

Matgeber für Herd und Haus.

Allgemeinverständliches, leichtfaßliches Hilfsbuch für
Berufsschulen, Haushaltungsschulen, Wanderkoch-
kurse und Familien

von

Berta Ditzmann.

122. — 136. Tausend
(17. Auflage)

Herta Rzyska

Oberneuschönberg



Alwin Huhle, Verlagsbuchhandlung, Dresden

Wertvolle Bücher von Berta Ditzmann:

Srauenglück. Der Lebensweg der Frau im Dienste der Liebe. 2. umgeänderte Auflage. 4. und 5. Tausend. Kartoniert M 1.50, schon gebunden M 2.—

In über 3000 Exemplaren verbreitet!

... Mächtige das seltsame Buch, das sich auch zur Besprechung in Jungfrauenvereinen ganz besonders eignet, seinen Weg finden... und beitragen helfen zur Befreiung und zum Wiederaufbau des deutschen Hauses durch die Seele des Lebens, die tätige deutsche Frau!

Warrer Schmidt-Hohenfichte. Ein Führer zum Glück für alle jene, denen Glück viel, viel mehr bedeutet als äußere Ausmachung. Die Verfasserin verschmäht trockene Belehrung. Warmherzig, gültig, reif und weise tritt sie vor das heranwachsende Geschlecht der deutschen Frauen, von dem das Vaterland so viel für die Zukunft erwartet. Dies Buch richtet auf. Es macht hart und froh. Es dürfte kein zweites geben, Mag Geistes.

Nährhafte Kost bei Einschränkung des Fleisch- und Fettverbrauchs. Mit Kochvorschriften. 80 Seiten. M —.60.

Professor Dr. Heintz. Kraft, der frühere Leiter des weltbekanntesten Sanatoriums Weißen Hirsch bei Dresden, urteilt darüber u. a.:

Es ist dankbar zu begrüßen, daß eine Berufene, die alle theoretischen, hygienischen und rechnerischen wie praktischen, technischen Fragen gesunder Ernährung beherrscht, ihr Wissen von echter volkstümlicher Kochkunst in einer über nur wünschenden kann, daß sie in weitesten Kreisen im Interesse der mehr als je zu fördernden Volksgesundheit wissbegieriger Aufnahme und verständnisvoller Bewertung sich erfreuen möge.

Kochkastenbuch. 13. und 14., verbesserte und erweiterte Auflage der „Rezepte zur Behandlung der Gerichte in der Kochkiste“. 56 Seiten.

M —.50. In über 47000 Exemplaren verbreitet!

Kriegsmahzzeiten, 1. Bändchen. Vorschläge für eine nahrhafte Tagesbefähigung. 30 Seiten. M —.05.

In ca. 115000 Exemplaren verbreitet!

Kriegsmahzzeiten, 2. Bändchen. Vorschläge für nahrhafte und zeitgemäße Tagesbefähigung mit einem Anhang über Einmachungen, ferner über Herstellung, Wert und Gebrauch von Kochkiste, Kochbeutel und Kochdruck. 60 Seiten. Mit 9 Figuren. M —.10.

In ca. 25000 Exemplaren verbreitet!

Wer spart, hilft siegen! Grundlagen zur Herstellung einer billigen und nahrhaften Kost. 50 Seiten. 2. Auflage. M —.20.

In ca. 7000 Exemplaren verbreitet!

Diese allgemein als vorzüglich anerkannten und, wie ihre weite Verbreitung zeigt, außerordentlich beliebten Bücher können von jeder Buchhandlung bezogen werden oder von

Alwin Kuhle, Verlagsbuchhandlung, Dresden-A. 1.

Postfachnummer Dresden 1696.
Hülgernstraße 8.

I. Allgemeines über Ernährung und Verdauung. Erregeln.

Schätze die Flamme am häuslichen Herd; Sorge, daß keiner im Hause entbehrt!

Wenn das Kind zu einem gesunden, kräftigen Menschen heranwachsen und der erwachsene Mensch gesund und arbeitsfähig bleiben soll, dann muß der Körper richtig ernährt werden. Was heißt das? Zunächst kommt es nicht nur darauf an, daß der Mensch beim Essen satt wird und nur das zu sich nimmt, was ihm gerade schmeckt, sondern das Wichtigste dabei ist, daß die Nahrung richtig zusammengesetzt wird. Sie muß die geeigneten Stoffe enthalten, welche die Bedürfnisse des Körpers decken. Welche Bedürfnisse sind das?

Unser Körper muß beständig Arbeit leisten, wir mögen es wollen oder nicht: Herz, Magen, Därme, Nieren und alle übrigen Werkzeuge sind, solange wir leben, immer tätig; dazu kommen noch die Arbeiten mit den Händen und mit dem Geiste.

