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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 6

Artikel: Küchengeheimnisse

Autor: Model, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037892

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: 20.08.2025

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. 6. 23. Jahrgang der deutschen Ausgabe. **Juni 1913.**

Inhalt: Küchengeheimnisse. — Zweiundvierzig Hundertjährige. — Die Kinder in den Sommerferien. — Die Ernährung der Kinder in den ersten Lebensjahren. — Korrespondenzen und Heilungen: Rheumatismus, Verstopfung; Nierensteinleiden; Wunde; Kniegelenkentzündung; Hysterie.

Küchengeheimnisse.

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

* * *

Geheimnisse! Gibt es denn in der Küche für Essen und Trinken Geheimnisse? Darf man nicht alles wissen, was dort vorgeht? Oder sind darunter vielleicht die Kochrezepte verstanden? Dies kann nicht sein, denn die Kochrezepte sind ja alle in Kochbüchern abgedruckt. — Und trotzdem gibt es Küchengeheimnisse, ich erinnere nur an diejenigen, denen sogar der Strafrichter seine Aufmerksamkeit schenkt. Aber derartige Geheimnisse meine ich eigentlich heute weniger, obgleich sie eine eindringliche Warnung sein sollten, mit dem, was wir genießen, vorsichtig zu sein.

Gerade unser Altmeister der Hygiene, Professor Dr. Gustav Jaeger, war es, der immer wieder auf diesen Punkt hingewiesen und der Menschheit zugerufen hat: „Benützet Eure Nase, um Euch zu schützen". Er hat die Nase den Wächter der Gesundheit genannt, denn der Geruch sagt uns, ob eine Speise gut oder schlecht ist. Natürlich ist dies nicht so gemeint, daß wir an jeder Speise, die uns unsere Mutter oder Gattin auf den Tisch bringt, herumschnüffeln sollen, eine solche Maßnahme würden sich diese mit Recht bald verbitten, denn die Kostprobe in Beziehung auf Geruch und Geschmack, also gewissermaßen eine Generalschnüffelei, hat die sorgende Hausfrau ja bereits in der Küche für uns vorgenommen und wir dürfen versichert sein, daß wir in dieser Richtung jedenfalls in guten Händen sind. Kommt der Hausfrau einmal ein Kochfehler vor, so verlangt es der Takt, daß wir am Tische darüber schweigen, wir essen dann einfach etwas weniger wie sonst von den Speisen, eine verständige Hausfrau wird diese unausgesprochene Kritik verstehen und das nächste Mal den gemachten Fehler vermeiden.

Allgemeine Betrachtungen.

Selbstverständlich muß die Hausfrau darauf sehen, daß sie nur rein schmeckende Nahrungsmittel zu ihren Speisen verwendet, also keine durch zu langes Lagern schlecht gewordene oder an sich schlechte Waren kauft, auch dann nicht, wenn diese einige Pfennige billiger sind als gute Waren. Auch dürfen keine Speisen, die

schon einen sauren Stich haben, zum zweitenmal aufgetischt werden. — Bewahrt man die Reste zwei oder mehr Tage auf, so werden sie, namentlich im Sommer an gewittrigen Tagen, unweigerlich sauer, was für die Gesundheit schädlich ist. — Man glaube ja nicht, daß durch Verwendung derartiger Nahrungsmittel etwas gespart wird, im Gegenteil. Ich möchte auf das eine hinweisen: Ein Mensch, der schlechte Speisen genossen hat, kann nicht mit voller Kraft arbeiten und schädigt dadurch sein Einkommen.

Ich komme nun auf einen Hauptpunkt zu sprechen, der vielen wie ein Alp auf dem Herzen liegt, es ist die Dienstbotenfrage.

Die Auswahl eines in der Küche brauchbaren Dienstmädchens ist sehr schwer, denn „Dienstmädchen" ist kein Beruf, wie ein männlicher Beruf, es ist nur eine Gelegenheit, mit wenig Kenntnissen Geld zu verdienen. Die Dienstmädchen sind im allgemeinen nur weibliche Gelegenheitsarbeiter, denen die von ihnen zu verrichtende Arbeit höchst gleichgültig ist. An ihre eigene Ausbildung denken nur wenige dieser Mädchen — zu ihrem eigenen großen Schaden.

Allerdings müssen wir zwischen einem Dienstmädchen und einer Köchin unterscheiden; eine selbständige, perfekte Köchin ist kein Dienstbote mehr im eigentlichen Sinne, also kein Gelegenheitsarbeiter, eine solche Köchin ist etwas höheres, und wir lernen von diesem Gesichtspunkt aus begreifen, warum sich oft eine Köchin nicht alles gefallen läßt, was man ihr ohne Rücksicht auf ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zumutet.

