

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Mit Speck fängt man die Mäuse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552834>

### **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:** 01.04.2026

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

eignet, wird es uns schnell unentbehrlich sein. Wir hoffen, dass dieses Knusperbrot nicht nur bei uns, sondern auch in den sogenannten unterentwickelten tropischen Ländern vielen Menschen helfen wird, eine B-Avitaminose zu verhindern, so dass man durch dessen regelmässigen Genuss auch den schlimmen Folgen der erwähnten Mangelerscheinung eher aus dem Wege gehen kann. Es eignet sich vor allem auch zur Kräftigung auf Touren und als Zwischen-

verpflegung in gewissen Pausenzeiten. Besonders günstig ist es für Kinder im Wachstumsalter, ersetzt es doch schädliche Schleckereien und weisse Weggli. Vielleicht lassen sich dadurch die bemitleidenswürdigen Bleichgesichter wieder etwas färben, galt doch früher als Ansporn der Spruch: «Schwarzbrot macht die Wangen rot.» – Vor allem war dabei das Roggenbrot bevorzugt. Wir können also auch von Risopan eine gute Wirkung erwarten.

### Mit Speck fängt man die Mäuse

Als man der Mäuseplage noch mit Fallen wehren musste, lockte tatsächlich der darin plazierte Speck die Mäuse an, so dass sie sich einfach fangen liessen. Da und dort fängt man sie womöglich noch auf gleiche Weise. Dass es aber auch in den Schweizer Gaststätten, ja sogar in Erstklasshotels üblich geworden ist, allzuoft Speck und Schinken als Würze zu verwenden, mag viele Gäste verärgern, denn nicht jedem passt der Speckgeschmack. Sicher mag der Liebhaber von Schweinefleisch daran keinen Anstoss nehmen. Wie für die Mäuse ist auch für ihn im Gegenteil der Geschmack verlockend, weshalb er ihn nicht abstösst, auch wenn er in noch so vielen Gerichten vorherrscht. Aber alle haben schliesslich nicht denselben Gaumen, dem ein solch ungünstiges Würzen zusagen würde, weshalb sich dieses nicht allgemein durchsetzen sollte. Manch ein Gast, dem Speisen, die auf diese Weise gewürzt wurden, nicht zusagen, wendet sich verärgert von solchen Gaststätten ab. Er mag zwei-, dreimal in dieser Form enttäuscht worden sein, und das genügt ihm, um nicht mehr an solchem Ort zu erscheinen, ja, er wird sogar in Zukunft von irgendwelcher Empfehlung an andere Abstand nehmen, mag sich der Koch im übrigen auch noch so Mühe geben. Es ist ja auch ärgerlich, wenn in einer Rahmsauce mit Pilzen durchdringender Speckgeschmack vorherrscht. In einer gewöhnlichen Röstli, wie sie früher besonders im Bauernhaus morgens oder abends auf manchem Tisch erschien, vermutet der Gast nicht ohne weiteres Speck-

Warum also eine Sitte, die im Bernbiet oder sonstwo üblich sein mag, einfach verallgemeinern, um jenen, der mit der Röstli nur eine regelrechte Kartoffelspeise ohne Zutaten geniessen möchte, gründlich zu enttäuschen? Noch unverständlicher ist es aber, wenn sogar der Weiss- und Rotkrautsalat von Speck oder Schinkenstücklein durchzogen sind. Besonders Vegetarier, für die Rohsalate unentbehrlich sind, bedeutet diese Beigabe eine schwere Enttäuschung, weshalb sie lieber verzichten. Auch bei Zwiebel- und Käsekuchen kann man die gleiche Enttäuschung erleben, so dass man dadurch stets auf der Hut sein muss, seinen Appetit nicht einbüssen zu müssen. Mit Vorliebe gelangt der Speckgeschmack auch in Gemüsesuppen, als hätte er darin etwas zu suchen. Sehr oft werden darin auch fette Würste ausgekocht, was ein empfindlicher Gaumen ebenfalls ablehnt. Wehe aber, wenn man dagegen protestiert, weil man in einer Gemüsesuppe keinen Fleischgeschmack antreffen möchte, besonders nicht in einer italienischen Minestra. Auch mit der Gewohnheit, das Bohnengemüse mit Speckgeschmack zuzubereiten, sollte man brechen, da Knoblauch und Bohnenkraut wunderbar würzen. Bei allfälligen Reklamationen kommt man indes übel an, aber wer hat schliesslich zu bestimmen, was jemand geniessen möchte, der zahlende Gast oder der bezahlte Koch? Doch heute haben sich die Zeiten eben geändert, indem jener befiehlt, der etwas anzubieten hat.

