

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Kochkunst  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552252>

### **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:** 29.01.2026

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



operationen, die Patienten Schweinefleisch, hartgesottene Eier und Käse zu essen bekommen. Diese Dinge würden sogar dem Körper eines Schwerarbeiters noch genügend Schwierigkeiten bereiten. Bei jeder Diät sollte der Therapeut, wie auch der Patient, gut beobachten und kontrollieren, wie der Körper reagiert, ob Störungen ausgelöst werden, ob Gärungen entstehen, ob die Konsistenz des Stuhles und dessen Farbe richtig ist, ob also genügend Galle ausgeschieden wird.

### **Esstechnik**

Sehr wichtig ist es, darüber zu wachen, dass der Patient lernt, seine Speicheldrüsen richtig zur Geltung zu bringen. Er muss geschult und erzogen werden, damit er langsam isst und gut einspeichelt. Nicht umsonst sagt man: «Gut gekaut ist halb

verdaut»! Oft ist schon eine Korrektur der diesbezüglichen Essenstechnik ausschlaggebend, dass eine Diät besser oder schlechter zur Geltung kommt. Zum Essen muss man sich auch Zeit nehmen, keine aufregenden Tischgespräche führen und sich nicht ablenken lassen. Auch Lärm und Unruhe gehen auf die Magennerven.

Es gibt also in bezug auf die Diät, auf Ernährungsmethoden keine sture Schematik, die für alle Menschen, beziehungsweise Patienten gültig wäre. Man muss sie je nach dem Zustand des Körpers, je nach der Funktionstüchtigkeit der Verdauungsorgane, individuell anpassen, wenn man die richtigen Resultate und Erfolge erzielen will. Diät, Ernährung, das ist eine spezielle Wissenschaft, die viel Beobachtung und Erfahrung nötig macht, wenn man die gewünschten Erfolge erreichen will!

## **Kochkunst**

Es hat bestimmt seine Gründe, dass das Wort «Kochkunst» geprägt wurde. Ist das Kochen wirklich eine Kunst, braucht es dafür eine spezielle Veranlagung, ein künstlerisches Talent, um gut, schmackhaft und vor allem gesund zu kochen? Woran mag es liegen? Manche Leserin wird sagen, man müsse in erster Linie gute Rezepte zur Verfügung haben, um gut und schmackhaft zu kochen. Dagegen lässt sich einiges einwenden. Gibt man ein gutes Rezept zehn verschiedenen Köchen und Köchinnen, bekommt man im Endresultat vielleicht zehn verschiedene Gerichte vorgesetzt.

Es mögen gut 40 Jahre her sein, da habe ich an einem Kurs bei Escoffier – man nannte ihn den König der Köche – teilgenommen. Von Königs- und Fürstenhäusern wurde er sehr begehrt, um die exquisitesten Menüfolgen zusammenzustellen. Dieser kleine, berühmte Franzose hat uns Unterricht erteilt, nicht nur wie man etwas kocht, sondern vor allem, warum man etwas so oder so zubereitet.

### **Worauf kommt es an?**

Escoffier hat uns über den Gehalt der Nahrung, vor allem der Gemüse, informiert. Wir wurden aufgefordert, diese zuerst einmal roh zu kosten, um herauszufinden, ob sie bitter oder süsslich schmecken, oder ob sie sonst einen speziellen Geschmack ihr eigen nennen. Dieser spezielle Geschmack muss erhalten bleiben, hat er uns gelehrt. Mit Gewürzen darf man den ursprünglichen Geschmack nur umrahmen, niemals jedoch überdecken. Ein Koch, bei dem man spezifische Gewürze herausmerkt, ist ein schlechter Koch. Wenn Gewürze schon sehr sorgfältig dosiert werden müssen, gilt diese Regel noch viel mehr für Salz. Eine Speise, bei der das Salz vorherrscht, ist eine ganz schlecht zubereitete und ungesunde Nahrung. Ein Gemüse darf nicht zu weich, also übergar gekocht werden, sonst verliert es seinen Geschmack und auch einen grossen Teil seiner gesundheitlichen Werte. Es darf nicht zu hart sein, sonst ist es eine Zumutung für solche, die nicht mehr die besten Zähne besitzen. Schon



damals erklärte uns Escoffier, dass man von einem Gemüse möglichst nichts wegwerfen sollte. Die Mineralstoffe und Vitamine sind oft wasserlöslich. Wenn man also keine Wertverminderung einer Gemüsespeise in Kauf nehmen möchte, ist es wichtig, mit nur soviel Wasser zu kochen, dass man dieses in Form einer Sauce verwenden kann.

