

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 21 (1917-1918)
Heft: 8

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

ganzen Erdball, als sich der Schustergeselle in Köpenik aus eigener Macht zum Hauptmann emporgeschwungen und der dortigen Behörde die Stadtkasse mit Eleganz abgefordert und sie auch erhalten hatte. Nicht selten spielten Narren den König und Weltweisen, und wiederum waren Könige und Philosophen die ausgemachtsten Narren: Spiel des Witzes mit Gegenätzen.

Vorstehende Plauderei mit ihren guten und schlechten Witzten bewies vielleicht dem Leser die Richtigkeit der Vergleichung des Witzes mit einer Würze an der Tafel der geistigen Genüsse des Lebens, einer Würze, die man so wenig entbehren möchte, wie das Salz in der Suppe. Wem aber dieser Vergleich nicht gefällt, der hat auch recht, wenn er guten, gesunden, „träsen“ Witz einen lieben Gefellen nennt, der die freundlichen Stunden auf der Lebenswanderung noch fröhlicher macht, in die trüben aber einige erheiternde Lichtstrahlen zu werfen vermag. So lange er nicht fade, faul, gemein oder boshaft ist, soll uns der Kamerad willkommen sein, und am liebsten, wenn er uns vor lauter Lustigkeit und Lachen Tränen entlockt.

Müßliche Hauswissenschaft.

Blut als Nahrungsmittel.

Die Gegenwart ist eine Zeit der scheinbaren Widersinnigkeiten. Wir leben von der Luft, wir bohren Löcher durchs Wasser, wir zahlen mit Geld aus Lehm, wir haben künstliche Augen, die für uns sehen, die für uns wachen, wir schmieren mit Stein und ölen mit Wasser; wir übertrumpfen die kühnsten Träume phantastischer Dichter; wir färben die Blätter lebender Bäume; wir machen Schokolade aus Kieselgur. Und doch gehen wir bei allem, was wir Großes bisher erreichten, noch immer an so vielem mit geschlossenen Augen blind vorüber, bis einer kommt und sagt: Da, seht Ihr nicht? So kam einer und lehrte uns den Stickstoff aus der Luft zu holen und ihn zum Düngemittel zu machen; da ging ein anderer hin, pulberte die steinige Thomasschlacke und gab so dem Ackerboden Nahrung zu neuer Frucht. So leben wir von der Luft und machen aus Steinen Brot. Dort wies ein anderer Forscher den Weg, aus Talkstein und Wasser ein Schmiermittel zu bereiten; er ölte mit Wasser und schmierte mit Stein; und ein weiterer ließ die tiefen, über 1000 Meter durch Triebfand und unterirdische Seen hinabführenden Kohlenschächte künstlich gefrieren und bahnte uns einen Weg zu sonst unerreichbaren Bodenschätzen; er bohrte das Loch ins Wasser; und wieder ein anderer schmolz in der gewaltigen Hitze des elektrischen Ofens das leichte Aluminium, aus fettem, gelbem Ton; so machten wir Geld aus Lehm; und noch ein anderer fand die geheimnisvollen Eigenschaften des Selen auf und baute kleine Zellen, die wie Augen wirkten, den nächtlichen Dieb beobachteten, uns riesen, für uns schauten und wachten. Ein anderer spritzte Teerfarbstoffe ins Splintholz der Bäume, und aus dem seideweichen Grün der Birke ward eine blutrote Fackel.

Ebenso seltsam wie die oben angeführten Tatsachen klingt zunächst der Vorschlag, Blut als Nahrungsmittel zu verwenden. Schon der Gedanke daran erweckt zwiespältige Gefühle. Blut erinnert an Wunden, Schmerzen

