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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 9

Artikel: Küchengeheimnisse [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Model, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037900

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: 13.07.2025

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. 9. 23. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1913.

Inhalt: Küchengeheimnisse (Fortsetzung und Schluß). — Die epidemische Kinderlähmung (Fortsetzung und Schluß). — Die Heilwirkung der Sonne. — Des Wanderns Einfluß auf die Nerven. — Korrespondenzen und Heilungen: Leberleiden; Quetschwunde; Herzklopfen; Gehirnanämie, Schwindelanfälle. — Verschiedenes: Die niedrige Lage des Kopfes im Schlaf.

Küchengeheimnisse.

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

* * *

(Fortsetzung und Schluß).

Hauskochbuch.

In dieses Buch sollten nur die Rezepte eingetragen werden, die sich im eigenen Haushalt bewährt haben, andere sollten dort keinen Platz finden. Das geschriebene Kochbuch soll, modern ausgedrückt, eine persönliche Note tragen und zu den Heiligtümern des Hauses gehören.

Ich weiß wohl, es ist schon oft der Wunsch ausgesprochen worden, es möchte doch ein Kochbuch geben, nach dem man sich ganz genau richten könne. Verehrte Damen, ein solches Kochbuch kann und wird es nie geben, da die Rohmaterialien, die man zu den Speisen braucht, nicht immer ganz gleich sind. Das Mehl, das aus einem trockenen Jahrgang stammt, hat eine etwas andere Beschaffenheit, als dasjenige aus einem nassen Jahrgang. Auch das Fleisch ist nie ganz gleich, die Rasse, die Herkunft, die Fütterung, die Einstallung, der Gesundheitszustand des Tieres haben alle Einfluß auf die Beschaffenheit des Fleisches, selbst die einzelnen Teile des gleichen Tieres sind ja verschieden.

Auch ist es sehr von Einfluß, ob man eine Speise rasch oder langsam zubereitet, im Sommer kochen die Sachen viel schneller als im Winter; die eine Küche ist geheizt, die andere nicht; die eine Hausfrau kocht auf Koks oder Kohlen, die andere auf Gas. Dies sind lauter Kleinigkeiten, aber sie können auf das Gelingen einer Speise großen Einfluß ausüben.

So wenig man das Schwimmen aus einem Buche lernen kann, ebensowenig kann man das Kochen aus einem Buche lernen, hier heißt es einfach probieren und üben, auch hier gilt das Sprichwort „Uebung macht den Meister". Hat man einmal die Uebung im Kochen, dann kann man sich an jedes Rezept heranwagen.

Noch eines will ich nicht unerwähnt lassen, es ist das sogenannte abbrechen an den Rezepten. „Ja, das wäre mir zu teuer", hört man oft die Hausfrau sagen, wenn sie ein Rezept durchlesen. Gut! Wenn sie aber an einer Speise, bei der 6 Eier vorgeschrieben sind, 2 weglassen und dafür Mehl nehmen, so haben sie allerdings 10 Pfg. gespart, denn 2 Eier wiegen 100 Gramm und kosten etwa

14 Pfg., 100 Gramm Mehl kosten etwa 4 Pfg. Es ist aber ganz zweifellos, daß sowohl der Nährwert, als auch die Schmackhaftigkeit der Speise notgelitten haben. Bei mir ruft dieses Abbrechen an den Kochrezepten immer ein Gefühl hervor, das eine Dame hätte, der man zumutete: „Lassen Sie sich der Ersparnis halber an Ihre seidene Bluse baumwollene Aermel nähen".

An dieser Stelle will ich über das Kochenlernen der jungen Mädchen sprechen. Gewöhnlich lernt die Tochter das Kochen von der Mutter, dagegen ist nichts einzuwenden. Erstens ist dies die billigste Methode und zweitens wird das Mädchen nicht durch unnötige, zum teil ganz falsche Theorien wirr gemacht. Die Gefahr bei dem Kochenlernen zu Hause ist die Einseitigkeit. Wenn dann eine solche Haustochter noch eine Zeitlang in eine Restaurant- oder Hotelküche geht, so ist dies sehr von Vorteil, aber nur dann, wenn sie zuerst zu Hause das Kochen gelernt hat, im Restaurant lernt sie dann das flotte Arbeiten, eine Fähigkeit, die gewöhnlich den Hausfrauen in Küchensachen nicht eigen ist. Wenn ein solches Fräulein zuerst in die Hotelküche geht, dann lernt sie nicht sparsam arbeiten, denn im Hotel muß anders gekocht werden, als dies im Haushalt üblich ist, auch ist die Gefahr vorhanden, daß dann im Haushalt Maßstäbe angewandt werden, die nur fürs Hotel passen. Es wird einer jungen Frau nachgesagt, sie habe am ersten Tag ihrer Ehe 14 Pfund Kalbfleisch eingekauft, weil das Hotel, in dem sie lernte, auch 14 Pfund brauchte, und der neugebackene Ehemann hatte die Gelegenheit, in seiner ersten Flitterwoche die Resterküche des Kalbsbratens kennen zu lernen.

Die Kochschulen der Frauenvereine sind gut, nur bin ich nicht dafür, zuviel Küchenchemie und derartigen wissenschaftlichen Kram, den die jungen Damen ja doch nicht verstehen, zu lehren; die Gelehrten können wir in der Küche nicht gebrauchen, in der Küche hat nicht der Verstand, sondern wie bei allen entscheidenden Sachen das Gefühl das letzte Wort.

