

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Heimwesen = Revue suisse des établissements hospitaliers  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 49 (1978)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Verantwortung des Kochs für die Gesundheit  
**Autor:** Somogyi, J.C.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-809698>

### **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>**

## Die Verantwortung des Kochs für die Gesundheit

«Eine gute, vollwertige Nahrung soll genügend — das heisst: nicht zuwenig, aber auch nicht zuviel — Energieträger enthalten», sagt der bekannte Ernährungswissenschaftler J. C. Somogyi. «Besonders diejenigen Personen, die einer Gemeinschaftsküche vorstehen, sollten Bescheid wissen, wie eine vollwertige und gut schmeckende Nahrung zubereitet werden soll.» Die Somogyi-Mahnung, die in Nummer 12/77 des «Schweizer Frauenblatts» erschienen ist, gilt mutatis mutandis auch für die Köche in den Heimen.

Dass eine richtige Ernährung für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen eminent wichtig ist, wird heute von keiner Seite bezweifelt. Es wird jedoch noch immer nicht genügend für die praktische Verwirklichung dieser Erkenntnis unternommen, obschon der Bürger — mindestens theoretisch — ernährungsbewusster geworden ist und auch die Ernährungsaufklärung in den letzten 10 bis 15 Jahren grosse Fortschritte gemacht hat. Eine bessere Ausbildung in der Ernährungslehre wäre dagegen noch immer notwendig. Besonders diejenigen Personen, die einer Gemeinschaftsküche vorstehen, wie beispielsweise der Koch, sollten Bescheid wissen, wie eine vollwertige und gutschmeckende Nahrung zubereitet werden soll, auf was man achten muss, um Nährwertverluste während der Zubereitung möglichst tief zu halten und wie die fertigen Gerichte bis zu einem späteren Service richtig aufbewahrt werden sollten. Ein solches Wissen des Koches ist desto wichtiger, als heute etwa zwei Millionen Schweizer täglich eine Mahlzeit ausser Haus, das heisst in einer Kantine, Mensa oder einem Restaurant einnehmen.

### Prospekt für Altersheime

#### «Komm zu uns und sei willkommen»

Einer Anregung aus dem Kreis verschiedener Altersheime in der Ostschweiz folgend, hat die Alterskommission VSA einen Werbeprospekt in Auftrag gegeben, der sich vor allem an schulenlassene junge Mädchen richtet, welche ihre Berufswahl noch nicht getroffen oder keine passende Lehrstelle gefunden haben. Der illustrierte Prospekt zeigt das Leben im Altersheim und soll dazu dienen, die jungen Mädchen für die Mitarbeit im Heim zu gewinnen. Er kann von den Heimleitungen einzeln oder als Streuwurfsendung abgegeben werden. Der Prospekt, der in einer Auflage von 3000 Exemplaren im Januar erscheint, ist zum Selbstkostenpreis beim Sekretariat VSA zu beziehen.

Eine Nahrung, die alles enthält, was der Mensch an Nähr- und Wirkstoffen benötigt, wird allgemein *vollwertig* oder *ausgeglichen* genannt. Man könnte aber eine Kost, die den wichtigsten Anforderungen der Ernährungswissenschaft entspricht, schlicht als *eine gute Ernährung* bezeichnen. Gut in der *Zusammensetzung*, gut in der *Zubereitung*, das heisst mit keinen oder möglichst wenig Verlusten an Nähr- und Wirkstoffen hergestellt, und gut im *Geschmack*. Auch das letztere ist wichtig!

Eine gute oder vollwertige Nahrung soll genügend — das heisst nicht zuwenig, aber auch nicht zuviel — *Energieträger* (Kohlenhydrate, Fett und Eiweisse) und in ausreichender Menge *Schutzstoffe* (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle Fettsäuren und essentielle Aminosäuren) enthalten.

#### Die wichtigsten Ernährungsfehler

Die *hohe Fettzufuhr* in industrialisierten Ländern ist zweifelsohne für das Entstehen mehrerer schwerwiegender Ernährungsschäden und -krankheiten — besonders der Fettsucht und Arterienverkalkung — mitverantwortlich. Mit 154 Gramm Fett täglich je Kopf konsumiert der Durchschnittsschweizer mehr als das Doppelte dessen, was wünschenswert wäre, nämlich 60 bis 70 Gramm je Tag und Kopf. Dies geht sowohl aus verschiedenen Statistiken als auch aus Erhebungen bei Studenten und älteren Personen hervor. Diese übermässige Fettzufuhr ist unerwünscht, da dadurch einerseits das Uebergewicht gefördert und andererseits das Krankheitsrisiko für Arterienverkalkung (Herzinfarkt, Schlaganfall usw.) stark erhöht wird. Dies um so mehr, als in den Nahrungsfetten vorwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten sind, die den arteriosklerotischen Gefässveränderungen Vorschub leisten.