und Tod. Und seit alter Zeit hat es immer Menschen gegeben, die Abscheu vor Blut empfanden. Auch andere Gründe haben dazu geführt, den Genuß des Blutes zu meiden. Wir brauchen nur an die Juden mit ihrem koscher geschlachteten Vieh zu denken. Aber andere wieder, wie die Spartaner, verabscheuten das Blut nicht nur nicht, sondern aßen ihre schwarze Suppe täglich. Und wir? Erinnern wir uns nur an Blutwurst und Schwarzsauer! Es schmeckt uns und gilt außerdem für besonders nahrhaft. Und doch läßt sich nicht leugnen, daß das Schlachtblut zum Teil infolge seines widerlichen Geruches nicht gerade zum Genießen einlädt. Jedenfalls aber waren in früheren Zeiten fast nur religiöse Gründe maßgebend, die Verwendung von Schlachtblut zu Nahrungszwecken zu meiden. Außerdem ließen sich vielleicht auch noch hygienische Gründe gegen den Blutgenuß ins Feld führen. Überall aber, wo bei sauberem Schlachten das Blut in einwandfreien Gefäßen aufgefangen wird, läßt es sich völlig keimfrei erhalten. Selbstredend fällt die Gewinnung des Blutes aus koscher geschlachteten Tieren deswegen für unsere Betrachtung und somit für den allgemeinen Gebrauch fort, weil hierbei sich die Magensäfte und die Speichelflüssigkeit des getöteten Tieres mit dem Blut vermischen.

Da es sich nun nach den Vorschlägen Geheimrat Prof. Dr. Roberts nicht um den Genuß rohen, sondern entsprechend vorbehandelten Blutes, auch nicht um die Verwendung des Blutes an sich, sondern um dessen Beigabe zu Nahrungsmitteln handelt, wobei sowohl die rote Farbe, als auch der unangenehme Geruch völlig verschwinden, so wird kein denkender, vorurteilsreicher Mensch gegen den Genuß bluthaltiger Speisen etwas einzuwenden haben.

Daß wir im Schlachtblut ein vollwertiges Nahrungsmittel haben, das durchaus geeignet ist, uns nicht nur in der Zeit der Not, sondern auch im Frieden als Kraftquelle zu dienen, wird besonders aus dem Nährwert klar. Untersuchungen haben nämlich gezeigt, daß ein Kilo Kinderblut eine nur geringe Menge Wärmeeinheiten (Kalorien) — die ja den Maßstab für den Nährwert bilden — weniger liefert, als ein Kilo mageres Rindfleisch. Das allein sollte schon zu denken geben. Vergewärtigen wir uns auch den reichen Gehalt des Blutes an den hochwertigen Nährsalzen, Kali, Natron, Magnesia, Eisen, Chlor, Phosphorsäure und Kieselsäure, erinnern wir uns ferner, daß das Blut die Milch des ungeborenen Kindes ist, aus dem es alle seine Organe aufbaut, so wird uns die Bedeutung und der Wert einer bluthaltigen Nahrung durchaus verständlich; ja, es muß darauf hingewiesen werden, daß die Blutkost nicht nur für Schwangere und Stillende, für Kranke und Erholungsbedürftige ungeahnten Wert besitzt, sondern daß sie sogar als Arzneimittel angesprochen zu werden verdient.

Sind schon aus den grauen Tagen der Vorzeit verschiedene Verwendungsarten des Blutes zu medizinischen Zwecken bekannt, so stellen neuzeitliche Präparate wie Hämol, Hämogagol, Hämatin-Albumin oder Hämato-gen nichts anderes als besonders verarbeitetes Blut dar. In jedem Falle aber darf der Genuß des, wie wir sehen, an Nährsalzen reichen Blutes in Form bluthaltiger Nahrungsmittel bei schlechten Zähnen, bei englischer Krankheit, bei Bleichsucht und bei vielen anderen Störungen anempfohlen werden. Geheimrat Robert macht in seinem Buche vor allem aber nicht nur

auf die große Wichtigkeit des Eisens, sondern auch der Kieselsäure im Blute aufmerksam.