### Die Kunst des Würzens

Das war noch nicht so, als Escoffier, bekannt als der König der Köche, noch den massgebenden Ton angab. Da es mich interessierte, wie dieser Kochkünstler den gesundheitlichen Wert beim Zubereiten der Speisen berücksichtigen mochte, beteiligte ich mich bei ihm einmal an einem Kurs. Ich war erstaunt und auch sehr erfreut, wie gewandt und bewandert er im Gebrauch gesunder Gewürze, vor allem auch frischer Küchenkräuter war, so dass diese, wie es sein sollte, den natürlichen Geschmack der Speisen unterstützten und abrundeten. Nie aber wurde ich gewahr, dass er jemals Speck zum Würzen verwendet hätte. Das dürften sich unsere Schweizer Köche merken, besonders, wenn sie sich bereits angewöhnt haben, den Speck als Würzemittel wahllos überall zu gebrauchen. Statt also infolge einer Reklamation zu erzürnen, was bei diesem heiklen Beruf nur allzuleicht geschieht, sollten sie lieber auch den Gaumen jener Gäste

zu befriedigen suchen, die im Umgang mit Küchenkräutern bewandert sind.

Früher erleichterte der allgemein übliche Anbau von Gewürzkräutern dieses Problem sehr. Wer die Kunst des Würzens durch diese versteht, wird überaus anregende und schmackhafte Gerichte zustande bringen, und zwar mit dem zusätzlichen Vorteil, dass solche auch gesundheitlich fördern. Schweinefleisch dagegen gehört zum ungesündesten Fleisch und war daher den alten Israeliten durch das Gesetz bestimmt auch aus gesundheitlichen Gründen verboten. Wenn man noch heute die Mäuse mit Speck fängt, haben wir sicher nichts dagegen, nur sollte der Liebhaber und Kenner gesunder Gewürzkräuter mit Speck nicht in Konflikt geraten müssen, nur weil die Köche der Kunst gesunden schmackhaften Würzens bequemlichkeits halber untreu geworden sind. Sie scheinen zu vergessen, dass dadurch der gute Ruf der Schweizer Küche ungerechtfertigterweise gefährdet wird.

### Zauber und Schattenseiten der Tropen

Wer den Zauber der Tropen geniessen möchte, sollte ihn wirklich geniessen können und ihn nicht etwa durch irgendwelche bitteren Erfahrungen getrübt erhalten. Es ist etwas überaus Ansprechendes, wilde Tiere in ihrer natürlichen Umgebung belauschen zu können, sie zu photographieren und zu filmen. Auch mutet es uns richtiggehend paradiesisch an, wenn wir am Fusse des Kilimandscharos oder sonstwo eine Antilopenherde beobachten und sehen können, wie sie friedlich mit Gnus und Zebras zusammen weidet. Unbeschwerte Lebensfreude spricht aus ihnen, wenn sie sich vergnügen, zusammen spielen und voll Bewegungsdrang davontraben. Dabei ergötzen uns die graziösen Sprünge der Gazellen stets erneut. Was uns aber ganz besonders zu begeistern vermag, das ist der Anblick einer Löwenfamilie, die sich gelassen sonnt und entspannt am Boden hin und her wälzt. Wie gespannt aber beobachten wir einen jagen-

den Löwen, wenn er durchs hohe Gras schleicht und wachsam lauert! All das sind für uns einzigartige Erlebnisse!

### Unerwartete Gefahren

Doch auch den Urwald als solchen geniessen wir in vollen Zügen. Wir wissen seinen interessanten Pflanzenwuchs zu schätzen, lassen uns von der Farbenpracht und dem Duft der Blumen bezaubern und lauschen dem Gurgeln des Wassers, das die Urwaldstille durchbricht. Tief dringen all diese malerischen Eindrücke auf uns ein, und wir bewahren sie mit Wertschätzung in unserer Erinnerung auf. – Doch leider ändert das ungetrübt Bild oft allzurasch. Wir müssen uns nur einmal im Einbaum auf einem Urwaldfluss dahintreiben lassen, um zu merken, dass wir nicht alleine sind, denn Schwärme von Mücken begleiten uns. Wirklich, keine angenehme Gelegenheit, birgt sie doch eine nicht geringe Gefahr in sich, denn leicht könnten