Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 5

Artikel: Schmackhaftes Würzen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553713

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: 08.08.2025

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

10 bis 15 Jahren sicherlich um 50% bewirken. Der Versuch damit könnte sich daher besser lohnen als der Einsatz chemischer Mittel und oft brutaler Behandlungsmethoden. Mag auch der Kranke oft schwer umzustellen sein, lohnt sich diese Bemühung doch, da sie die Voraussetzung zur Genesung und Heilung schafft.

Schmackhaftes Würzen

Wenn das Würzen schmackhaft sein soll, kann man nicht bloss in den Salztopf greifen, um sich zum Würzen einfach nur des Kochsalzes zu bedienen. Diese Art Würzen bringt keine anregende Schmackhaftigkeit zustande, im Gegenteil, denn je mehr man salzt, desto mehr beeinträchtigt man diese. Es verhält sich dabei so, wie es der Volksmund für das geistige Gestalten des Lebens erklärt, indem er sagt: «Das Leben ist wohl süss, was oft der Mensch vergisst und salzt und salzt, bis es versalzen ist.» Es ist allerdings schlimmer, wenn das Leben in geistigem Sinne versalzen wird, indem man seinen Problemen unrichtig begegnet, aber es ist auch nicht angenehm, wenn man die buchstäbliche Alltagsnahrung versalzt. Obwohl das Würzen mit Kochsalz einem Gaumen, der an schmackhafte Küchenkräuter gewöhnt ist, nicht zusagt, können andere in Speisegaststätten gedankenlos zur Streudose greifen, um durch zusätzliches Salzen den Kochsalzgehalt noch zu erhöhen, auch zur Pfeffermühle wird reichlich gegriffen. Starkes Würzen verschafft bekanntlich Durst, was dem Gastwirt gefallen mag, nicht aber der Niere und auch nicht der Leber.

Verschiedenartiges Würzen

Wer das Märchen «Zwerg Nase» von Hauff kennt, der erinnert sich bestimmt noch, welche bedeutende Rolle im Hofleben früherer Zeiten schmackhaftes Würzen gespielt haben muss. Aus der Erzählung geht nämlich hervor, dass die einzelnen Speisen gewisse Merkmale ganz bestimmter Kräuter aufweisen mussten, um die volle Anerkennung der Tafelrunde finden zu können. Blosses Kochsalz hätte daher niemals ein solch markantes Gewürze aus den beachtlichen Kräutergärten damaliger Zeiten ersetzen können. Solch ein Würzen hat auch einen gesundheitlichen Wert und Nutzen. Allerdings glaubt man heute vielfach zu den indischen Gewürzmethoden greifen zu müssen, um pikante Speisen darbieten zu können. Aber wer die dortigen Sitten des Würzens nachahmt, leistet sich in der Regel gesundheitlich keinen guten Dienst, denn jene scharfen Gewürze, worunter ja auch Curry üblich ist, schädigen die Organe, vor allem die Leber eher, als dass sie bekömmlich wären, sind wir doch ohnedies zu wenig daran gewöhnt. Nicht ohne Grund beobachten wir bei Indern oftmals, dass sich das Weiss ihrer Augen gelblich gefärbt hat, und es ist für sie gar nicht so leicht, diese Störung wieder loszuwerden. Auf alle Fälle müssen sie sich auf mildere Gewürze umstellen. – Auch jene, die versalzene Speisen vorziehen, sollten unbedingt eine Aenderung vornehmen, wenn sie ihre Niere und Leber mit der Zeit nicht empfindlich schädigen wollen. Sie sollten sich nicht damit vertrösten, dass es lange gehen werde, bis diese beiden Organe zu reklamieren begännen, denn jeder Schaden, den wir dem Körper zufügen, rächt sich, ob früh oder erst später. Es nützt uns demnach gar nichts, wenn wir eine solche Angelegenheit auf die leichte Schulter nehmen.

