

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Richtiges Würzen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552580>

### **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:** 24.12.2025

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

#### Weitere Oele und Nußarten

Ein anderes, weniger bekanntes, aber nichts destoweniger wertvolles Oel ist auch das rohe, unraffinierte Oel, das aus dem Mohnsamen gewonnen wird, also das Mohnöl. Das Baumnußöl ist sehr wertvoll für Leber- und Gallenleidende, obwohl es meist nur in den Reformhäusern von Liebhabern eingekauft wird. Schade, daß während der großen Kälte im Februar 1956 so viele Nußbäume erfroren sind. Noch immer gehört die Baumnuß zu den besten Nüssen, die wir kennen. Wenn sie frisch geerntet, also noch nicht getrocknet sind, schmecken sie wunderbar zu Bauernbrot, zu einem guten Vollkornbrot, zu Trauben oder Traubensaft. Auch die Haselnuß ist eine gute Nuß und doch, so beliebt wie die Baumnuß ist sie gleichwohl nicht. Am meisten sprechen wir dieser Nuß im sogenannten Studentenfutter zu, in dem wir noch kernlose Weinbeeren und die überaus fetthaltigen Pinienkerne finden, die mit ihrem Gehalt an Terpenen besonders günstig für die Atmungsorgane wirken. Vielerorts liebt man es auch, Erdnüsse zu knuspern, doch so, wie das Erdnußöl hinter den anderen Oelen zurücksteht, so sind auch die Erdnüsse nicht so wertvoll, wie wir glauben, denn geröstet sind sie ganz schwer verdaulich, und ungeröstet sind sie nicht schmackhaft. Uebrigens handelt es sich hierbei nur um Scheinnüsse, denn im Grunde genommen, sind die Erdnüsse eine Bohnenart.

Wenn wir die weite Erde durchstreifen könnten, dann würden wir noch viele Nüsse und viele Oelsaaten kennen lernen, die bei uns nicht gedeihen. Samen gehören zur Notration bescheiden lebender Naturvölker und zugleich auch zur Hauptnahrung unserer Vogelwelt.

Früher wußten wir nichts von einem Sesamsamen. Heute ist er bereits wohl bekannt, denn gerade diese kleine, unscheinbare Oelsaat vermag unsere Verdauung durch tägliche Einnahme wunderbar zu regeln. Erst muß man sich allerdings an den Geschmack gewöhnen, aber mit der Zeit bekommt man ihn gern und mag den kleinen Samen auf dem Frühstückstisch nicht mehr missen. Er läßt sich gut aufs Honig- oder Butterbrot streuen und ist in dieser Form sehr schmackhaft. Wenn wir ihn im Turmix zu Rassel zerschlagen, dann schmeckt er ähnlich wie Mandeln, denen er im Werte nicht nachsteht und zudem bedeutend billiger ist. Die aus Sesam hergestellten Produkte sind sehr gehaltvoll und daher auch sehr nahrhaft. Wer also einen guten Appetit hat und viele hungrige Mäulchen zufriedustellen muß, wird den Sesamprodukten dankbar zugetan sein. Gleichzeitig mit diesem ist auch noch an die Nuxoprodukte zu erinnern, obwohl sich diese schon längst einen Namen gemacht haben. Wer die tierische Butter meiden möchte, dem dient Nussa, die Nußbutter zum Brotaufstrich sehr gut. Auch Mandelpurée und Haselnußcrème sind sehr beliebt, wie auch die Mandelmilch, die besonders dem Milchschorfkind als vorzüglicher Milchersatz dient.

#### Leinsamen

Eine besonders heilwirkende Oelsaat finden wir auch im Leinsamen. Zwar müssen wir ihn gemahlen genießen, da er sonst unverdaulich ist und die einschleimende Wirkung im Magen und Darm nicht entwickeln kann, es sei denn, wir zerkauen ihn sehr gründlich. Im gemahlene Zustand ist er aber leider nicht haltbar, da er sehr rasch ranzt, weil er sich mit dem Sauerstoff verbindet. Um diesen Uebelstand zu beheben, habe ich den gemahlene Leinsamen mit Ascorbinsäure verbunden, das heißt mit Vitamin-C in natürlicher Form, indem ich die Sauerdornbeeren, also die Berberitzen, dazu verwendete, den Leinsamen haltbar zu machen. Hierzu verhalf mir das reine Berberitzenmark. Das bekannte Leinsamenprodukt Linosan besteht demnach aus gemahlenem Leinsamen, aus Berberitzenmark und etwas Honig. Es ist in diesem Zustande haltbar und hat schon vielen die Darmtätigkeit verbessert, wie dies übrigens auch der kleine Flohsamen, der auch als Psyllium bekannt ist, zustande bringt. Mor-

