

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Die chinesische Küche  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553574>

### **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:** 05.04.2026

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

paya, Curcuma und Salbei, die der Chinese wie eine heilige Pflanze verehrt. Ausser diesen mochte ich vielleicht noch etwa 20 andere Kräuter und Wurzeln kennen, während mir alles andere, was diese Apotheke feilbot, fremd war. Es war mir, als wäre ich in eine mittelalterliche Alchemistenbude hineingeraten. Nebst den Pflanzen fanden sich auch getrocknete Tierorgane vor. Ich vermutete, dass man daraus vielleicht Hormonpräparate herstellt. Ein gelbes Pulver schmeckte gallenbitter, weshalb ich mir dachte, es könnte sich dabei um getrocknete Galle handeln. Ich wagte nicht, mich durch allzuvielen Fragen zu vergewissern, was all das Unbekannte sein könnte, hatte ich mich doch zuvor als europäischen Naturarzt vorstellen lassen.

So durfte ich bestimmt nicht allzu unwissend erscheinen. Da in den Städten immer mehr die Tendenz herrscht, neben den alten Pflanzenmitteln und Drogen auf die neuzeitliche Heilmethode des Westens abzuschwenken und sich der Chemotherapie, der verschiedenen Antibiotika und anderer Hilfsmittel zu bedienen, war das Erlebnis in dieser alten Landapotheke für mich eigentlich recht vergnüglich. Weil heute ja alles mehr oder weniger im Umbruch begriffen ist, ist es sehr zu begrüssen, wenn das Heilverfahren nicht irgendwelchen Extremen ausgeliefert wird. Alte wie auch neue Methoden, die der Gesundheit nicht förderlich sind, sollten ruhig ausgemerzt werden, da es an den vielen Belastungen der Neuzeit genügt.

### Die chinesische Küche

Wenn schon von der chinesischen Heilkunst die Rede war, sollten wir uns auch noch fragen, wie stellt sich der Chinese zur Ernährung ein? Betrachtet er sie als einen Heilfaktor oder hat er kein Verständnis für die grundlegende Wichtigkeit der Ernährungsweise? Wenn er soviel Wert auf eine natürliche Heiltherapie legt, sollte er nach dem Ganzheitsprinzip auch die Nahrung in seine Gesundheitsregeln mit einbeziehen. Es wird daher gut sein, einmal diese Frage näher zu untersuchen.

#### S. M. S.

Solch ein Untertitel sieht sich recht geheimnisvoll an und die wenigsten von uns werden etwas damit anzufangen wissen, obwohl dies in deutscher Sprache bedeutet: «Seiner Majestät Schiff». Für mich aber bilden diese drei Buchstaben die Grundlage der chinesischen Küche, nämlich: Saucen, Meerröttlich und Soja. In China sind Soja und Fisch die zwei hauptsächlichsten Eiweisslieferanten. Das entspringt einer weisen, wirtschaftlichen Ueberlegung, denn wenn China als grösstes Volk der Welt Viehzucht und Milchwirtschaft betreiben wollte, müsste seine Landfläche dreimal so gross sein, um seine 800 Millionen Bewohner ernähren zu kön-

nen. Dass China seine Bevölkerung aus dem eigenen Boden ernährt, ist an sich schon ein wahres, ökologisches Wunder. China ist, was die Ernährung betrifft, tatsächlich unabhängig vom Ausland. Es lebte lange Zeit als eine Welt für sich, was die chinesische Mauer zu illustrieren vermag.

Die Regierung lässt ihre Ernährungswissenschaftler genau ausrechnen, was der Mensch an Eiweiss, Kohlehydraten, Fett, Vitaminen und Nährsalzen gebraucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Das, was jeder Chinese täglich benötigt, bekommt er, nicht mehr und nicht weniger. Die wohlbeleibten, vollgefütterten, reichen Chinesen und der überschlanke, magere, aber zähe und arme Kuli gehören, allgemein gesagt, der Vergangenheit an.

