

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochbüchlein für den praktischen Haushaltungsunterricht an Volks- und Fortbildungsschulen

Specht, Mathilde

Leipzig, 1912

32. Ernährung.

urn:nbn:de:bsz:31-58620

rechnet man 2—3 Teile Zugabe; nach und nach wird der Zusatz verringert, bis das Kind mit $\frac{1}{2}$ Jahr die Milch ungemischt ertragen kann. Das früher übliche Reinigen des Mundes nach dem Trinken tut man heute nicht mehr. Die meisten Mundkrankheiten werden durch zu energisches Auswischen der Mundhöhle erzeugt, wobei die oberflächliche Schleimhaut wundgerieben und die Ansiedelung der sog. Pilze oder Schwämme begünstigt wird. Vom 5. oder 6. Monat an kann man dünnen Brei, vom 9. oder 10. Monat an weiche Eier und ungewürzte Fleischbrühsüppchen geben. Daneben soll aber Milch so lange wie möglich Hauptnahrung bleiben. Mit 1 Jahr etwa, sobald die Kinder Zähnen haben, bekommen sie leicht verdauliche Gemüse, zartes weichgekochtes Fleisch, leichte Mehlspeisen, gekochtes Obst und können mit 2 Jahren gut an den Mahlzeiten der Eltern teilnehmen, doch sollen sie keine andern Getränke als Milch und Wasser bekommen.

Man gewöhne die Kinder bei Zeiten an Regelmäßigkeit. Kleine Kinder sollen den Tag über alle 2—3 Stunden, nachts aber keine Nahrung bekommen; größere Kinder halten die allgemeine Essenszeit ein.

32. Ernährung.

Der menschliche Körper verbraucht durch Atmen, Bewegung und Stoffwechsel fortwährend Stoffe, welche durch die Nahrung wieder ersetzt werden müssen.

Die wichtigsten Nährstoffe, aus denen die Nahrung besteht, sind Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Salz und Wasser. Ein erwachsener Mensch braucht bei mäßiger Arbeit täglich etwa 120 g Eiweiß, 56 g Fett, 500 g Kohlehydrate (Zucker und Stärkemehl), 30 g Salz und 2—3 l Wasser (in den Nahrungsmitteln). Die zweckmäßigste Kost ist die aus pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln gemischte; das Mengenverhältnis richtet sich nach Alter und Lebensweise des Menschen und dem Klima des Landes.

Dem Menschen nützt aber nicht, was er isst, sondern was er verdaut. Die Verdauung geht vor in dem Verdauungsapparat, wozu Mund, Speiseröhre, Magen und Darm gehören. Die Verdauungsarbeit besteht darin, die brauchbaren Stoffe aus der Nahrung dem Blut und dadurch dem Körper zuzuführen, die unbrauchbaren dagegen aus dem Körper auszuscheiden.

Die Speisen dürfen nicht zu heiß genossen und müssen tüchtig zerkaut werden.

33. Blutkreislauf.

Das Herz ist ein Muskel, der mit einem abgestumpften Kegelein ähnlichen werden kann. Es ist in vier Teile eingeteilt, in 2 Herzkammern und 2 Vorkammern und leitet gleichsam wie eine Pumpe das Blut im ganzen Körper umher durch den großen und kleinen Blutkreislauf.

Der große oder Körperkreislauf geht von der linken Herzkammer aus, macht den Weg durch den ganzen Körper, führt das gute, hellrote, sauerstoffreiche Blut durch die Puls- oder Schlagadern auch Arterien genannt, in alle Körperteile. Diese Arterien verengern sich allmählich zu den kleinsten Gefäßen vom Durchmesser eines Haars, sog. Haargefäßen. Durch die Wand dieser Gefäße werden die guten Stoffe, die das Blut mit sich führt, in die Körpergewebe ausgeschieden und aus diesen die nutzlosen Bestandteile, besonders die Kohlensäure, aufgenommen. Das durch die Kohlensäure dunkelblaurot gefärbte Blut fließt nunmehr aus den Haargefäßen, die sich wieder allmählich erweitern, in die sog. Blutadern oder Venen und aus diesen in die rechte Herzkammer. Nun geht dieses verbrauchte Blut durch die Klappe in die rechte Herzkammer und es beginnt der kleine oder Lungenkreislauf. Das Blut kommt in die Lunge, wo es durch Abgabe der Kohlensäure und Aufnahme von Sauerstoff (Atmen) wieder in helles, brauchbares Blut verwandelt wird. Von der Lunge geht es zurück durch die linke Vorkammer in die linke Herzkammer, um mit seinem Kreislauf von neuem zu beginnen. Im großen oder Körperkreislauf haben die Arterien gutes hellrotes und die Venen dunkles verbrauchtes Blut, während beim kleinen oder Lungenkreislauf der umgekehrte Fall ist.

34. Die Verwendung der Kochkiste.

Die Kochkiste, die besonders in Baden durch die rege Tätigkeit des Frauenvereins schon weit verbreitet ist, hat den Zweck, Speisen, die eine längere Kochzeit erfordern, mit verhältnismäßig geringem Aufwand an Brennmaterial und Arbeit fertig zu stellen.

Die Kochkiste kann aus jeder beliebigen festen, dichten Kiste mit gut schließendem Deckel hergestellt und je nach Bedarf für 2, 3 oder mehr Töpfe eingerichtet werden.