

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gar oder übergar kochen?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552407>

#### 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:** 24.02.2026

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

folge, weshalb auch Kriegsjahre mit ihren Einschränkungen günstig wirken können, vorausgesetzt allerdings, daß die vorhandene Nahrung gut ist. Wissenschaftler und Aerzte sind allgemein zur Feststellung gekommen, daß eine knappe Ernährung viel gesünder ist als die reichliche Ernährung, wie sie heute wieder üblich ist. Ein großer Heilfaktor ist die knappe Ernährung daher besonders bei Zuckerkranken, auch bei Arthritikern und allen Kreislauferkrankheiten. Als im Jahre 1870 in Paris eine Ratte 100.— Fr. galt, konnte man einen beträchtlichen Rückgang der Zuckerkrankheit und Arthritis feststellen. Alle diese Tatsachen sind gute Hinweise, aus denen wir viel lernen können. Es ist daher auch begreiflich, daß die übliche Kost und der Mangel an Bewegung einwandfrei als Ursache für die Zunahme der Kreislauferkrankungen verantwortlich gemacht wurde. (Fortsetzung folgt)

### **Gar oder übergar kochen?**

Seit Jahren haben sich gesundheitliche Ernährungsgrundsätze den Weg durch veraltete Ansichten hindurchgebahnt. Gleichwohl aber gibt es auch heute noch viele, die es vorziehen, das Gemüse so weich zu kochen, daß man es mit der Zunge zerdrücken kann. Bekommen solch verwöhnte Gaumen Speisen vorgesetzt, die noch gekaut werden müssen, dann sind sie ungehalten darüber und finden, die Köchin verstehe nicht recht zu kochen. Darum gibt es noch heute Restaurants und Privathäuser, in denen alle Speisen in übergarkochtem Zustand aufgestellt werden. Es ist darum gar nicht so abwegig, sich einmal die Frage der gesündesten Gemüsezubereitung vor Augen zu führen. Wenn wir schon Zeit zum Kochen verwenden müssen, warum dann nicht gerade die gesundheitlich beste Form der Zubereitung wählen?

Es mag großer Bequemlichkeit entsprechen, wenn wir uns in Ernährungsfragen gar nichts um die vielen neuen Forschungsergebnisse kümmern mögen. Gaststätten und Hausfrauen sollten an dem, was zu unsern Gunsten auf dem Ernährungsgebiet erforscht wird, nicht blind und achtlos vorübergehen. Aber auch der Speisende sollte nicht nur wegen seinem Gaumen an alten Gewohnheiten festhalten, wenn er sich dadurch gesundheitlich nicht dienen kann. Noch immer gibt es solche, die sich nicht überlegen, daß wir durch einen langen Kochprozeß die Zellen zerstören und die wichtigen Nähr- und Vitalstoffe schädigen. Dadurch gehen Fermente, Vitamine, Enzyme und noch andere wertvolle Stoffe verloren, denn je länger wir sie kochen, desto größer ist der Verlust. Es ist daher zu empfehlen, den Kochprozeß jeweils gut zu überwachen und alle Gemüse nicht länger zu kochen, als dies unbedingt notwendig ist. Es ist besser, wenn die Hausfrau bei ihrer Kontrolle darauf achtet, das Gemüse eher etwas weniger lang als zu lang zu kochen. So verlieren die Karotten durch das Kochen sehr viel an Wert, denn sämtliche Fermente gehen beim übergar Kochen zugrunde. Wir sollten daher Karotten nie länger auf dem Feuer oder der Platte lassen, als bis sie so weich sind, daß man mit der Gabel leicht hineinstechen kann. Es sollte beim Kochen unser Bestreben sein, die wertvollen Stoffe der Gemüse durch den Kochprozeß möglichst zu schonen, damit sie uns richtig nähren und gesund erhalten können. Durch diese Überlegungen wird es uns auch nicht mehr so schwer fallen, unsern Gaumen etwas umzugewöhnen, und verhältnismäßig bald kann er sich den neuen Anforderungen anpassen und findet das Essen viel schmackhafter als zuvor. So vergessen wir also nie, daß zu langes Kochen, daß das Aufwärmern und das Benützen von Kochkisten, kurz, alles lange Erhitzen, den Wert der Gemüsenahrung so vermindert, daß es nicht erstaunlich ist, wenn wir Vegetarier, die nicht richtig kochen, herumlaufen sehen als seien sie Rekonvaleszenten oder gar solche, die erst vor kurzem eine Operation überstanden haben.

