

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Koch- und Haushaltungsbuch für den einfachen Haushalt

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

Das Wasser.

urn:nbn:de:bsz:31-57534

Der Thee muß in gut schließenden Büchsen, am besten Blechbüchsen aufbewahrt werden.

Die Schokolade.

Die Schokolade ist eines der vorzüglichsten Genußmittel. Sie wirkt erregend und belebend und ist zugleich ein gutes Nahrungsmittel.

Branntwein.

Der Branntwein ist das Gift unter den Genußmitteln und gehört zu den größten Feinden des Menschen. Die Meinung, daß der Branntwein Kraft und Wärme erzeuge, ist eine durchaus irrige. Er verursacht allerdings ein augenblickliches Wärmegefühl, indem er das Blut vom Herzen mehr in die Adern der Haut treibt, aber das Wärmegefühl hält nicht lange an.

Wärme und Kraft kann dem Körper nur durch gesunde und nahrhafte Kost zugeführt werden. Der Genuß des Branntweins aber wirkt schwächend und verderblich. Unmäßiger Genuß zerstört die Gesundheit, untergräbt den Wohlstand und vernichtet den Frieden des Hauses wie den Frieden der Seele.

3. Das Wasser.

Ein Nahrungsmittel können wir eigentlich das Wasser nicht nennen, und doch ist es Menschen, Tieren und Pflanzen zum Leben unbedingt nötig.

Keine, auch die nahrhafteste Speise kann den Dürstenden vor dem Verschmachten schützen. Jeder Mensch würde unfehlbar dem Tode verfallen, wenn ihm das Wasser entzogen würde. Das Wasser bewirkt den Blutumlauf; es führt die Nahrung in Lösung über und hilft sie zersetzen, die unbrauchbaren Stoffe entfernen, die Gewebe geschmeidig machen und die Körpertemperatur auf derselben Höhe erhalten. Wir nehmen das Wasser in unseren Körper auf als Trinkwasser, und in den Nahrungsmitteln, die alle $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ aus Wasser bestehen. Jeder Mensch braucht täglich ca. 3 Liter Wasser.

Die Menge des flüssigen Wassers wird natürlich nicht allein in der Form von Wasser, sondern wie schon bemerkt, auch durch die Speisen genossen.

Reines Wasser ist aus Wasser- und Sauerstoff zusammengesetzt. Dasselbe ist weich.

Die Natur bietet uns das Wasser nicht in ganz reiner Form, und je nachdem es mehr oder weniger mineralische Bestandteile enthält oder ganz frei davon ist, wie das Regenwasser, unterscheiden wir hartes und weiches Wasser. In Quell- und Brunnenwasser sind meistens mineralische Bestandteile aufgelöst. (Salze, Stahl, Eisen, Schwefel Kalk.) Am häufigsten finden wir kalkhaltiges, auch hartes Wasser genannt. Hartes Wasser ist gutes Trinkwasser. Da hartes Wasser beim Waschen die Seife nicht löst und beim Kochen das Weichwerden der Hülsenfrüchte erschwert, muß man hartes Wasser in weiches Wasser verwandeln, indem wir es kochen. Durch einen Zusatz von Soda oder doppelfohlensaurem Natron, oder indem man es durch ein mit Holzäsche gefülltes Tuch sicken läßt, erzielt man das Gleiche.

Wir verwenden in der Küche kaltes, warmes, in Dampf und in Eis verwandeltes Wasser.

Das kalte Wasser reinigt, löst, quillt auf und vermischt sich leicht mit anderen Flüssigkeiten.

Weil kaltes Wasser reinigt, waschen wir unsere Nahrungsmittel; weil es löst, waschen wir unsere Nahrungsmittel, wie z. B. Fleisch, Fische u. s. w., rasch, damit denselben keine wertvollen Bestandteile entzogen werden. Weil das Wasser quillt, legen wir die getrockneten Nahrungsmittel, z. B. gedörrtes Obst, Hülsenfrüchte u. s. w., vor dem Gebrauch in kaltes Wasser, damit sie aufquellen und schneller weich werden. Da sich, außer Fett, alle Flüssigkeiten leicht mit Wasser verbinden, so lassen sich damit eine Menge angenehmer Getränke bereiten, wie z. B. Limonaden.

Auf den menschlichen Körper ist kaltes Wasser von außerordentlich wohlthätigem Einfluß. Es regt alle Organe, besonders die Haut und den Magen, zu lebhafterer Tätigkeit an und stärkt die Nerven. Zu beachten ist, daß, wenn man erhitzt ist, man sich vor einem kalten Trunke hüten muß. Wenn wir sehr heiß haben, dürfen wir keine kalten Bäder nehmen,

sondern müssen uns erst etwas abkühlen. Auch sonst sei die Temperatur des Wassers nicht zu kalt.

Durch Wassermangel entstehen Unreinlichkeiten und Krankheiten aller Art; durch den Genuß schlechten schädlichen Wassers schwere ansteckende Krankheiten, wie z. B. Typhus, Cholera.

Ist man nicht sicher, wirklich gutes, reines Wasser zu haben, so koche man es lieber vorher ab. Abgekochtes Wasser schmeckt fade; es kann aber durch Schütteln, durch Aufguß von Thee oder Kaffee und Fruchtsaft schmackhaft gemacht werden. Kinder und Kranke sollten nur abgekochtes Wasser trinken.

Warmes Wasser verwenden wir zum Nachfüllen eingekochter Speisen, zum Einweichen der weißen und zum Waschen der wollenen Wäsche, zu Bädern. Heißes Wasser verwenden wir zum Reinigen der Küchengeräte und der Wäsche.

Bei 80 Grad Reaumur fängt das Wasser an zu kochen und verwandelt sich in Dampf. 1 Liter Wasser gibt 1700 Liter Dampf.

Soll sich das Wasser, welches wir zum Kochen unserer Nahrungsmittel gebrauchen, möglichst wenig verringern (wie z. B. beim Kochen von Fleisch u. s. w.), so müssen wir den Topf geschlossen halten. Auch wenn die Speisen ihren angenehmen Geschmack beibehalten und die Flüssigkeit schnell zum Kochen gebracht werden soll, muß der Kochtopf geschlossen sein.

Der Kochtopf muß offen bleiben, wenn: 1. die Flüssigkeit sich verringern, d. h. einkochen soll, wie z. B. bei manchen Saucen, Suppen usw., oder 2. wenn unangenehm riechende Stoffe, wie beim Reis, oder schwer verdauliche Stoffe, wie beim Kohl, entfernt werden sollen. Die Wärme dehnt das Wasser aus, deshalb dürfen wir den Wasserkessel beim Kochen des Wassers nicht bis zum Rand füllen. Bei 1 Grad unter Null gefriert das Wasser zu Eis, welches bei der Krankenpflege von sehr großer Bedeutung ist. Auch in der Küche findet es mannigfache Verwendung.