Bedingte Salzlosigkeit

Vor etwa 15 Jahren lernte ich am oberen Marañon den Indianerstamm der Iivaros kennen. Die Ernährungsweise dieser Menschen ist so, dass sie in ihrer Sprache das Wort Salz überhaupt nicht kennen, denn sie haben dafür keine Verwendung, weil sie keines besitzen. Sie hätten nämlich im Westen 7000 Meter hohe Berge zu überwinden, wenn sie zum Pazifik gelangen

wollten, damit sie sich dort mit Salz eindecken könnten. Auch auf dem Wasserweg den Amazonas hinunter liegt dies nicht im Bereich ihrer Möglichkeit, da sie bis zum Ozean eine Entfernung von 4000 Kilometer zurücklegen müssten. So müssen sie sich eben den Umständen anpassen und sich darin zurechtfinden. Auch mir blieb, solange ich bei ihnen weilte, nichts anderes übrig. Ich lebte also wie diese Leute, indem sich mein Körper daran gewöhnte, die erforderlichen Salze aus der Nahrung herauszuholen. Dadurch konnte ich mich eines wesentlichen Vorteils erfreuen, denn nach kurzer Zeit stellte ich fest, dass ich nicht mehr so stark schwitzte und auch nicht mehr so sehr Durst hatte. Ich konnte die Forderungen des Klimas um 50% besser meistern. Es ist in diesem Tropfurwald des Aequatorialgebietes nämlich üblich, dass man bei 40 Grad im Schatten mit vollgesättigter Luftfeuchtigkeit von morgens bis abends nur einmal schwitzt. Dies auf die Dauer durchzuhalten, ist nicht leicht. Im Gegenteil, es gehört eine robuste Gesundheit dazu. Da wir Weissen die Einnahme von Salz gewohnt sind, werden wir krank, wenn wir keines erhalten. Mein Körper konnte sich indes umstellen, weil ich mit den Indianern zusammenlebte, mich also völlig an ihre Lebensgewohnheiten hielt und so, was körperliche Ansprüche anbelangte, zum Indianer wurde. Bei diesen Menschen herrscht weder Rheuma noch Gicht oder Ischias. Auch keine anderen Krankheiten, die direkt oder indirekt mit den Harnorganen im Zusammenhange stehen, sind bei ihnen üblich. Die Niere hat bekanntlich eine maximale Ausscheidungsmöglichkeit für verschiedene, sogenannte harnpflichtige Stoffe. Muss dieses Organ nun in erster Linie viel Kochsalz ausscheiden, dann hindert dies die Ausscheidung der erwähnten harnpflichtigen Stoffe. Wollen wir nun aber unseren Körper besser reinigen und die Nieren entsprechend entlasten, dann ist es logisch, dass wir weniger Kochsalz einnehmen sollten. Jeder geschickte, biologisch eingestellte Arzt wird beim Nierenkranken sowie beim Rheumatiker zur Anweisung greifen, weniger Kochsalz zu verwenden, milder zu würzen, und zwar nach dem Rat eines guten Küchenchefs nicht mit Kochsalz, denn salzen heisst nicht würzen. Dieser Gedanke erinnert mich immer an den König der Köche, nämlich an Escofier, bei dem ich einmal einen Kochkurs nahm. Tatsächlich muss ich diesem Manne zugestehen, dass er wirklich kochen konnte, wie nicht rasch ein anderer. Er war der Ueberzeugung, dass keine Würze vorherrschen sollte. Der ursprüngliche Geschmack vom Gemüse sollte durch die Würze nicht beeinträchtigt werden, sondern zur Geltung gelangen, sonst ist das Würzen seiner Aufgabe nicht nachgekommen, denn es soll nur veredeln, verbessern und abrunden.

Verschiedene Würzen

Vor allem unter den pflanzlichen Würzen gibt es solche, die sich für uns als Heilmittel auswirken können. Wir wissen von der Petersilie, dass sie die Nieren anregt und zudem einen kleinen, wenn auch bedeutenden Gehalt an Vitamin B_{12} besitzt. Verschiedene Kressearten, so die Brunnenkresse, die Garten- und Kapuzinerkresse enthalten Stoffe antibiotischer Art, doch ohne jegliche ungünstige Nebenwirkung. Pfeffer dagegen kann störende Wirkungen auslösen, indem er verdauungshemmend wirkt, auch ist der Pfeffergeschmack nicht allgemein beliebt und bevorzugt, wennschon Pfeffer bequemlichkeitshalber viel Verwendung findet. Muskatnuss kann schädigend, ja sogar bei zu grosser Menge vergiftend wirken. Vor Jahren bewahrheitete sich diese Feststellung an einem Mädchen, das in Basel bei einer Familie diente. Es war ausgesprochene Liebhaberin von Muskatnüssen und konnte unverständlicherweise zwei bis drei dieser Nüsse raspeln, um sie dem Salat beizufügen. Dadurch vergiftete es sich jedoch so sehr, dass die Einlieferung in das Bürgerspital nichts mehr nützte, denn es erlag den Folgen dieser Vergiftung.