Bei diesen Arbeitsleistungen nutzen sich immer gewisse Körperteile ab. Das erste Bedürfnis des Körpers ist deshalb: die abgenutzten Körperteile durch die gleichen Stoffe in der Nahrung zu ersetzen. Solche Stoffe sind die Baustoffe für unsern Körper. Hier kommen in Betracht: Eiweißstoffe und Nährsalze. Eiweiß ist nötig für Blut und Muskeln, die Nährsalze werden notwendig gebraucht auch fürs Blut, ferner fürs Gehirn und für die Nerven sowie für die Knochen. (Schon an dieser Stelle sei erwähnt, wie wichtig es ist, daß beim Kochen die Nährsalze nicht ausgelaut, nicht weggetan, sondern den Nahrungsmitteln erhalten werden. Im Abschnitt Gemüse wird weiter davon gesprochen.)

Zu jeder Arbeitsleistung ist Kraft erforderlich. Wodurch Kraft erzeugt wird, ist am besten an der Dampfmaschine klarzumachen; denn sie braucht ein ungeheures Maß an Kraft. Damit sie in Gang komme und ihren Zweck erfülle, ist zweierlei nötig: Kohlen und Luft. Bei der Verbindung dieser Stoffe (Verbrennung) wird Wärme und dadurch Kraft erzeugt.

Genau so ist es im menschlichen Körper: es findet immer ein Verbrennungsvorgang statt, bei dem es nur keine Flamme gibt, wohl aber auch Wärme und Kraft.

Auch zu dieser Verbrennung sind nötig: Kohlen und Luft.

Ditzmann, Ratgeber. 17. H.

Die ersteren müssen in der Nahrung enthalten sein in Form von Kohlenstoff, und dieser Kohlenstoff findet sich in allen Stärkemehl- und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln. Man bezeichnet Stärkemehl und Zuder deshalb als Brennstoffe. Unter diese Gruppe gehört auch das Fett, denn es ist sehr kohlenstoffreich.

Als das zweite Bedürfnis des Körpers stellen wir demnach fest: dem Körper müssen Brennstoffe zugeführt werden; denn sie unterfüttern die Wärmebildung und dadurch zugleich die Kraftbildung. Außer den genannten, dem Körper nötigen Nährstoffen: Eiweiß, Nährsalzen, Stärkemehl und Zuder sowie Fett, ist in der Nahrung auch Wasser nötig; denn unser Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Da er durch die Hauttätigkeit und die Tätigkeit der Nieren und Lungen täglich 2—3 l Wasser ausscheidet, so muß ihm diese Menge wieder zugeführt werden. Das ist nicht schwer, weil alle unsere Nahrungsmittel Wasser enthalten. Mit dem Wasser finden sich auch stets Nährsalze in den Nahrungsmitteln. Anders ist es mit Eiweiß, Fett, Stärkemehl und Zuder. Eiweißreich sind vorwiegend die tierischen, an Stärke mahl und Zuder reich die pflanzlichen Nahrungsmittel. Da wir keinen der Nährstoffe auf längere Zeit entbehren können, ohne an unserem Körper erheblichen Schaden zu leiden, und da die Nährstoffe in den Nahrungsmitteln sehr verschieden verteilt sind, so brauchen wir eine gemischte Kost, nämlich eine solche, die aus pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln zusammengesetzt ist. Das Fleisch soll durchaus nicht den Hauptbestandteil der Nahrung ausmachen, das wäre für die Wirtschaftskasse und für unsere Gesundheit zugleich verderblich.

So wichtig mir das bisher Ausgeführte erscheint, so bitte ich doch meine lieben Leserinnen nachdrücklich um besondere Aufmerksamkeit für das jetzt folgende.

Die letzten Jahre haben bei den Forschungen und Arbeiten in der Ernährungswissenschaft bedeutungsvolle Erkenntnisse gebracht. Kurz zusammengefaßt: Unsere Gesundheit kann nicht erhalten werden bei einer Kost, die regelmäßig alle genannten Nährstoffe enthält, wenn in derselben nicht enthalten sind die neu entdeckten lebensnotwendigen Stoffe, die sogenannten **Vitamine**. Eine andere treffende Bezeichnung für sie: **Ergänzungsstoffe**, also Stoffe, die unsere aus Bau- und Brennstoffen bestehende Nahrung zu ergänzen haben.

In diesem Buche ist nicht Raum für eine diesbezügliche wissenschaftliche Abhandlung. Es soll nur so viel darüber gesagt werden, wie unsere für Ernährung sorgenden Hausfrauen darüber wissen müssen. Die Vitamine, diese lebenswichtigen, gesundheitsfördernden Ergänzungsstoffe, sind vor allem enthalten in allen grünen Pflanzen teilen, besonders im Spinat und grünen Salat, und in den Nöhren, ebenso in der Milch und in allen aus ihr gewonnenen Erzeugnissen, also in Käse, Quark, Butter, ferner im Ei und in den Früchten (Obst, Nüssen).

