

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 18 (1908)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Weihnachtsspeisen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038197>

### **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:** 08.02.2026

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

wo überall das Schwarzbrot die Hauptnahrung des Volkes bildet, ist der Menschenschlag auffallend tüchtig und befindet sich bei seinem Schwarzbrote gesunder und kraftvoller, als die Leute in den Weizenbrotländern. Auch von Holstein, Jütland, und ganz Dänemark, wo durchweg Schwarzbrot gebacken wird, und wo Milch und Blut in den Wangen der Bevölkerung oft gepriesen ist, kann man dasselbe bemerken. Einer unserer berühmtesten Chemiker, J. von Liebig, hat seine Erfahrungen und Ansichten über diesen Punkt vor vier Jahrzehnten schon auf energische Weise in einem unserer damals gelesenen Blätter vor dem Publikum gebracht, indem er behauptete, daß kein einziges Nahrungsmittel so sehr entwertet werde wie gerade das Getreidekorn durch das moderne Mahlverfahren. Je weißer das Mehl, desto weniger Nährwert besitzt es. Ohne die Mitwirkung der Nährsalze werden die anderen Nährstoffe unverdaulich."

Auszug aus „Theorie und Praxis der Bäckerei“, Wilhelm Hartmanns Verlag, Berlin. Seite 19.

Zum Schluß wollen wir noch einen Ausspruch Brillat-Savarins anführen:

„Die Diät ist von allen medizinischen Heilmitteln das wirksamste, weil sie unaufhörlich bei Tag und bei Nacht, beim Wachen und beim Schlafen wirkt, weil ihre Wirkung bei jedem Mahle sich erneuert und so endlich alle Teile des Individuums sich unterwirft.“

Eine Brotreform in dem von uns erstrebten Sinne kann nur unter Mitwirkung sämtlicher Anhänger unserer Bestrebungen erfolgen.

(Die Lebenskunst).

## Weihnachtsspeisen.

Von M. v. St.

Aus fernster Urzeit Tagen stammt die Sitte mancher Weihnachtsspeise, die heute noch nach hunderten von Jahren auf den meisten Tischen

erscheint. Von Generation zu Generation durch „Herkommen“ und „Ueberlieferung“ forterbend, ist Sinn und Ursprung den meisten Menschen unbekannt. „Schweinebraten und Mohnklöße“ gab's schon zu Großmutter's Zeit, hört man hier und da sagen, und damit ist die Sache erklärt. Daß aber der Schweinebraten als älteste Weihnachtsspeise die stets erneute Erinnerung bildet an den goldborstigen Eber, den man zum Julfest den hohen Göttern opferte, die den Menschen das Geschenk der wiederaufsteigenden Sonne gemacht hatten, das ist vielfach vergessen. Der Zuleber wurde mit ganz besonderer Feierlichkeit über dem Herdfeuer gebraten und mit ganz besonderer Feierlichkeit aufgetragen. Der Hausherr legte seine rechte Hand auf den Kopf des Tieres und schwur nun im neuen Jahr, das die neuauftretende Sonne verhieß, nur „gute, weise Taten“ zu vollbringen und seinem Hause und seinen Knechten ein guter, gerechter, milder Hausherr zu sein. Mit dem Genuß des dem großen Gott Wotan geweihten Tieres aber setzten sich die Germanen in ganz besondere Gemeinschaft mit dem segnenden Gott und machten sich alles erwünschten Glückes teilhaftig. Daher stammt der Glaube, daß „Schwein Glück bringt“, man gelegentlich des Festes deshalb Schweinebraten ißt, und, allerdings erst in neuester Zeit auch allerhand Süßigkeiten, besonders das Marzipan die Gestalt eines rosigen Schweinchens tragen müssen.

Ob die Hausfrau nun jetzt in der modernen Zeit den alten Götterbraten in dieser oder jener Form und Art auftragen will, gilt gleich. Wenn es nur Schwein ist, dann kann es jedes beliebige Stück des Wildschweines oder Hauschweins sein! Für den einfachen Tisch gibt es dann wohl den Schweineschinken mit knusprig gebratener Kruste oder ein Rippespeer mit Brotkruste; für feinere Ansprüche gibt es,

abgesehen von Wildschweinskopf, Rasteler Rippepeer oder Schinken in Burgunder oder Schinken in Madeirasauce. Die Anwartschaft auf Glück ist in jedem Fall gegeben.

