Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 38 (1934-1935)

Heft: 13

Rubrik: [Impressum]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

die Teller zu wärmen, wenn fettes Fleisch und Mehlspeisen aufgetragen werden. Kaltes Fett sieht häßlich aus und ist auch schwer verdaulich.

Die Speisen sollen schmackhaft und gewürzt sein, aber das heißt noch nicht, daß man den Pfeffer brennend auf der Zunge spürt und der Salzgehalt der Speisen den ganzen Tag zum Trinken reizt. Salz ist gewiß das unentbehrlichste Gewürz, es ist ein wesentlicher Bestandteil des Blutes und der Körpersäfte, wird dauernd ausgeschieden und muß dauernd ersetzt werden, sein Fehlen ist aber ebenso schädlich wie sein dauernder Mißbrauch. Besonders Nierenleidende müssen mit dem Salzen der Speisen sehr zurückhaltend sein, weil starke Salzaufnahme die Anschwellungen ihrer Glieder steigert.

Das Salz muß stets in Holz-, Porzellan- oder Glasgefäßen aufbewahrt werden, kommt es in feuchtem Zustand mit Blei, Kupfer oder Messing in Berührung, so kann es mit diesen Metallen giftige Verbindungen bilden.

Von unseren einheimischen Gewürzen, Zwiebel, Knoblauch, Thymian, Majoran, Salbei, ist die Zwiebel das gebräuchlichste Gewürz. Doch muß man darauf Rücksicht nehmen, daß Magen- und Darmleidende gerade die Zwiebel oft schlecht vertragen.

Salate sind der Gesundheit sehr zuträglich, nur verwende man statt des Essigs besser Zitronensäure. Keinesfalls darf Essigessenz in unverdünnter Form im Haushalt vorhanden sein. Zahlreiche Verätzungen, die tötlich ausgingen, besonders bei Kindern, sind die Folge des leichtsinnigen Herumstehenlassens dieser scharfen Säure.

Ein wesentlicher Bestandteil für die Güte und Bekömmlichkeit der Nahrung sind die guten Zutaten. Mit schlechtem Fett ist nichts gespart. Kuhfleisch ist zwar wesentlich billiger als Ochsenfleisch, schrumpft aber viel mehr ein und bleibt hart. Ein muffiges Ei kann die ganze Mehlspeise verderben. Also alle Sinne immer wach beim Kochen haben, nicht mechanisch das Nötige zusammenmischen. Dann kann es auch nicht passieren, daß der Kochlöffel im Gemüse oder Brei mit auskocht, oder ein Zinnlöffel in den Speisen schmilzt. Eine Köchin kann sich auch gar nicht oft genug die Hände waschen, immer sollte sie Seife und ein sauberes Handtuch für ihre Hände bereithalten und nicht die Hand an der schmutzigen Schürze säubern, wie man es leider oft sieht. Die Köchin kann eine Bazillenträgerin zum Beispiel für Typhus sein und auf diese Weise die Krankheitskeime unter das Essen bringen. In den Ausguß in der Küche darf auch nicht gespuckt werden oder gar der Inhalt der Nachtgeschirre entleert werden. Wie oft fällt beim Waschen von Gemüsen und Hülsenfrüchten etwas in den Ausguß und kommt dann mit den unappetitlichen Dingen in Berührung.

Zum Kosten gehört ein Löffel, der nur zu diesem Zwecke bestimmt, auf einem sauberen Teller liegt. Auf diesen Löffel wird dann mit dem Kochlöffel die Kostprobe getan; vom Kochlöffel gleich herunterzukosten ist sehr unappetitlich für die andern. Auch kann man auf diese Weise Krankheitskeime in die Speisen bringen.

Ein großer Fehler wird noch heute in vielen Küchen durch das Abkochen der Gemüse in allzu reichlich Wasser und durch das Wegschütten der Gemüsewasser gemacht. Durch das langsame Kochen wird das Gemüse ausgelaugt und die Nährsalze gehen in das Kochwasser über, das dann fortgeschüttet wird. Entweder dünste man das Gemüse mit Fettzusatz im eigenen Saft oder verwende wenigstens das Gemüsewasser, welches Nährsalze und das Aroma enthält, zu Suppen.

Es ist eine alte Erfahrung, daß man unter den Köchinnen viele findet, die an Magengeschwüren leiden; das kommt von den zu heißen Bissen, die beim Abkosten der Speisen hinuntergeschluckt werden. Also immer warten, bis sich die Kostprobe abgekühlt hat. Es sollten sich auch die Köchinnen und Hausfrauen bei Beschäftigungen wie Kartoffel- und Obstschälen hinsetzen. Das viele Stehen auf einer Stelle ist die Ursache für Krampfader- und Plattfußbildung, ebenso wie das Tragen von weichen Hausschuhen bei der Arbeit. Mit Schmerzen aber kann man seine Arbeit nur schlecht und unvollkommen verrichten.

Die Köchin leistet eine sehr verantwortungsvolle Arbeit; von ihren Kenntnissen und ihrer Sorgfalt hängt das Wohl der ganzen Familie in gesundheitlicher Beziehung ab, ihre Fehler in der Küche machen sich stets im Gesundheitszustand der Familie bemerkbar. Es ist also das Kochen doch kein undankbarer Beruf, für den er immer gilt, man muß es nur von der rechten Seite ansehen.

Dr. Prado.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.