

Die Ernährung

Auszug aus Grossmutter's Kochbuch 1911

Die Ernährung hat die Aufgabe, die verbrauchten Stoffe fortwährend zu ersetzen. Die Nahrung muss sich aus den Stoffen zusammensetzen, aus denen unser Körper besteht, nämlich: Eiweiss, Fett, Kohlehydraten, Wasser und Salze. Die Zusammensetzung von Nährstoffen bilden Nahrungsmittel, die Vereinigung von solchen heisst Speise, ein Gemisch von Speisen gibt eine Mahlzeit. Die Nährstoffe teilt man in zwei Gruppen, in stickstoffhaltige die Eiweissstoffe, und stickstofflose die Kohlehydrate und Fette. Ausser diesen kommen in der Nahrung noch eine Reihe von Stoffen in Betracht, die zwar keinen Nährwert besitzen, trotzdem sie für uns wichtig sind, da sie appetitanregend wirken und uns die Nahrung angenehm machen. Es sind die Genussmittel.

Als Nährstoffe bezeichnen wir:

Eiweiss, Fett, Kohlehydrate, Wasser und Salze.

Unser wichtigster Nährstoff ist das Eiweiss. Eiweiss bildet nächst dem Wasser den Hauptbestandteil der Körpermasse und dient zur Blut- und Muskelbildung. Es wird daher als Blut- oder Gewebebildner, oder Baustoff bezeichnet. Eiweiss kommt in fester und flüssiger Form vor, ist durchscheinend, geruch- und geschmacklos und zersetzt sich sehr leicht. Wir geniessen das Eiweiss hauptsächlich in Fleisch, Fisch, Milch, Eiern, Hülsenfrüchten, weshalb diese Nahrungsmittel als wichtig und wertvoll gelten.

Ein anderer wichtiger Nährstoff ist das Fett.

Dieses dient weniger zur Bildung der Gewebe, als mehr zur Erzeugung der Körperwärme. Der eingeatmete Sauerstoff der Luft verbindet sich mit dem Fett, dadurch entsteht eine Art flammenlose Verbrennung. Jede Verbrennung erzeugt Wärme, so

auch hier, es entsteht die Körperwärme. Ausserdem wird das Fett in Kraft umgesetzt, daher

auch Menschen, welche stark körperlich arbeiten, eine fettere Kost haben müssen und auch ertragen können, als solche, bei denen geistige Arbeit Vorherrschend ist. Das Fett ist in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten, hauptsächlich geniessen wir es in Butter, Fett sind Öl, fettem Fleisch usw. (Fett genutz in: Winter.)

Wir kommen zu den Kohlehydraten. Zu diesen gehören Zucker und Stärkemehl. Diese erzeugen im menschlichen Körper, ähnlich wie Fett, Wärme. Bei reichlicher Zufuhr von Stärkemehl verbraucht der Körper weniger Fett und Eiweiss und setzt daher Fett an. Aus diesem Grunde sollten starke Personen wenig stärkemehlhaltige Speisen geniessen. Fleisch enthält wenig Stärkemehl, um so mehr dagegen die pflanzlichen Nahrungsmittel, wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreide, Obst.

Der Nährstoff, welcher den Hauptbestandteil des Körpers und der Nahrungsmittel bildet, ist das Wasser. Durch Lunge, Haut und Nieren scheiden wir täglich Wasser und darin schädliche Stoffe aus. Der Wasserverlust muss durch Aufnahme frischer Flüssigkeit gedeckt werden, und zwar durch reines Wasser oder in sonstigen Getränken, sowie in allen Nahrungs- und Genussmitteln. Ein erwachsener Mensch braucht als normales Mass täglich 2 Liter Flüssigkeit. Übermässiges Trinken wirkt ans Herz und Nieren sehr schädlich. Ebenso wichtig sind für uns die Nährsalze. Diese dienen zum Aufbau der Knochen und anderer Körperteile. Sie werden dem Körper durch die verschiedenen Nahrungs- und Genussmittel Angeführt. Um den Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten, müssen die eben besprochenen Nährstoffe mindestens in gleicher Menge ausgenommen werden wie die, welche der Körper verbraucht hat.

(Ein Erwachsener braucht täglich durchschnittlich 60 g Fett,

100 g Eiweiss, 400–600 g Kohlehydrate.)

Konstitution, Klima, Lebensweise usf. sind natürlich massgebend.

All zu grosse Ängstlichkeit ist nicht notwendig, denn es findet ein steter Ausgleich zwischen den Speisen statt, nur muss die Hausfrau jederzeit darauf bedacht sein, die Speisen so zusammen zustellen, dass alle Nährstoffe in richtig ein Verhältnis darin enthalten sind. Da die Nährstoffe in den Nahrungsmitteln in verschiedener Menge enthalten sind, so muss die Hausfrau auch damit vertraut sein, welche Nahrungsmittel im Verhältnis zu ihrem Preise den grössten Nährwert enthalten. Z. B. stehen die billigen Hülsenfrüchte in ihrem Gehalt an Eiweiss dem teuren Fleisch nicht nach, ebenso hat magerer Käse doppelt soviel und Seefisch gar dreimal soviel Eiweissgehalt als Fleisch.

Endlich ist es bei der Ernährung noch von Bedeutung, die Speisen so zuzubereiten, dass sie schmackhaft und leicht verdaulich werden und ihnen bei der Zubereitung möglichst alle Nährstoffe erhalten bleiben.

Auch muss stets für Abwechslung gesorgt werden. Ebenso trägt zur Bekömmlichkeit die Art und Weise bei, wie die Mahlzeiten angerichtet werden. Hier gilt der Spruch: Man isst nicht nur mit dem Munde sondern auch mit den Augen.