

## Nährwert der Gemüse.

Unsere Nahrung, die wir bekanntlich dem Tier- und Pflanzenreich entnehmen, läßt sich in die gleichen Stoffe zerlegen, aus denen auch unser menschlicher Körper besteht. Die Verhältnisse der einzelnen Stoffe zueinander sind jedoch in jedem Nahrungsmittel verschieden, und nur die richtige Kenntnis derselben setzt uns in den Stand, eine für unseren Körper zuträgliche Nahrung herzustellen. Über Nährstoffe, Nahrungsmittel, Nährwert und Nahrung herrschen noch bei vielen recht verworrene Begriffe und ich halte es für zweckmäßig, an dieser Stelle einige aufklärende kurze Sätze einzufügen, die sich jede Hausfrau recht einprägen sollte, damit ihr die Grundkenntnisse für die Ernährungstheorie nicht ganz ungeläufig sind.

Nährstoffe sind diejenigen Stoffe, aus welchen der menschliche Körper aufgebaut ist, die er also auch zu seiner Entwicklung und Erhaltung braucht. Da der Mensch aus demselben Material wie die ihn umgebende Natur besteht, so kann er seine Nährstoffe auch nur derselben entnehmen. Die Nährstoffe, welche der menschliche Körper täglich verarbeitet und wieder zugeführt erhalten muß, heißen: Wasser, Fett, Eiweiß, Kohlehydrate und Salze. Diese Stoffe lassen sich in etwa 70—80 Urstoffe zerlegen. So z. B. Wasser in Sauerstoff und Wasserstoff, Eiweiß in Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff, Schwefel, Phosphor, Eisen; Fett in Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff, usw.

Ein Nahrungsmittel ist immer ein Gemisch von Nähr- oder Grundstoffen, z. B. das Fleisch, das Gemüse, die Milch, die Butter usw. Nie besteht es nur aus einem Nährstoff, sondern läßt sich stets in ihrer mehrere zerlegen.

Eine Nahrung ist eine Zusammenstellung verschiedener Nährmittel in richtiger Verteilung der Nährstoffe.

Eine Idealnahrung kann nur zubereitet werden unter Voraussetzung genügender Kenntnisse des menschlichen Körpers, der Nahrungsmittel und ihrer Bestandteile, sowie einer schmackhaften und zweckmäßigen Zubereitung. Nahrhaft und nährend sind alle Nährstoffe und alle Nahrungsmittel für unseren Körper in gleicher Weise. Unser Organismus kann keinen, auch nicht den kleinsten Bestandteil vermissen. Ob ein Nahrungsmittel reich an Eiweiß, Fett oder Salzen ist, kann seinen Nährwert nicht bestimmen, sondern nur die Tatsache, ob die in einer Nahrung oder in einem Nahrungsmittel vorhandenen Stoffe sich in der Menge mit dem Verbrauch derselben in unserem Körper

decken. Das Schlagwort „nahrhaft“ galt in den letzten Jahren fast nur noch für sehr eiweißreiche Speisen, weil die Zahl der geistig arbeitenden Menschen immer mehr zunahm, und es ist ja Tatsache, daß der geistig Arbeitende leicht verdauliche, eiweißreiche, fettärmere Kost braucht. Dies hatte zur Folge, daß eine Vernachlässigung der Gemüsenahrung überall eintrat. Obwohl im Fleisch mehr Eiweiß enthalten ist, als in der Pflanzennahrung, so kann unser Körper doch keineswegs ohne die nur im Gemüse in genügender Menge vorhandenen blutbildenden Salze leben. Die Gewohnheit spielt bei der Ernährung eine große Rolle und so ist zu hoffen, daß die Kriegszeit für unseren Körper den Vorteil bringt, daß wir auch späterhin uns mehr an die Pflanzenkost halten, als dies vor dem Kriege geschah.

Genau wie es in der Fleischnahrung leichter und schwerer verdauliche Speisen gibt, so ist dies auch bei der Pflanzenkost der Fall. Einesteils gibt es zarte Gemüsesorten, wie alle jungen Gemüse, Spargel und Blumenkohl, und andererseits kann auch die Zubereitung durch genügende Zerkleinerung und durch starkes Weichdämpfen dafür sorgen, daß auch der schwächste Magen Gemüse verträgt.

Gemüsekost bereitet der Hausfrau bedeutend mehr Mühe als Fleischkost, und hierin liegt der Hauptgrund, weshalb das Gemüse so lange das Stiefkind der Küche war. Wollen wir hoffen, daß unseren Hausfrauen die Erfahrung der letzten Jahre gelehrt hat, daß der Arzt weniger zu kommen braucht, wo eine überwiegende Gemüsekost für ein frisch und gesund pulsierendes Blut Sorge trägt.

## Zubereitung der Gemüse im allgemeinen.

Da der Hauptwert der Gemüsenahrung in ihrem Gehalt an mineralischen Bestandteilen liegt, diese jedoch in Wasser leicht löslich sind, so haben die Zubereitungsvorschriften darauf zu achten, diese Salze so zu erhalten, daß dieselben unserem Körper zugute kommen. Aus diesem Grunde wäscht man die Gemüse schnell in kaltem Salzwasser und läßt sie nicht darin liegen, man wellt auch die zarten Sorten nicht mehr ab, sondern dämpft sie gleich in ihrem eigenen Saft. Ältere streng schmeckende Kohlarten ist man gezwungen abzuwellen, d. h. dieselben 5—10 Minuten in kochendem Salzwasser wallen zu lassen und dieses Wasser fortzugießen, weil hier der bittere und strenge Geschmack die Freude am Essen nehmen würde und wäre dann natürlich der Zweck verfehlt. Salzwasser ist zum Waschen sowohl als zum Abwellen zu empfehlen, weil hartes Wasser nicht in dem Maße die Stoffe auszuziehen imstande ist, wie weiches Wasser. Dagegen spielt weiches Wasser wieder eine bessere Rolle beim Dünsten der här-