

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 38 (1934-1935)  
**Heft:** 13

**Artikel:** Küchensünden  
**Autor:** Prado  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-668816>

### **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:** 02.04.2025

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

die Welt atmen. Leis' weht das Gras. Ab und zu fällt ein müder Stern zur Erde. Ganz fern — unglaublich fast, daß es so etwas noch gibt, schüttelt der Pfiff einer Lokomotive. Hier ist Friede!

Spinnwebfeiner Hauch wallt über das Wasser. Aus der Tiefe steigt es kühl. Es zieht. Allmählich werden die Schleier dichter. Im Gebüsch wallt und brodelst es. Bald sind der Weiber, das Gras, die Binsen und das Schilf vom Nebel bedeckt. Wie kleine, runde Steine starren die Häupter der Weiden aus dem Gewoge. Erlen und Dickicht sind auf einmal „Insel“ geworden. Ein kleines Eiland, in dessen Mitte sich steif und stumm die Pappel erhebt. Wie der Finger eines alten Schulmeisters reckt sie sich in die Höhe. Ach, man muß doch lachen, wenn man bedenkt, wie ernst auf einmal das geschwätzige Bäumchen tut. Als ob man es nicht genugsam vom Tage her kannte.

... Wenn der Nebel fällt, setzt er Tau. Daran muß man jetzt denken. Und auf einmal denkt man auch an die Sonne, die den Tau beglänzen soll. An den köstlichen Morgen, wenn alles blüht und blinkt, und die ganze Erde dampft und leuchtet. Es muß doch kühl sein — sonst würde man wohl nicht so denken.

Ähnlich mögen jetzt auch die Enten empfinden. Bewußt oder unbewußt, nun das weiß man nicht. Jedenfalls werden sie zunehmend unruhiger und schwimmen öfters hin und her. Sie graben die Köpfe tief unter das Gefieder und nicken wieder ein. Anscheinend aber geht es nicht mehr so recht mit dem Schläse. Die Füße hängen klamm im Wasser, und ihr Gefieder ist vom nassen Nebel wie mit Perlen besetzt. „Nag — nag“ sagt die eine, schüttelt sich und protestiert dann plötzlich laut: „Gnaaf — gnaaf — gnaaf“ zu deutsch etwa: „Ich finde, es ist frisch, und geh an Land.“ Die andern meinen auf

entisch, immer noch bösend, dasselbe. Im selben Tone, wie ein Mensch etwa in der grauen Frühe zu seinem Gefährten sagt: „Ja, es ist kalt, heizen wir ein,“ so schnattern sie jetzt beide „Gnaaf — gnaaf — ja, gehn wir zusammen an Land.“

Also schwimmt das Geschwader, das Mädchen voraus, bald darauf dem flachen Delta entgegen, in den seichten Arm bei den Weiden, wo der große Maulwurfshaufen liegt. Schon spaziert der Enterich an Land, und die zweite Ente ist eben dabei, den andern Fuß aus dem Teich zu ziehen, da platscht sie in jähem Entsetzen wieder ins Wasser zurück. Der schwarze Maulwurfshaufen hat sich vorgeschneilt, schneller als man „Eins“ sagen kann, und beißt den Erpel in die Kehle. Ein irrsinniger Schrei erschüttert die Nacht! „Grrrrroooo — ach!“ Die beiden Weibchen werfen sich taumelnd in die Luft. Flügelklatschen. Hastig streichende, klingelnde Schwingenschläge. Dumpfes Krachen. Köcheln. Aus ...

\* \* \*

Hoch über dem Kornfeld schwirren im spätnächtlichen Mondschein zwei jammernde Enten über das Moor und wissen nur das eine: „O, Gott — O Gottogottogott!“

\* \* \*

Wie aus dem Nebel gerissen steht auf einmal am Rand der Grube ein Fuchs. Schlank, mit buschiger Lunte, mit teuflisch froh glitzernden Lichtern, den Erpel quer im Fang, zwinkert er in das Korn hinein. Er siebt den Wind, und, nachdem er ihn rein befunden, schnürt er mit leichten, schleichenden Tritten in das Feld hinein.

Ein Kauz schurhut im Moose. Im fernen Dorfe verbellt ein trauriger Hund den Mond.

Die Erde riecht tief, und die silbernen Nebel wallen, sachte, friedvoll über das Land.

### Rüchensünden.

Die Kochkunst hat die Aufgabe, unsere Nahrungsmittel verdaulicher zu machen. Speisen, die nicht schmackhaft sind, üben keine Anregung auf den Verdauungskanal aus. Es müssen aber die Speisen nicht allein schmackhaft sein, sie müssen auch so appetitlich hergerichtet werden, daß einem beim Ansehen der Gerichte, wie man sagt, das Wasser im Munde zusammenläuft. Schon bei der Vorstellung einer appetitlichen Speise fängt der Magen an, seinen Verdau-

ungsjaft abzusondern, und damit ist der erste Schritt zu einer guten Verdauung und Bekömmlichkeit der Nahrung geschehen.

Mit wenig Mitteln läßt sich das aufgetragene Essen dem Auge angenehm herrichten. Man braucht nur saubere Schüsseln und Teller, vielleicht eine kleine Verzierung mit Peterfilie und Salat, zum Beispiel gehackte Peterfilie auf Spiegeleier, Tomatensauce auf Reis sieht hübsch und appetitlich aus. Man vergesse auch nicht,

die Teller zu wärmen, wenn fettes Fleisch und Mehlspeisen aufgetragen werden. Kaltes Fett sieht häßlich aus und ist auch schwer verdaulich.