Besonders zu beachten ist die Eigenschaft der meisten Vitamine, daß Kochhitze sie zerstört. Daraus könnte der Schluß gezogen werden: nichts mehr kochen! Nein, so ist das nicht zu verstehen. Wir Kulturmenschen würden uns dabei nicht wohl fühlen, denn wir verlangen in der Hauptsache nach warmem Essen. Wohl aber wollen wir die neue Lehre mit Vermunft aufnehmen und beachten, indem wir bemüht sind, etwas an Vitaminen Reiches in ungekochtem Zustande der täglich an Kost einzuberleiben, also etwa zum Morgenkaffee Honig zum Butterbrot, oder — um nicht zu üppig zu sein! — Honig an Stelle der Butter, weil Honig besonders vitaminreich ist, zum zweiten Frühstück einige rohe Nöhren zum Butterbrot oder etwas Käse darauf oder eine Tasse ungekochte Milch dazu, nach dem Mittagessen einen rohen Apfel und Nüsse, zum Abendbrot öfter Kartoffeln und Quark. Hoher Spinat, Blätter oder Saft — soll in unserem Körper Wunder wirken, könnte also gewissermaßen als Medizin genommen werden, täglich mehrere Male 1—2 Teelöffel voll.

Im Anschlusse an dieses Neue für unsere Ernährung sei etwas betont, was schon länger erkannt, aber gewiß nicht genügend bekannt ist. Nämlich:

Wie schon auf S. 1 erwähnt, braucht unser Körper notwendig den „Baustoff“ Eiweiß. Dieses erfüllt aber seinen Zweck in der Ernährung nur, wenn es richtig ausgenützt werden kann.

Bedenke hierfür: Vorhandensein von „Basenüberschuß“ im Körper. Das heißt, laienverständlich ausgedrückt: Im Körper stehen sich „Basen“ und „Säuren“ gegenüber. Wir können durch die Nahrung sowohl Basen wie Säuren dem Körper zuführen. Als Abfallprodukte entstehen auch im Körper Säuren, z. B. die schädliche Harnsäure, welche als Ursache für viele Stoffwechsellantheiten erkannt worden ist. Enthält nun unsere Nahrung genügend „basische“ Stoffe, so werden durch diese die Säuren im Körper unschädlich. In dieser Beziehung ist die Kartoffel außerordentlich wertvoll, doch auch die meisten Gemüße erweisen uns da kostbare Dienste!

So haben wir immer wieder die ganz einfache Lösung: mit der gemilchten Kost ist unserm Körper am besten gedient, und zwar mit Bevorzugung der basenreichen Gemüße und Kartoffeln, Früchte und der Milch.

Welche Anforderungen sind noch an eine richtige Kost zu stellen? Die weisse Zusammennehmung allein genügt nicht; unser Körper muß auch die Nahrung so verarbeiten können, daß sie vom Blute aufgenommen wird. Für Leichtverdaulichkeit der Nahrung zu sorgen, ist Sache der Hausfrau. Manche Nahrungsmittel, wie die nährhaften Hülsenfrüchte, sind an sich schwer verdaulich. Durch eine vollständige Behandlung in der Küche ist diesem Nachteile abzuhelfen. Für alle Nahrungsmittel ist die Hauptsache, daß sie richtig gar gemacht werden. Doch auch auf den Fettzusatz kommt viel an. Zu viel Fett macht die Nahrung schwer verdaulich und verteuert sie. Das ist sehr zu beachten!

Das Mahnwort: An der Ernährung soll nicht gespart werden! Ist durchaus nicht falsch zu verstehen! Hier will es sein verstanden sein, an der rechten Stelle zu sparen. Einige Winke dafür: Einkauf der Nahrungsmittel, wenn sie am billigsten sind — häufige Verwendung der preiswerten Nahrungsmittel — sorgfältigste Restverwendung, also nichts ungenutzt lassen! Und dazu kommt: beim Verbrauch von teuren Zutaten, wie Fett oder gar Butter, Eiern, Zitronen, Mandeln, Öl usw., mit Überlegung handeln, sich fragen: Wieviel ist unbedeutend nötig, was kann weggelassen, ohne daß die Güte des Gerichts darunter leidet? Die Kochvorschriften geben zwar die Zutaten an; aber die präzisere und gelbte Hausfrau weiß sehr bald, wo sie etwas kürzen kann, wenn sie z. B. für viele zu kochen hat. Da tut's ein Ei an den Griesflamri für 8 Köpfe ebenso wie für 4 Köpfe, ja das Ei kann auch ganz weggelassen.