Besonders bei tuberculösen Erkrankungen dürfte die Darreichung von bluthaltigen Speisen wegen des großen Gehalts an resorbierbarer Kieselsäure durchaus zu empfehlen sein. Es würde zu weit führen, hier noch auf die Verwendungsmöglichkeiten des Blutes bei Starrkrampf, bei Strychninvergiftungen und anderen Körperschädigungen einzugehen. Es braucht nur nochmals hervorgehoben zu werden, daß das Schlachtblut sowohl in medizinischer als auch in ernährungswissenschaftlicher Hinsicht von großer Bedeutung ist. Was schließlich die Verdauung im Magendarmkanal betrifft, so darf gesagt werden, daß bluthaltige Speisen ungefähr ebensogut ausgenutzt werden, wie das Eiweiß bei gewöhnlicher gemischter Kost.

Trotz aller dieser ganz außergewöhnlichen Vorzüge, die das Blut zur wertvollen Beigabe zu Nahrungsmitteln geradezu stempeln, ist dennoch der allergrößte Teil bisher nutzlos, sozusagen in die Gasse geflossen. Nur ein geringerer Bruchteil wurde zur Wurstbereitung und zu Nährpräparaten oder zu Arzneimitteln, die Hauptmenge nur zu Düngezwecken verwendet. Allerdings muß gesagt werden, daß wenigstens in der Kriegszeit ein erheblicher Teil, trotz der sehr begründeten Proteste Roberts, den Gutsbesitzern zur Viehfütterung überwiesen wurde, anstatt es zur menschlichen Nahrung zu benützen. Erst im Januar d. J. hat der deutsche Reichskanzler insofern seinen Standpunkt geändert, als er betonte, daß die menschliche Ernährung in jedem Falle der tierischen voranzugehen habe. Damit ist nun wenigstens im großen und ganzen der Weg beschritten, diesen vollwertigen Stoff der Allgemeinheit zugänglich zu machen. Um wie erhebliche Mengen es sich dabei handelt, geht aus den Zahlen hervor, die allein für Berlin in Frage kommen. Dort wurden noch im Jahre 1915 täglich Blutmengen im Werte von 10 bis 12,000 Mk. so gut wie weggeworfen. An Händler wurde das Kilo zu $\frac{1}{2}$ —1 Pf. abgegeben. Was derartige Zahlen zu bedeuten haben, werden wir späterhin an einem Beispiel, und zwar bei der Betrachtung des Blutes als Streckungsmittel für Brotgetreide näher kennen lernen.

Für die Zweifler soll aber nochmals betont werden, daß es sich bei der Blutnahrung weder um den Genuß rohen Blutes, noch um Speisen handelt, die ausschließlich aus Schlachtblut hergestellt werden. Vielmehr soll das Blut als Streckungsmittel dienen, zugleich aber auch den Nährwert, den Geschmack und auch die Bekömmlichkeit der Speisen erhöhen. In einem letzten Falle wird es noch als vollwertiger Ersatz und zwar als Ei-Ersatz zu behandeln sein.

Wir stehen bei Erörterung dieser Fragen keineswegs vor neuen Aufgaben, sondern wir sind in der Lage, auf bereits erprobten Verfahren, auf Vorschlägen der Praxis ebenso, wie auf Vorschriften tüchtiger und vorurteilsfreier Hausfrauen weiterzubauen.

Um nun die großen Mengen des nicht gleich von Privaten verarbeitbaren, keimfrei aufgefangenen Blutes haltbar zu machen, sind verschiedene Verfahren in Anwendung. Entweder wird das Blut durch Kühlung und auf diese Weise in flüssiger Form, oder durch heiße Massentrocknung bei mindestens 80° mit oder ohne Zusatz anderer Nährstoffe, ferner durch Trocknung bei 45°, oder durch feuchtes Erhitzen bei Anwesenheit eines Antiseptikums — vor allem Wasserstoffsuperoxid — und ähnlich nach einem

weiteren Verfahren, das ein Verpulvern und Erhalten eines wasserlöslichen Stoffes gestattet, in Dauerware umgewandelt.

Alle Präparate haben sowohl die so vielen Menschen unangenehme Farbe, als auch den teilweise widerlichen Geruch eingebüßt und sind daher in jeder Küche ohne weiteres verwendbar.