Der zweite allbeliebte Braten ist die Weihnachtsgans, die in England meist durch den Weihnachtspüter ersetzt wird. Die Gans ist ebenfalls ein altes Opfertier, wahrscheinlich das älteste Hausgeflügel der Germanen und älter als das Haushuhn, durch welches die Gans in späterer christlicher Zeit etwas verdrängt wurde.

Wahrscheinlich hat zu dem Ersatz des Weihnachts-Gänsebratens in England durch den Püter nur der Umstand beigetragen, daß man durch künstliche Zucht und Wahl den Püter zu einem besonders schmackhaften Braten machte, während man an der Gans außer dem Braten auch das Fett schätzte und mit der Zeit dahinter kam, bewährte Dauerspeisen: Aspic, Spickgans, Pöckelfleisch aus dem Gänsefleisch herzustellen. Uebrigens ist auch in England der Gänsebraten für Christmassdinner nicht ganz überwunden, und sogar bei den Speisungen für die ärmere Bevölkerung, die sich nicht aus eigenen Mitteln ihre Christfeier durch ein festliches Mal verschönern, vorgezogen.

Während diese beiden Festbraten sich, natürlich in durch die Kultur gebotenen Veränderungen der Bereitung, in der Gunst des deutschen Volkes bis heute gehalten haben, ist der dritte Festbraten fast ganz verschwunden: das Pferd. Das Pferd wurde früher gejagt und verspeist, und es ist eigentümlich, daß, während sie den Genuß anderer Opfertiere, wie Schwein und Gans duldeten, die christlichen Befehrer so gegen das Pferdefleisch eiferten, daß sie es schließlich dem Volk verleideten. Noch findet sich im allgemeinen — von Ausnahmen abgesehen — ein unüberwindlicher Widerwille gegen Pferdefleisch, den selbst die höchsten Fleischpreise nicht siegreich bekämpfen.

Nicht so alt wie Schwein und Gans ist das Weihnachtsgericht des Karpfens, und es ist anzunehmen, daß er nur dadurch zu der Ehre des besondern Festgerichtes gekommen ist, weil er im Winter seinen größten Wohlgeschmack erreicht. Der Karpfen wird zum ersten Mal in einer Schrift des Geheimschreibers Cassiodor des großen Ostgotenkönigs Theodorich im Jahre 500 nach Chr. erwähnt, in welcher gefordert wird, daß die Provinzialstatthalter eine ausbedungene Anzahl dieser Fische für die königliche Tafel liefern.

Dem hohen Norden und einem, seit Jahrhunderten dort herrschenden weihnachtlichen Festbrauch entstammt die Sitte, auch dem einfachen Hering eine Hauptrolle auf dem Tisch zur Festzeit anzuweisen, ihn oft sogar an die Stelle des weit kostspieligeren Karpfens treten zu lassen. Bekanntlich war dieser Seefisch im Binnenland gar nicht bekannt; ehe man die Kunst des Einsalzens kannte, bestand auch die Möglichkeit nicht, ihn ins Binnenland zu schicken. In seiner Heimat aber, an den Küsten der Nord- und Ostsee wurde er eine Hauptspeise zur Julzeit, besonders in der Zusammenstellung mit Hafergrütze. Schließlich kam man auf den Gedanken, den Hering zu zerkleinern, als Salat zu geben, in welcher Gestalt er dieselbe Deutung hatte wie Reis, Hirse und Mohn: seine feinkörnige Beschaffenheit deutete auf Geld! Diese Deutung hat bekanntlich auch der „Fischrogen“, und die Hausfrauen pflegen darauf bedacht zu sein, daß sie einen „rogenen“ Karpfen erhalten. Vorsichtige Leute tragen sogar das im Kopf des Fisches befindliche merkwürdig geformte Kreuz im Portemonnaie bei sich, um sich steten Geldgewinnes zu versichern.

