

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 7 (1932)  
**Heft:** 7  
  
**Artikel:** Küchenchemie  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-100734>

### **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:** 30.12.2025

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

## Küchenchemie

Der Mensch ist, was er isst. Diese drastische Binsenwahrheit dürfte heute wohl jedermann verständlich sein. Sie beruht eben auf der Tatsache, dass der Stoffwechsel des menschlichen Körpers das Ergebnis einer verwickelten Reihe von chemischen Prozessen ist, auf deren Verlauf wir mit all unseren vielgerühmten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Fortschritten eigentlich immer noch nicht mehr Einfluss haben als die Alten vor 5000 Jahren auch schon.\* Nur, dass wir uns heute so manchen Giftmord alter Zeiten als leicht erklärliche Speiservergiftung zu deuten wissen, vor der uns unsere etwas fortgeschrittene Erfahrung und Einsicht bewahrt. Die Kochkunst aber an sich ist kaum weiter gekommen als zu Olins Zeiten, und wer weiss, ob nicht ein widerstandener Leibkoch des Lukullus und anderer Schlemmer unseren modernen Küchenchefs, die doch auch gerade keine Anfänger sind, allerlei Ueberraschendes zeigen könnte! Nunmehr, nach der modernen Periode der Kalorienzählung und der Vitaminbewertung, bereitet uns die stets mittelssame Wissenschaft der neuen Welt auf eine neue Kochkunst vor, die unser aller Leben garantiert auf 100 Jahre verlängert. «Die Botschaft hör ich wohl, allein mir fehlt der Glaube». Wir haben durch wohlgedachte hygienische Massnahmen das Durchschnittslebensalter hinaufgesetzt, aber die Kochkunst hatte damit wenig zu tun. Wäre sie die alleinige Grundlage für Lebenslänge, dann hätte der Tierversuch die Möglichkeit der Lebensverlängerung längst erwiesen. So aber gelten für die Küchenkunst und deren Genüsse vorerst zwei uralte Regeln: «Masshalten ist gut» und «Der Körper will, was er braucht». Onkel Bräsig's Grundsatz: «Alles, was dem Menschen zuwider ist, das ist dem Menschen gesund», hat eine gewisse moralisch-pädagogische (einer meiner Bekannten würde sagen «pädagogische») Berechtigung, biologisch wäre er falsch.

Die Chemie ist im Hause so alltäglich geworden, dass man an ihren Vorgängen achtlos vorübergeht. So sieht es gar nicht nach Chemie aus, wenn man sich mit Seife die Hände wäscht, Wäsche bleicht, den Kuchenteig mit Hefe «gehen» lässt u. a. m. Aber in der Tat ist die Küche als eine Art chemisches, manchmal auch chemisch-bakteriologisches Laboratorium (Gärung, Hefe) aufzufassen, und sie nimmt sich lobenswert auch in neuester Zeit dessen Ordnung und blitzblanke Sauberkeit zum Vorbild.

Werfen wir zunächst einen Blick auf die Chemie des Lebens: Von den 80 auf Erden vorhandenen Elementen finden sich 29 im Körper des Menschen in zum Teil ganz geringen Mengen.

Aber man darf nicht etwa annehmen, dass man die geringeren Teile vernachlässigen könne. Die geringste Störung im Mengenverhältnis führt zu Tod, Idiotie, Erkrankung, Entartung. Ein Beispiel: Wollten die Anhänger der salzarmen Kost in der Tat salzfrei leben, sie müssten in wenigen Wochen, ja Tagen, unter grässlichen Qualen sterben. Der Grund? Die Eiweissstoffe unseres Körpers geben beim Zerfall, beim Abbau, freien Schwefel ab, der zu Schwefelsäure «verbrennt», die wieder durch Kochsalz unschädlich gemacht wird. Dabei wird Chlor frei, das, durch Bindung mit Wasserstoff ungefährlich geworden, zur Salzsäure des Magensaftes wird!

Vom Kalk und den bösen Folgen kalkarmer Nahrung sprachen wir schon beim Wasser. Der Phosphor als Phosphorfett (Lezithin) ist ein wesentlicher Bestandteil der Nerven- und Hirnsubstanz, wie er als Phosphorkalzium (phosphorsaurer Kalk) 85 Prozent unserer Knochenasche ausmacht. Phosphormangel bei den Kindern erzeugt «englische Krankheit» (Rachitis), beim Erwachsenen erzeugt er Erschöpfungszustände der Nerven (Lezithin = Nervenfutter!). «Ohne Phosphor hätte es keinen Shakespeare, keinen Goethe ohne eine Tüte Schwefelpulver gegeben. Die Geschichte der Welt wurde bestimmt von den paar Kristallen mehr oder weniger

\* Es ist bedauerlich, dass auch die Erdichter der zahllosen Zukunftsromane uns nichts über die Weiterentwicklung des Gaumenkitzels zu erzählen wissen. Wenn sie ihre Phantasie in dieser Richtung betätigten, hätte man doch wenigstens wirklich etwas vom Lesen ihrer Ergüsse.