Bisher beschäftigten wir uns mit dem Blute an sich. Dabei muß nun noch einer schon vorhin angedeuteten Verwendung gedacht werden, nämlich des Blutes als Eiersatz. Eierkuchen aus Blut — das klingt ebenso widersinnig, wie etwa der Satz, daß wir von der Luft zu leben verstünden. Hat sich aber gezeigt, daß dieser zu Recht besteht, so wird eine kurze Betrachtung genügen, auch die Tatsächlichkeit des ersten zu beweisen. Es ist nur notwendig, sich daran zu erinnern, daß das Blut zum Teil aus den Blutkörperchen, dann aus dem bei der Gewinnung sich abscheidenden Fibrin besteht, die wir Serum nennen. Und gerade dieses Serum ist der für uns hier wichtigste Teil. Es handelt sich hier nämlich um eine sehr eiweißreiche Lösung, von der 50 Gramm einem Hühnerei an Nährwert gleichkommen. Es ist leicht ersichtlich, daß es gleichgültig sein kann, ob wir zur Erreichung irgendwelcher Zwecke, sei es bei Backen oder zur Herstellung von Nührei nun das Eiweiß des teuren Hühnereies oder das Eiweiß des Serums benötigen. Die Probe wird jedem zeigen, daß durch den Geschmack das eine vom andern nicht zu unterscheiden ist. Diese Tatsache und die besonders beim Pferdeblutserum hervortretende gelbe Farbe hat vor allem die Gastwirtschaften veranlaßt, besonders dieses Serum als Ersatz für Hühnereier zur Bereitung von Nührei zu verwenden, und so mancher hat es sicherlich mit großem Genusse in dem Glauben verspeist, Nührei aus Hühnereiern vor sich zu haben.

Es gibt kaum ein Gericht der Hausmannskost, in das nicht Blut verarbeitet werden könnte. Robert beschreibt in seinem Buche eine übergroße Zahl bereits bestens erprobter Koch- und Zubereitungsvorschriften. Da gibt es Suppen und Tunken, Getränke, Mehlspeisen und Gemüse, Süßigkeiten, Marmeladen, Schokoladen und Wurstsorten, Blutpudding, Blutklöße, vor allem aber echte Blutbrotarten. Diese Blutbrote haben nun in der Gegenwart eine ganz besondere Bedeutung, und außer den vielen seit Jahrhunderten im Gebrauch befindlichen Sorten, von denen nur das schwedische Baltbrot, das Masurenbrot und das Drostebrot genannt seien, soll hier nur eines neueren Brotes gedacht werden, das nach seinem Hersteller, dem Apotheker Bloß zu Bonn, Bloßbrot genannt, bereits weiteste Verbreitung und Wertschätzung gefunden hat.

Seine Herstellung kann jeder Bäcker und jede Hausfrau übernehmen. Vorausgeschickt sei, daß das Blut das Wasser bis zur Hälfte oder besser zu Zweidritteln, ja selbst bis zu Dreivierteln vertreten kann, je nachdem man den Eiweißgehalt des Brotes erhöhen will. Gewöhnlich verwendet man nicht mehr als zwei Drittel Blut, weil das Brot sonst etwas leichter trocknet. Am besten wird das Blut aus praktischen Gründen, wenn möglich, an die Bäckerei vom Metzger in ganz frischem Zustande geliefert, weil dieser mit dem Schlachthof ohnehin stets in Verkehr steht.

Zur Bereitung des Bloßbrotes werden 20 Liter frisches flüssiges Blut mit 10 Litern Wasser und 400 Gramm Kochsalz gemischt. Diese Flüssigkeit wird nun mit 60 Kilogramm eines aus Roggenschrotmehl und etwa 15

v. S. Kartoffelstärkemehl bestehenden Gemenges unter Zufügen von 150 Gramm Hefe und der erforderlichen Menge Sauerteig in einen Teig verwandelt. Das Kartoffelmehl kann auch ganz oder teilweise durch eine entsprechende Menge gekochter, geriebener Kartoffeln und das Roggenschrotmehl nach Bedürfnis durch ein feineres Roggenmehl ersetzt werden. Etwa 10—15 v. S. Kartoffelbrei werden zur Teigbereitung oft benutzt, um das fertige Brot länger frisch zu halten.

