

---

## Einleitung.

**W**enn es wahr ist, daß der Mensch nicht anders ist, als er ist, wie dieß unsere Philosophen behaupten; so erhält dieser, sich immer erneuernde, das reellste Vergnügen den Sterblichen gewährende, und für das Bestehen des Menschengeschlechtes nothwendigste Act (das Essen) eine welthistorische Wichtigkeit; indem ganze Völkerschaften durch denselben von dem Standpuncte ihrer Cultur und Civilisation sichere Kennzeichen darbiethen.

Diese Kennzeichen sind jedoch nicht sowohl in der Nahrung selbst (da diese von Localproduction und Clima abhängig ist), als vielmehr in der Art und Weise, wie sich die Menschen nähren, enthalten, folglich in mehrfacher Hinsicht bedeutsam; denn abgesehen von unserem eigenen Wohlseyn, kömmt noch immer sehr viel darauf an, daß die Welt auch in den Geheimnissen unseres Hauswesens ästhetisches Treiben vermuthet.

Solchem Zwecke ist nun dieses Werkchen gewidmet, und man wird in Verfolg desselben hoffentlich gewahren, daß auch hierin vieles verborgen liegt, welches einmahl aufgefunden und festgesetzt, den Wohlgeschmack erhöhen, die Gesundheit weniger gefährden, und die Ergeßlichkeit der Mahlzeiten steigern kann.

Im Allgemeinen sind zwar unsere Ansichten und Meinungen über Gegenstände vorliegender Art noch zu wenig übereinstimmend. Ist der Durst und Hunger einmahl gestillt, so glaubt man, es sey alles auf das Beste abgethan; sind diese Bedürfnisse auf eine wenig heikliche oder kostspielige Art befriediget worden, so will hiermit ein Beweis geführt seyn, daß man kein Wohlthäter seines Rauches sey. Allein bey solchen Individuen kann we-

nig daran liegen, ob die Nahrung gut gewählt, ob sie auch wohlschmeckend und der Gesundheit zuträglich war.

Die Fanatiker halten es unter ihrer Würde, dem Vergnügen der Tafel einige Aufmerksamkeit zu schenken. Von Schwächlichen, denen solche Freuden nicht wohl bekommen; von Jenen, denen die pecuniären Mittel fehlen, eine verständige Wahl in ihrer Nahrung treffen zu können; endlich von Leidenschaftlichen, die nur zu oft ihre Eklust verlieren, wird solches Vergnügen zum Epikuräismus gerechnet und die Epikuräer der Lüsterheit, Ausschweifungen und Schwelgereyen beschuldigt. Solche leichte und irrige Schlüsse bezeichnen aber nur einen krankhaften Zustand des körperlichen Organismus, ob nun an Geschmack, Sinn, oder dem noch ungleich wichtigeren Organ, dem Magen, gleich viel, von beyden kann Einseitigkeit in der Urtheilskraft erzeugt werden, weil beyde auf unser Denkvermögen mehr influiren, als wir zu glauben gewohnt sind.

Übrigens bleibt es noch unentschieden, in wie weit der Epikuräismus zu Lastern vorerwähnter Art aneigne, indem andere Nationen dieser Secte Verstand und richtige Wahl besonders in unserer Nahrung beylegen, wie z. B. die Engländer und Franzosen.

Die letzteren bezeichnen durch eigene Nahmen die verschiedenen Arten des Essens.

So nennen sie Glouton einen Menschen, der alles verschlingt, ohne es recht zu kauen; dessen Blick Neid und Angstlichkeit verräth, und von dem man, nach Gellert, sagen kann, er habe einen Mund, zwey Hände, zwey Augen, und Alle essen. Goulu bezeichnet den Heißhungerigen.

Gourmand bezeichnet jenen, der das Bessere aufsucht, mit Bedacht ißt und wohl kaut, um die Speisen dem Magen gehörig vorbereitet zuzufenden, endlich:

Gourmet, den Fein-Esser, der mit heiklichem Sinn das Beste aus dem Guten wählt, und über einen jeden Bissen gleichsam raisonnirt.

