

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg**

**Brenneke, Rosa**

**Leipzig, [1915]**

Allgemeine Kochregeln

**urn:nbn:de:bsz:31-90556**

## Allgemeine Kochregeln.

Kochendes Wasser ist stets zum Zugießen vorrätig zu halten.

Alle grünen frischen Gemüse sind zu überbrühen, um die Farbe zu erhalten. Das Wasser ist gut zu Suppe zu verwenden.

Alle Getreidearten setzt man mit kaltem Wasser an. Hülsenfrüchte und gedörrte Früchte wässert man über Nacht ein.

Geschälte Kartoffeln darf man nicht ohne Wasser stehen lassen, da sie sich verfärben.

Fett muß in feine Würfel geschnitten werden, um ganz auszubraten. Eine kleine Zwiebel, Möhre oder Kartoffelscheibe reinigt das Fett und bewahrt es vor dem Anbrennen.

Man entferne alle Gärungserreger. Um die Entwicklung der Bakterien zu vermeiden, verwende man alle Lebensmittel in frischem Zustande und schütze sie, wenn möglich, vor dem Einfluß der Zerstörung. Alle Kochgeschirre müssen gründlich sauber sein.

Kartoffeln müssen kühl, trocken und lustig aufbewahrt und rechtzeitig abgekempt werden.

Zur Aufbewahrung von Kaffee, Tee, Zucker verwende man verschlossene Dosen oder Büchsen, ebenso ist eine Brotbüchse unentbehrlich.

Restliche Speisen decke man zu, um sie vor den Fliegen zu schützen.

Zu der warmen Jahreszeit stelle man möglichst viele Fliegenfänger auf.

Eier lasse man nicht aufgeschlagen stehen und benütze sie nach Möglichkeit frisch.

Ehe man mit der Tätigkeit in der Küche beginnt, sind die Hände gründlich zu reinigen.

Jede Hausfrau soll es sich zur Pflicht machen, nichts auf Borg zu kaufen und sich mit dem Monatsverdienst auf das Genaueste einzurichten.

Auch Kinder müssen rechtzeitig daran gewöhnt werden, über jeden Pfennig Rechenschaft abzulegen.

An Stelle der Käsehereien sollten sie lieber Obst zu essen bekommen.

Vor Beginn des Mahles gewöhne man sich nach dem Tischgebet öfteres kräftiges Ein- und Ausatmen an.

## Wovon wir leben.

Zu seiner Erhaltung bedarf ein erwachsener Mensch täglich etwa 120 g Eiweiß, 60 g Fett und an 500 g Kohlehydrate (Stärke- und Zuckermehl).

Wer Krankheiten für die Dauer vermeiden will, muß die Zusammensetzung der Speisen kennen.

Wasser bildet einen Hauptbestandteil des menschlichen Körpers und beträgt etwa 63% des Gesamtgewichtes. Die tägliche Wasserabgabe muß täglich erneuert werden durch Aufnahme von wasserhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken.

Reines Brunnenvasser trägt viel zur Erhaltung der Gesundheit bei. In Fällen von Epidemien und ansteckenden Krankheiten muß es abgekocht und zugedeckt aufbewahrt und möglichst mit einem sauren Fruchtsaft getrunken werden.

Eiweiß aus dem Tier- oder Pflanzenreich muß der Mensch täglich zu seiner Erhaltung haben. Es ist im Fleisch, im Ei, in der Milch, den Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen, Mandeln, Maffaroni und sogar in der Kartoffel enthalten.

Frische Eier sind lebende Eier, denn nahezu 3 Wochen bleibt der Keim lebensfähig.

Das Hühnereisweiß enthält 85% Wasser, 13% Eiweiß. Das Eigelb 51% Wasser, 16% Eiweiß, 31% Fett und 7% Lecithin.

Frische junge Erbsen bestehen aus 14% Wasser, 23% Eiweiß, 2% Fett, 53% Stärke und enthalten das Legumin als besondere Eiweißart.

Fett führen wir dem Körper durch Fleisch, Fische, Milch, Sahne, Käse und Fette aller Art, als Butter, tierische Fette und Pflanzenfette, Öle und Nüsse zu. Im Winter muß die Nahrung fetthaltiger sein, da der Mensch mehr Wärme nötig hat.

Unter dem Namen Kohlehydrate ist Zucker und Stärke zu verstehen.

Stärke findet sich in Hülsenfrüchten, Getreide und in allen seinen Abarten als Mehl, Grieß, Reis, Graupen, Grütze und in der Kartoffel.

Unter dem Einfluß der Verdauungssäfte wird Stärke in Zucker verwandelt. Enthält die Nahrung zu viel Stärke, so können die Säfte sie nicht völlig in Zucker verwandeln und es wird Buttersäure erzeugt, die gasbildend und erregend im Darm wirkt. Die Stärke muß erst in einen Kleisterzustand durch das Kochen verwandelt werden, um für den Menschen löslicher gemacht zu werden.

Der Zucker ist ein Hauptnahrungsmittel, welches unser Körper bedarf. Sämtliche Stärkemehle werden durch die Verdauungssäfte im Körper zu Zucker verwandelt. Dadurch werden zwei neue Zuckerarten erzeugt: der Traubenzucker und der Fruchtzucker.

Den reinsten Zucker liefert uns der Honig, das Obst und einige Gemüse. Getrocknete Südfrüchte und Trauben besitzen über 50—60% Zucker.

Nährsalze oder Mineralsalze sind zur Blutbildung unbedingt nötig, da das Blut davon doppelt soviel enthalten muß als Fett. Magnesia, Natron, Kali, Kalzium, Eisen und Phosphor usw. Diese Mineralsalze sind in den Früchten, Getreidehüllen als Weizenkörner, Kleien, Schrot, Haferflocken, Gerste zu finden, ferner in der Milch, dem Käse, dem Ei, der Kakao- schale, den Mandeln, Nüssen. Auch der Rettich, Radieschen, Meerrettich, Gurke enthalten wertvolle Mineralsalze.

Die wichtigste Aufgabe der Kochkunst ist es, die Nahrungs- stoffe so dem Körper zuzuführen, daß sie der Organismus im richtigen Verhältnis stofflich vorbereitet erhält. Dazu dient nachstehende Ernährungstabelle.

Stoffe, welche die Speisen wohlschmeckend und anregend machen, sind Gewürze und Genußmittel. Sie erhöhen die Eßlust und üben eine besondere Wirkung auf das Nerven- system aus. Je feiner, zarter die Würze, desto günstiger ist ihre Wirkung. Darum sind starke Gewürze nachteilig für die Nerven, zumal bei stetem Gebrauch.

Duft und Farbe der Nahrungsmittel üben eine wohlthätige Wirkung auf das Nervensystem aus und sind durch die Koch- kunst möglichst zu erhalten und dem Körper zuzuführen.