengewürz gehört der Fa-milie der Lorbeergewächse an. Zimt wird auf Ceylon und Java gebaut und wird für Süßspeisen und Backwaren verwendet; Zimtsterne sind welt-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 her-gestellt, in den Handel kommt. Beson-ders große Nachfrage nach Vanille besteht in den Schokoladefabriken.

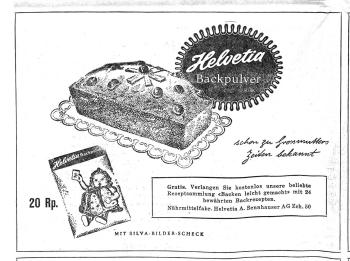
Kapern sind die Früchte des dorni-gen Kapernstrauches, der auf den Liparischen Inseln zu Hause ist. Wer gerne rezent ißt, mag Filetbeefsteaks mit Kapernsauce fürs Leben gern.

Dill, auch Gurkenkraut genannt, wird als aromatisches heimisches Kräutlein beim Gurkeneinmachen verwendet. Auch Suppen, Saucen und andere Spei-sen 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 Gewürzkräuter-beet antreffen. Das von der Landi 1939 ist noch nicht vergessen.





Inn der englischen Originalfassung dieses Buches noch mehr als in der deutschen Uebersetzung, stösst man immer wieder auf die Bezeichnung Frischkläses. Gayelord Hauser versteht darunter Käse mit Joghurt-Charakter, jene Käse, welche Enryme und Fermente entwickeln und daher besonders bekömmlich sind. Das sind bei uns die Camembert und Brie von BAER.

berühmt durch ihren Edelpilz.



Das Mineralwasser mit Tradition!

Wenn Sie Henniez Lithinée trinken, dann trinken Sie für Ihre Gesundheit. Das kristallklare Quellwasser aus der berühmten Westschweizer Quelle ist ein vorzüglicher Durstlösche

Verlangen Sie in allen Filialen des LVZ, des Konsumvereins, der Ein-kaufsgenossenschaff Denner und in den Detail-Geschäften immer die vorteilhafte Literflasche



fett besonders elis

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 & Burkhardt AG., Zürich-Oerlikon

Telephon (051) 46 84 45