### **Gesundheitliche Werte**

Zur Kunst des Kochens gehört natürlich auch, dass nicht nur die geschmacklichen, sondern die therapeutischen, das heisst die gesundheitlichen Werte mitberücksichtigt werden. Heute verfügt man, durch die Technik entwickelt, über verschiedene Hilfsmittel, die man früher nicht kannte. Gemüse kann in speziellem, rostfreiem Geschirr gedämpft werden, mit Doppelböden, wo praktisch wenig oder überhaupt kein Wasser mehr benötigt wird. Das Gemüse schmort dann im eigenen Saft. Damals schon hat Escoffier die im Ofen gebackenen, sogenannt gratinierten Gemüse, den in der Pfanne gekochten, vorgezogen. Er sagte, es ergäbe auf diese Weise zubereitet, geschmacklich wie auch gesundheitlich ein viel besseres Resultat. Er warnte davor, bei der Zubereitung viel Fett zu verwenden. Es war damals schon bekannt, dass erhitzte Fette, vor allem die hocherhitzten, für die Leber eine grosse Belastung bedeuten. Nicht nur die Diätküche, auch die normale Küche sollte nach gesundheitlichen Grundsätzen ausgerichtet werden. Es ist unweise, sich mit einer ungesunden Nahrung zuerst krank zu machen, um den Körper dann wieder mit Diätnahrung gesundzupäppeln.

### **Zubereitung der Salate**

Den Salaten hat Escoffier eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Gerade bei den Salaten ist die Sauce das Wichtigste, sie verschafft ihnen den richtigen Geschmack. Zitronensaft und Öl ergeben die erste Grundlage. Bereichert und abgerundet wurde der Geschmack mit allerlei grünen Gewürzkräutern oder mit ganz kleinen Mengen Knoblauch und Meerrettich. Diese

beiden Würzstoffe wurden aber nur in wirklich bescheidenen Mengen verwendet, damit sie nicht geschmacklich vorherrschen. Sein Grundsatz war immer, es soll nichts Würzhaftes dominieren, sondern die ganze Mischung muss angenehm sein und in einem gewissen Sinne ein Bouquet darstellen. Erst dann ist die Salatsauce gut. Zur Herstellung der Saucen wurde zum Teil auch Joghurt, Sauermilch, ja sogar saure Schotte, Molke oder Molkenkonzentrat, verwendet. Aus allen diesen Grundstoffen kann eine ganz hervorragende Salatsauce hergestellt werden, die sahnig, würzig, nicht zu scharf ist und demnach das Essen zum Genuss gestaltet.

Eine reichhaltige Salatplatte, mit einer solchen Sauce geschmacklich bereichert, ist eine gute Grundlage, um den vielseitigen Vitaminbedarf richtig zu decken. Viele Gemüse, die man gekocht schwer oder gar nicht verträgt, wie viele Kohllarten, zum Beispiel Weiss-, Rot- und Grünkohl, werden roh als Salat, ausgezeichnet ertragen. Dekorativ wirkt auch der Randensalat, von rohen oder gekochten Randen, der Karottensalat, Feldsalat, auch Nüsslisalat genannt, Selleriesalat in kleinen Mengen, ja sogar roher Sauerkrautsalat kann angegliedert werden.

### **Einige Grundregeln der Kochkunst**

Will man sich gesund ernähren, so muss man folgende Hinweise beachten. Man sollte nur einerlei Eiweissnahrung, höchstens zwei verschiedene eiweisshaltige Nahrungsmittel pro Mahlzeit geben, zum Beispiel Fleisch oder für den Laktovegetarier Quark oder Käse. Eine weitere Eiweissnahrung wäre Fisch. Wer eine gute Leber hat, kann Fisch sogar in gebackener Form zubereiten. Diese Art, mehrere Eiweissarten, zum Beispiel als Vorspeise Shrimpsalat, dann als Hauptspeise Fleisch und als Nachspeise Käse, ist besonders in der heutigen Zeit, da ohnehin zuviel Eiweiss konsumiert wird, sehr ungünstig. Zu jeder Mahlzeit sollte man grundsätzlich eine Stärkenahrung zu sich nehmen, seien es Kartoffeln, Reis, Mais oder Hirse. Zweierlei Stärkenahrungsmittel sind weniger vorteilhaft und auch nicht notwendig. Wenn man