Zu den Forderungen, daß unsere Kost richtig zusammengestellt, also nahrhaft, daß sie leicht verdaulich und preiswert sei, kommt noch: sie soll möglichst Abwechslung bieten.

Wem die Beförderung anderer Menschen obliegt, der muß wissen, daß es für den ganzen Verdauungsvorgang außerordentlich wichtig ist, ob die Nahrung gern oder ungern genossen wird. Jeder erfährt an sich selbst, wie nötig dazu eine wohlüberlegte Abwechslung ist. Aber schließlich ist auch nicht zu unterschätzen, wieviel dazu die Sorgfalt beim Kochen beiträgt! Schmachthafte, sorgfältig zubereitete Kost wird gern gegessen, auch wenn man Hülsenfrüchte, Grünkraut usw. eigentlich nicht gern isst! In Anbetracht der hohen Bedeutung einer richtigen Ernährung rufe ich jeder Leserin dieses Buchs zu:

Sorge für nahrhafte,
leicht verdauliche,
preiswerte,
abwechslungsreiche,
schmachthafte Kost!

Und weiter:

Mit Liebe gekocht — schmeckt's gut!

Mit Verstand gekocht — nährt's gut!

Mit Vernunft gegessen — bekommt's gut!

Was muß man vom Verdauungsvorgange wissen?

Der Verdauungsvorgang hat den Zweck, die aufgenommenen verschiedenen Nahrungsmittel in „körpereigene“ Stoffe umzuwandeln, und zwar können diese nur in löslicher Form vom Blute aufgenommen und an alle Körperteile transportiert werden.

Das Umwandeln der Nahrungsmittel wird durch das Zerkleinern der Nahrung und das Einwirken gewisser Verdauungssäfte bewirkt.

Solche Verdauungssäfte sind z. B. der Speichel im Munde, der Magensaft, der Gallensaft und verschiedene Säfte, die im Darm noch zum Speisebrei hinzutreten.

Die Nahrung wird im Munde mit Hilfe der Kaumwerkzeuge zerkleinert. Das Kauen soll niemals oberflächlich geschehen; denn je gründlicher die Zerkleinerung vor sich geht, um so besser wird die weitere Verdauungsarbeit vorbereitet. Daß die Gründlichkeit der Zerkleinerung durch einen guten Zustand der Zähne wesentlich erhöht wird, ist wohl klar. Darum ist sorgfältige Zahnpflege unbedingt Pflicht, schon in Anbetracht der Wichtigkeit ungehörter Verdauung!

Auch flüssige oder breite Nahrung, wie Milch, Grießbrei usw., soll man nicht schnell hinunter schlucken. Jeder Schluck oder jeder Bissen soll wenigstens einige Augenblicke im Munde bleiben. Grund dafür: alle Nahrung, die wir genießen, soll gut „eingespeichelt“, d. h. mit Speichel vermischt werden; denn dem Speichel — als Verdauungssaft — fällt schon der erste Teil der Umwandlung unserer Nahrungsmittel zu. Besonders günstig wirkt er auf das nicht lösliche Stärkemehl ein; denn er verwandelt es in Zucker — und Zucker ist löslich.

Je gründlicher daher die stärkeshaltige Nahrung mit Speichel vermischt wird, mit anderen Worten, je gründlicher gekaut wird, um so besser vollzieht sich die Umwandlung des Stärkemehls in den löslichen Zucker.

Die eingespeichelten Bissen gelangen durch die Speiseröhre in den Magen. Hier wird doppelte Arbeit geleistet: einmal sondern die vielen im Magen befindlichen Drüsen den schon erwähnten Magensaft ab, und zweitens macht der Magen während seiner Tätigkeit beständig starke Bewegungen.

Der Magensaft wirkt auf die Eiweißstoffe in unserer Nahrung ein. Die an sich nicht löslichen Eiweißstoffe werden hierbei in lösliche Stoffe (Peptone) umgewandelt (die Bezeichnung Peptone hängt zusammen mit der Bezeichnung des einen Bestandteils des Magensaftes: des Pepsins).

Die starken Bewegungen des Magens veranlassen ein gründliches Vermischen des Speisebreis mit dem Magensaft.

Die Fettstoffe in der Nahrung werden im Magen nicht gelöst, sondern durch die Magenwärme nur weich gemacht. Weil sie erst bis in den Darm gelangen müssen, ehe sie löslich werden, sind sie als schwerverdaulich zu bezeichnen. Und wenn unsere Nahrungsmittel mit zu viel Fett zubereitet werden, so läßt das Fett den Magensaft in den ganzen Speisebrei nicht genügend eindringen; die gesamte Verdauungsarbeit wird dadurch gehemmt, der Speisebrei verbleibt länger als üblich in den Verdauungsorganen, und dadurch werden Blähungen und allerhand andere Störungen hervorgerufen. Deshalb sagt man mit Recht: Zu fettthaltige Nahrung ist schwer verdaulich, also ungesund.

