

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Haushaltungs-Buch**

**Freiburg i.Br., 1897**

Nährwerth d. Lebensmittel.

**urn:nbn:de:bsz:31-56793**

## Nährwerth der Lebensmittel.

Hierüber läßt sich nicht viel sagen, obgleich Vieles darüber geschrieben wird.

Es ist wahr, daß manche Speisen billiger zu stehen kommen und den gleichen Nährwerth haben sollen, aber es fragt sich, ob diese Speisen auch gut zu vertragen sind?

In diesem Punkte kommt es meistens auf die Objorge einer tüchtigen Köchin an, die alle Speisen schmackhaft, kräftig und gut zu bereiten verstehen soll, ohne zuviel dabei zu verbrauchen. Mit einsichtsvoller Sparjamkeit und mit zarter Berücksichtigung der Lebensverhältnisse wird sie sich bemühen, einen großen Nährwerth in die Speisen zu bringen, weil alles sorgfältig, kräftig, einfach, gut und gesund zubereitet wird; sie wird mit weniger Ausgaben, wenn auch mit etwas mehr Mühe, es verstehen, täglich Abwechslung in die Speisen zu bringen.

Dieses Kochbuch enthält eine große Abwechslung von Koch-Rezepten, sowie eine genaue Angabe der pünktlichen Zubereitung aller Speisen, so daß man in einer einfachen Küche nie in Verlegenheit kommen kann.

Die bei den Kochrezepten angegebenen Gewürze und Kräuter sollen genau nach Vorschrift verwendet werden; die meisten Küchenkräuter sind auch Arzneimittel, welche bei richtiger Verwendung der Gesundheit sehr zuträglich sind. Jede denkende Köchin wird dies gewiß auch herausfinden.

Wenn es die Verhältnisse gestatten, sind Fleischspeisen allerdings allen übrigen vorzuziehen; aber daß

man nur davon leben soll, ist durchaus nicht nothwendig, vielfach kann dies sogar der Gesundheit schädlich werden.

Leicht zubereitete Mehl-, Milch- und Eier Speisen mit dazu passenden Beilagen sind für junge Leute sehr zu empfehlen, da diese Speisen gesundes, gutes Blut bereiten.

Für Landleute sind diese letztgenannten Speisen ebenfalls den Fleischspeisen vorzuziehen; diese Leute haben jene Nahrungsmittel eigen, brauchen dieselben somit nicht zu kaufen.

Die Arbeit auf dem Lande in frischer, freier Luft vermehrt den Appetit, wodurch Mehl-, Milch- und Eier Speisen gute Anwendung finden, da sie nahrhaft und gesund sind.

Statt der theuern Getränke, Bier, Kaffee, kann den Landleuten der Genuß der Sauermilch nicht genug empfohlen werden. Dieselbe enthält viel Nahrungstoff — auch Eisenstoff — was Blut schafft, gleichwie die darin enthaltene Molke die Lunge reinigt und kräftigt

