

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

**Die Führung eines Haushaltes in bescheidenen
Verhältnissen**

Mang, Adolf

Heidelberg, 1890

VII. Gesundheitsregeln beim Essen.

urn:nbn:de:bsz:31-56775

	Übertrag <i>M</i> 65
$\frac{1}{2}$ Ztr. weiße Bohnen	7
$\frac{1}{4}$ " Linsen	5
$\frac{1}{2}$ " Reis (Bruchreis)	7
$\frac{1}{3}$ " Dürrobst	6
35 " Kohlen	35
Hierzu noch 1 Ster Tannenholz	7
	<i>M</i> 132

VII. Gesundheitsregeln beim Essen.

1. Die Speisen und der Tisch müssen einladend sein. Die Hausfrau muß also die Speisen so appetitlich zubereiten und den Tisch so einladend decken, daß alle ihre Gaben mit Lust entgegen nehmen. Auch im ärmsten Haushalt muß der Tisch gedeckt werden, entweder mit einem Wachst- oder einem Tischtuch. Giebt man auf letzteres acht, legt Messer und Gabeln auf ein Stüchlein Brot, alle Abfälle aber in den Teller, so braucht man nur alle 14 Tage ein frisches Tuch.

2. Die Speisen dürfen nur so heiß oder kalt genossen werden, daß sie den Lippen nicht unangenehm werden. Heiße Suppe ist Gift, sie ruiniert Zähne und Magen und kann Magenkrebs erzeugen.

3. Die Speisen müssen so fein zerkaut werden, daß sie schon im Munde einen milchigen Brei bilden. Sie geben dann die doppelte Kraft!!! Kirsch- und Zwetschgensteine, ferner Hülsen, Kerne und Schalen nähren nicht, sie stören sogar die übrige Verdauung; die Knochenplitter können sogar lebensgefährlich werden! Man esse nur völlig durchgebratenes oder gut gefochtes Fleisch, sonst kann man die lebensgefährlichen Trichinen oder den Bandwurm bekommen. Schmierige, stechend sauer schmeckende Würst- und Käsewaren mit grünen Schimmelflecken genieße man nicht, sie enthalten das gefährliche Würst- und Käsegift!

4. Mäßiges Trinken zum Essen ist gesund; sehr gesund ist auch morgens, mittags und abends nach der Mahlzeit ein Glas stubenwarmes Wasser. Nach dem Mittagessen ist eine größere Ruhepause für die Verdauung unerlässlich. Darum sollen auch die Mäherinnen sich nicht gleich wieder an die Nähmaschine setzen. Nach dem Essen sollst Du ruhn, eine Stunde gar nichts thun. Leute mit sitzender Lebensweise sollen sich an eine leichtverdaulichere Kost und die hellern Brotsorten halten.

5. Das Essen soll ein sorgenloser, schöner Vereinigungspunkt der Familie sein. Thränen aber vergiften die Speisen! Das Essen soll würdig mit einem Gebete eingeleitet und geschlossen werden, was viel zu einer gehobenen Stimmung beiträgt. Jedes Stückchen Brot mit Dank gegen Gott genossen schmeckt gut.

VIII. Das Kochen.

A. Vorbedingungen.

1. Reinlichkeit. Die erste Anforderung bei Zubereitung der Speisen ist größte Reinlichkeit. Die Küche sollte darum hell und geräumig sein. Es ist dann ein Stolz der Hausfrau, stets die Küche aufgeräumt und die Geschirre blank zu halten. Nach dem Gebrauch stellt sie die Geschirre nicht ungerenigt beiseite, sondern spült sie sofort gründlich, reinigt auch die Hände nach schmutziger Arbeit sofort am Küchenhandtuch.

2. Vorbereitung und Überlegung. Durch große Hast beim Kochen werden die Speisen gewöhnlich verdorben. Die Hausfrau muß daher schon am Vorabende ihre Vorbereitungen für den folgenden Tag treffen. Dürrengemüse müssen belesen, für trockene Späne zum Anfeuern muß gesorgt werden. Besonders eine Arbeiterfrau muß sehr frühe ihr Tagewerk beginnen, damit das Frühstück rechtzeitig fertig wird und der Mann nicht nüchtern zur Arbeit gehen muß. Sonst würde er den ganzen Tag verstimmt sein oder gar zu dem verhängnisvollen Frühstüchlein greifen. Das Essen soll pünktlich fertig sein. Die Frau muß daher die nötige Zeit zum Kochen haben, sonst hilft ihr alle Kochkunst nichts.

Wenn die Frau aber ebenfalls zur Fabrik gehen muß, so fehlt ihr die nötige Zeit. Denn daß von 12—1 Uhr ein richtiges Mittagessen zubereitet und auch noch eingenommen werden kann, ist rein unmöglich. Die Frau hängt dann eben den Kaffeehafen ein, oder sie holt eine Flasche Bier nebst Käse und Brot.