Aus dem Magen gelangt der Speisebrei in den Darm, zunächst in den Teil, den man als Zwölffingerdarm bezeichnet. In diesen münden die Ausführgänge der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse auch einen Gallensaft, die Bauchspeicheldrüse auch einen Verdauungssaft nach dem Zwölffingerdarm. Dort wird durch den Gallensaft das Fett im Speisebrei löslich gemacht; die anderen Verdauungssäfte tragen zur vollständigen Umwandlung des Stärkemehls

bei und machen den Speisefrei dünnflüssig; man nennt ihn nun Speisefast.

Die Fortsetzung des Zwölffingerdarms ist der Dünndarm. Hier findet die Auflösung des Speisefasts (als Nährflüssigkeit für den Körper) statt. Zu dem Zwecke ist das Innere des Dünndarms so eingerichtet, daß die Darmmuskulatur eine Menge Ausbuchtungen hat. Darin befinden sich Lymphgefäße, die den Speisefast aufnehmen und weiterleiten, bis er in den Blutstrom gelangt. Der durch den ganzen Körper kreisende Blutstrom führt die Nahrungstoffe zu den verschiedenen Werkzeugen. Unverdaute, also ungelöste Stoffe werden natürlich nicht aufgelöst und bleiben im Darne zurück. Durch Darmbewegungen, die gelung und bleiben eines Wurms ähneln, werden die unverdauten Stoffe den Fortsetzungen weiter fortbewegt. Sie gelangen in den Dickarm, in den der Dünndarm einmündet. Die Anfangsstelle des Dickdarms — in der rechten Unterbauchgegend — bildet eine sackartige Ausbuchtung nach unten, den Blinddarm. In diesem hängt ein wurmförmiger Fortsatz. Blinddarm wie Wurmfortsatz sind leicht Entzündungen ausgesetzt und letztere meist sehr gefährlich. Deshalb fragt man am besten bei Schmerzen, die in der rechten Unterbauchgegend auftreten, gleich den Arzt; bei den genannten Entzündungen ist nur durch sofortiges sachgemäßes Eingreifen Hilfe möglich.

Die unverdauten Stoffe werden im Dickarm immer weiterbewegt, bis sie schließlich in das Endstück, den Mastdarm, gelangen und durch den After ausgeschieden werden. Sie bestehen meist aus Zellstoff, den in der Hauptsache die pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten. Obgleich er nicht verdaut werden kann, ist er in der Kost doch nicht zu entbehren: gesunde Verdauungswerkzeuge brauchen ihn als Füllstoff, der das Sättigungsgefühl hervorruft. Für Kranke freilich oder für Schwächliche und kleine Kinder läßt man den Zellstoff zurück, d. h. man schlägt die zellstoffreichen Nahrungsmittel, wie Hülsenfrüchte und Gemüße, durch.

Der Zellstoff macht, wie das Fett, die Nahrung schwer verdaulich, besonders wenn er nicht richtig weich gekocht ist. Werden die Nahrungsmittel schwer verdaut, d. h. können die Verdauungssäfte nur schwer in den Speisefrei einbringen — bleibt dieser zu lange in den Därmen — zieht sich also der Verdauungsvorgang ungewöhnlich in die Länge: so können daraus für den Körper schwere Schädigungen entstehen, weil dann der Darminhalt leicht in Säuren übergeht, wobei sich giftige Gase bilden.

Aus dieser Erkenntnis erwächst die bringende Pflicht, die Verdauungstätigkeit nach Möglichkeit zu unterstützen und täglich für genügende Darmentleerung zu sorgen!

Woburch kann die Verdauungstätigkeit unterstützt werden? Wie erwünscht, spielen bei der Verdauung die Verdauungssäfte eine hervorragende Rolle. Diese Säfte werden von Drüsen abgesondert, welche mit Nerven in Verbindung stehen.

Die Menge der Absonderung bleibt sich nicht gleich, sie hängt von der Anregung der Nerven ab.

Die Nerven müssen also angeregt werden; denn je mehr Verdauungssäfte abgesondert werden, um so besser für den Verdauungsvorgang.

Anregung der Nerven erfolgt durch mancherlei, in der Hauptfache durch die uns zu Gebote stehenden Genussmittel, durch die Wärme unserer Nahrung, durch seelische Einflüsse.

