

Bemerkungen über Speisezettel.

Weil nicht nur von der richtigen Zubereitung, sondern auch von der zweckmäßigen Zusammenstellung der einzelnen Speisen zu einer Mahlzeit die Gesundheit der Familie und Hausgenossen abhängt, so muß der Speisezettel mit Verständnis gemacht werden.

Leider wurde bisher den Frauen durch ungenügende Ausbildung zu wenig Gelegenheit geboten, sich mit dem Nährstoffverhältnis der einzelnen Nahrungsmittel vertraut zu machen und dies ist auch die Ursache der einseitigen Ernährung, die bei arm und reich unfehlbar zu Krankheiten führen muß. In einem einfachen Haushalt, wo mit den Nahrungsmitteln ängstlich gespart werden muß, rächt sich diese Unkenntnis doppelt. Man trinkt z. B. dort täglich Bier, spart aber mit der Milch. Man glaubt das teure Fleisch nicht entbehren zu können und übersieht, daß man die Eiweißstoffe in Hülsenfrüchten, Hasfergerichten, Eiern, Magerkäse, Töpfen usw. in so reicher Menge und so billig erhält, daß der Körper auch ohne Fleischnahrung gesund und leistungsfähig sein kann.

Wir müssen vorerst nach gesunden und billigen Nahrungsmitteln trachten. Die Mahlzeiten müssen ferner alle Nährstoffe, die zum Aufbau und zur Erhaltung des menschlichen Körpers gebraucht werden, in genügender Menge enthalten.

Sollen die Speisen vom Magen gut verdaut und ausgenützt werden, so müssen sie nicht nur gut zubereitet sein, sondern auch in reicher Abwechslung geboten werden, denn in der richtigen Abwechslung liegt das Geheimnis, Appetit zu erregen. „Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut!“ Auch dem Auftragen der Speisen ist große Sorgfalt zu widmen. Der Tisch ist sauber zu decken, die Gerichte sind schön angerichtet und, wo es passend ist, mit etwas Grünem bestreut auf den Tisch zu bringen. „Der Mensch isst nicht nur mit dem Munde, sondern auch mit den Augen!“ Jede Mahlzeit soll ein Fest sein, das die Teilnehmer durch freundliche

Worte, reinen Anzug und schickliches Essen würzen sollen. Man vermeide Gerichte von ähnlichem Geschmack bei einer Mahlzeit und reiche z. B. nicht gleichzeitig Kartoffelsuppe und Kartoffelbrei, Erbsensuppe und eingebrannte Linsen.

Drei ausgiebige Mahlzeiten genügen und machen die Zwischenmahlzeiten entbehrlich. Ebenso schädlich wie zu viel Essen ist die Aufnahme von zu viel Flüssigkeit. Selbst der reichliche Genuß von Wasser während oder schnell nach der Mahlzeit ist ungesund. Er beeinträchtigt die Verdauung der Speisen, weil der Speisebrei zu stark verdünnt und deshalb vom Magen schlecht ausgenützt wird. Durch zu viel Flüssigkeit wird aber auch das Blut verwässert und zur gesunden Ernährung der einzelnen Organe untauglich gemacht.

Die Zusammenstellung der nachfolgenden Speisezettel hat den Zweck, zu zeigen, wie auch im einfachen Haushalt und bei bescheidenen Mitteln eine abwechslungsreiche, gesunde und billige Kost geboten werden kann. Die Vorschriften sind für 6 Personen zusammengestellt. Um Abwechslung in die Mahlzeiten zu bringen und um ferner den Schülerinnen viel Übung im Kochen zu geben, werden in der Schule immer mehrere Gerichte zu einer Mahlzeit gereicht.

Ein Speisezettel stellt eine Mahlzeit dar und die darin angegebenen Speisen sind im Ausmaß so berechnet, daß sie, wenn der Speisezettel im ganzen richtig eingehalten wird, vollkommen ausreichen.

Speisezettel für einen Monat im Frühjahr.

1. Woche.

Montag:

Früh: Haferbrei, Milch u. Schwarzbrot.

Mittag: Spinatsuppe, Bohnen mit Sauerkraut, Topfenkolatschen.

Abend: Weiße Kartoffelsuppe, Apfelpfirschen.

Dienstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.

Mittag: Selchsuppe mit Gries, Selchfleisch mit Erbsenbrei und grünem Salat.

Abend: Hafergrühsuppe, Reisschmarren m. gedörrten Zwetschen.

Mittwoch.

Früh: Kartoffelschmarren, Milch u. Schwarzbrot.

Mittag: Rindsuppe m. Leberknödeln, Polentanockerl mit Schwammerlsoße, Schwarzbearkuchen.