gens und abends kann man einen Eßlöffel voll Linosan im Birchermüesli vermengen und die Magen- und Darmschleimhäute werden dadurch wunderbar eingeschleimt. Neben dem heilwirkenden Schleim ist zugleich auch noch die hochungesättigte Fettsäure ein wesentlicher Heilfaktor. Auch andere Nährstoffe, wie Fette und Eiweiß stehen im Leinsamen zur Verfügung, so daß manchem Körperbedürfnis dadurch Rechnung getragen wird. Wenn es oft auch eine gewisse Zeit dauert, bis eine Verstopfung, besonders, wenn sie hartnäckig ist, durch Linosan oder Linoforce behoben ist, wird man doch allmählich den gewünschten Erfolg erzielen und sich vor allem dadurch vor andern Leiden zu schützen vermögen. Aber auch die Leber zieht Nutzen aus dem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, weshalb ja auch darauf geachtet werden sollte, daß stets nur unraffinierte Oele verwendet werden, da nur diese, die für die Gesundheit so wichtigen, hochungesättigten Fettsäuren enthalten. Eine gesunde Leber ist ein guter Gesundheitsmesser, denn ein amerikanischer Arzt erklärte mir einmal, daß er in seinem Krebsheilinstitut nie einen Krebskranken behandeln mußte, der über eine gute Lebertätigkeit verfügte, denn die Leber ist der erste Versager, bevor sich überhaupt ein Krebsgeschwür bilden kann. Wir sehen daraus also, daß es nicht gleichgültig ist, ob wir uns mit raffinierten oder unraffinierten Nahrungsmitteln ernähren, da sie Schaden anrichten oder Schaden heilen können.

### Richtiges Würzen

#### Bekannte und unbekannte Küchenkräuter

Besonders zur Sommerszeit ist es notwendig, unsere Speisen richtig zu würzen, denn wenn wir während der Hitze nicht ständig unter Durst leiden wollen, müssen wir durstfördernde, also scharfe Gewürze meiden. Zur Schonung unserer Nieren ist es indes günstig, wenn wir diese Regel das ganze Jahr hindurch beachten. Um aber gleichwohl nicht fade Speisen essen zu müssen, denn das ist nicht jedermanns Sache, müssen wir uns um das Würzproblem ein wenig mehr kümmern. Das Fleisch ist bekanntlich an sich fade, wenn man es nicht würzt. Warum also nicht Gewürzkräuter verwenden, die in der Fleischküche wohlweislich zugezogen werden? Der Metzger gebraucht sie zur Zubereitung seiner Würste, und wir können dies nachahmen und unser Gemüse, wie auch unsere Stärkenahrung damit ebenso günstig würzen.

Im Mittelalter, zur Biedermeierzeit bis hinein in Großmutters Tage war es üblich, im eigenen Garten eine Gewürzkräuterecke zu haben, um dort die feinsten aromatischen Kräutlein stets frisch ernten zu können. Sonntags schmückten sich die sittsam gekleideten Mädchen mit einem wohlriechenden Mayoran- oder Thymiansträußchen. Auch Rosmarin war sehr beliebt. — Noch heute verwendet die geschickte Köchin gerne Bohnenkraut zur Zubereitung eines wohlschmeckenden Bohnengerichtes. Wer weiß, wie günstig vor allem auch Petersilie auf die Nieren einzuwirken vermag, ja, daß sogar Petersilientee die monatliche Regel günstig beeinflussen kann, der greift immer wieder zu diesem bekannten Würzkräut. Auch Schnittlauch kennen bei uns alle, und es erfreut sich allgemeiner Beliebtheit. In jedem Bauerngarten stand früher Boretsch, also Gurkenkraut mit seinen schönen, tiefblauen Sternblüten, denn es wurde mit Vorliebe zum Würzen zugezogen. Auch der Gurkensalat wurde dadurch in seiner Schmackhaftigkeit noch gesteigert. Da sind noch Dill, Anis und Kümmel, altbekannte Gewürzkräuter, von denen uns schon das Buch der Bücher zu erzählen weiß. Auch den Gartenthymian mögen wir nicht missen, würzt er doch besonders schmackhaft. Gesundheitlich vorteilhaft ist Knoblauch, wenn ihn auch viele wegen seines durchdringenden Geruches ablehnen. Wird er indes sparsam verwendet, dann ist dieser Nachteil wirklich äußerst unbedeutend. Vielleicht kennen noch nicht alle die kleine, äußerst praktische Knoblauchpresse,

die den Knoblauch so fein preßt, daß er in der Verwendung viel ausgiebiger ist, als wenn wir ihn nur schneiden. Er läßt sich auf diese Weise auch günstig in kleinen Mengen unter den Quark oder den Salat mischen, wodurch der Geschmack angenehm anregend wird.

