

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kochbuch für den einfachen und gutbürgerlichen Haushalt mit Berücksichtigung der vegetarischen und Krankenkost**

**Silbermann, Marie**

**Hamburg ; Mannheim, 1910**

Belehrende Plauderei.

**urn:nbn:de:bsz:31-55749**

## Belehrende Plauderei.

Der Mensch steht in untrennbarem Zusammenhange mit der ihn umgebenden Natur, er ist aus keinem anderen Stoff geschaffen wie diese und entnimmt seine Nahrung dem Pflanzen-, Tier- und zum Teil auch dem Mineralreiche.

Die Grundstoffe, aus denen alle Naturkörper, also auch der Mensch, bestehen, die sich durch keinen chemischen und physikalischen Vorgang in weitere Stoffe zerlegen lassen, nennt die Wissenschaft Elemente und deren kleinste Teile Atome.

Verbinden sich zwei oder mehrere solcher Atome verschiedener Stoffe miteinander, so entsteht eine Verbindung, deren kleinster, dem Auge unsichtbarer Teil Molekül genannt wird. Gegen 75 solcher Grundstoffe hat bis jetzt die Chemie festgestellt und kommen von diesen für den menschlichen Organismus in der Hauptsache 15 in Betracht, sie heißen: Wasserstoff, Sauerstoff, Kohlenstoff, Stickstoff, Schwefel, Phosphor, Eisen, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Chlor, Jod, Fluor, Silizium. Diese Grundstoffe sind chemisch miteinander verbunden zu Wasser, Eiweiß, Kohlehydraten (d. i. Stärkemehl und Zucker), Fetten und Salzen.

Das Wasser, aus welchem in der Hauptsache unser Blut besteht, durchdringt den Körper bis in die äußerste Peripherie. Es trägt in Gestalt des Blutes die durch Verdauung gewonnenen Nährstoffe in alle Teile des Körpers, hält dabei die inneren Organe geschmeidig und schafft die Endprodukte des Lebensprozesses, welchen wir auch Stoffwechsel nennen, durch Haut und Nieren aus dem Körper.

Wir trinken das Wasser als solches rein, im Kaffee, Tee u. dergl. und nehmen es auch in fester Nahrung auf.

Das Eiweiß, der wichtigste Nährstoff, trägt unserm Blute die edelsten Bestandteile zu, dient zum Aufbau der Zellen, besonders des Gehirns, des Rückenmarkes und der Nervensubstanz. Es ist in größeren Mengen im Fleisch, im Ei, in

der Milch, und als Pflanzeneiweiß (Legumin) in den Hülsenfrüchten, auch in den Nüssen, in geringeren Mengen in anderen Nahrungsmitteln enthalten.

Kohlenhydrate, also Stärkemehl und Zucker, nehmen wir auf in allen Mehllarten, Kartoffeln, in geringen Mengen in Gemüsen, im Zucker, sie dienen dem Körper zur Atmung, zur Muskelbewegung, zur Wärmebildung; ihre Endprodukte werden durch die Lungen resp. durch die Atmung als Kohlensäure und Wasser ausgeschieden.

Die Fette, welche wir rein als solche und in verschiedenen Nahrungsmitteln genießen, werden im Körper teilweise als Atmungsmaterial, das Wärme erzeugt, verwendet, andernteils lagert es sich als reines Fett an verschiedenen Stellen des Körpers äußerlich und innerlich ab, dient zum Schutze mancher Organe, z. B. der Nieren, gibt nach außen den Körperteilen eine gefällige Rundung und dient als Reservematerial, für Belegenheiten, wo Nahrung aus mancherlei Gründen nicht in genügender Menge aufgenommen werden kann.

Aus Salzen ist das feste Gerüst des menschlichen Körpers aufgebaut; sie kreisen aber auch in gelöster Form im Blute. Wir nehmen sie in unserem bekannten Kochsalz auf; die feinsten aber, die denen des Blutes gleichen, in Gemüsen, Salaten und andern Nahrungsmitteln. Da der menschliche Organismus nicht in der Lage ist, die reinen Nährstoffe zu verarbeiten, müssen sie ihm in einer geeigneten Form zugeführt werden, diese Form aber zu finden ist Zweck des Kochens.

Der Begriff Kochen umfaßt im allgemeinen das Bar- und Genießbarmachen der uns zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel, im speziellen deren Zusammenstellung zu einer schmackhaften, nahrhaften, leicht verdaulichen Nahrung unter Berücksichtigung der gegebenen Verhältnisse. Zur wirklichen Kunst wird das Kochen durch die größtmögliche Ausnützung der Nahrungs- und Genußmittel zugunsten der Ernährungsfähigkeit, der Geschmacks- und Geruchsnerven und des Schönheitsfinnes.

Wenn auch im allgemeinen das Erlernen der Kochkunst entweder einer längeren mechanischen Lehrzeit und großer Uebung, oder neben einer kürzeren eines gründlichen Studiums der chemischen und physiologischen Beschaffenheit der Nahrungsmittel und der Verdauungsorgane bedarf, kann eine verständige Haus-

frau diese in ihrem kleinen Reich an Hand eines guten Beraters, der vorliegendes Buch ihr sein soll, ausüben, verzichtet sie ja von vorn herein auf raffinierte Luxusküche, welche große Mittel erfordert, im Nährwert und der Verdauungsfähigkeit aber einer einfachen, schmackhaften Kost nachsteht.

