

Zeitschrift: Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot

Band: 201 (1928)

Artikel: Warum Ovomaltine nicht gekocht werden soll

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-657153>

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: 10.01.2026

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

Warum Ovomaltine nicht gekocht werden soll.

Durch das Kochen werden die Gewebe unserer Nahrung aufgelockert und der Inhalt der Verdauung zugänglich gemacht. Ebenso wird dadurch die Verdaulichkeit der Stärke gefördert. Das sind die Vorteile des Kochens. Es stehen ihnen aber auch bedeutende Nachteile gegenüber. Auf die Verdaulichkeit der Fette zwar hat das Kochen wenig Einfluß. Aber andere wichtige Nährstoffe: Eiweiß, Leцитin, Lipide, werden durch das Kochen in ihrem Nährwert direkt geschädigt. Und nun kommt die Forschung der letzten zehn Jahre und beweist, daß auch die wichtigen Vitamine beim Kochen wenn nicht ganz, so doch teilweise zerstört werden.

Wir befinden uns da wirklich in einer Zwickmühle: Wird die Nahrung nicht gekocht, so kann sie unser Organismus nur teilweise ausnützen, kochen wir sie, so schädigen wir wichtige Anteile.

Das Kochen ist ein sehr gewaltsamer Eingriff in die organische Struktur, d. h. in die Beschaffenheit der Nährstoffe, wie die lebende Natur sie uns bietet. Anderseits bedeutet der Genuss ungekochter Nahrung eine Vergeudung wertvoller Substanzen.

Das Eigentümliche der Ovomaltine besteht nun darin, daß während des ganzen Herstellungsprozesses nur niedrige Temperaturen und feinerlei Säuren oder sonstige starkwirkende Substanzen angewendet werden. Auf schonendem Wege die wertvollen Bestandteile hochwertiger Nahrungsmittel zu gewinnen und in haltbare, leichtverdauliche und angenehm schmeckende Trockenform zu bringen, das war das Ziel der Hersteller.

Der Verzicht auf jeden groben Eingriff hat wertvolle, aber empfindliche Substanzen

wirksam erhalten, und trotzdem gestattete das Herstellungsverfahren, dem Präparat die leichte Verdaulichkeit, die gekochter Nahrung eigen ist, zu verleihen. Gleichzeitig wurde das so hergestellte Präparat dauernd haltbar und es erhielt einen eigenen, natürlichen Wohlgeschmack.

Wie schade ist es nun, wenn Leute, wie das immer noch vorkommt, die Ovomaltine in kochende Milch einstreuen oder sogar mit der Milch zusammen kochen. Damit wird der außerordentliche Wert der Ovomaltine herabgemindert und das, was die Hersteller mit so viel Sorgfalt erreicht haben, größtenteils zunichte gemacht.

Wer also von der Ovomaltine den vollen Nutzen für seine Gesundheit haben will, denke immer daran: nie kochen, sondern einfach in trinkwarmer Milch oder nach Belieben auch in Kaffee oder Tee einstreuen, umrühren, nach Belieben Zucker zusehen, und das energiespendende Nährgetränk ist fertig.

Ratschläge für junge Mütter.

Solange kleine Kinder an der Brust der Mutter gestillt werden können, sind Verdauungsstörungen verhältnismäßig selten. Das ändert aber mit dem Moment des Entwöhnens. Die künstliche Nahrung verursacht leicht Gärungsscheinungen, Durchfälle, Gewichtsabnahme, Erschöpfung.

Ersetzen Sie den gewöhnlichen Zucker durch Nutromalt, den Spezialnährzucker für Säuglinge. Nutromalt verhindert Darmgärung mit allen ihren schädlichen Folgen. Hauptsächlich ist dieser Nutromalt-Zusatz angezeigt beim Entwöhnen und während der gefährlichen Sommerhitze, im übrigen sobald Verdauungsstörungen eintreten.