Viele lieben auch Zwiebeln, aber nicht allen sind sie ohne weiteres bekömmlich, denn sie können Blähungen verursachen. Es gibt Gegenden, in denen die Indianer soviel Zwiebeln und Lauch essen, daß sie deshalb auf das Salz fast gänzlich verzichten können. Jeder Nahrungsmittelchemiker kann uns bestätigen, daß Salz, also Chlornatrium, im Lauch und den Zwiebeln so reichlich enthalten ist, daß damit der normale Bedarf tatsächlich gedeckt werden kann, was daher auch uns eine Möglichkeit bietet mit dem Salzen Maß zu halten.

Basilikum ist ein Kräutlein, das nicht alle kennen. Sein Wohlgeschmack überrascht uns, doch sollten wir es nur sparsam und nicht zu oft gebrauchen, da es uns sonst verleiden kann. Estragon wird uns ebenfalls beim Würzen behilflich sein und nicht zuletzt auch biologisch gezogener Spinat, der, fein geschnitten, eine gute Hafersuppe sehr bereichert, wenn man ihn am Schluß kurz mitkochen läßt.

#### Warum sparsamer Kochsalzverbrauch?

«Ach, das ist alles so umständlich,» werden viele Hausfrauen jammern. «Warum sollen wir nicht einfach nur unser Kochsalz verwenden, das wir gewohnt sind und jederzeit zur Verfügung haben? Nun einfach, weil dieses bequeme Salzen für unsere Gesundheit nicht ohne weiteres bekömmlich ist. Ein Ueberseeschweizer erfuhr einmal von einem Menschenfresser, daß das Fleisch der Weißen bei seinen Stammesgenossen nicht so beliebt sei wie dasjenige der Eingeborenen, denn es sei viel zu salzig. Das mag wahr sein, weil wir im Grunde genommen viel zuviel Salz einnehmen. Die Nieren besitzen in der Ausscheidung eben nur eine gewisse Kapazität. Wenn wir nun viel Kochsalz zu uns nehmen, dann wird diese Kapazität dadurch schon so stark belastet, daß die Ausscheidung anderer Salze wesentlich gehindert wird. Das ist der Grund, weshalb jeder Arzt sofort die Einnahme von Salz wesentlich reduziert oder gänzlich verbietet, wenn die Nieren irgendwie nicht in Ordnung sind. Bereits sind uns die Forschungen und Anweisungen von Sauerbruch, Gerson und Riedlin auf diesem Gebiete bekannt. Es liegt unbedingt im Reiche der Möglichkeit, das Kochsalz äußerst sparsam zu verwenden. Wir schonen dadurch unsere Nieren wesentlich, und auch bei hohem Blutdruck haben wir Erfolg, wenn wir den Kochsalzbedarf möglichst ausschalten. Viele haben die üble Gewohnheit, selbst Salate zu salzen, was doch keineswegs nötig ist, denn Zitronensaft oder Molkosan mit Rahm, mit Oel, mit Küchenkräutern, mit etwas Knoblauch oder Zwiebeln vermag auch dem verwöhnten Gaumen zu genügen. Wem der süße Geschmack des Rübelsalates nicht zusagt, der kann ihm durch Beigabe von Meerrettich eine anregende Würze verleihen.

#### Antibiotische Würzstoffe

Der Meerrettich besitzt zudem eine äußerst heilsame Wirkung, da er zu den besten Mitteln gehört, die ein natürliches Antibiotika enthalten. Auch die verschiedenen Kressearten wirken antibiotisch, so die Gartenkresse, die Kapuzinerkresse, die Brunnenkresse. Sie sind sehr würzig, weshalb eine kleine Menge genügt, um eine Heilwirkung auszulösen. Sie besitzen tatsächlich antibiotische Stoffe, die der Wirkung des Penicillins entspricht, ohne dessen Nachteile aufzuweisen. Die Forschung hat gezeigt, daß wenn wir Antibiotika einnehmen, wie wir sie in künstlicher Form bekommen, dann sind diese zu konzentriert und scharf und nicht in der richtigen Verbindung mit den Begleitstoffen, so daß sie einen Teil der Darmflora zerstören können. Die natürlichen Antibiotika dagegen, wie wir sie in den erwähnten Kressearten besitzen, können restlos assimiliert werden und schaden deshalb der Darmflora nicht im geringsten. Wer rasch

unter Katarrh leidet, kann morgens und abends ein Blättchen Kapuzinerkresse kauen, und er wird weniger anfällig sein, denn gerade die Kapuzinerkresse enthält viel antibiotische Stoffe. Die gleich günstige Wirkung besitzt, wie bereits angetönt, auch der Meerrettich, weshalb man früher im Haushalt viel Meerrettichsirup zubereitete, weil er vorteilhaft gegen Katarrhe wirkt.

