Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 7

Artikel: Küchengeheimnisse [Fortsetzung]

Autor: Model, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037895

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: 16.07.2025

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

Sauter's Annalen
für Gesundheitspflege
Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 7. **23. Jahrgang der deutschen Ausgabe.** **Juli 1913**

Inhalt: Küchengeheimnisse (Fortsetzung). — Ueber das nächtliche Aufschrecken der Kinder. — Das zweite Frühstück. — Grausamkeiten der Frauenmode. — Korrespondenzen und Heilungen: Brandwunde; Ekzem, Gebärmutterentzündung; Keuchhusten, Luftröhrenentzündung; Veitstanz; Luftröhrenentzündung.

Adressen-Aenderung:
Dr. Imfeld wohnt seit 1. Juli
RUE PH.-PLANTAMOUR 6
Genf (Schweiz).

Küchengeheimnisse.

Vortrag, gehalten am 3. Mai 1912 im Gustav Jaeger-Verein von **Otto Model.**

* * *

(Fortsetzung)

Nahrungsmittel.

Wir gehen jetzt zur Besprechung unserer Nahrungsmittel über. Ich habe vorhin in großen Zügen erzählt, wie man essen soll, es bleibt deshalb noch übrig zu sagen, was man essen soll.

Hier ist ein großer Streit darüber entstanden, was der Mensch eigentlich genießen soll. Ich glaube, dieser Streit ist vollständig zwecklos, denn, wie ich schon bei der Ernährung erwähnte, gibt es keine Ernährungsschablone, weil sich die Ernährung nach der Beschaffenheit unseres Körpers zu richten hat, sie ist auf „deutsch" gesagt, individuell. Hier heißt es mit Fritz Reuter: „Was dem einen seine Eule ist, das ist dem anderen seine Nachtigall". Der Fehler an diesem Streit sind die theoretischen Methoden. Verstandesgemäß läßt sich so etwas nicht austklügeln, hier heißt es, was ja auch unser Meister Gustav Jaeger immer betonte: riechen, schmecken, fühlen, beobachten, und wenn man je Lehrsätze aufstellen will, so darf man ja nicht meinen, man könnte diese auf eine feine, schnurgerade Richtungslinie bringen. Das tägliche Leben ist so vielseitig, daß zu enge Lehren einfach undurchführbar sind. Und was ist schließlich eine Lehre? Der möglichst genaue Aufschrieb längst bekannter Tatsachen.

Bei der Auswahl unserer Nahrungsmittel ist es das einfachste, wir probieren alles durch, was uns anständige und reinliche Geschäfte anbieten und wählen da heraus, was unserem Geschmack und unserem Geldbeutel entspricht. Man glaube ja nicht, daß nur die teuersten Nahrungsmittel gut und fein seien, das sind Luxusartikel; eine einfache Kartoffel, ein tadellos gebackenes Brot können oft mehr Lustgefühle bei uns auslösen, als eine sogenannte Dekatesse. Delikatesse ist überhaupt jedes Nahrungsmittel, das wirklich fein schmeckt.

Es ist, ich sage es offen heraus, von manchen bloß eine Wichtigtuerei, eine Protzerei, „sogenannte" Delikatessen zu essen, bloß um damit renommieren zu können. Wer das Geld dazu hat, der mag sich solchen Sport leisten. Aber

auch andere Leute, bei denen das Kleingeld etwas rarer ist, rühmen sich oft: „Wir hatten heute Rheinsalm“ oder „Aal in Gelee“, „wir hatten gestern Stangenspargel“ und wie die Renommierstücke alle heißen, und wenn man dann nachforscht, wo diese feudalen Leckerbissen herstammen, so ist es eine obskure dreckige Bude, die eine verlegene oder zweifelhaft zubereitete Ware zu billigem Preise ausbietet. Namentlich unsere eigentlichen Großstädte wie London, Berlin, Hamburg haben eine große Anzahl dieser Hintertreppen-Delikatessen-Geschäfte aufzuweisen, aber auch anderswo sind sie nicht ganz fremd. Jeder, der Achtung vor sich selber hat, meidet derartige Genüsse.

Unsere tägliche Ernährung sei einfach, und weil sie einfach ist, ist sie auch billig. Von diesen einfachen Nahrungsmitteln kaufe man aber nur das beste, also keinen Holzessig, wenn man Weinessig haben kann, keine schlechte ranzige Butter, wenn man um ein paar Pfennig mehr eine reinschmeckende bekommen kann, kein Salatöl, das einen im Halse kratzt, wenn es Tafelöle gibt, die wohl etwas teurer aber viel ausgiebiger sind als das billige, minderwertige Zeug. Ich könnte die Liste verlängern und auf fast alle Nahrungsmittel ausdehnen. Man wende ja nicht ein: „Das wäre mir zu teuer“, Leute, die so sprechen, beweisen bloß, daß sie nicht kochen und nicht sparen können. Denn nicht beim Einkauf tritt die Ersparnis ein, dort ist sogar, wenn man besser einkauft, meistens eine Mehrausgabe zu verzeichnen. Die Ersparnis zeigt sich erst beim Verbrauch der Stoffe, denn bei guten Nahrungsmitteln braucht man, weil sie viel besser ausgeben als geringe, viel weniger in der Menge. Es gibt auch Leute, die behaupten, eine billige Ware sei ebensogut wie die gleiche teuere; mit solchen Leuten ist nicht zu streiten, dies sind die sogenannten „Gescheidle“. Ueberhaupt ist das Wort „ebensogut“ ein Trugwort, das manchmal den Käufer schädigt. Der sogenannte „billige Einkauf“, den leider unsere Damenwelt so kultiviert, ist geradezu ein Fluch unserer Zeit, und wer minderwertige Nahrungsmittel einkauft, nur weil sie billig sind, begeht ein Verbrechen an seiner Familie. Ich weiß wohl, dies sind harte Worte, aber sie müssen ausgesprochen werden von Leuten, die die Sache verstehen.

