

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Winke für gesunde Ernährung und Kochbuch besonders  
für Nudel- und Maccaronispeisen**

**Silbermann, Marie**

**Dresden, 1911**

Vorwort

**urn:nbn:de:bsz:31-56576**

## Vorwort.

Eine bekannte Autorität auf dem Gebiete der Ernährungsfrage und Wohlfahrtspflege schreibt u. a.:

Trotz des vielgerühmten Hochstandes unserer Wissenschaft findet sich in den weitesten Kreisen des Volkes und bei Gebildeten sowie Ungebildeten eine große Unkenntnis, ja stellenweise herrschen geradezu naturwidrige Anschauungen in betreff der menschlichen Ernährungsfrage. Es fehlen sehr oft nicht nur die einfachsten Kenntnisse vom Nährwerte der wichtigsten Nahrungsmittel, sondern auch der gesunde Sinn, den eigentlich jedes lebende Wesen in Bezug auf die richtige Auswahl der Nahrungsmittel haben soll und von Natur auch tatsächlich hat. In allen Kreisen der Bevölkerung sind die größten Ernährungsfehler außerordentlich häufig anzutreffen und daher auch die Folgen, die sich bei falscher Ernährung in Form von allerlei Beschwerden und Krankheiten geltend machen. Sehr viele Menschen sind der Ansicht, daß sie nur bei einer überaus kräftigen Nahrung — und darunter verstehen sie eine an Fleisch reiche Kost, verbunden mit einem nicht zu kärglich bemessenen Quantum Alkohol und Kaffeegenuß — sich die gehörige Lebenskraft und Lebensfreude verschaffen können. Nirgends findet man die Begleiterscheinungen solcher einseitigen, an Gemüse und Obst armen Kost, wie Gicht, Rheumatismus, Arterienverkalkung u. s. w., so häufig, wie in den wohlhabenden Kreisen unseres Volkes. Umgekehrt leiden die weniger bemittelten Teile der Volksmasse nicht selten an Folgen der Eiweiß-Unterernährung; die Lungenschwindsucht hat daher in diesen Kreisen ihre zahlreichen Opfer.

Ein wesentlicher Gewinn für die Volkswohlfahrt wäre auch eine Belebung und Vertiefung des gesunden Sinnes und rechten Verständnisses für eine zweckmäßige Ernährung, verbunden mit gediegenen Kenntnissen über den Wert der wichtigsten Nahrungsmittel, sowie Anleitung zur Bereitung der letzteren für die angehenden Hausfrauen. Es muß dahin kommen, daß in den letzten Jahren der Volksschule der Haushaltungsunterricht für die Mädchen obligatorisch wird. Wir müssen außer diesen Schulküchen aber auch Volkshaushaltungsschulen für die aus der Volksschule entlassenen Mädchen in viel größerer Anzahl haben, als sie heute vorhanden sind. Eine große Bedeutung ist den Wanderkursen für Haushaltungsunterricht beizumessen. Es ist auch höchste Zeit, daß endlich in ausgiebiger Weise in den Lesebüchern der Volksschulen mehr Abschnitte über Fragen der Hygiene, besonders aber über die Bedeutung von Licht, Luft, Wasser und vor allem über die richtige Art der Ernährung, aufgenommen werden, als es heute geschieht.

Ein hervorragender Arzt neuer Richtung sagt mit vollem Recht: „Es ist die Summierung beständig wiederkehrender körperlicher Schädigungen durch Bestandteile der gewohnten täglichen Nahrung, welche die

Menschheit noch mehr dezimiert als Tuberkulose und Syphilis.“ Es ist klar, daß vor allen Dingen die Frau von der Wichtigkeit der Ernährung und ihrer Bedeutung für die Gesundheit ihrer Angehörigen mehr durchdrungen sein muß. Die Kochkunst der Frau erfährt nicht nur eine wertvolle, sondern dringend nötige Bereicherung durch Kenntnis von der Zusammensetzung der Nahrung und ihrer Wirkung auf den gesunden und kranken Organismus. In einem Hause, wo nicht gedankenlos gekocht wird, sondern wo sich die Hausfrau Rechenschaft ablegt, welche Art von Ernährung die Glieder ihrer Familie benötigen und erhalten dürfen, wird sicherlich manche Krankheit vermieden werden können.

Die Hauptbestandteile unserer Nahrung sind: Eiweiß, Stärke- oder Zuckersstoffe, Fett und Salze. Der Grundsatz muß allgemein eingepreßt werden: Keiner dieser Bestandteile darf in der Nahrung fehlen, soll anders der Körper keine Schädigung erfahren! Für die Bildung neuen Blutes, den Aufbau neuer Muskeln und Nerven kommt in erster Linie das Eiweiß in Frage. Zuckersstoffe und Fett bringen hauptsächlich Wärme hervor: die Salze aber dienen zum Aufbau der Knochensubstanz und haben für die Blutmischung die wichtigsten Aufgaben zu lösen.

Selbstverständlich ist ein ausreichender Eiweißgehalt zur Ernährung nötig. Die erforderlichen Mengen desselben können aber nicht allein aus Fleisch, sondern zum nicht geringen Teil auch aus Milch, Käse, Gemüse und Körnerfrüchten aufgenommen werden.

Das in den Pflanzen, besonders in Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Reis, Hirse und in den grünen Gemüsen enthaltene Eiweiß ist anders zusammengesetzt als Fleischeiweiß. Es hat nach den neuesten Forschungen aber denselben Wert für den Menschen wie das Fleischeiweiß, spaltet jedoch im Organismus nicht die schädlichen Stoffe ab wie das Fleischeiweiß. v. Voit, der bekannte Münchner Altmeister der Ernährungsphysiologie, hat schon vor vielen Jahren auf die große Bedeutung hingewiesen, die das reine unverfälschte Weizeieiweiß noch einmal in der Volksernährung zu spielen berufen sein werde.