Die natürlich lebenden Indianer, die vielerorts eine sehr spärliche Ernährung haben, decken ihren Vitaminbedarf meist mit einer äußerst scharfen Würzpflanze, die ähnlich ist wie Paprika. Es handelt sich dabei indes nicht um eine Salzscharfe, sondern nur um die Gewürzscharfe von Chile. Die Indianer behaupten, daß sie durch die Einnahme dieses Gewürzes weniger von Krankheiten befallen würden. Dies mag zutreffen, weil Chile desinfiziert. Er vermag aber auch den Vitaminmangel zu verhindern, da er einen ganzen Komplex verschiedener Vitamine, vor allem viel Vitamin-C enthält.

#### Meersalz

Wenn wir nun aber trotz den vielen Würzmöglichkeiten gleichwohl Salz verwenden möchten, dann sollte dies nur in kleinen Mengen geschehen, und zwar sollten wir zu jenem Salz greifen, das sich schon Jahrtausende hindurch bewährt hat, zum Meersalz. Menschen, die am Meere wohnen, leiden weniger unter Zahnkaries als Binnenwölker, wobei die Einnahme von Meersalz bestimmt eine Rolle spielt, denn trotzdem manche Meerbewohner täglich Weißmehlprodukte und weißen Zucker genießen, weisen sie doch nicht so mangelhafte Zähne auf wie wir. Vor einiger Zeit fand ich in einer wissenschaftlichen Zeitung diese Feststellung bestätigt. Meersalz enthält zugleich noch verschiedene Spurenelemente wie Jod, das an Kali gebunden ist und im Körper in dieser Form nicht schädigend wirkt. Auch viele andere Spurenelemente sind noch darin enthalten. Eine Magnesiumverbindung, die sich darin vorfindet, wirkt vor allem gut auf das Nervensystem. Kein Wunder daher, daß auch die kombinierten Kräutermeersalze, die mit Meersalz und Gewürzkräutern hergestellt werden, so das bekannte Trocomare und Herbamare, eine ideale Lösung der Würzfrage bedeuten. Eine sparsame Verwendung genügt, um die Speisen schmackhaft zu würzen. Durch sie ist jeder Hausfrau eine Möglichkeit geboten, rasch und gesund würzen zu können.

#### Noch einige allgemeine Hinweise

Bei der Gemüseernte sollte das Würzen stets nur eine schmackhafte Beigabe bedeuten, da jedes Gemüse seinen eigenen, typischen Geschmack aufweist, den die Kunst der Köchin hervorholen statt übertönen sollte. Wenn wir das Gemüse in nur wenig Wasser vorkochen, um es nachher in etwas Oel gar zu dämpfen, dann gehen seine Duftstoffe am wenigsten verloren. Wer aber sein Gemüse abbrüht und übergar kocht, der muß sich nicht wundern, daß er dann mit irgend einer Würze den Mangel beheben muß. Der Gaumen kann dadurch vielleicht getäuscht werden, das Würzen aber ersetzt keineswegs die verlorengegangenen Werte.

Wer keinen Garten zur Verfügung hat, kann auch manche Kräuter leicht in Töpfen oder Kistchen anpflanzen, um sie stets frisch zur Verfügung zu haben. Für den Winter trocknet man sie und pulvrisiert sie fein. Sie sind auf diese Weise ein wunderbarer Ersatz für die frischen Kräuter.

Wenn wir uns also immer vor Augen führen, daß die Gemüse ihre eigenen Duftstoffe besitzen, die wir erhalten statt verlieren sollten, dann werden wir auch das richtige Verständnis für das Würzen aufbringen. Auch die Wesensart der einzelnen Gewürzkräuter müssen wir kennen lernen, um sie am richtigen Ort auf richtige Weise anzuwenden. Wenn wir dabei auch nie vergessen, ihre gesundheitliche Bedeutung in Betracht zu ziehen, dann werden wir dem Würzen gerne die notwendige Aufmerksamkeit zuwenden.