Unter diese vier Classen werden alle Essenden eingetheilt. Da aber Gourmand bey diesem Volke gleichbedeutend mit Epikuräer ist, so folgt daraus, daß gerade der verständige Esser zu dieser Secte gehöre.

Der englische Gelehrte, Doctor Kichner (Kooks-orakl) stellt uns den Epikuräer als einen Menschen dar, der da glaubt, daß es besser sey, seine Nahrung nach den geläuterten Grundsätzen der Kochkunst bereiten zu lassen, als selbe aus den Händen der Unwissenheit empfangen und ohne Lust und Vergnügen verschlucken zu müssen.

Diese Definition müßte wohl auch bey uns volle Zustimmung finden, wenn wir nur erst über die falsche Schaam hinaus wären, welche uns abhält, über das, was uns nährt, ernstlich nachzudenken.

C. F. von Rumor, dessen vortreffliche Gedanken wir oft und gerne wiederholen, sagt in seinem Geist der Kochkunst: Man hat schon lange versucht, dem Ackerbau wissenschaftliche Gestalt zu geben; man hat Preise auf Veredlung der Viehzucht gesetzt. Wie es aber auf die Verarbeitung dieser Naturstoffe ankömmt, da ist alles still, als hätte man nicht den Endzweck, den Leuten besseres Brot und fetteres Schlachtvieh zu schaffen. Man will sich nicht eingestehen, daß sehr viel darauf ankömmt, dem Menschen eine bessere Nahrung zu geben, da doch diese auf unsere physische und geistliche Natur den bedeutendsten Einfluß äußert. Ein Blick in die classische Vorzeit zeigt uns, wie sie gerade und unbefangen von der Kochkunst spricht, wie von jedem anderen Gegenstande, der mehr oder minder auf das Wohl der Menschen einwirkt. Die Homerischen Gesänge schildern uns die Schmäuse der Helden mit sichtbarem Wohlgefallen an der saftigen, dem Urgeschlechte wohl angemessenen Nahrung.

Man könnte den National-Character der Franzosen, nämlich ihre vorherrschende gute Laune und Fröhlichkeit größten Theils in ihrer Nahrung nachweisen; es schämt sich aber keiner in der Kochkunst einige Kenntnisse zu besitzen, daher das englische

Sprichwort, as many Franch as many Hooks. Ihre Enthalt-  
samkeit ist bey allen Mitteln, welche die Schwelgerey begünsti-  
gen können, bewundernswürdig, und scheint ihren Grund in der  
guten Nahrung zu haben. Unter guter Nahrung wird jedoch  
zugleich eine hinreichende und gewählte verstanden; welche dem  
Körper nicht nur den Abgang seiner physischen Kräfte ersetzt,  
sondern auch auf seine geistige Natur einwirkt. Hinreichend soll  
sie seyn, weil die ärmliche Frugalität mehr an Entbehrung gränzt,  
zur Überfüllung anreißt, und so das Gleichgewicht unserer Fä-  
higkeiten und Wünsche zu stören strebt. Gegensätze zu dem Ge-  
sagten geben die Schlemmerey, und die eben so verderbliche  
Leckerey.

Wir würden wohl thun, uns die Grundsätze der Kochkunst  
wenigstens einiger Maßen anzueignen, um uns in den Stand  
zu setzen, unsere Gesundheit pflegen, und unseren Säckel schonen  
zu können; denn nur auf diesem Wege kann für diese zwey  
wichtigsten Stützpunkte unseres irdischen Wohlseyns etwas ge-  
leistet werden, und zwar um so mehr, da die Grundsätze der ge-  
läuterten Kochkunst nicht im Seltenen, Kostspieligen oder Ver-  
schwenderischen zu suchen sind, wie es die Unwissenheit so gerne  
auszuschreyen möchte; sondern nur in der verständigen Auswahl  
der uns verschiedenartig nährenden Substanzen, und daher im  
Einklange mit der allgemeinen Diätetik, welche unsere Nahrung  
dem Klima, Temperament, Beschaffenheit des Körpers und Le-  
bensweise, anzupassen befiehlt.