Mle Genussmittel (Gewürze, Zucker, Essig, Kaffee, Tee, Bier, Wein, auch Fleischbrühe kann man hierzu rechnen), deren Wert im Gehalt an Schmelzstoffen liegt, wirken nur dann günstig, wenn sie mäßig genossen werden. Jedes Zuviel bewirkt das Gegenteil: die Nerven werden dadurch zu stark angeregt, loszulassen angepeitscht; danach erschöpfen sie um so mehr, und schließlich können sie ganz versagen. Wenn aber die Nerven schlaff sind, dann werden es sehr bald auch die Verdauungswerkzeuge. Sehr häufig liegt nur in diesem Schlafwerden die Ursache einer gestörten Verdauung.

Auch für die Wärme unserer Nahrung ist der Mittelweg der richtige. Zu heiße oder zu kalte Gerichte oder Speisen sind unserm Körper nicht dienlich, dagegen sagt ihm warme Nahrung am meisten zu.

Daß seelische Einflüsse mit der Verdauung in Zusammenhang stehen sollen, mag zunächst befremden.

Jeder kann es jedoch an sich selbst erfahren, daß Freude die Öffnung (den Appetit) erhöht, z. B. Freude über einen sorgfältig und nett gedeckten Tisch, über einige Blumen auf dem Tische, über sorgfältig angerichtetes Essen, über eine knusprig, gleichmäßig braun gebratene Gans oder einen sonstigen schön aussehenden Braten, über günstige Zusammenstellung der verschiedenen Gerichte und Beigüsse usw. — Ferner ist es eine alte Tatsache, daß Schmerz, Gemütsdruck, Aufregung oder Sorgen den „Appetit“ beeinträchtigen.

Mit Öffnung genossene Mahlzeiten sind viel besser bekömmlich als solche, an die man nur mit Widerstreben herangeht — sagt der Volksmund, und mit Recht: Öffnung wirkt günstig auf die Nerven und damit auf die Absonderung der Verdauungssäfte ein. Der Ausspruch: „das Wasser läuft einem im Munde zusammen“ besagt auch nichts anderes, als daß beim Anblicke oder beim Duft eines schönen Gerichts jene Absonderung gefördert wird, und zwar nicht nur die des Speichels, sondern ebenso diejenige der übrigen Verdauungssäfte.

Für die Hausfrau erwächst aus dieser Tatsache die Verpflichtung, schmackhaft zu kochen, mit Bedacht zu würzen, für Abwechslung zu sorgen, sorgfältig anzurichten, den Tisch sorgsam zu decken, Verdruß bei den Mahlzeiten fernzuhalten und Freude zu wecken!

Die Förderung oder Hemmung der Verdauung hängt nicht lediglich von den jetzt erwähnten Einwirkungen ab.

Es muß auch für genügende Körperbewegung gesorgt werden. Ferner: damit bei sitzender Lebensweise Störungen vermieden werden, muß — abgesehen von dem nötigen Ausgleich durch Spazie-

rengen in der freien Zeit — in ganz besonderem Maße für leicht verdauliche Kost gesorgt werden.

Das gleiche gilt für alle Menschen in bezug auf die Abendmahlzeit, nach welcher in den meisten Fällen der Körper nicht viel oder gar keine Bewegung mehr hat. Die Verdauungsarbeit wird dann ohnehin verlangsamt. Ebenso ist für Kinder besonders abends die Kost so leicht verdaulich wie nur möglich zu wählen. Das Abendbrot besteht am besten aus Butterbrot mit frischem Obst. Für Menschen mit schwachem Magen kocht man das Obst, wodurch es leichter verdaulich wird. Für die Abendmahlzeit sind auch alle nahrhaftesten Suppen und Breie sehr zu empfehlen.

Wir „Kulturmenschen“ genießen die meisten Nahrungsmittel gekocht, nicht roh.

Durch das Kochen (hier allgemeiner Begriff für Zubereitung in der Küche, also auch für Schmoren, Braten usw.) wird zunächst der Zellstoff erweicht. Das macht ihn zwar nicht verdaulich (er bleibt unverdaulich), aber es lockert die Zellfasern, und so wird den Verdauungssäften ein gründlicheres Eindringen in die Nahrungsmittel, mithin ein gründliches Umwandeln der Nährstoffe ermöglicht. Durch das Kochen erreicht man ferner ein Schmachtfarmachen der Kost. Die einzelnen Nahrungsmittel vermengen sich untereinander und mit den geschmackgebenden Zutaten (Zucker, Salz, Gewürz, Essig, Zitrone usw.).

Daß die Nahrung bekömmlich sei, ist nicht allein Sache der Hausfrau, sondern jeder einzelne muß das Seinige dazu beitragen, die Verdauungsarbeit zu unterstützen. Vernünftiges Essen ist dabei äußerst wichtig!

Zusammenfassend folgen hier die wichtigsten Erfregeln.

Erfregeln

a) mit Rücksicht auf die Gesundheit.

