

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die Kunst zu kochen**

**Mädcheninstitut St. Agnes <Freiburg im Breisgau>**

**Freiburg im Breisgau, 1907**

IV. Nährwert der Lebensmittel.

**urn:nbn:de:bsz:31-54713**

aufbewahren, daß man es in den Feuerungsraum eines gut ziehenden Ofens legt, nachdem man diesen vorher sauber von Ruß und Asche gereinigt hat.

7. Zur Aufbewahrung der Eier wähle man im Keller einen luftigen, trockenen Ort. Am besten eignen sich Stellagen, welche aus einfachen Brettern bestehen, die mit viereckigen (nicht runden) Öffnungen versehen sind. Diese Öffnungen müssen so groß sein, daß ein Ei nicht hindurchfallen kann. Die aufgestellten Eier sind alle Tage zu wenden, so daß das eine Mal das spitze, das andere Mal das stumpfe Ende nach oben kommt. So behandelte Eier, die von Anfang an frisch waren, halten sich bei entsprechender Lüftung wochenlang wohllichmeckend.

Eine andere Art, Eier längere Zeit aufzubewahren, besteht darin, daß man frischgelegte Eier mit ein wenig Butter oder Baumöl bestreicht und sie dann in Weizenstroh legt, wobei aber keines das andere berühren darf.

Bei großem Bedarfe werden die Eier in Kalk aufbewahrt. Zu diesem Zwecke schüttet man ein paar Schaufeln gelöschten Kalk in einen Eimer Wasser und rührt die Mischung gut durch. Man verbringt nun in ein Faß oder in einen Topf eine Schichte Sand und oben darauf die Eier so, daß sie sich berühren. Nachdem man 12 oder höchstens 16 Schichten übereinander gelegt hat, gießt man die gut umgerührte Kalkmilch darüber und zwar so viel, daß sie noch mehrere Zentimeter über den Eiern steht. Das Faß muß hierauf zugedeckt und an einen Ort verbracht werden, der zwar kühl, aber nicht kalt ist, da die Eier nicht gefrieren dürfen. Solche Kalk Eier halten sich lange Zeit, nehmen aber leicht einen unangenehmen, erdigen Geschmack an. Aus diesem Grunde eignen sie sich nicht zum Kochen in der Schale, auch geben sie beim Schlagen keinen Schnee.

#### IV. Nährwert der Lebensmittel.

1. Eine Hauptaufgabe der Hausfrau oder Köchin besteht darin, die verschiedenartigen Lebensmittel nach ihrem Nährwert kennen zu lernen und sie für die Mahlzeiten so zusammenzustellen, daß alle erforderlichen Nährstoffe in ausreichendem Maße dem Körper zugeführt werden. Am besten wird dies erreicht durch die sogenannte gemischte Kost, bestehend aus pflanzlicher (vegetabilischer) und tierischer (animalischer) Nahrung, die auch dem Wohlbefinden des Menschen am meisten förderlich ist.

2. Neben Wasser und einigen Salzen bedarf der Mensch, um gesund zu sein, ein bestimmtes Maß von Eiweißstoffen, Fetten und Kohlenwasserstoffen (Kohlenhydrate) und zwar soll ein Erwachsener täglich genießen an Eiweißstoffen 120–150 g; an Fettstoffen etwa 50 g und an Kohlenhydraten 500 g. Die genannten Stoffe finden sich wohl in den allgemein üblichen Nahrungsmitteln vor, aber nicht in allen in gleicher Menge und auch nicht in der Art, wie sie der Körper nötig hat. Es muß deshalb für die Mahlzeiten eine wohlbedachte Zusammenstellung der Nahrungsmittel stattfinden. Selbstverständlich kann die Hausfrau nicht bei jeder Mahlzeit untersuchen, ob der richtige Prozentsatz der verschiedenen Nährstoffe vorhanden ist. Sie wird aber, wenn sie Kenntnis von dem Nährwert der einzelnen Nahrungsmittel besitzt, doch darauf bedacht sein, denjenigen den Vorzug zu geben, die am meisten Nährwert enthalten. So wird sie bei Herstellung des Speisezettels Milch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte, die verschiedenen Getreidearten und Fleisch den Genußmitteln, wie Kaffee, Tee und alkoholischen Getränken stets vorziehen.

a. Der Eiweißstoff (Protein) ist der Grund- oder Baustoff des menschlichen Körpers, indem er als Hauptnahrung des Blutes die wesentlichsten Bestandteile desselben enthält. Weil er 15–17% Stickstoff hat, wird er auch stickstoffhaltiger Nährstoff genannt. Durchscheinend, geruch- und geschmacklos kommt das Eiweiß sowohl in festem als in flüssigem Zustande vor, findet sich jedoch nicht bloß im Ei, sondern auch in andern Nahrungsmitteln, namentlich im Fleische, Käse, Mehl und in den Hülsenfrüchten. Durch Pepsin und die Magensäure zersetzt es sich leicht und geht bald als Nahrungsstoff in das Blut über.

Da der Eiweißstoff so wertvoll ist, so hat die Hausfrau darauf zu achten, daß derselbe bei der Zubereitung der Nahrungsmittel in den Speisen erhalten bleibe. Aus diesem Grunde gibt man Fleisch stets in heißes Wasser oder Fett. Durch die Hitze gerinnt der Eiweißstoff an der Schnittfläche, dadurch verstopfen sich die Poren, so daß der Fleischsaft, in dem die Nährstoffe aufgelöst sind, nicht austreten kann.

In der Milch wird das Eiweiß auch als Käsestoff bezeichnet. Die Gewinnung dieses Milcheiweißes geschieht dadurch, daß man die Milch eine Zeit lang stehen läßt. Der Zuckerstoff in der Milch geht dabei in eine Säure über, wodurch die Milch zu einer dicken, käsartigen Masse gerinnt.