Jod, die Napoleon in seiner Schilddrüse trug, und ein Geist wie Kant musste erstarren, weil sich in seinem Schädel eine Handvoll Kalk frühzeitig niederschlug» (Kahn). Der Eisengehalt unseres Blutes übertrifft selbst die eisenhaltigsten Nahrungsmittel (Eigelb, Spinat, Kohl, Spargel) um das Vielfache:

Je 100 g wasserfreier Nahrung enthalten Milligramm Eisen: Eiweiss und Zucker 0, Reis 1, Aepfel 2, Milch 3, Weizen 5, Kartoffeln, Erbsen 6, Bohnen, Rüben 8, Linsen 9, Fleisch 17, Spargel 20, Kohl 25, Spinat 30, Eigelb bis 40, Blut 225.

Aber die Verdauungsorgane werten keineswegs wahllos die ihnen zugeführten Nahrungsmittel aus, sie entnehmen im allgemeinen nur das, was sie brauchen, obgleich sich durch «Ueberfütterung» mit gewissen Dingen Stoffwechselerkrankungen (Gicht u. a.) einstellen. Toujours perdrix — selbst der Magen, die Zunge sträubt sich gegen einseitige, wenn auch noch so gute und reichliche Beschickung. Die reiche, starke Abwechslung der Küche, nicht zuviel Fleisch, viel Gemüse, Salate, gibt dem Körper, was er braucht. Bei Vitaminen und Kalorien wird noch davon zu sprechen sein.

Wir finden in neuerer Zeit vielfach das Bestreben, dem Menschen, wie in der Bekleidung, auch in der Ernährung gewisse Normen aufzuzwingen, wobei aber die Ansichten über diese Normen nicht weniger mit der Mode gehen als die Kleidung. Eines schickt sich aber nicht für alle, und andere Länder und Klimaten fordern andere Lebensweise. Die Engländer, der im heissen Indien seine von der Heimat her gewohnte Ernährungsweise beibehält, dort ebensoviel Fleisch isst und Alkohol geniesst wie zu Hause, ruiniert seine Gesundheit im Eiltempo. Aber ebensowenig könnte der Hindu seine karge, dem indischen Klima angepasste Lebensführung im kalten Norden durchhalten. Wir finden in allen kalten Klimaten stärkeren Fleisch- und Fettverbrauch mit reichlichem Alkoholgenuss. In wärmeren Zonen dagegen braucht der Körper weniger konzentrierte Nährwerte, er hat nicht so viel Wärmeverlust zu ersetzen. Ebensowenig lässt sich die Ernährung der Kopf- und Handarbeiter gleichstellen. Der in starker Bewegung befindliche Körper vermag eine wesentlich grössere Menge an Nahrung in der Zeiteinheit durchzuarbeiten als die trägen Verdauungswerkzeuge des Stubenhockers. Ausserdem erstreckt sich der Stoffverbrauch des Kopfarbeiters auf andere Werte als der des rührigen Handwerkers. Der eine verbraucht viel Nervensubstanz, der andere Muskel-nahrung. Gemischte Kost ist und bleibt die einzig richtige. Sie muss sich aus stickstoffhaltigen und stickstofffreien Nahrungsmitteln zusammensetzen, muss also aus Eiweisstoffen, Kohlehydraten und Fett bestehen. Davon kann auch die Enthaltbarkeit des Vegetariers nicht abgehen. Wenn die er seinen gesamten Eiweissbedarf aus der Pflanzenkost entnimmt, muss er dem Körper in seiner Nahrung mit dem überwiegenden Gehalt an Kohlehydraten einen viel zu grossen Ballast mit zuführen, mutet also seinen Organen eine starke Mehrbelastung zu. Die reinen Pflanzenfresser besitzen dafür einen viel längeren Darm, haben vielfach mehrere Magen und kauen wieder. Dass wir im allgemeinen zuviel Fleisch verzehren, sei zugegeben. Auch die Tatsache gibt uns zu denken, dass sich die Vegetarier nach ihrer Methode ohne zu viel Mühe ernähren, während reine Eiweissnahrung untraglich ist, denn selbst Zuckerkrankte, die sich eigentlich ausschliesslich von nichtpflanzlicher Kost ernähren sollten, können dies nicht auf die Dauer durchführen. Ob aber der Nur-Vegetarier und Rohköstler bei verlangten Gewaltleistungen nicht versagt, kann dahin gestellt bleiben. Die vegetarisch eingestellten Völker des Ostens dürften uns in unserem Lande nicht gefährlich werden; der Vegetarier ist dem Fleischesser im kalten Klima sicher nicht überlegen.

Ueber die Frage: vegetarische Kost oder Fleischnahrung wird in unserer Zeit viel geschrieben und gesprochen, die Hausfrau tut immer noch am besten, wenn sie sich an ihre alte Hausmutterweisheit hält: Viel Abwechslung, viel Gemüse, Salate, Obst und nicht zuviel Fleisch.

Aus: «Die Technik des Haushalts» von Pfeiffer, Verlag Dieck u. Co., Stuttgart.