Ferner bin ich nicht dafür, daß so viel Zeit auf das Dekorieren verwendet wird. Eine einfach glasierte Torte ist mir lieber, als eine mit allen möglichen Farben bespritzte, auch wenn noch so kunstvoll darauf steht: „Dem lieben Onkel". Alle Hochachtung vor solcher Kunst, hiegienisch ist sie nicht!

Die Hauptsache ist, daß die angehenden Hausfrauen darin unterrichtet werden, wie eine gute Hausmannskost mit möglichst wenig Geld- und Zeitaufwand hergestellt wird, denn der Hausfrau ist ein großes Stück Verantwortung in Beziehung auf die Gesundheit der Familie in die Hand gegeben. Mit Recht frägt der zukünftige Schwiegervater den Freier: „Können Sie auch eine Frau ernähren?" Mit gleichem Recht könnte die Mutter des jungen Mannes die Auserkorene fragen: „Können Sie auch einen Mann ernähren?"

Auf die Bereitung einzelner Speisen kann ich heute nicht eingehen. Die allgemeinen Gesichtspunkte, die ich vorgetragen habe, geben ein Bild von dem, was ich meine.

Ein weiteres Gebiet, das ich noch kurz erwähnen will, ist die Eßkunst.

Da hat namentlich der Deutsche noch viel zu lernen. Sie dürfen nur ins Ausland gehen, da können Sie hören, wie man über den Deutschen bei Tisch denkt. Nicht nur in vornehmen Häusern sollte man auf gute Sitten bei Tische sehen, das kann man auch vom einfachen Hause verlangen. Alles unschöne Essen darf schon bei den Kindern nicht geduldet werden, also kein Schmatzen, kein Schlürfen, kein überflüssiges Geklapper mit dem Besteck. Nicht mit dem Messer essen, auch den Kuchen

nicht, wer kein Kuchenbesteck hat, der nehme den Kaffeelöffel oder die Gabel.

Vor allem hat der Hausherr dafür zu sorgen, daß zur Essenszeit alle pünktlich da sind. Die zweite Aufgabe fällt der Hausfrau zu, diese muß ihre Speisen zur richtigen Zeit fertig haben, da gibt es keine Entschuldigung.

Wenn die Familie hungrig ist und bekommt nichts zu essen, dann wird sie „bösartig". Natürlich darf die Suppe nicht kochend heiß aufgetragen werden, sie muß so rechtzeitig fertig sein, daß sie sich noch genügend abkühlen kann.

Dann esse man, wenn dies irgend möglich ist nicht alles von einem Teller, denn wenn die Mittel vorhanden sind, sich das nötige Geschirr anzuschaffen, so ist dies nur Bequemlichkeit. Hat doch einmal ein Dienstmädchen von seiner Herrschaft erzählt, „die nehmen zu jeder Speise einen besonderen Teller und das tun sie nur, damit ich recht viel zu spülen habe". — Was das Geschirr anbelangt, so kann man selbst vom einfachen Manne verlangen, daß er ein paar Pfennig mehr ausgibt und sich ein ordentliches Porzellan kauft, anstatt so minderwertigen Schund, daß nach kurzem die Teller aussehen wie die Zinellen einer Infanteriemusik. Das Besteck sei reinlich und nicht wie gewöhnlich in Wirtschaften, wo der Löffel noch Spuren des Spültrogs zeigt und Messer und Gabel noch unschwer nachweisen lassen, daß sie mit Schmirgel geputzt sind.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich noch einige Worte über das Spülen in der Küche sagen. In Hotels und Restaurants wird meistens nicht schön gespült, ich habe das selbst in einer Musterküche gefunden, die sogar einen modernen Spülapparat hatte. Was nützt mir der schönste Spülapparat, wenn das Spülwasser nicht gewechselt wird. Es ist doch ganz selbstverständlich, daß das Wasser, in dem alles mögliche schon gelöst ist, nichts mehr auflösen kann. Sparen am Spülwasser ist gleichbedeutend mit Dreckwirtschaft.

Wird bei Tisch ein Tischtuch verwendet, so sei es rein, ebenso die Mundtücher, auf „deutsch" Servietten. Das Tischtuch soll ein Schmuck sein.

Was das eigentliche Auftischen anbelangt, so lasse man alle Speisen draußen, die erst später dran kommen. Ein zu bald in das Zimmer gestellter Salat kann durch seinen Geruch einem Feinschmecker den ganzen Genuß am Essen stören. Aus gleichem Grunde unterlasse man auch das vorzeitige Aufstellen von Tischgewürzen, wie Senf und ähnlichem. Nach dem Essen trage man die Speisen sofort ab und lüfte, damit nach der Sättigung kein Ekelgefühl entsteht.

Auf weitere Eßregeln einzugehen, ist nicht nötig, Familien, die viele Gesellschaften haben, wissen darin genau Bescheid.

Damit bin ich am Ende meiner Ausführungen angelangt.

Ich habe die verschiedenen Gebiete der Küche gestreift und ich glaube genug gesagt zu haben, daß jedermann irgend welchen Nutzen daraus ziehen kann. Ich habe an verschiedenen Stellen darauf hingewiesen, daß gerade unser Altmeister Gustav Jaeger durch seine Forschungen das bestätigt gefunden hat, was die Praxis wohl richtig gemacht aber nicht verstanden hat. Gustav Jäger hat uns in der Ernährungsfrage in moderner Form die Speiseregeln verstehen gelernt, die der große Hygieniker des Altertums, Mose, seinem Volke gegeben hat und wir gehen gewiß nicht zu weit, wenn wir sagen: Der führende Geist auf dem Gebiet der Gesundheitspflege, der den Gesetzgeber des alten Testaments beseelte, ist in unserem Meister Gustav Jaeger gleichsam neu erstanden.

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