

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 38 (1934-1935)
Heft: 18

Rubrik: Hauswirtschaftliches

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: 11.07.2025

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

Hauswirtschaftliches.

Die Bedeutung von Kochsalz.

Die Ansichten über Kochsalz gehen weit auseinander. Unbestritten ist die Tatsache, daß das Kochsalz gesund und lebensnotwendig ist. Diese Behauptung ist aber nur in der Einschränkung zu rechtfertigen, daß Kochsalz innerhalb bestimmter, verhältnismäßig engegesetzter Grenzen Nutzen stiftet. Wird Kochsalz über dieses natürliche Maß hinausgehend dem Körper zugeführt, so richtet es mehr Schaden an, als es Nutzen stiftet. Kochsalz geht grundsätzlich keine organischen Verbindungen mit unserem Körper ein, es hat vielmehr ausschließlich physikalische Aufgaben zu erfüllen. Im Rahmen einer natürlichen Ernährung, in der Früchten, Gemüsen und Salaten genügend Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist so viel Kochsalz enthalten, daß der Körperbedarf nicht anderweitig gedeckt zu werden braucht. Gewisse Körpererscheinungen und Krankheiten lassen es sogar geboten erscheinen, die Kochsalzzufuhr tunlichst einzuschränken. Dies ist in erster Linie der Fall bei sämtlichen Nierenkrankheiten. Aber auch bei vielen anderen Krankheiten wirkt Kochsalz verschlimmernd. Eine große Gruppe von Hautkrankheiten wird unmittelbar durch ein Übermaß an Kochsalz verursacht.

Die chemische Zerlegung von Kochsalz zeigt, daß es aus Natrium und Chlor besteht. Die physiologische Wirksamkeit von Chlor ist geringer als die von Natrium. Der Natriumgehalt bedingt eine starke Einwirkung auf sämtliche glatte Muskeln, zu denen auch die Eingeweide gehören. Durch jedes Übermaß an Natrium im menschlichen Körper werden die Bewegungen solcher Muskeln zuerst geschwächt und schließlich völlig lahmgelegt. Die Folge davon ist, daß mit einem Ansteigen der Kochsalzzufuhr die Aufgabe der Nieren, das Kochsalz irgendwie wieder aus dem Körper hinauszufördern, immer schwerer zu lösen sein wird. Die Folge ist ein Ansteigen des Kochsalzgehaltes in den Körperflüssigkeiten. Salz verbleibt im menschlichen Körper nicht in kristalliner, sondern in flüssiger Form. Dadurch erscheinen die Gewebe aufgeschwammt und gleichzeitig erfahren eine große Reihe von Stoffwechselvorgängen eine nachhaltige Störung. Chronische Verstopfung und unreine Haut haben nicht selten zuletzt in zuviel Kochsalzzufuhr ihre Ursache.

Kochsalz vergrößert ferner die bereits erläuterten Gefahren insofern, als es Durst verursacht. Wer stark gesalzen zu essen pflegt, wird

im allgemeinen nicht minder stark trinken. Diese übermäßige Flüssigkeitszufuhr erschwert die Pumparbeit des Herzens und führt so zu einer allgemeinen Schwächung. Der mit Kochsalz überfütterte Körper erweist sich im allgemeinen gegenüber andauernden Krankheiten als besonders widerstandsunfähig. Darum mache man sich das alte Volkswort zur Regel: „Zum Salzen gehört ein Geizhals“.

Die Zubereitung von Pilzen.

Pilze werden gewöhnlich geschmort. Für ein Pfund Pilze zerläßt man 50 bis 70 Gramm Butter und gibt die feinblättrig geschnittenen Pilze hinein. Dann überstreut man sie mit etwas Kümmel und läßt sie im eignen Saft weich schmoren. Nach 20 Minuten sind sie halb weich gedämpft und die Hausfrau fügt einen Eßlöffel feingehackte Petersilie zu, ehe sie die Pilze abermals 20 Minuten fertig kochen läßt. Kurz vor dem Garwerden überstreut man mit einem Kaffeelöffel Mehl oder verquirlt dazu etwas Sahne. Auf diese Art und Weise lassen sich Steinpilze, Reizker, Maronen und Champignons zubereiten.

In Salzwasser pflegt man Pfifferlinge, Morcheln, Storchschwämmchen, Ziegenbart und Semelpilze abzukochen.

Trüffeln schmort man in reichlich guter Butter oder in Rotwein. Der Mousseron eignet sich als Würzmittel zu Bratensoßen und Suppen.

Gedörrte Pilze werden vorgekocht und dann in Butter geröstet. Zu Brühe verwendete Dörrpilze werden vor dem Auftragen herausgenommen.

Besonders geschätzt sind Champignons.

Zu Champignon-Butter brauchen wir 50 weiße Champignons, $\frac{1}{2}$ Pfund Butter sowie etwas Zitronensäure. Die gewaschenen Champignons werden geschwitzt, ohne daß sie jedoch aufbrechen dürfen, und mit der Zitronensäure in der eignen Brühe feingehackt und zuletzt mit der Butter vermengt. Nach einer Stunde wird die Butter durch ein Sieb gerührt und kalt gestellt.

Zu Champignonsaft benötigt die Hausfrau 1 Raumliter fein geschnittene Champignons, 3 Eßlöffel Salz, sowie Pfeffer, Weinessig und 12 gestoßene Nelken. Die Champignons werden mit Salz, Nelken, Pfeffer und Weinessig einige Stunden über mäßigem Feuer erwärmt, danach preßt man den erkalteten Saft und kocht ihn sirupdick ein.