

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Koch- und Haushaltungsbuch für den einfachen Haushalt

**Amberg, Lina
Rost, Clara
Schubert, Margarete
Saarbrücken, 1905**

Von den Nahrungsmitteln.

urn:nbn:de:bsz:31-57534

1. Von den Nahrungsmitteln.

Es ist ein wahres Wort, das sagt: „Der Mensch ist, was er isst.“ Die Nahrung bezweckt die Arbeitskraft des Einzelnen. Es ist hiermit aber nicht gesagt, daß nur jene Leute Energie und Tatkraft entwickeln, die beispielsweise von Hummermayonnaise und Austern leben, es handelt sich vielmehr darum, dem Körper wieder jene Stoffe zu ersetzen, die durch Leben und Tätigkeit verloren gehen. Hierzu sind außer Luft, Wasser und Salz: Eiweiß, Fett, Stärkemehl und Zucker nötig. Diese müssen demnach alle in der Nahrung enthalten sein, wenn eine angemessene Ernährung stattfinden soll. Denn satt würde der Mensch wohl auch, wenn er sich von Kartoffeln allein ernähren würde, aber gesund und kräftig könnte er bei dieser Nahrung ebenso wenig bleiben als wenn er nur Eier aße. Wohl würden die Körperteilchen, welche viel Stärkemehl bedürfen bei Kartoffelnahrung, oder welche viel Eiweiß erfordern, bei Eiernahrung gut ersetzt, ja übermäßig ausgebildet werden, andere aber, die sich aus anderen Bestandteilen zusammensetzen, würden verkümmern. Unter allen Nahrungsmitteln finden wir kein einziges, welches alle zur Neubildung nötigen Stoffe, und noch weniger finden wir eins, welches letztere in richtiger Verteilung enthält. Es gilt also, die verschiedenen Nahrungsmittel so zusammenzustellen, daß sie nicht allein alle jene Stoffe enthalten, sondern auch dieselben in einer richtigen Mischung darbieten. Deshalb ist es notwendig, bei der Zusammensetzung unserer Mahlzeiten darauf zu achten, daß, um ein richtiges Verhältnis zu erzielen, nahrhafte und weniger nahrhafte Nahrungsmittel sich gegenseitig ergänzen. Die Nahrungsmittel aus dem Tierreich, wie Fleisch, Fische, Käse und Eier, enthalten viel Eiweiß und Fett, aber keine Stärke, jene aus dem Pflanzenreich etwas

Eiweiß und viel Stärke, aber fast kein Fett, wie Brot, Kartoffeln und Gemüse. Deshalb müssen bei richtiger Ernährung verschiedene Nahrungsmittel zusammen genossen werden, so gibt man z. B. zu Kartoffeln Fleisch, Fisch oder Milch; zu Hülsenfrüchten Speck; zu Brot Butter, Schmalz, Käse oder Wurst; zu Salat oder Obst eine Mehlspeise, die mit Eiern hergestellt ist u. s. w. Welchen Nährwert ein Nahrungsmittel hat, hängt von seinem Gehalt an Eiweiß, Fett und Stärkemehl ab. Ein erwachsener Mensch muß bei mittelmäßiger Arbeit täglich in der Nahrung 100 Gramm Eiweiß, 50 Gramm Fett und 500 Gramm Stärkemehl zu sich nehmen. Kinder und durch Krankheit Abgemagerte müssen, da sie an Gewicht zunehmen sollen, mehr Eiweißstoffe genießen, wie dies bei kleinen Kindern durch die Milchnahrung geschieht.

Pflicht der Hausfrau ist es also die Wahl der Nahrungsmittel so zu treffen, daß die Ernährung eine naturgemäße sei. Deshalb muß sie vor allen Dingen die Nahrungsmittel in Bezug auf ihren Nährwert kennen.

Doch es genügt nicht, daß die Speisen, die man genießt, die nötige Menge Nährstoffe enthalten, sie müssen auch schmackhaft sein und gut verdaut werden können; denn nur das, was wir verdauen, geht in Fleisch und Blut über. Wir haben also unsere Aufmerksamkeit noch auf diesen Punkt zu richten und die Nahrungsmittel dem Magen in einer solchen Form darzubieten, daß dessen Arbeit keine übermäßig große ist, deshalb ist die Zubereitung der Nahrung von großer Bedeutung. Ebenso bedeutungsvoll ist es, daß Abwechslung in die Kost gebracht wird. Abwechslung ist geboten, weil sonst das Essen bald widersteht. Essen, das mit Widerwillen genommen wird, wird schlecht verdaut und bekommt nicht.

Aus Obigem ergibt sich, daß die Hausfrau die Speisen so auswählen wird

1. daß dieselben alle zum Aufbau unseres Körpers nötigen Stoffe enthalten,
2. daß dieselben in der richtigen Zusammensetzung dar-
geboten werden,
3. daß die Zubereitung geeignet ist, die Verdauung zu erleichtern,
4. daß dieselben in wechselnder Form geboten werden.