Der Koch soll die *Speisen mit wenig Fett zubereiten*, wozu heute mehrere Möglichkeiten bestehen, wie zum Beispiel Grillieren oder mit wenig Fett Dünsten. Auch durch die Wahl der richtigen Temperatur beim Backen, zum Beispiel bei der Zubereitung von Kartoffeln, kann viel Fett eingespart werden.

Der Koch soll auch darauf achten, *Oele mit einem hohen Gehalt an essentiellen Fettsäuren* nicht nur zur Zubereitung von Salat, sondern ebenso zum Kochen und Braten zu verwenden. Diese unentbehrlichen Fettsäuren spielen in der Vorbeugung von Arterienverkalkung eine wichtige Rolle.

Auch der *Zuckerkonsum*, der mit Recht als Hauptursache der starken Verbreitung von Zahnkaries und

Zahnfäulnis betrachtet wird, ist in der Schweiz zu hoch. Hier kann der Koch etwas zur Verbesserung der Situation beitragen, indem er süsse Desserts — mindestens teilweise — durch Früchte oder Obstgerichte ersetzt.

Durch eine richtige *Vor- und Zubereitung* der Nahrung ist es ihm ebenfalls möglich, vieles für die Gesundheit zu tun. Die Vitamine, in Früchten, Gemüsen und Kartoffeln reichlich enthalten, sind unentbehrliche Wirkstoffe und Bausteine von wichtigen Reglern (Enzymen) für verschiedene Funktionen des Organismus.

#### Vermeidung von Vitamin-Verlusten

Bei den wasserlöslichen Vitaminen, wie zum Beispiel die Vitamine C, B1, B2, Niacin usw., entstehen Verluste schon beim Waschen von Gemüsen und Kartoffeln. Darum sollten diese vor der Zubereitung in fliessendem Wasser kurz gereinigt und nicht lange «gewässert» werden — wie das leider oft der Fall ist. Das Aufbewahren der geschälten Kartoffeln unter Wasser bis zum nächsten Tag ist aus ernährungsphysiologischer Sicht falsch. Dies ist gar nicht notwendig. Müssen die Kartoffeln aus arbeitstechnischen Gründen am Vortag geschält werden, kann die Bräunung durch kurzes Eintauchen in eine Vitamin-C-Lösung sowie durch kühle und trockene Aufbewahrung während der Nacht verhindert werden. Bei der Zubereitung sollte man im allgemeinen das *Dünsten mit wenig Wasser* oder das *Garen im Drucktopf* dem Kochen mit viel Wasser vorziehen. Diese Massnahmen werden empfohlen, um das «Auslaugen» der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bei der Vor- und Zubereitung der Kost zu vermeiden oder mindestens stark zu verringern.

Der Umfang der Wirkstoffverluste hängt auch vom Zerkleinerungsgrad der Nahrungsmittel ab. So verlieren beispielsweise ganze Kartoffeln während einem einstündigen Wässern praktisch kein Kalzium, zerschnittene aber 30 Prozent.

Grosse Vitaminverluste entstehen vor allem am hitzeempfindlichen Vitamin C überdies beim *Warmhalten der Speisen* während längerer Zeit, was besonders in Grossküchen nicht selten vorkommt. Schon bei einer Aufbewahrung von 60 Minuten beträgt der Vitamin-C-Verlust beispielsweise in Kohl 30 bis 40 Prozent und in Kartoffeln (Kartoffelstock) sogar 50 bis 60 Prozent. Daraus folgt, dass die Zubereitung der Nahrungsmittel zeitlich so gerichtet werden muss, dass die Mahlzeit möglichst bald nach der Garung eingenommen wird. Lässt sich dies in gewissen Fällen nicht verwirklichen, so sollen die *Speisen keinesfalls bis zum Zeitpunkt der Mahlzeit warmgehalten werden*. Es ist besser, sie *kurz vorher wieder aufzuwärmen*.

Zum Schluss soll nochmals daran erinnert werden, dass jede Zubereitung, auch die schonendste, mit Verlusten an Schutzstoffen, hauptsächlich an Vitaminen, verbunden ist. Auch daran sollte der Koch denken und bei der Zusammenstellung der Speisekarte Salat und Früchte besonders berücksichtigen.

#### Voranzeige

## St. Galler-Kurs 1978

Arbeitskreis der Erzieher  
und Sozialarbeiter

Weiterbildungskurs  
vom 7.—9. März 1978

### Die Neuordnung der Fremdunterbringung

Zukünftige Praxis für  
Sozialdienste und Heime

Referate,  
Plenumsdiskussionen  
und Gruppenarbeit

#### Voranzeige

## Jahrestagung 78

der VSA-Region Zürich

**14. März 1978**

09.00—16.30 Uhr

im Evang. Tagungs- und  
Studienzentrum Boldern,  
Männedorf

Rahmenprogramm zum  
Thema

«Psychohygiene und  
Nächstenliebe»

Die Mitglieder erhalten  
anfangs Februar 1978 eine  
persönliche Einladung.  
Bitte Anmeldetermin  
beachten.