Wohl ist die pflanzliche Nahrung eine wertvolle Nahrung, aber nur dann, wenn sie richtig zubereitet ist.

### **Gesundes Kochen**

Kritisieren ist leicht, guten Rat erteilen schwerer und noch schwerer scheint es für viele zu sein, ihn auch zu befolgen. Vor 20 Jahren hatte ich noch alle Mühe, den Hausfrauen beizubringen, daß man Gemüse nicht abbrühen darf, da mit den Brühsäften die wichtigen, wasserlöslichen Mineralbestandteile (Nährsalze), wie auch Vitamin C und andere Stoffe weggehen. Ueber diesen Standpunkt ist heute die aufgeklärte Hausfrau weit hinweg. Weniger bekannt sind die schädlichen Einwirkungen der Metalle auf unsere Nahrung. Immer wieder sieht man in den modernen Küchen Kupfer, Messing, Alluminium und andere Metalle, die auf die empfindlichen, wertvollen und lebenswichtigen Stoffe unserer Nahrung mehr oder weniger schädigend einwirken können.

Ich erhalte immer wieder Berichte aus dem Leserkreis, daß durch das Essen gekochter Nahrung gewisse Störungen ausgelöst werden, ja, daß sogar manchmal degenerative Zellerscheinungen beobachtet werden können, die nach dem Weglassen gewisser Kochgeschirre langsam zum Verschwinden gebracht werden, ohne daß irgend eine andere Beeinflussung notwendig war. Ich dringe darauf, solche Berichte jeweils festzuhalten, um Freunde und Patienten immer wieder darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig es ist, daß gerade beim Kochprozeß, bei dem bereits schon die Hitze eine große Gefahr darstellt, nicht auch noch durch katalytische Einwirkung der Metalle weitere Zerstörungen verursacht werden können. Kupfer, wie auch Messing zerstören das Vitamin C. Dies hat die Wissenschaft einwandfrei nachgewiesen. Wenn wir daher Hagebuttenconfiture, Kartoffeln oder andere Vitamin C-haltige Produkte in einer Kupferpfanne zubereiten, dann berauben wir diese des wertvollen Vitamingehaltes. Da dieser Nachteil einwandfrei bewiesen ist, kommt dieses Metall als Kochgeschirr nicht mehr in Frage. Aber gleichwohl findet man es und dort noch in Hotelküchen und anderen Großbetrieben, die Nahrungsmittel herstellen. So ist der Kupferkessel auch noch in einzelnen Großküchen anzutreffen. Vom wirtschaftlichen Standpunkt aus kann man diese Anhänglichkeit allerdings etwas begreifen, wenn man bedenkt, wie teuer und kostspielig der rostfreie Stahl ist, der sich bis jetzt als ganz neutral erwiesen hat. Als das allerbeste Geschirr für die Bereitung unserer Nahrung ist noch heute umstritten das Tongeschirr zu bezeichnen, das schon unsere Vorfahren benützten. Leider ist jene gemütliche Zeit, da man alles auf dem lieblich knisternden Herdfeuer kochte, vorbei, um einer allzu emsigen, rein zweckdienlichen Berechnung Platz zu machen.

Schon die alten Aegypter, Griechen und Römer kochten in Tongeschirren und heute verwenden es die Indianer von Zentralamerika noch immer. In Herculaneum und Pompej, diesen alten, historischen Stätten, die ungefähr 70 n. Chr. durch den Vesuv verschüttet worden sind, förderten die Ausgrabungen Tongeschirr zu Tage. Ja, selbst Ton-Wasserleitungen wurden vorgefunden. Solche sind bestimmt die gesündesten und daher weit vorteilhafter, als unsere Metall-Leitungen, um das lebendige Wasser frisch zu erhalten. Fast beneidete ich die Indianer in Zentralamerika, wenn ich zusehen konnte, wie sie ihre gesunde Nahrung, die sie kochen wollten, noch immer in Tongeschirren auf dem Feuer zubereiten. Unsere moderne Zeit kann auf den elektrischen Platten keine Tongefäße mehr gebrauchen. Wir müssen ein Metallgefäß haben, das die Energie der Heizplatte maximal übernimmt und weitergibt. Das Idealste auf diesem Gebiet ist der rostfreie Stahl, der nachgewiesenermaßen nichts von den wertvollen Substanzen der Nahrung zerstört. Es tritt also durch das Kochen in solchen Gefäßen keine Wertverminderung der Nahrung ein.

Schon vor 5 Jahren lernte ich in Kalifornien Kochgeschirr aus rostfreiem Stahl kennen, das zudem noch einen wei-