1. „Gut gekaut ist halb verdaut!“
Daraus ergibt sich: Nicht zu schnell essen!
2. Wie zu heiß oder zu kalt essen oder trinken!
3. Nicht beim Essen lesen!
(Es ist unhygienisch gegen etwaige Tischgenossen, aber auch aus gesundheitlichen Gründen zu unterlassen. Die Verdauungswerkzeuge brauchen Kraft zu ihrer Arbeit, demnach auch Blutzufuhr. Das Blut muß aber beim Lesen nach dem Kopfe strömen, wo es gebraucht wird, kann also die Verdauungswerkzeuge nicht mit voller Kraft versorgen.)
4. Gerade, straffe Haltung bei Tisch!
(Die Verdauungswerkzeuge dürfen nicht zusammengedrückt werden. Schlechte Haltung ist an und für sich ungesund.)
5. Für frühliche Tischunterhaltung sorgen, welche die Luft erfrischt!

6. Während des Rauens nicht sprechen oder lachen!

(Der Kehlkopf, der einen Schutz für die Atmungswege darstellt, schließt sich dann nicht richtig, und es können leicht Keimchen in die Luftströme gelangen, in die „unrechte Kehle“, wie man fälschlich sagt.)

7. Mahlzeiten regelmäßig einhalten!
(Das Essen zwischen den Mahlzeiten, deren man im Höchstfalle nur fünf einnehmen sollte, läßt die Verdauungswerkzeuge nicht zu der nötigen Ruhe kommen. Es wird auch leicht zur Angewohnheit!)

8. Morgens nicht zu lange nüttern bleiben, abends nicht zu spät essen!

9. Nach den Mahlzeiten möglichst für etwas Bewegung sorgen, schwere körperliche oder geistige Arbeit jedoch meiden!

10. Vor Unter- und Uberternährung sich hüten!
Das will nicht bloß auf die richtige Menge der Nahrung, sondern hauptsächlich auf die richtige Zusammenlegung der Kost hindeuten. (Siehe Seite 1 und 2.)

11. Während des Essens kein Wasser trinken!
(Es verdünnt den Magensaft zu sehr, ferner ist das kalte Wasser landeswärts trinkt man es doch nicht!) — in Abwechslung mit dem warmen Essen — nachteilig für die Zähne und erschwert die Verdauung.)

b) mit Rücksicht auf Sitte und Anstand.

1. Sauber und ordentlich gekleidet zu Tisch kommen!
Besonders Hände und Fingernägel sauber! Haar glatt und ordentlich! Wer mit Schürze zu Tisch kommen muß, nur mit sauberer Schürze!
2. Richtig zu Tisch kommen!
3. Linke Hand bis zum Handgelenk auf den Tisch legen, wenn nur mit der rechten Hand gegessen wird; sonst Gabel in der linken, Messer in der rechten Hand!
4. Mit dem Stuhle weder tippen noch schaukeln! Haltung straff und gerade! Nicht anlehnen!
5. Beim Zulangen nur die dazu bestimmten Geräte (Gabel, Löffel oder Messer), niemals das eigene Besteck verwenden! Die Geräte sind jedesmal wieder auf Schüssel oder Platte zurückzulegen!
6. Wünscht man vom einen oder andern Gerichte, dann höflich darum bitten! Nicht am Nachbar vorüber langer.
Schüssel an den Zeller herannahen, wenn man zulangen will, nicht umgedreht.
Nicht erst lange wählen, sondern das zunächst liegende Stück nehmen!
Weiterzureichende Schüsseln oder Kannen so drehen, daß der Nachbar die Vorlegegeräte oder Pentel bequem zur Hand hat!

8. Nie zuviel auf einmal auf den Teller nehmen! Nie etwas auf dem Teller oder in der Tasse übriglassen!
9. Das Messer niemals zum Munde führen, nur Gabel oder Löffel! Das Ansetzen des Tellers an den Mund oder das Ausgießen eines Suppenreifes vom Teller auf den Löffel ist ebenso unsittlich!
10. Werden Löffel oder Gabel zum Munde geführt, dann den Arm heben, nicht den Kopf zum Teller herunterneigen! Löffel oder Gabel nie ganz in den Mund stecken; die Geräte dürfen nur die Lippen berühren.
11. Brotkrumen oder Semmel stets brechen, nicht schneiden! Ebenso Kartoffeln und Klöße nicht durchschneiden.
12. Fisch entweder nur mit der Gabel (Gabel in der rechten, ein Stück Brot oder Semmel in der linken Hand) oder mit silbernem Fischbesteck oder mit zwei silbernen Gabeln essen!
13. Gebrauchtes Besteck nicht auf das Tischtuch legen! Überhaupt das Beflecken des Tischtuchs, der eigenen Kleidung wie derjenigen der Tischnachbarn gänzlich vermeiden!
14. Knochen, Fischgräten, Obstkerne oder Schalen entweder auf eine Seite des Tellers oder auf besonders dazu bestimmte Schüsseln oder Tellerchen legen!
15. Niemals mit Geräusch essen oder trinken!
Kein Schlürfen, kein Schmatzen oder Schnalzen, kein Kraken auf dem Teller, kein Klappern mit den Geräten auf Teller, Tasse oder Tischplatte, kein Trommeln mit den Fingern auf den Tisch! Überhaupt alles vermeiden, was andre hören kann!
16. Niemals mit vollem Munde reden! Niemals bei Tisch die Zähne ausbohren! Nicht bei Tisch gähnen oder beständig nach der Uhr sehen!
17. Während der Mahlzeit alles Aufstehen und Weglaufen vom Tische vermeiden!
18. Nicht vergessen, für die empfangene Gabe zu danken!