Nicht jeder ist allerdings so töricht, sich solch lebensgefährlichen Versuchen preis-

zugeben. Diese Erfahrung zeigt uns jedoch, dass solcherlei Würzstoffe nicht immer harmlos sind, sondern hauptsächlich in konzentrierter Form eine Toxizität entwickeln können, so dass man sich durch eine solche Vergiftung zugrunde richten kann. Die üblichen Gewürzkräuter, wie Mayoran, Thymian, Bohnenkraut und ähnliche Blattgewürze, die wir in unserem Garten angesät und gepflegt haben, verhelfen uns indes nicht nur zu schmackhaftem Würzen, sondern sind zugleich auch feine Heilstoffe. Viele Versuche unternahm ich mit solchen Blattgewürzen, indem ich sie gartenfrisch verarbeitete, ohne sie vorher zu trocknen. Mit Meersalz vermengt, gelang mir dadurch eine beliebte Kräuterwürze. Sowohl Herbamare als auch Trocomare finden seither in der Streudose in vielen Familien zu schmackhaftem Würzen weitgehende Verbreitung. Wer sich einmal daran gewöhnt hat, mag nicht mehr auf diese praktische Würzmöglichkeit verzichten. Man erspart sich dadurch mindestens die Hälfte, wenn nicht gar zwei Drittel des üblichen Kochsalzes. Dieser Vorteil entlastet nicht nur die Nieren, sondern wirkt sich auch sonstwie und auf vielerlei Weise zum gesundheitlichen Nutzen aus.

Früher war es üblich, sich der Kräuter meist nur in getrocknetem Zustand zu bedienen. Wenn man indes Würzen, vor allem Streuwürzen, aus getrockneten Kräutern mit einer Mischung von Salz herstellt, dann werden diese unwillkürlich einen sogenannten Heugeschmack aufweisen. Durch das Verarbeiten der Kräuter in frischem Zustande kann man dies verhindern. In dem Falle trocknet man erst die erhaltene grüne Maische und mahlt sie hierauf. Auf diese Weise erhält sich der Geschmack der gartenfrischen Gewürzkräuter. Will man ohne Zusatz geschmackliche Veredlungen erwirken, dann kann sich dies durch Milchsäuregärung als Geschmacksbereicherung ergeben. In Korea konnte ich in vielen Familien die nützliche Auswirkung einer Milchsäuregärung auf die Gemüse beobachten. Ein solches Produkt ist dort als Kimtschi bekannt. Es schmeckt ohne Zutaten ausgezeichnet. Auch in China und Japan benützt man die Milchsäuregärung zur Bereitung günstiger Würzen. Bei uns ist in der Hinsicht nur die Herstellungsmethode des Sauerkrautes bekannt. Es handelt sich hierbei ebenfalls um eine Milchsäuregärung, und zwar von Weisskraut unter Zusatz einiger guter Gewürze. Gleicherweise kennt man auf dem Lande auch die Sauerrüben.

Durch gesundes Würzen können wir die Leistungsfähigkeit unserer Organe eher erhalten. Es mag allerdings jenem, der sich an versalzene Speisen und übermässiges Würzen gewöhnt hat, schwerfallen, sich an eine gesundheitliche Norm zu halten, indem man langsam umstellt, denn er wird anfangs alles als fade beurteilen, was milde gewürzt ist. Genau so verhält es sich umgekehrt, denn jener, dem mildgewürzte Speisen lieber sind, findet alles andere als versalzen und zu scharf. Jede Hausfrau sollte die Kunst des Würzens mit Bedacht und Sorgfalt erlernen, denn es lohnt sich, da sie dadurch dankbaren Kostgängern eine gesundheitliche Grundlage bieten kann.

Das ernste Wasserproblem

Wasser ist bekanntlich ein Lebenselement für Menschen, Tiere und Pflanzen, denn wir können länger ohne Nahrung als ohne Wasser leben. Demnach ist also Wasser wichtiger, um überleben zu können, als die Nahrung. Fehlt uns jegliches Wasser, dann endet unser Leben rascher, als wenn es mit der Nahrung hapert, denn mit ganz wenig Nährstoffen können wir womöglich durchhalten, nicht aber, wenn wir das Wasser ermangeln müssen. Das erfährt jener, dem bei einer Wüstenwanderung infolge Wassermangels die Zunge am Gaumen klebt, der trotzdem durch die irreführende Fata Morgana sich hoffend weiterschleppt und schliesslich doch zusam-