Berücksichtigt man nun, daß von größeren Schlachthöfen jährlich — sagen wir nur — 500 bis 600 Pfund Blut abgegeben werden können, und durch Verwendung von Schlachtblut eine Ersparnis von etwa 7 v. S. an Brotgetreide, dabei aber eine bedeutende Eiweißhöhung, also eine Vermehrung des Nährwertes eintritt, so liegen die Vorzüge dieses Brotes nicht nur für die jetzigen, sondern auch für die Friedenszeiten offensichtlich zutage. Damit wird es zur Pflicht, daß jedermann in vaterländischem Interesse seine Aufmerksamkeit den bedeutungsvollen und überaus wichtigen Anregungen Roberts schenkt. Jede einzelne Hausfrau ist in der Lage, zu ihrem und ihrer Familie Wohl an der Streckung und Verbesserung der vorhandenen Nahrungsstoffe durch Verwendung von Blut mitzuhelfen. Jedenfalls wird jeden die außerordentliche Nährkraft und auch der Wohlgeschmack der damit versehenen Speisen zu einem dauernden Freunde dieser Zubereitungsart machen, namentlich, sobald das von Robert vorgeprüfte, nach einem neuen — zunächst noch zu Kriegszwecken geheimgehaltenen — Verfahren hergestellte wasserlösliche Blutpulver überall zu haben sein wird.

Politische Selbsterziehung.

„Nach Reife und Lebenserfahrung, nach dem Überblick über die Dinge hat die politische Selbsterziehung zu allererst zu streben. Es hält leicht, Bannerträger einer neuen Forderung zu sein und für deren absolute Anerkennung im Staate einzutreten. Erst aus der Gesamtanschauung des Staates heraus können wir jedoch ermessen, ob und inwieweit eine neue Idee praktisch zu verwirklichen ist ohne Sprengung der staatlichen Ordnung und ohne Vernichtung anderer Gemeinschaftsinteressen. Denn das staatliche Leben, wie alles Leben in Gemeinschaft, beruht auf Kompromissen.

Die beste politische Schule ist zu allen Zeiten die praktische Mitarbeit in Gemeinde und Staat gewesen. Die Besorgung der bescheidensten öffentlichen Aufgabe wirkt auf den Unerfahrenen erzieherischer ein, als die längste theoretische Spekulation; das praktische Mittun zeigt ihm, vielleicht nur in einem kleinen Ausschnitt, den Staat wie er ist und bewahrt ihn vor dem unfruchtbaren Konstruieren der Dinge aus einer vorgefaßten unwirklichen Weltanschauung heraus. Die Größe Roms wie die Venedigs wurde zu einem guten Teil durch jenen alten Brauch begründet, der den Eintritt in die entscheidenden Behörden des Staats nur den Bürgern von erprobter Einsicht gestattete.

Zu dieser unmittelbaren Anschauung des politischen Lebens, wie es sich vor unsern Blicken im eigenen Staate abspielt, vermag jedoch auch das theoretische Studium hinzulenken. Je tiefer wir in die Geschichte eindringen, um so klarer enthüllt sich uns in dem Ablauf der historischen Ereignisse der geistige Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung, und wir lernen die politischen Kräfte, die die Entwicklung der Völker bedingen, in ihrer ganzen

Breite kennen. Durch das Studium des öffentlichen Rechts der modernen Kulturstaaten sodann bereichern wir nicht bloß unser positives politisches Wissen, sondern es enthüllt sich vor uns das geistige Selbst des Staates, von dem Verfassung und Gesetz nur ein Abbild sind. Den Eckstein muß der eigene Staat bilden, seine Geschichte und seine Einrichtungen. Aber bleiben wir uns bewußt, daß aufgestapeltes Wissen an sich nicht erzieht. Erst nachdem wir es durch Verarbeitung und Durchdringung zu unserem eigenen geistigen Besitztum gemacht haben, sind wir bereichert und weiter gebildet. Der Geist ist's, der lebendig macht.