Spaghetti napolitaine macht, ist es nicht nötig, zugleich noch ein Kartoffel- oder Maisgericht anzubieten. Das überfordert oft die Verdauungsorgane. Wer bei der Wahl der Grundnahrungsmittel natürliche Stoffe bevorzugt, wie Naturreis anstelle von weissem Reis, Vollkornprodukte statt solcher aus denaturiertem Weissmehl, der benötigt kleinere Quantitäten. Das Sättigungsgefühl kommt bei Vollkornprodukten rascher. Weniger grosse Portionen sind nötig, damit der Körper einen normalen Appetit eher befriedigt hat.

Das kommt auch denen zugute, die ihre schlanke Linie bewahren oder abnehmen möchten. Vollkornprodukte bedürfen einer besonderen Zubereitung, Naturreis zum Beispiel sollte man nach chinesischer Art zubereiten, indem man ihn schon morgens fünf Minuten vorkocht und dann stehen lässt. Mittags wird er nur mit den verschiedenen Gewürzen vermischt, die feingeschnitten unter den Reis gemischt werden. Wer es liebt, kann etwas rote Paprika zufügen; keine grüne, da diese das Reisgericht eher versäuert. Dieses Gemisch aus Reis und Gewürzen wird dann in eine feuerfeste Schale gegeben, vielleicht mit ganz wenig Käse überstreut und im Ofen gebacken. So schmeckt Naturreis wundervoll, viel besser als weisser Reis.

#### **Was brauchen wir?**

Die Zusammenstellung eines Mittag- oder Nachtessens soll nicht zu reichlich sein und so aussehen: Zunächst eine Stärkenahrung wie Naturreis oder Kartoffeln, dann folgt eine Eiweissnahrung, wie oben erwähnt. Dazu eine Gemüseplatte. Das ist praktisch genommen für den Körper ausreichend, um ihm alles zu geben, was er benötigt. Jede Erweiterung ist mehr zur Befriedigung des Gaumens, aber nicht eine körperliche Notwendigkeit.

#### **Desserts – warum schädlich?**

Sehr schlimm sind süsse Desserts, die oft nach dem Essen noch serviert werden, um –

weil sie zuckerhaltig sind – das vollständige Sättigungsgefühl zu vermitteln. Damit wird die gute Zusammenstellung des Essens wieder gestört. Dies kann sogar zu Gärungen und Verdauungsbeschwerden führen. Wer gerne ein Dessert hat, zum Beispiel Fruchtsalat, tut besser daran, dieses um 16 Uhr mit einem Gesundheitskaffee oder sonst einem neutralen Getränk zu essen.

#### **Die wichtigste Zutat – die Liebe**

Kochen braucht gute Kenntnisse der Grundmaterie, der Gewürze und ein Fingerspitzengefühl, vor allem aber viel Liebe! Dann kann man auch feststellen, dass das Essen gut und mit Liebe gekocht und gewürzt ist. Nur was man mit ganzem Interesse und mit Liebe tut, das gelingt. Die Belohnung dafür ist die Freude am Erfolg.

#### **Schonkost**

Über gewisse Erfahrungen in der Diätküche werden wir später wieder einmal berichten. Was für den gesunden Menschen normal ist, muss beim kranken Menschen eben ganz speziell abgestimmt werden, wie zum Beispiel bei einer Leberdiät, einer Nieren-diät, einer Diät für Rheumakranke und übersäuerte Menschen; eine sogenannte basenüberschüssige Diät oder mit anderen Worten, eine Entsäuerungsdiät. Ein wichtiger Grundsatz sollte noch beachtet werden: Es ist nicht gut, wenn zu viele Grundnahrungsmittel zusammengemischt werden. Je mehr wir gewisse Grundnahrungsmittel mischen, wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Getreide, Pilze und so weiter, je schwieriger hat es der Körper, die dazu passenden Sekrete in den Speicheldrüsen und den gesamten Verdauungsorganen zusammenzustellen. Es ist also bestimmt nicht abwegig, wenn die gesamte Zubereitung der Nahrung, das Kochen, als eine Kunst bezeichnet wird! Eine Speise muss nicht nur schmackhaft, sondern auch bekömmlich, besser gesagt, gesund sein.