II. Herd, Brennstoffe, Kochgeschirre.

Herd.

Der Herd ist eine von den Einrichtungen, die das Kochen (Barmachen) der Nahrungsmittel ermöglichen.
Von diesen Einrichtungen sind die bekanntesten: Rachelherd, eiserner Herd, Gasherd, Spirituslöcher, Grubeofen, Kochtische.
Rachel- und eiserner Herd sind die am weitesten verbreiteten Kochrichtungen.
Freilich, viele Hausfrauen wollen oder können im Winter nicht zwei Öfen heizen; sie kochen im Stubenofen, damit das Kochfeuer gleichzeitig die Stube erwärme. In gesundheitlicher Beziehung ist es für alle Familienmitglieder zuträglicher, wenn das Kochen in der Küche vorgenommen

men werden kann. Die Hausfrau hat hier auch ein viel besseres Arbeiten, weil sie alle Geräte beisammen hat.

Manche Hausfrau bevorzugt den Rachelherd, weil er die Wärme lange anhält, was im Winter als großer Vorzug empfunden wird.

Der eiserne Herd gibt zwar sehr schnell Hitze, kühl aber ebenso schnell wieder aus. Der größte Vorteil des eisernen Herds ist der, daß man ihn leicht von einer Stelle zur andern bringen, also auch bei Wohnungsveränderungen mitnehmen kann, wenn er Eigentum ist. Für viele Hausfrauen ist dies von großem Werte; denn sie gewöhnen sich sehr an ihren Herd und wissen ihn genau zu behandeln.

Der Rachelherd ist festgemauert; das Umlegen erfordert viel Arbeit und Kosten.

Aus welchem Stoffe die Wände des Küchenofens auch hergestellt sein mögen, in jedem Falle verlangt man von ihm, daß er sich gut heizen läßt, daß er bei geringem Verbrauch von Brennstoffen gleichmäßige Hitze gibt, daß er die Brennstoffe gut ausnutzt.

Das hängt davon ab,

1. wie er gebaut und eingerichtet ist,
2. wie er behandelt wird.

Erstere haben wir nicht in der Hand; aber jede Hausfrau muß die Einrichtung eines Küchenofens kennen, sie muß wissen, welche Anforderungen an einen guten Herd zu stellen sind.

Auch den Stubenofen und seine Behandlung muß jede Hausfrau genau kennen; hier kann des beschränkten Raums wegen nur vom Kochherde die Rede sein.

Das Feuer kann nur gut brennen, wenn ihm genügend Sauerstoff zugeführt wird. Einrichtungen zur Luft-, demnach zur Sauerstoffzufuhr sind: Kost, Büge, Klappen, Öffnungen in der Feuerungsstür.

Der Kost läßt Luft durch; er besteht aus Eisenstäben, die in Zwischenräumen aneinandergesägt sind. Die Zwischenräume dürfen weder zu groß noch zu klein sein — nicht zu groß, weil sie sonst zu viel Blut, nicht zu klein, weil sie dann zu wenig Luft durchlassen.

Die Büge sind in jedem Ofen sehr wichtig. Sie unterstützen die Luftzufuhr, sind Kanäle für den Rauchabzug und schreiben der Flamme den Weg vor.

Die Büge dürfen nicht zu kurz und nicht zu weit sein, damit keine unbenutzte Hitze mit dem Rauche entweiche.

Klappen. An Stubenöfen hat man sehr keine Klappen mehr; sie sind polizeilich verboten, weil infolge des zu zeitigen Schließens der Klappen viel Unglück geschehen ist (solange noch unverbrennte Kohlen im Ofen liegen, bilden sich sehr leicht giftige Gase, wenn Klappen zu zeitig geschlossen werden).

Der Kochherd muß mit Klappen versehen sein; sie sind hier unbedingt nötig zum Regeln der Hitze. Beim Feueranzünden müssen sie offen stehen; man schließt sie dann, wenn das Feuer nicht lebhaft brennen soll, ä. B. wenn man Britkettis nachgelegt hat und nur ganz wenig Hitze