Meine Familie lebt nach den von mir vertretenen Grundsätzen. Wir sind eine fünfköpfige Familie und haben in den 20 Jahren unserer Ehe noch niemals einen Arzt gebraucht, ein Umstand, der hauptsächlich einer vernünftigen Lebensweise zuzuschreiben ist. Mein Grundsatz war dabei stets der: Jeder ist sich selbst der beste Arzt, und aber auch der beste Koch. Was uns gut mundet, was wir mit Appetit essen, ist uns auch gesundheitlich im allgemeinen am besten zuträglich. Alle Gelehrsamkeit, alle Kochbücher können, was die Beschaffenheit der Nahrungsmittel anbelangt, nur Anhaltspunkte geben. Die Nahrungsmittel muß man selbst bearbeitet haben, erst dann versteht man sie richtig und dann erst versteht man die Kochrezepte.

Schließlich muß ich noch auf eine Untugend in der Haushaltküche hinweisen, die ebenfalls den Einkauf betrifft, und die mir selbst in meiner Kindheit großen Aerger verursacht hat. Das Kind kommt eben um die Mittagszeit von der Schule. Jetzt gehts los! „Du Anna geh' schnell und hol mir eine Muskatnus, und du Karl gehst in die Essighandlung und holst 1 Liter roten Weinessig zu meiner Sauce, aber schnell, der Vater will um ½1 Uhr sein Mittagessen. — Dieser Essig und diese Muskatnuß hätten ganz gewiß auch schon gestern abend herbeigeschafft werden können — aber man hat es glücklich vergessen. Da diese Zu-

sammentragerei von Kleinigkeiten kurz vor dem Mittagessen in manchen Familien fast jeden Tag vorkommt, so fehlt es eben dort an der richtigen Führung des Haushalts, an dem, was man beim Militär „Kriegsbereitschaft" nennt, und wenn da die Kinder unwillig werden, so sind sie vollständig im Recht.

Kaufen Sie also nie zu knapp ein, damit Sie stets das im Hause haben, was Sie brauchen, Sie kaufen ja auch viel billiger ein, wenn Sie z. B. 5 anstatt nur 1 Pfund nehmen. Natürlich muß die Ware dann sorgfältig aufbewahrt werden, damit nichts verdirbt. Die Aufbewahrung ist auch so ein Kapitel. Ich weiß einen Fall, da wurden Kohlköpfe am Montag eingekauft und erst am Samstag verwendet, nachdem sie schon halb verfault waren.

Ich habe auf einer Reise einmal beobachtet, daß in einer Familie noch im Juni alte, vorjährige Kartoffeln aufgetischt wurden, mir war es ganz unmöglich, davon zu essen.

Sauerkraut wird noch zu einer Zeit gegessen, wo es schon längst in den Abgang geworfen werden sollte. Dies sind lauter Sachen, die eben nicht vorkommen sollten, und da darf man sich natürlich nicht wundern, wenn manche Familien aus dem Kranksein nicht herauskommen.

Die Kenntnis dieser Dinge ist viel wichtiger, als die Kenntnis einzelner Finessen in den Kochrezepten; ob man eine Torte mit Vanille oder mit Zitronenschale würzt, ist eine ganz nebensächliche Frage, viel wichtiger ist es, die größte Sorgfalt auf die täglichen Speisen zu verwenden, damit die Familie gesund bleibt. Das ist die wahre Kochkunst.

(Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Fortsetzung folgt.)

Ueber das nächtliche Aufschrecken der Kinder.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Nachdruck verboten.)

Die Nacht entwaffnet erst den Menschen, dann
Bekämpft sie ihn mit nichtigem Gebilde.
Goethe.

Die namentlich vom 3. bis 7. Lebensjahre häufiger vorkommende krankhafte Erscheinung des nächtlichen Aufschreckens der Kinder, welches die Eltern immer außerordentlich beunruhigt, pflegt meist plötzlich während des tiefsten Schlafes, mehrere Stunden nach dem Einschlafen, ohne alle Vorzeichen, einzutreten. Die Art dieser Erkrankung wird man am besten aus der Schilderung eines typischen Krankheitsfalles erkennen. N. N., ein siebenjähriger intelligenter Knabe, begab sich wie gewöhnlich um 8 Uhr zu Bette und schlief ruhig ein. Gegen 9½ Uhr hörten dessen Eltern einen durchdringenden Angstschrei, und als sie an das Bett des Knaben traten, fanden sie ihn in demselben aufrecht sitzend, zitternd mit verstörten Zügen, die weit geöffneten Augen starr und unverwandt nach einer Zimmerecke gerichtet, jammervoll schreiend: „Fort, fort, um Gotteswillen fort fort!" Den Vater, der ihn in seine Arme schließen wollte und zu beruhigen suchte, erkannte er nicht, blickte ihn mit wild rollenden Augen an und schlug mit beiden Fäusten auf ihn los. Dieser Zustand von Aufregung und Bewußtlosigkeit dauerte über eine Viertelstunde; allmählich wurde das Kind ruhiger, erkannte seine Umgebung wieder und verfiel unter schluchzendem Atem, Stirn und Hände mit Schweiß bedeckt, in Schlaf, welcher bis zum Morgen ruhig andauerte. Als der Knabe erwachte, befand er sich vollkommen wohl und konnte wie sonst die Schule besuchen. Er hatte keine Erinnerung von dem Vorgefallenen,