Aus diesem diätetischen Grunde werden im Norden die  
geistigen Getränke von der Gesetzgebung als zuträglich erachtet  
und geduldet; daher die Fähigkeit der Nordländer, eine größere  
Menge Nahrung zu vertragen. Die Kälte wirkt auf die Haut  
und insluirt dadurch auf die Verdauungs-Werkzeuge, so zwar,  
daß sie oft Heißhunger erzeugt, da hingegen die Hitze starke  
Ausdünstungen verursacht und dadurch die Verdauung schwächt.

Moses und Mahomet haben die geistigen Getränke verbo-  
then, weil sie über Völker herrschten, denen solche Anreizungen

schädlich werden konnten. Die Pflanzen-Nahrung ist im heißen Clima zuträglich, weil sie das Blut verdünnt und weniger zur Fäulnis stimmt. Im Norden würde selbe erschaffen, man würde zu wenig Kraft haben, dem Clima zu widerstehen, daher die Fleisch-Nahrung vorzuziehen ist.

Selbst die Physiologie gibt uns zwey Characteristische Zeichen, wie sich der Mensch überhaupt nähren soll, nämlich die Beschaffenheit des Mundes und der Zähne. Die Raub- oder fleischfressenden Thiere haben zwey Fang-, und die übrigen Schneidzähne, die grasfressenden haben nur Stockzähne, der Mensch hat aber acht Schneid-, zwey Fang- und zwanzig Stockzähne. Das Gedärme des Kindes hat hundert acht und vierzig, der Mensch aber etliche dreyßig Fuß, und das Kind verhältnißmäßig größer als der erwachsene Mensch, weil es mehr Nahrung und mehr aus dem Pflanzenreiche genießt.

Nach solchen Anzeigen dürfte man schließen, daß der Mensch im temperirten Clima seine Nahrung aus einem Drittheile Fleisch und zwey Drittheilen Pflanzen bestehen lassen soll. Allein Bestimmungen dieser Art sind immer gewagt, und noch weit gewagter die Bestimmung über das quantitative Verhältniß derselben.

Der berühmte Cornaro schrieb eine Abhandlung über Enthaltbarkeit. Er bestimmte für einen gesunden Menschen acht und zwanzig Loth für Speise und eben so wenig für den Trank täglich. Er selbst wurde aber hundert Jahre alt bey diesem Regime. Man muß jedoch bemerken, daß diese Abhandlung in seinem neunzigsten Jahre geschrieben worden, in welchem Alter der Körper nur wenig zu seiner Erhaltung braucht.

Billiger war der Professor der Medicin in Padua, Santorius, der seiner Nahrung und Verdauung wegen mehrere Jahre gleichsam in einer Wage zubrachte; derselbe bestimmte für einen gesunden und sonst enthaltamen Menschen, acht Pfund Speise und Trank, nämlich drey für Pflanzen, ein für Fleisch-Nahrung und vier Pfund für Flüssigkeiten.

Wir kennen aber Individuen, denen Cornaro's Regime zu-  
 trüglich, andere aber, denen das Maß des Sanctorius noch bey  
 weitem nicht hinreichend ist, und beyde überschreiten nicht die  
 Gesetze der Diätetik. Der Doctor Sorthengill sagt irgendwo:  
 Ich habe nur eine kurze Warnung zu geben. Diejenigen, welche  
 einige Aufmerksamkeit auf ihr Wohlseyn bey einem Mahle haben  
 wollen, sollen nie so viel von einem Gerichte, als Brot, Fleisch,  
 Mehl oder Grünspeise, zu sich nehmen, als wenn eines dieser  
 Gerichte ihr ganzes Mahl ausmachen müste, sondern daß die  
 Summa der genossenen Speisen zusammen nicht über zwey  
 Pfund betrage, oder daß man über das Gefühl des Sattwer-  
 dens noch etwas genießt.

Hieraus ergibt sich, daß ein jeder die seiner Individualität an-  
 gemessene Diätetik befolgen müsse und daher seine Nahrung mit  
 Verstand und Umsicht zu wählen habe.

Dieses voraus geschickt, wollen wir nun zu den Entwürfen  
 und Anordnungen unserer häuslichen und Gast-Mahle übergehen.

---