Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 8

Rubrik: Bouquet garni : Seite für die Küche

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: 03.07.2025

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

ALS MAN NOCH MIT DEN FINGERN ASS

Von Emanuel Riggenbach

In den Speisestunden unserer frühen Vorfahren herrschten recht merkwürdige Gebräuche. So war es bei den alten Helvetiern üblich, dass die Männer, von den Frauen bedient, allein assen. Sie feierten so täglich unter sich die glückliche Heimkehr von gefahrvoller Jagd. Erst in frühromanischer Zeit war diese herzlose Sitte soweit überwunden, als die Frauen mit den Männern assen, wenn auch noch an getrennten Tischen.

Da Teller noch nicht allgemein bekannt waren, schnitt man Vertiefungen in die Tischplatte, in die man den Saft der Fleischstücke, welche aus blosser Hand gegessen wurden, träufeln liess. Die angesammelte Flüssigkeit wurde am Schluss mit Brot aufgenommen und den Hunden hingeworfen. Ausser einem Messer, das jeder bei sich trug, benützte man kein anderes Hilfsmittel bei Tisch. Suppen gingen in einem Gemeinschaftsgefäss reihum von Mund zu Mund, wie auch die gebratenen Fleischstücke, von denen sich jeder eine Portion wegschnitt oder -riss.

Nebst dem Messer, das später jedem zur Verfügung gestellt wurde, erschien nun auch der Löffel auf dem Speisetisch. Die Gabel war noch immer nicht da. In zweizinkiger, grober Ausführung existierte sie allerdings schon ziemlich frühe, aber ausschliesslich als ein Werkzeug der Küche zum Herausheben kochendheisser Stücke aus den Töpfen. Als sie dann doch bei Tisch in verfeinerter Form Aufnahme fand, sahen weite Kreise darin einen unangebrachten Luxus.

Mit der Sitte, ein Tuch vor dem Essen auf dem Tisch auszubreiten, kam man unseren heutigen Gewohnheiten immer näher. Vorerst waren diese Tücher nur schmal und wurden quer über den Tisch vom Gastgeber zum Gast gelegt. Kamen die beiden während des Mahles in Streit, so zerschnitt der Beleidigte das Tuch zwischen sich und seinem Gegenüber. Als die Tischtücher reichlich gross wurden und tief über die Tischplatten hinunterhingen, wurde in der «Tischzucht» jener Zeit ausdrücklich darauf hingewiesen, man möge sich nicht mit dem Tischtuch die Nase schneutzen.

Eine besondere Rolle spielte das damals so wertvolle Salz bei den Tafelnden. In meist kunstvollen Büchsen markierte sein Standort auf dem Tisch eine Grenzlinie zwischen der Familie und dem Gesinde oder zwischen höher und niedriger gestellten Gästen. Man sah sehr darauf, ob man oberhalb oder unterhalb des Salzfässchens einen Platz angewiesen bekam.

Die verhältnismässig feinen Ess- und Trinksitten, die sich mit der Zeit in gehobenen Kreisen ausbildeten, erlitten einen schweren Rückschlag, als der Pfeffer aus weiter Ferne eingeführt wurde. Man schätzte seinen wundersam brennenden Geschmack über alles. Durch die nun übertrieben scharf gewürzten Speisen entwickelte sich ein gewaltiger Durst. Trunkenheit am Tisch war an der Tagesordnung und von einem gesitteten Ablauf der ausgedehnten Mahlzeiten konnte nicht mehr die Rede sein. Die damals sehr zahlreichen starken Esser wurden durch das viele Trinken übermässig dickleibig, so dass die Sitte aufkam, an Tischen Einbuchtungen anzulegen, um auch mit ungewöhnlicher Leibesfülle noch bequem speisen zu können.

Die Zeit überwand auch diesen letzten Ausbruch aus den so mühsam entwickelten guten Eßsitten. Vernunft und Hygiene, Schönheitssinn und traute Häuslichkeit geben den Speisestunden unserer Tage nun ihr Gepräge. ■

Schwerverdaulicher Fruchtzuckeranteil

HONIG, DAS SÜSSE ABFÜHRMITTEL

Honig ist in Griechenland ein bewährtes Hausmittel gegen Verstopfung: Man trinkt ein bis zwei Esslöffel Honig, aufgelöst in einem Glas warmem Wasser.

Ein griechisches Forscherteam bestätigte jetzt die abführende Wirkung des Honigs in einem Experiment. Zwanzig gesunde Freiwillige nahmen auf nüchternen Magen einen Honigtrunk oder tranken zum Vergleich eine Zuckerlösung. Anschliessend wurden die Testpersonen im Labor untersucht. Dabei zeigte sich, dass im Durchschnitt etwa zehn Prozent des Honigs unverdaut den Darm passierte.

Honig ist ein Gemisch aus Trauben- und Fruchtzucker. Der Darm nimmt Traubenzucker sehr schnell auf, Fruchtzucker deutlich weniger gut. Da schlecht verdauliche Nahrungsbestandteile die Darmtätigkeit anregen, ist dies möglicherweise der Grund für die abführende Wirkung des Honigs. Blütenhonig wirkt stärker abführend als Waldhonig, da er mehr Fruchtzucker enthält.

Quelle: Ladas SD et al: Am J clin Nutr 1995, 62, 1212, Dossier Gesundheit.

Abwechslung ist zu empfehlen

JÜNGER DANK ROHKOST?

Strikte Rohkost-Anhänger nehmen zwei- bis dreimal mehr von den Vitaminen C, A und E zu sich als Menschen, die Gekochtes essen. Die Vitamine lassen sich im Blut der Rohköstler in grösseren Mengen nachweisen. Auch ist dort ein Enzym, das «freie Radikale» unschädlich macht, viel aktiver. Freie Radikale gelten als Stoffe, die den Alterungsprozess fördern.

Soweit die Ergebnisse finnischer Labortests an zwanzig strengen Veganerinnen. Veganer essen nur «lebende» Nahrung, was Fleisch, Milchprodukte und alles Gekochte ausschliesst.

Die Tests zeigten aber auch, dass Veganer nur etwa den halben Bedarf an Selen aufnehmen. Dieses wichtige Spurenelement ist in Knochen und Zähnen enthalten. Auch an den Vitaminen B-12 und D kommen strenge Vegetarier zu kurz.

Wer sich rundum vielseitig ernähren will, tut also gut daran, mehr ungekochtes Gemüse und Früchte zu essen, aber auch für viel Abwechslung zu sorgen.

Quelle: Rauma AL: Am J Clin Nutr 1995, 62, 1221, Dossier Gesundheit.