Dadurch ergibt sich ohne weiteres, daß die Hausfrau, wenn sie sich keine gelernte Köchin leisten kann, stets die Oberaufsicht in der Küche behalten muß und ich möchte den Damen im Interesse ihrer Familie den wohlgemeinten Rat geben, ihre Dienstmädchen in Küchensachen nicht zu viel allein wursteln zu lassen, denn wo die Kenntnisse fehlen, kann doch nichts rechtes zustande kommen; auch sind viele, viele Mädchen nicht reinlich genug; sie sind von Hause aus nicht zur Reinlichkeit erzogen worden. Es ist durchaus keine Schande, auch für die feinste Dame nicht, in der Küche zu arbeiten, ich habe schon mehrmals Gelegenheit gehabt, Damen der höchsten Aristokratie praktisch in der Küche tätig zu sehen. Warum auch nicht?! Die Haushaltküche soll und muß in den Händen der Hausfrau bleiben, denn eine Speise muß mit Liebe gekocht sein, sonst bekommt sie nicht. Lesen Sie in den Schriften unseres Altmeisters Jaeger nach, Sie werden dort finden warum.

Auch einem Besuch gegenüber ist es eine besondere Ehrung, wenn die Hausfrau die ihm vorgesetzten Speisen selbst bereitet hat, das hat schon Abraham gewußt. Obgleich er jedenfalls viele dienstbare Geister hatte, rief er beim Besuch der drei Männer seinem Weibe Sarah zu: „Eile und menge drei Maß Semmelmehl, knete und backe Kuchen".

Wie kann man auch von einem Mädchen von oft kaum 16 Jahren verlangen, daß es gut kochen kann, macht es doch oft der Hausfrau selbst große Schwierigkeit, sich in die verschiedenen Vorschriften einer guten Küche einzuleben.

Die Landmädchen sind gewöhnlich an eine derbere Kost gewöhnt wie der Städter, auch wird auf dem Lande nicht so viel Zeit und Sorgfalt auf das Kochen verwendet, wie in der Stadt, so daß ein Mädchen, das für ländliche Verhältnisse ganz gut kochen kann, noch lange nicht zum Kochen für die Stadt paßt, sondern erst umlernen muß, was für manche schwieriger ist, als neu lernen.

Nach diesen allgemeinen Betrachtungen gehen wir einen Schritt weiter und betreten das Gebiet der Ernährungslehre.

Die Ernährung.

Die Kenntnis der Ernährungslehre ist für jeden, der gut kochen soll, unbedingt nötig. Es ist ein großer Fehler, wenn beim Kochen im Haushalt gar nicht daran gedacht wird, daß die Speisen doch zu unserer Ernährung zu dienen haben. Unser Körper braucht ganz bestimmte Nährstoffe zu seinem Aufbau und diese Stoffe werden ihm durch unsere Nahrungsmittel zugeführt. Bekommen wir die uns nötigen Stoffe nicht oder in ungenügender Menge, so entsteht Unterernährung! Dies gibt dann solche Geschöpfe, wie wir sie bei der armen Bevölkerung sehen. Essen wir von den Nährstoffen zuviel, so entsteht Ueberernährung. Das Schlimmste ist die gleichzeitige Ueber- und Unterernährung; diese entsteht, wenn wir uns z. B. einbilden, wir müßten hauptsächlich nur Fleisch essen und wollen dann alle anderen Nahrungsmittel möglichst beiseite lassen. Durch eine solch unrichtige und einseitige Lebensweise entstehen die sogenannten Stoffwechselkrankheiten, die, wenn überhaupt, nur durch langwierige Diätkuren geheilt werden können. Es sind die Krankheiten, bei denen einem oft der Arzt gerade die Leibspeisen verbietet.

Jede starre Gewohnheit bringt uns in die mißlichsten Verhältnisse, wie es überhaupt im Leben nicht gut ist, Gewohnheitsmensch zu sein. Lebt man nach irgend einer der Ernährungsschablonen, mögen sie nun von der hohen Warte der Gelehrsamkeit oder von irgend einem Gesundheitsfanatiker kommen, so wird man bald finden, daß man eine derartige Lebensweise auf die Dauer nicht fortführen kann, und über kurz oder lang wirft man die Sache mit Recht über Bord. Eine einseitige Lebensweise ist wie eine Arznei: zuerst wirkt sie günstig, bei längerem Gebrauch schadet sie.

Auch hier müssen wir unserem Altmeister Jaeger recht geben, er sagt: „Prüfet die Speisen auf Geruch, Geschmack und Bekömmlichkeit, und Ihr werdet das Richtige für Euch schon herausfinden."