Das Fleisch, als das teuerste Nahrungsmittel, kann für viele Familien nur selten oder in kleinen Mengen in Frage kommen, desto mehr Sorgfalt sollte auf die Zubereitung solcher Gerichte gelegt werden, welche in der Hauptsache aus Mehl, Mehllartikeln, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Eiern, Milch, Fetten, den nötigen Kräutern und gelinden Gewürzen hergestellt werden, die bei richtiger Zusammenstellung das Fleisch für die Ernährung ziemlich entbehrlich machen.

Eine große Rolle spielen bei dieser die Fette, von denen das wohlschmeckendste, aber auch das teuerste, die Kuhbutter ist.

Die Anwendung solcher zum Kochen, Braten und Backen verbietet sich in einem Haushalt, wo gerechnet werden muß, aber von selbst, und muß die sparsame Hausfrau ihre Zuflucht zu Fetten und Oelen nehmen, mit denen sich auch in mancher Beziehung, da sie einen höheren Hitzeegrad erreichen und nicht so leicht schwarz werden, verhältnismäßig besser arbeiten läßt. Während man sich nun bis vor zirka 20 Jahren, da, wo Butter nicht in Frage kommen konnte, mit andern tierischen Fetten behalf, von denen Rinder- und Hammelfett ihres festen Talggehaltes wegen schwer verdaulich, auch dem Gaumen nicht behaglich, die weicheren Fette, Gänse- und Schweinefett aber sehr teuer sind, weiß heute jede Hausfrau in Stadt und Land, daß seit lange ein äußerst appetitliches, blendendweißes Fett unter dem Namen „Palmin“ in den Handel kommt, das sich als feinstes Speisefett längst unentbehrlich gemacht hat. Dem ansehnlichen Außern dieses Fettes entspricht aber durchaus auch seine chemische Beschaffenheit resp. Reinheit. Dr. Heinrich Schlink, dem alleinigen Erfinder und Produzenten des Palmins gelang es — nachdem schon früher der berühmte Chemiker Liebig auf das in der Kokosnuß enthaltene Fett und seine hervorragenden Eigenschaften für die Ernährung des Menschen aufmerksam gemacht hatte — durch jahrelange unermüdlige Arbeit und weitgehende Versuche dadurch, daß er dem Fleisch

der Kokosnuß alle diejenigen Stoffe entzog, die der Genießbarkeit hinderlich sind, ein Speisefett herzustellen, welches überhaupt keine fremden Bestandteile, sondern volle 100% Fett enthält. Durch diesen hohen Fettgehalt genießt das Fett auch den großen Vorzug der Billigkeit. Es ist annähernd halb so teuer wie Butter, bedeutend billiger als andere Fette, wobei noch zu beachten ist, daß man des hohen Fettgehaltes wegen immer  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  weniger davon zu verwenden braucht.

Vom gesundheitlichen Standpunkt betrachtet, wird von bedeutenden Ärzten bestätigt, daß das Palmin der Kuhbutter und auch allen anderen Fetten überlegen ist. Es enthält keine freien Fettsäuren, wird im Magen durch seinen niederen Schmelzpunkt leicht verflüssigt und außerhalb dessen leicht verseift, kann auch nie der Träger von Bakterien werden, die für den menschlichen Organismus so unheilvoll werden können. Kein Wunder, wenn Palmin bereits in Millionen von Haushaltungen, in Armee und Marine, vor allem aber auch in Krankenhäusern, Sanatorien und Volksküchen ständige Verwendung findet und dort unentbehrlich geworden ist.

Je mehr sich aber Palmin einführte, umsomehr wurde der Wunsch laut nach einer geschmeidigen, auch im Aeußeren der Kuhbutter vollständig ähnlichen Pflanzenbutter, welche nicht nur wie Palmin zum Kochen, Braten und Backen tauglich ist, sondern auch als Brotaufstrich verwendet werden kann, um so die Kuhbutter hier, wo ein Ersatz dringend notwendig geworden, vertreten zu können und bringt die Firma H. Schlink & Cie. Akt.-Ges., Hamburg und Mannheim, seit zwei Jahren auch eine geschmeidige Pflanzenbutter-Margarine unter dem Namen „Palmona“ in den Handel, die aber nur den gesetzlich vorgeschriebenen Namen mit der aus tierischen Fetten hergestellten Margarine gemein hat. Da wo unbedingt Butter in Anwendung kommen müßte, tut Palmona ihre Dienste; sie bräunt, schäumt, duftet wie Kuhbutter und steht es der Kochenden frei, allen fertigen Essen, die mit Palmin und Palmona zubereitet wurden, die ihres feinen, neutralen Geschmacks wegen den Gerichten

nie ihren charakteristischen Geschmack nehmen, nachträglich ein Stückchen frische Kuhbutter zuzufügen.

Verfasserin vertritt umsolieher beide Fabrikate an dieser Stelle, als es ihr aufgrund eines eingehenden Studiums der Nahrungsmittel und Ernährungshygiene möglich war, diese Fabrikate nach allen Richtungen zu erproben und die Resultate mit denen medizinischer Autoritäten einig gehen.

Mögen sich die verehrten Hausfrauen durch den fleißigen Gebrauch des Buches die Erfahrungen zugunsten einer abwechslungsreichen und nahrhaften Kost und zu denen ihrer Wirtschaftskasse recht zunutze machen.

Die Verfasserin.

---