Die Stärke und Zuckersstoffe werden uns besonders geboten in Kartoffeln, Brot und Mehlspeisen (aus Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Reis, Sago). Eine einseitige Kartoffelernährung führt wegen des Übermaßes an Stärke und Zuckersstoffen und des zu geringen Gehaltes an Eiweiß zur Unterernährung, sowie zur Auftreibung des Leibes durch Darmgärungen. Fett finden wir außer in Rahm, Butter, Kokosfett, Speiseöl, Fettkäse, Speck auch in Fleisch, in den ganzen Nüssen und vor allen Dingen in der Vollmilch. Die Nährsalze endlich liefern uns die Gemüse und das Obst.

Außer der richtigen Auswahl der Nahrungsmittel ist auch noch der Gesichtspunkt zu beachten, daß wir die von der Natur uns gegebenen Nahrungsmittel nur soweit verändern, als es für die Verdauung und gute Ausnutzung im menschlichen Organismus nötig ist. Es soll daher Milch, insofern sie aus einwandfreier Stalle stammt, nicht gekocht werden, wir sollen Obst, soweit es nur irgend geht, roh genießen und auch bei der Herstellung der Gemüse eine möglichst geringe Hitze und dann lieber eine langsame Erwärmung, als eine kurze hohe Erhitzung anwenden. Es ist daher der Selbstkocher (Kochkiste), der ein langsames Aufschließen der Nährstoffe bei geringer Temperatur ermöglicht, allen Hausfrauen auf das wärmste, nicht allein vom Standpunkte der Be-

quernlichkeit, sondern auch vom gesundheitlichen Gesichtspunkte der richtigen Zubereitung der Nahrung, zu empfehlen. Vor allem aber koche man die Gemüse, die man besonders der Nährsalze halber ißt, nicht aus, sondern man bereite die Gemüse im eignen Saft und wende zu ihrer Zubereitung so wenig wie möglich Wasser an. (Dampftopf!)

Eine volkswirtschaftlich ebenso, wie privatwirtschaftlich wichtige Frage ist nun, ob es möglich sein wird, als Ersatz für Fleisch gewisse volkstümliche Nahrungsmittel, welche an sich eiweißarm sind, mit einem höheren Eiweißgehalte auszustatten, daß wir, ohne unsere Verdauungsorgane mit zu viel Stärke und Zuckerstoffen zu belasten, aus ihnen unseren hauptsächlichsten Eiweißbedarf decken können. Einen sehr bedeutsamen Fortschritt in der Lösung dieser Frage scheint mir nun das Vorgehen des Dr. Volkmar Klopfer in Dresden-Leubnitz zu bedeuten, welcher bestrebt ist, das wertvolle Eiweiß des Weizenmehls für die menschliche Ernährung in besonderer Weise nutzbar zu machen.

Der Weg, der hierbei beschritten wird, ist folgender: Dr. Klopfer scheidet auf rein mechanischem Wege\*) (Zentrifugation) die im Weizenmehl enthaltene Stärke von einem Eiweißbrei, der als wichtigste Bestandteile das Weizeneiweiß und die Nährsalze des Weizenmehls enthält. Während die Weizenstärke zur Herstellung von Herrenwäsche in der großen Berliner, Bielefelder und erzgebirgischen Industrie Verwendung findet, wird das frischgewonnene Eiweiß, dessen Abscheidung aus dem Weizenmehle nur eine Dauer von za. 30 Minuten erfordert, sofort nach seiner Entziehung zur Herstellung wichtiger Nahrungsmittel, besonders von Nudeln, Maccaroni u. dergl., oder in getrocknetem Zustande zur Bereitung von Malz-Eiweiß Dr. Klopfer und Lecithin-Eiweiß Dr. Klopfer, einem reinen Weizen-Lecithin-Eiweiß, verwendet. Die Teige für Nudeln und Maccaroni werden nicht mit Wasser, sondern nur durch Verkneten von Mehl, Gries (bei Nudeln unter Zusatz von Eiern) und dem frischen feuchten Weizen-Eiweiß als alleinigen Teigbildner hergestellt. Diese Nudeln und Maccaroni enthalten za. 20% Eiweiß (in der Trockensubstanz) und scheinen daher mit vollem Rechte als „nahrhaft wie Fleisch“ zu bezeichnen zu sein. Man bedenke, daß Fleisch za. 14 bis 20% Eiweiß und za. 75% Wasser enthält; 1 kg Fleisch-eiweiß-Trockensubstanz kostet demnach za. 8 Mark, während 1 kg Eiweiß in Form von Dr. Klopfer's Nudeln nach Abrechnung des Wertes der anderen Substanzen nur za. Mk. 3.50 kostet.

Mit diesen Nudeln und Maccaroni lassen sich sowohl mit, als auch ohne Fleisch außerordentlich nahrhafte Speisen bereiten. Vor allem aber empfehlenswert sind die ohne Fleisch mit Hilfe dieser Nudeln und Maccaroni hergestellten Gerichte, z. B. ein Pudding aus Dr. Klopfer-Maccaroni und Äpfeln, sowie Maccaroni mit Tomatentunke oder eine Mehlspeise aus Nudeln, Milch, Mandeln, Tomaten u. s. w.

\*) Verfahren durch Deutsches Reichs-Patent geschützt.

