

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 64 (1993)
Heft: 11

Rubrik: "Bouquet garni" - Die Seite der Küche

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: 28.01.2026

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

«Bouquet garni» – Die Seite der Küche

Gegen Salz ist manch ein Kraut gewachsen: Würzen macht den Meister*

Locker liegt die Streudose in der Hand: Leise rieselt das Salz. Der Griff zu einem der ältesten Würz- und Konservierungsmittel der Welt, in der Bibel symbolisch «Körner der Weisheit» genannt, verliert sich in Routine und Reflex. Die Bilanz spricht Klartext: Der tägliche Salzkonsum von 10 bis 12 Gramm pro Kopf ist doppelt so hoch als die für den Organismus angemessenen 4 bis 6 Gramm. Ein Umdenken bahnt sich an. Kräuter und Gewürze liegen in der Luft.

Salz ist eine chemische Verbindung von Natrium und Chlor (NaCl), daher auch die Bezeichnung Natriumchlorid. In der Natur ist dieser Stoff weit verbreitet. Pflanzen nehmen Salz aus dem Boden auf und geben es an die Tiere weiter. Unsere Lebensmittel enthalten also von Natur aus Salz.

Ohne Salz kein Leben

«Wasser wie auch Natrium sind lebensnotwendige Bestandteile unseres Körpers und bilden zusammen mit anderen Mineralsalzen das sogenannte innere Milieu», erklärt Roland Jeanmaire, Leiter der Abteilung für Ernährung, Nestlé Schweiz, und detailliert: «Ein raffinierter Regulationsmechanismus hält unter anderem auch unseren Wasserhaushalt im Gleichgewicht. Natrium spielt dabei eine zentrale Rolle.» Zudem hilft Natrium mit, die Nervenfunktionen zu steuern, und unterstützt den aktiven Glukose-Transport innerhalb der Zellen.

Der menschliche Körper braucht also Salz oder Natriumchlorid. Die allgemein empfohlene Menge von 4 bis 6 Gramm pro Tag – das entspricht einem gestrichenen Kaffeelöffel – deckt die Bedürfnisse bei weitem. Mindestens so viel konsumieren wir täglich versteckt und quasi blindlings mit Nahrungsmitteln, wie Käse, Brot und Wurstwaren. Die zusätzlichen 4 bis 6 Gramm kommen aus der eigenen Küche und aus der Streudose auf dem Tisch.

Das «weisse Gold»: Macht und Machenschaften

Salz galt seit jeher als wichtigstes Konservierungsmittel für Gemüse, Fisch, Fleisch, Brot und Käse. Obwohl die natürlichen Salzvorräte im Meer und unter der Erde unerschöpflich scheinen, war das «weisse Gold» für die Versorgung ganzer Völker ein kostbares Handelsgut und Monopol. Obrigkeiten erhoben Steuern und Zölle.

Bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts war Salz gleichbedeutend mit Geld und Macht. Zwei Beispiele: Das heutige Wort Salär für Lohn geht auf die Römer zurück, die ihre Legionäre und Beamten mit Salz, lateinisch sal, bezahlten. Und der Ausdruck «gesalzene Preise» hat sich bei uns längst eingebürgert.

Salz als Träger von Jod und Fluor

Heute wertet eine Prise Salz in erster Linie den Geschmack von Lebensmitteln und Gerichten auf. Mit dem wichtigen Spurenelement Jod angereichert, dient es im Binnenland Schweiz, dessen Boden und Gewässer arm an Jod sind, der Kropf-Prophylaxe. In 25 Kantonen enthält Salz zudem einen Fluor-Zusatz zur Verminderung von Karies. Dieses Spurenelement findet sich in geringen Mengen

in den Knochen und im Zahnschmelz. Regelmässiges Zähneputzen und eine einwandfreie Mundhygiene bieten nach wie vor den besten Schutz.

«Generell ist der Gesundheit zuliebe weniger Salz angezeigt», erinnert Nestlé-Fachmann Roland Jeanmaire an die Richtlinien einer ausgewogenen Ernährung. In besonderen Fällen wie genetisch bedingtem Bluthochdruck oder Nierenkrankheiten sowie bei gewissen Diabetikern ist eine vorbeugende Salzreduktion sogar erforderlich.

Geschmack aus der Küche der Natur

Die Natur hat vorgesorgt. Eine Fülle von Kräutern und Gewürzen lässt der Kunst und Kreativität beim Kochen freien Lauf. Ein ganz bestimmtes Aroma kann den Eigengeschmack eines Gerichtes unterstreichen. Hier wertvolle Tipps für den Alltag:

- Eine willkommene Alternative bieten Streu-Würzmischungen in verschiedenen Geschmacksrichtungen.
 - In Suppen, Streuwürzen, Saucen und Konserven kommt vermehrt der Geschmacksverstärker Glutamat zum Zug. Dieses Salz einer natürlichen Aminosäure findet sich in der Natur und im menschlichen Körper in nahezu allen Proteinen.
 - Mit der beliebten Sojasauce aus der chinesischen Küche lässt sich ebenfalls Geschmack gewinnen. Bei der Produktion wird das pflanzliche Eiweiss der Sojabohne zu aromatischen Aminosäuren abgebaut. Dieser Prozess gleicht der menschlichen Verdauung. Die flüssige Maggi-Würze basiert auf einem ähnlichen biologischen Verfahren mit Soja und Weizen. Bei der berühmten vietnamesischen Fischsauce «nuoc mam» greift man auf einen vergleichbaren Gärungsprozess zurück.
- Einen besonderen Effekt beim Dämpfen oder Garen von Gemüse, Teigwaren, Reis, Polenta, Fisch oder Fleisch erreicht man mit Bouillon, Gemüsebouquet oder – speziell für Teigwaren und Reis – mit dem pflanzlichen Würz-Würfel Pastaroma. Neben einem gewissen Anteil an Salz enthalten diese Produkte zusätzliche Geschmacksnoten, wie Gewürze, Kräuter oder Gemüse.
- Ausschlaggebend für den Salzkonsum sind schonende Garmethoden, die den Eigengeschmack der Nahrungsmittel intensivieren und Salz weitgehend überflüssig machen. Eine Sauce auf Gemüsebasis lässt sich mit passenden Kräutern besonders originell auf ein Gericht zuschneiden.

Roggenrösti mit Gemüsestreifen

Würzen ist aller Kochkunst Anfang: Dieses originelle Rezept kommt dank Gemüse, Würzmischung und Rosmarin ohne zusätzliches Salz aus. Weil bei den modernen Maggi-Würzmischungen erlesene Kräuter und Gewürze sowie der Geschmacksverstärker Glutamat den Ton angeben, bleibt ihr Salzanteil auf 35 Prozent begrenzt.

* Pressedienst Nutriton, Nestlé AG, Zürich