**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:** 03.12.2025

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

wo überall das Schwarzbrot die Hauptnahrung bes Bolfes bilbet, ift ber Menschenschlag auffallend tüchtig und befindet sich bei feinem Schwarzbrote gesunder und fraftvoller, als die Leute in den Beigenbrotlandern. Auch von Solftein, Butland, und gang Danemark, wo burch= weg Schwarzbrot gebacken wird, und wo Milch und Blut in den Wangen ber Bevolferung oft gepriefen ift, fann man basfelbe bemerten. Giner unferer berühmteften Chemiter, S. von Liebig, hat feine Erfahrungen und Ansichten über diesen Bunkt vor vier Sahrzehnten ichon auf energische Weise in einem unserer bamals gelefenften Blätter vors Bublifum gebracht, inbem er behauptete, daß fein einziges Rahrungs= mittel fo fehr entwertet werde wie gerade bas Getreideforn burch bas moderne Mahlverfahren. Je weißer das Mehl, desto weniger Nährwert besitt es. Ohne die Mitwirkung der Rährsalze werden die anderen Rährstoffe unverdaulich."

Auszug aus "Theorie und Praxis der Bäckerei", Wilhelm Hartmanns Verlag, Verlin. Seite 19. Zum Schluß wollen wir noch einen Ausspruch Brillat-Savarins anführen:

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

Gine Brotreform in dem von uns erstrebten Sinne fann nur unter Mitwirfung sämtlicher Unhänger unserer Bestrebungen erfolgen.

(Die Lebensfunft).

# Weihnaditsfpeifen.

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. Bon Generation zu Generation burch "Bertommen" und "leberlieferung" forterbend, ift Sinn und Urfprung ben meiften Menschen unbefannt. "Schweinebraten und Mohnflofe" gab's ichon zu Großmutters Zeit, bort man hier und da fagen, und bamit ift die Sache erklärt. Daß aber der Schweinebraten als älteste Weihnachtsspeise die stets erneute Erinnerung bildet an ben goldborftigen Eber, ben man zum Gulfest ben hohen Göttern opferte, die den Menschen das Geschent der wiederaufsteigenden Sonne gemacht hatten, das ift vielfach vergeffen. Der Juleber murbe mit gang besonderer Feierlichkeit über dem Berdfeuer gebraten und mit gang besonderer Feierlichkeit aufgetragen. Der Hausherr legte seine rechte Hand auf den Ropf des Tieres und schwur nun im neuen Sahr, bas die neuaufsteigende Sonne verhieß, nur "gute, weise Taten" gu vollbringen und seinem Sause und seinen Rnechten ein guter, gerechter, milber Sausberr zu fein. Mit bem Genuß des bem großen Gott Wotan geweihten Tieres aber fetten fich bie Bermanen in gang besondere Bemeinschaft mit bem fegnenden Gott und machten fich alles erwünschten Glückes teilhaftig. Daber stammt ber Glaube, daß "Schwein Glück bringt", man gelegentlich bes Feftes beshalb Schweinebraten ift, und, allerdings erft in neuefter Zeit auch allerhand Süßigkeiten, besonders das Margipan die Geftalt eines rofigen Schweindens tragen muffen.

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 beliedige Stück des Wildschweines oder Haussschweins sein! Für den einfachen Tisch gibt es dann wohl den Schweineschinken mit knusprig gebratener Aruste oder ein Nippespeer mit Brotkruste; für seinere Ansprüche gibt es,

abgesehen von Wildschweinskopf, Kasseler Rippespeer oder Schinken in Burgunder 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 Weihnachtsputer 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
Puter nur der Umstand beigetragen, daß man
durch fünstliche Zucht und Wahl den Puter zu
einem besonders schmachaften Braten machte,
während man an der Gans außer dem Braten
auch das Fett schätzte und mit der Zeit dahinter kam, bewährte Dauerspeisen: Uspic,
Spickgans, Pöckelsleisch aus dem Gänsesleisch
herzustellen. Uebrigens ist auch in England der
Gänsebraten für Christmasdinner nicht ganz
überwunden, und sogar bei den Speisungen
für die ärmere Bevölkerung, die sich nicht aus
eigenen Mitteln ihre Christfeier durch ein sestliches Mal verschönern, vorgezogen.

diese beiden Festbraten Während sich, natürlich in durch die Rultur gebotenen Beränderungen ber Bereitung, in ber Gunft des deutschen Bolfes bis heute gehalten haben, ift ber britte Festbraten fast gang verschwunden: das Pferd. Das Pferd wurde früher gejagt und verspeift, und es ift eigentümlich, daß, mahrend fie ben Benug anderer Opfertiere, wie Schwein und Bans bulbeten, bie driftlichen Befehrer fo gegen bas Pferdefleisch eiferten, daß fie es ichlieflich bem Bolt verleideten. Roch findet fich im allgemeinen von Ausnahmen abgesehen - ein unüberwindlicher Widerwille gegen Pferdefleisch, ben felbst die höchsten Fleischpreise nicht siegreich befänipfen.

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 Ehr. erwähnt, in welcher gefordert wird, daß die Provinzialstatthalter eine ausbestungene Anzahl dieser Fische für die königliche Tasel liesern.