Wenn wir durch Erfahrung wissen, welche Speisen uns am besten bekommen, so müssen wir uns noch mit einigen Eßregeln bekannt machen, und da ist namentlich den Vegetariern zu danken, daß sie uns auf verschiedene Dinge in dieser Richtung aufmerksam gemacht haben.

Nicht zu heiß essen, lautet die erste Regel. Ein Fehler, der aber leider oft gemacht wird. Man kann dadurch abhelfen, daß man kleinere Portionen herausnimmt, die natürlich, namentlich bei Suppe, viel schneller abkühlen als große. Heißes Essen schädigt die Zähne, wodurch das zur Verdauung so nötige Zerkleinern und Kauen der Speisen beeinträchtigt wird. Es stumpft die Geschmacksnerven ab; wir können dadurch Gutes und Schlechtes nicht mehr genau von einander unterscheiden und die Speicheldrüsen sondern nicht mehr genügend Speichel ab, was gleichbedeutend mit schlechter Verdauung ist.

Langsam essen, lautet die zweite Regel. Die meisten essen viel zu schnell, sie beachten das Sprichwort „Gut gekaut, ist halb verdaut" nicht. Man hat doch einen viel größeren Genuß vom Essen, wenn man langsam ißt und gut kaut. Wer noch nicht langsam essen kann, der lerne es eben.

Natürlich darf man das nicht so verstehen, wie ich einmal einen Vegetarier eine Portion Milchreis essen sah (die Portion war etwa $^1/_4$ l groß). Dieser gute Mann hat scheints auch einmal etwas von gut kauen gelesen und kaute nun bei seinem Reis jedes Körnchen einzeln, so daß er im ganzen 2 Stunden zu seiner Portion brauchte! So darf man die Sache natürlich nicht auffassen.

Flüssige Speisen, wie Suppen und ähnliche Gerichte, ißt man am besten mit Brot zu-

sammen, damit man etwas zu kauen hat; den gleichen Zweck haben auch die Suppeneinlagen. (Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Fortsetzung folgt.)

Zweiundvierzig Hundertjährige.

Aus den schweizerischen eidgenössischen Statistiken entnehmen wir, daß im Durchschnitt in der Schweiz die Lebensdauer der Menschen in Zunahme ist.

Dies erhellt aus den Zahlen der Neunzig- und Hundertjährigen, welche in der Schweiz seit 1876—1910, also im Zeitraum von 35 Jahren gestorben sind.

Zu den Neunzigjährigen sind nur dieselben gezählt, welche das neunzigste Jahr erreicht und überschritten hatten und zu den Hundertjährigen diejenigen, welche das Jahrhundert erreicht hatten und nicht die, welche nur das neunundneunzigste Jahr überschritten hatten.

	Neunzigjährige	Hundertjährige
1876—1880	897	3
1881—1885	885	9
1886—1890	1002	1
1891—1895	1141	6
1896—1900	1182	6
1901—1906	1294	8
1907—1910	1436	9

Man ersieht aus obiger Tabelle, daß von fünf zu fünf Jahren die Zahl der 90-jährigen zunimmt und die der 100jährigen stabiler wird. Im Ganzen kamen in der fünfjährigen Zeitperiode auf eine Million Einwohner 64 Sterbefälle von Greisen, die mehr als 90 Jahre gelebt hatten, und in der letzten fünfjährigen Zeitdauer 79 Sterbefälle von über 90 Jahre alten Leuten, was doch eine schöne Zunahme ist.

Wie man sich aber leicht vorstellen kann, wird die Spitze der Pyramide immer schmäler, je höher das Alter steigt. So nimmt z. B. in der letzten vierjährigen Zeitdauer, von 1907—1910, die Zahl der Verstorbenen vom 90. zum 99. Jahre fortschreitend ab.

90 Jahr	475	Sterbefälle
91 „	334	„
92 „	237	„
93 „	134	„
94 „	110	„
95 „	64	„
96 „	46	„
97 „	21	„
98 „	8	„
99 „	7	„

Von diesen letzten 7 hatte eine einzige Person die 100 Jahre überschritten, und diese war eine Frau aus dem Kanton Tessin, die 106 Jahre alt war als sie starb.

Die Frauen haben ein längeres Leben als die Männer. Bei allen 10 Klassen der 90-jährigen bleibt das starke Geschlecht in Minderheit und das Total weist 3555 Männer auf gegen 4282 Frauen, was ein Verhältnis ist von 120 Frauen zu 100 Männer.

Für die Hundertjährigen gestaltet sich das Verhältnis folgenderweise:

	Männer	Frauen
100 Jahr	11	14
101 „	4	6
102 „	—	2
103 „	4	—
106 „	—	1
	19	23

Das schwache Geschlecht behauptet seinen Vorteil.

Aus dieser Statistik ergibt sich, daß die Dauer des menschlichen Lebens in der Schweiz