Die Erkenntnis der uns umgebenden politischen Vorgänge ist die erste Stufe der politischen Erziehung. Ihre Vollendung liegt in der Art, wie wir zu den gewonnenen Einsichten Stellung nehmen und sie verwerten. Das aber hängt ausschließlich von ethischen Eigenschaften ab: von der Kraft des Willens und von der Standhaftigkeit."

(Aus der Broschüre „Politische Selbsterziehung“, von Prof. Dr. F r i t z F l e i n e r. Verlag von Drell Füßli, Zürich.)

Bücherchau.

Wege zum Erfolg. Von D. S. Marden. Verlag von Julius Hoffmann, Stuttgart. Preis geheftet 3 Mk. Die Probe, welche wir unsern Lesern aus diesem wertvollen Buche in dem Abschnitt „Die allein gültige Goldwährung“ vorlegten (vgl. Heft 6), wird wohl manchen gereizt haben, sich dasselbe anzuschaffen. Jeder, der seinem Leben einen Sinn geben will und zu dem Zwecke an sich selbst arbeiten und zu einer beglückenden Lebensauffassung gelangen möchte, wird daraus großen Gewinn ziehen. Zwar sind wir Europäer der Erfolgs-Theorie der Amerikaner im allgemeinen abgeneigt, da wir hinter ihr eine bloße Anbetung des Mammons vermuten. Diesem Buche gegenüber mit Unrecht. Denn die geistigen Grundlagen, auf denen es sich aufbaut, sind urdeutsch und uns von Schiller, Fichte, Kant und Leibnitz her bekannt. Was aber das Buch des Amerikaners auszeichnet und es lesbar, ja genußreich macht, das ist die reiche Veranschaulichung der Theorie durch eine Fülle von Beispielen aus dem wirklichen Leben. Je tiefer man in das Buch eindringt, desto wärmer quillt uns ein warmer Idealismus daraus entgegen, bei dessen Innwerden man merkt, daß uns da eigentlich das Beste unseres eigenen Wesens enthüllt wird, das Beste, was wir selbst fühlten und ahnten, nur nicht auszusprechen vermochten. Und endlich erkennt man, daß es sich da nicht um ein Rezept handelt, nach dem man möglichst rasch zu klingendem Erfolge kommt, sondern um eine Heiligung der Arbeit, die uns täglich befreien und beglücken soll. Es ist ein wahres Hausbuch, aus dem man jeden Tag seinen Angehörigen ein Kapitel vorlesen sollte, um es hernach zu besprechen und seinen Gehalt zur Ueberzeugung werden zu lassen. Der praktische Idealismus, der das Werk belebt, wird jeden empfänglichen Menschen begeistern, zur Selbsterkenntnis und zur Entdeckung seiner edelsten Kräfte führen.

Lehrbuch über moderne Schnittformen für Damen-, Kinder- und Anabengarderobe. Dieser neuesten Ausgabe wurde, vielseitigen Wünschen entsprechend, das Kapitel Anabenschneiderei beigelegt. Vorliegendes ist die 6. Auflage dieses sehr bewährten, immer wieder verbesserten und vereinfachten Systems. Dasselbe erfreut sich der Wertschätzung von Seiten der Fachkollegen und Kolleginnen und leistet allen denen, die sich die Mühe nehmen, sich damit vertraut zu machen, wertvolle Dienste in der Berufs-, Familien- und Schulschneiderei, da diese Methode allen Körperformen (auch anormalen) Rechnung trägt. Auch bei wechselnder Mode dürfte sie sich gut bewähren, da die Mode sich stets auf den hier gegebenen Grundformen aufbaut. Zu beziehen durch Friedmanns Fachschule, Hochsarbstr. 14, Zürich 6.

Im N ö s e l i g a r t e. Schweizerische Volkslieder, herausgegeben von Otto von Greyerz, Ausgabe mit Klavierbegleitung, besorgt von Gottfried Bohnenblust; Notie-