Beim Getreide nennt man das Eiweiß Kleberstoff, weil es sich beim Kochen in eine schleimartige Masse verwandelt, wie

bei Hafergrütze, Grünkern, Gerste. Die schleimartige Abkochung dieser Getreidearten ist deswegen eine sehr nahrhafte Speise und zugleich leicht verdaulich, namentlich wenn die Körner lange gekocht werden.

b. Der Fettstoff ist der Heizstoff im Menschen. Stickstofflos besteht seine Wirkung hauptsächlich darin, daß er sich mit dem eingeatmeten Sauerstoffe der Luft verbindet und dadurch Wärme erzeugt. Wir nehmen diesen Nährstoff wiederum sowohl aus dem Tier- als Pflanzenreiche, wie Fleisch, Butter, Eier und Öl. Je nach der Jahreszeit, nach Klima, Beschäftigung und Körperbeschaffenheit müssen wir mehr oder weniger Fettstoffe in uns aufnehmen. Die Bewohner von kalten Gegenden bedürfen dessen reichlicher als jene von warmen Gegenden, ebenso die bei strenger Arbeit im Freien Beschäftigten ausgiebiger, als Arbeiter mit ruhiger Beschäftigung in geschlossenen Räumen.

c. Die Kohlenhydrate oder Kohlenwasserstoffe sind stickstofflos und tragen ebenfalls zur Erhaltung der Körperwärme bei. Zu den Kohlenwasserstoffen gehören die verschiedenen Arten Zucker, vor allem das Stärkemehl, das sich besonders in den Hülsenfrüchten, im Mehl, Reis und in den Kartoffeln vorfindet.

Die Kohlenhydrate befördern den Fettansatz, deshalb müssen Leute, die mager werden sollen, den Genuß von Kartoffeln und Mehlspeisen einschränken.

3. Nährsalze sind zum Aufbau und zur Erhaltung unseres Körpers so notwendig als die bisher genannten Nährstoffe. Sie regen die Verdauung an, befördern auch die Auflösung eiweißartiger Stoffe und der schwerlöslichen Fette. Nährsalze finden sich in verschiedenen Nahrungsmitteln, wie Milch, Fleisch und Gemüse, jedoch nicht in genügender Menge, weshalb wir unseren Speisen noch Kochsalz beifügen.

4. Wasser ist allerdings kein Nährstoff, dennoch Menschen, Tieren und Pflanzen zum Leben unbedingt notwendig. Das Wasser befördert nämlich die Verdauung und macht das Blut flüssig, so daß es in den Adern zirkulieren kann. Ohne Wasser ist keine Ernährung denkbar. Kaltes Wasser löst auch die Nährstoffe in den Lebensmitteln auf, weshalb diese beim Waschen nicht längere Zeit im Wasser liegen bleiben dürfen. Aus diesem Grunde werden eingeweichte Hülsenfrüchte mit dem Einweichwasser über das Feuer gesetzt, um die Nährstoffe nicht verloren gehen zu lassen.

5. Die Hausfrau, die für die zweckmäßige Ernährung ihrer Angehörigen zu sorgen hat, sollte mit allen diesen die Ernährung betreffenden Dingen vertraut sein, damit sie instande ist, die Speisen richtig zusammen zu stellen. Dabei wird sie ihren Blick weniger auf die Erzeugnisse ferner Länder richten, als auf die einheimischen, indem in unsern einheimischen Lebensmitteln ebensoviel Nährwert enthalten ist, wie in den ausländischen. Überdies kann eine Haushaltung gut und doch wohlfeil geführt werden, wenn man weiß, daß z. B. die verhältnismäßig wohlfeilen Hülsenfrüchte ebensoviel Eiweißstoffe enthalten, als das teure Fleisch, oder magere Käse doppelt soviel, als das gewöhnliche Fleisch. Dagegen wird man den oben erwähnten Genußmitteln untergeordneten Wert beilegen und sie nur in jenem geringen Maße zulassen, in welchem sie eine wohlthätige Wirkung auf den Körper ausüben können.

## V. Einkaufen der Lebensmittel.

1. Beim Einkaufen der Lebensmittel achte man vor allem auf gute Beschaffenheit, dann erst auf billige Preise. Dabei ist die Haupt Sorge darauf zu richten, die Lebensmittel frisch und unverfälscht zu erhalten. Brot, Mehl, Kaffee, Butter, Milch, sowie Reis, Gerste und Sago kommen vielfach verfälscht auf den Markt, indem sie entweder mit andern Bestandteilen vermischt werden, oder indem ihnen unter Anwendung künstlicher Farben ein schöneres Aussehen gegeben wird. Solche Fälschungen machen nicht nur die Lebensmittel schlechter, sondern oft geradezu gesundheitsgefährlich.

Da Fälschungen vielfach schwer zu erkennen sind, so ist es ratsam, immer nur bei zuverlässigen Geschäftsleuten einzukaufen, wobei man sich jedoch von den Waren, die man einkaufen will, vorher eine Probe geben lassen soll. Hat man Gutes gefunden, so kann man dadurch manche Ersparnis machen, daß man von den Lebensmitteln gleich einen gewissen Vorrat anschafft, entweder, je nachdem sie sich aufbewahren lassen, für den Tag, oder für die Woche, oder für den Monat, ja selbst für ein ganzes Jahr.

2. Eine Kunst beim Einkaufen besteht auch darin, das zu jeder Jahreszeit Billigste und Passendste herauszufinden. Im Frühjahr und Sommer sind am meisten billig die Eier, sie lassen deswegen in dieser Zeit eine reichliche Verwendung zu. Im Nachsommer und Herbst kann man mit wenig Geld allerlei Gemüse