Dem hoben Norden und einem, feit Sahr= hunderten dort herrschenden weihnachtlichen Festbrauch entstammt die Sitte, auch bem einfachen Hering eine Hauptrolle auf dem Tisch zur Festzeit anzuweisen, ihn oft sogar an die Stelle fostspieligeren Rarpfens treten gu des weit laffen. Befanntlich mar biefer Geefisch im Binnenland gar nicht befannt; ehe man die Runft bes Ginfalzens fannte, beftand auch bie Dog. lichfeit nicht, ihn ins Binnenland gut ichiden. In feiner Beimat aber, an ben Ruften ber Nord- und Oftsee murbe er eine Sauptspeise gur Julgeit, besonders in ber Busammenftellung mit hafergrüte. Schlieflich tam man auf ben Gedanken, den Bering ju gerkleinern, als Salat zu geben, in welcher Geftalt er diefelbe Dentung hatte wie Reis, Birfe und Mohn: feine fleinfornige Beschaffenheit beutete auf Geld! Diese Deutung hat befanntlich auch ber "Fischrogen", und die Sausfrauen pflegen barauf bedacht zu fein, daß fie einen "rogenen" Rarpfen erhalten. Borfichtige Leute tragen fogar das im Ropf des Fisches befindliche mertwürdig geformte Rreng im Portemonnaie bei fich, um fich fteten Geldgewinnes zu verfichern.

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 reichez

in Deutschland angebaut, ift ein urdeutsches Erzeugnis, und als solches dokumentiert fie fich in dem hübichen deutschen Marchen vom Sirfenbrei, doch tommt fie als festtägliches Bericht nur fehr felten 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 verbrängt, und wo man früher Birfebrei und Reisbrei auftrug, ift man beute Mohnspielen, Mohntlöße oder irgend ein Mohngebäck.

Als Weihnachtsgemuse gilt, als Sinnbild ewiger Naturfraft, ber auch im Winter ausbauernde Grünfohl, doch ift diese Sitte noch nicht alt, reicht jedenfalls taum weiter als bis ins 18. Sahrhundert.

Mus der Urzeit aber stammt ber Honigfuchen, als ber älteste Ruchen, ben es überhaupt gibt. Mus gemahlenem Betreibe, Beigenfpelz, auch Hafermehl mit Sonig but die altgermanische Hausfrau die Opferkuchen, ben Göttern gu Ehren und gab ihnen die Form des Ebers, ber Sonne, bes Rades ober bes Geflügels, oft auch noch bie Geftalt bes boch zu Rog um: giehenden Göttervaters felbft. Später haben fich die Rlosterfüchen der Bervollkommnung der Sonigtuchen angenommen, im Mittelalter nahm man, als besonders feine und feltene Bugabe die tostbarften tropischen Gemurge: Mustat, Melten, Bimt, auch Pfeffer bagu, mas oft die Aenderung ber Bezeichnung Sonigkuchen in Pfeffertuchen und Gewürztuchen veranlagte, obgleich nun gerade ber Pfeffer nicht mehr in ben heute üblichen Ruchen ju finden ift. In Gegenden, wo der Honig knapp mar, murbe er durch billigen Rübensirup ersett und beute noch werden geringere, aber barum oft fehr wohlschmeckende Weihnachtstuchen mit Sirup anstatt mit Sonia gebacken.

auch die beliebte Weihnachtssüßigfeit des Marzipans, die mahrscheinlich aus Stalien, bem Lande ber Mandeln, in Deutschland eingeführt wurde. Dagegen wird oft behauptet, daß Margipan die Erfindung eines beutschen Ruckerbäders ift und schon vor ber Ginführung ber Mandeln mit Saselnüssen hergestellt murde. Rugmarzipan ift heute eine gang besonders hoch bewertete Delifateffe.

Bum Weihnachtsfest gehören ferner Mepfel und Ruffe; ber Apfel als eine Erinnerung an die älteste Baumfrucht der heidnischen Bermanen. Der runde rote ober gelbe Apfel war ihnen ein Abbild der goldenen oder rotglühenden Sonne und darum zum Julfest ber steigenden Sonne ihnen besonders wert. brachte Gesundheit und Wohlstand und man findet in vielen ländlichen Begenden noch heute die Sitte, in der Christnacht dem Bieb einen Apfel in das Trinkgefäß zu legen, damit man vor Biehfrantheit und Biehsterben bewahrt bleibe. Was für das Bieh galt, galt natürlich auch für den Menschen, und fo dürfen Mepfel, als Sinnbild ber Besundheit, nicht auf ber Weihnachtstafel fehlen.

Die Ruffe aber, vorzüglich die in Deutsch= land heimischen Safelnuffe, deuten auf Geld und Blud, und die fpater bier eingeführten Balnüsse (welschen Nüsse) mußten es sich gefallen laffen, berfelben liebensmurdigen Deutung anbeimzufallen.

Und barum leben die uralten hergebrachten Festspeisen noch heute in ber Rüche ber beutschen Hausfrauen, weil fie bem Sinn bes Deutschen für Symbolit und freundlicher Deutung entsprechen. (Schweizer Frauen-Beitung).

# Raubban in der Schule.

Bon R.

Wieviel Treffliches auch schon über die Seit dem späteren Mittelalter fennt man Schüler-lleberburdungsfrage von Schulmannern,