#### Chinesische Kochweise

Wer sich schon in einem chinesischen Restaurant verköstigt hat, weiss, dass der Chinese das Gemüse nie übergar kocht. Im Gegenteil, wir beurteilen es noch eher als halbroh. Bereitet er als Zugabe seine feinen Saucen, dann schmeckt das Gericht auch unserer Zunge gut. Haben wir uns erst einmal daran gewöhnt, dann finden wir es sogar sehr gut. Der Chinese würzt

nicht scharf wie der Inder, dessen Speisen oft so stark gewürzt sind, dass es fast ist, als beginne unsere Zunge beim Essen zu brennen. Wenn man sich daher längere Zeit mit indischer Nahrung abfinden muss, greift dies unsere Leber entschieden an. Was mich indes an der chinesischen Küche stört, ist der Gebrauch von Schweinefett statt Oel. Viele Familien verwenden ausschliesslich dieses Fett zum Kochen, und leider ist dies meist auch in den Restaurants üblich. Wer dagegen eine starke Abneigung besitzt, kann schwer in Verlegenheit geraten. Reis kann niemand so gut zubereiten wie der Chinese, da er ihn körnig sein lässt. In Japan ist dies nicht üblich, da dort ein Reisgericht nach dem Kochen oft wie ein Kleisterbrei anmutet. Auf diese Weise büsst der Reis gesundheitliche Werte ein, denn er sollte so körnig sein, dass er auf dem Teller fast klingelt, ohne aber als hart empfunden zu werden.

Mit Zwiebeln, Knoblauch und Gartenkräutern, vor allem mit Meerrettich versteht der Chinese vorzüglich umzugehen. Seine Speisen sind deshalb stets schmackhaft zubereitet. Ohne Meerrettich auf dem Tisch kann man sich keine chinesische Mahlzeit vorstellen.

Aus Soja bereitet sich der Chinese vielerlei Speisen zu. Die Sojakeimlinge sind sogar bis zu uns gedrungen, weil diese chinesische Spezialität nicht nur schmackhaft ist, sondern auch ihre gesundheitlichen Vorzüge aufweist.

Eine weitere Spezialität ist die Schwalbennestersuppe wie auch die Haifischflossensuppe. Beide sind sie als chinesische Lek-

kerbissen in jedem Erstklasshotel rings um die Welt bekannt, während sie der chinesische Bauer und Arbeiter kaum vom Hörensagen kennen mag, denn diese Suppen waren unter dem Volk nie üblich. Sie stammen aus der Zeit der alten Feudalherrschaft, und es scheint, man habe den Reiz mit Aussergewöhnlichem steigern müssen, weil das Einfache dem verwöhnten Gaumen in Herrscherkreisen nicht mehr genügte. Denken wir nur einmal an die sogenannten faulen Eier, die jahrzehntelang im Boden aufbewahrt werden, bis man sie als Spezialität verwendet. Auch im internationalen Erstklasshotel sprechen sie heute noch den modernen Feinschmecker an. Auf solch verwöhnte Menschen passt das verurteilende Wort, dass der Bauch ihr Gott sei. Bekannt mag auch der Ausspruch eines weltbereisten Mannes sein, den man nach seinen Wünschen fragte, wenn er nochmals von vorn beginnen könnte. Nebst einem Schweizer Haus und einer japanischen Frau wünschte er sich noch einen chinesischen Koch.

Nun, all diese zuletzt erwähnten Spezialitäten sind nicht von gesundheitlichem Wert, sondern mehr nur ein Gaumenkitzel mit Ausnahme der Schwalbennestersuppe. Die Schwalben holen sich nämlich jodhaltige Algen, durchspeicheln diese und benützen sie beim Nesterbau. Dieserhalb sind auch die Suppen, die daraus zubereitet werden, jodhaltig, was gewissermassen von gesundheitlichem Nutzen ist. So erfährt man immer wieder verschiedene Sonderheiten, wenn man sich um Sitten und Gebräuche einzelner Völker kümmert.

### Fluch und Segen der Erbmasse

Auf der Heimreise von einem Kongress, wo Tausende von Menschen verschiedener Arten und Rassen zusammenkamen, beschäftigte ich mich unwillkürlich mit deren Gesundheitsproblemen. Beim Zusammentreffen vieler Menschen begegnen uns in der Regel übermässig dicke, aber auch unnatürlich magere. Bei den äusserst Wohlbeleibten finden wir vorwiegend die Zuckerkranken, während bei jenen, die durch

Magerkeit auffallen, mehr Magen- und Darmleidende vorkommen. Redet man mit diesen Menschen über ihre Gesundheit, dann wird man meistens von ihnen erfahren, dass sich ihr Leiden schon bei den Eltern oder Grosseltern vorfand. Das Schwergewicht fällt also auf die Erbanlage und dieses Urteil dient zugleich als Trost und Entschuldigung für den Patienten. Alle, ob mehr oder weniger gesund, sind