Was früher die Hirse bedeutete, hat sie jetzt, da sie vielfach durch den ausländischen Reis ganz verdrängt ist, an den Reis abtreten müssen. Die Hirse, früher viel mehr und reicher



in Deutschland angebaut, ist ein urdeutsches Erzeugnis, und als solches dokumentiert sie sich in dem hübschen deutschen Märchen vom Hirsenbrei, doch kommt sie als festtägliches Gericht nur sehr selten noch zu ihrem Recht, einzig vielleicht noch im wendischen Spreewald, wo sie noch heute angebaut wird.

Der Mohn hat sie vielfach ebenfalls aus ihrer Stellung verdrängt, und wo man früher Hirsebrei und Reisbrei auftrug, ist man heute Mohnspielen, Mohnklöße oder irgend ein Mohngebäck.

Als Weihnachtsgemüse gilt, als Sinnbild ewiger Naturkraft, der auch im Winter ausdauernde Grünkohl, doch ist diese Sitte noch nicht alt, reicht jedenfalls kaum weiter als bis ins 18. Jahrhundert.

Aus der Urzeit aber stammt der Honigkuchen, als der älteste Kuchen, den es überhaupt gibt. Aus gemahlenem Getreide, Weizenspelz, auch Hafermehl mit Honig kutt die altgermanische Hausfrau die Opferkuchen, den Göttern zu Ehren und gab ihnen die Form des Ebers, der Sonne, des Rades oder des Geflügels, oft auch noch die Gestalt des hoch zu Roß umziehenden Göttervaters selbst. Später haben sich die Klosterküchen der Vervollkommenung der Honigkuchen angenommen, im Mittelalter nahm man, als besonders feine und seltene Zugabe die kostbarsten tropischen Gewürze: Muskat, Nelken, Zimt, auch Pfeffer dazu, was oft die Aenderung der Bezeichnung Honigkuchen in Pfefferkuchen und Gewürzkuchen veranlaßte, obgleich nun gerade der Pfeffer nicht mehr in den heute üblichen Kuchen zu finden ist. In Gegenden, wo der Honig knapp war, wurde er durch billigen Rübensirup ersetzt und heute noch werden geringere, aber darum oft sehr wohlschmeckende Weihnachtskuchen mit Sirup anstatt mit Honig gebacken.

Seit dem späteren Mittelalter kennt man

auch die beliebte Weihnachtszügigkeit des Marzipans, die wahrscheinlich aus Italien, dem Lande der Mandeln, in Deutschland eingeführt wurde. Dagegen wird oft behauptet, daß Marzipan die Erfindung eines deutschen Zuckerbäckers ist und schon vor der Einführung der Mandeln mit Haselnüssen hergestellt wurde. Nußmarzipan ist heute eine ganz besonders hoch bewertete Delikatesse.

Zum Weihnachtsfest gehören ferner Äpfel und Nüsse; der Apfel als eine Erinnerung an die älteste Baumfrucht der heidnischen Germanen. Der runde rote oder gelbe Apfel war ihnen ein Abbild der goldenen oder rotglühenden Sonne und darum zum Fest der steigenden Sonne ihnen besonders wert. Er brachte Gesundheit und Wohlstand und man findet in vielen ländlichen Gegenden noch heute die Sitte, in der Christnacht dem Vieh einen Apfel in das Trinktgefäß zu legen, damit man vor Viehkrankheit und Viehsterben bewahrt bleibe. Was für das Vieh galt, galt natürlich auch für den Menschen, und so dürfen Äpfel, als Sinnbild der Gesundheit, nicht auf der Weihnachtstafel fehlen.

Die Nüsse aber, vorzüglich die in Deutschland heimischen Haselnüsse, deuten auf Geld und Glück, und die später hier eingeführten Walnüsse (welschen Nüsse) mußten es sich gefallen lassen, derselben lebenswürdigen Deutung anheimzufallen.

Und darum leben die uralten hergebrachten Festspeisen noch heute in der Küche der deutschen Hausfrauen, weil sie dem Sinn des Deutschen für Symbolik und freundlicher Deutung entsprechen.

(Schweizer Frauen-Zeitung).

## Kaubbau in der Schule.

Von R.

Wieviel Treffliches auch schon über die Schüler-Überbürdungsfrage von Schulmännern,