Die Speisen sollen schmackhaft und gewürzt sein, aber das heißt noch nicht, daß man den Pfeffer brennend auf der Zunge spürt und der Salzgehalt der Speisen den ganzen Tag zum Trinken reizt. Salz ist gewiß das unentbehrlichste Gewürz, es ist ein wesentlicher Bestandteil des Blutes und der Körperflüssigkeiten, wird dauernd ausgeschieden und muß dauernd ersetzt werden, sein Fehlen ist aber ebenso schädlich wie sein dauernder Mißbrauch. Besonders Nierenleidende müssen mit dem Salzen der Speisen sehr zurückhaltend sein, weil starke Salzaufnahme die Anschwellungen ihrer Glieder steigert.

Das Salz muß stets in Holz-, Porzellan- oder Glasgefäßen aufbewahrt werden, kommt es in feuchtem Zustand mit Blei, Kupfer oder Messing in Berührung, so kann es mit diesen Metallen giftige Verbindungen bilden.

Von unseren einheimischen Gewürzen, Zwiebel, Knoblauch, Thymian, Majoran, Salbei, ist die Zwiebel das gebräuchlichste Gewürz. Doch muß man darauf Rücksicht nehmen, daß Magen- und Darmleidende gerade die Zwiebel oft schlecht vertragen.

Salate sind der Gesundheit sehr zuträglich, nur verwende man statt des Essigs besser Zitronensäure. Keinesfalls darf Essigessenz in unverdünnter Form im Haushalt vorhanden sein. Zahlreiche Verätzungen, die tödlich ausgingen, besonders bei Kindern, sind die Folge des leichtsinnigen Herumstehenlassens dieser scharfen Säure.

Ein wesentlicher Bestandteil für die Güte und Bekömmlichkeit der Nahrung sind die guten Zutaten. Mit schlechtem Fett ist nichts gespart. Rauhfleisch ist zwar wesentlich billiger als Ochsenfleisch, schrumpft aber viel mehr ein und bleibt hart. Ein muffiges Ei kann die ganze Mehlspeise verderben. Also alle Sinne immer wach beim Kochen haben, nicht mechanisch das Nötige zusammenmischen. Dann kann es auch nicht passieren, daß der Kochlöffel im Gemüse oder Brei mit auskocht, oder ein Zinnlöffel in den Speisen schmilzt. Eine Köchin kann sich auch gar nicht oft genug die Hände waschen, immer sollte sie Seife und ein sauberes Handtuch für ihre Hände bereithalten und nicht die Hand an

der schmutzigen Schürze säubern, wie man es leider oft sieht. Die Köchin kann eine Bazillenträgerin zum Beispiel für Typhus sein und auf diese Weise die Krankheitskeime unter das Essen bringen. In den Ausguß in der Küche darf auch nicht gespuckt werden oder gar der Inhalt der Nachtgeschirre entleert werden. Wie oft fällt beim Waschen von Gemüse und Hülsenfrüchten etwas in den Ausguß und kommt dann mit den unappetitlichen Dingen in Berührung.

Zum Kosten gehört ein Löffel, der nur zu diesem Zwecke bestimmt, auf einem sauberen Teller liegt. Auf diesen Löffel wird dann mit dem Kochlöffel die Kostprobe getan; vom Kochlöffel gleich herunterzukosten ist sehr unappetitlich für die andern. Auch kann man auf diese Weise Krankheitskeime in die Speisen bringen.

Ein großer Fehler wird noch heute in vielen Küchen durch das Abkochen der Gemüse in allzu reichlich Wasser und durch das Wegschütten der Gemüswasser gemacht. Durch das langsame Kochen wird das Gemüse ausgelaugt und die Nährsalze gehen in das Kochwasser über, das dann fortgeschüttet wird. Entweder dünste man das Gemüse mit Fettzusatz im eigenen Saft oder verwende wenigstens das Gemüswasser, welches Nährsalze und das Aroma enthält, zu Suppen.

Es ist eine alte Erfahrung, daß man unter den Köchinnen viele findet, die an Magengeschwüren leiden; das kommt von den zu heißen Bissen, die beim Abkosten der Speisen hinuntergeschluckt werden. Also immer warten, bis sich die Kostprobe abgekühlt hat. Es sollten sich auch die Köchinnen und Hausfrauen bei Beschäftigungen wie Kartoffel- und Obstschälen hinsetzen. Das viele Stehen auf einer Stelle ist die Ursache für Krampfadern- und Plattfußbildung, ebenso wie das Tragen von weichen Hauschuhen bei der Arbeit. Mit Schmerzen aber kann man seine Arbeit nur schlecht und unvollkommen verrichten.

Die Köchin leistet eine sehr verantwortungsvolle Arbeit; von ihren Kenntnissen und ihrer Sorgfalt hängt das Wohl der ganzen Familie in gesundheitlicher Beziehung ab, ihre Fehler in der Küche machen sich stets im Gesundheitszustand der Familie bemerkbar. Es ist also das Kochen doch kein undankbarer Beruf, für den er immer gilt, man muß es nur von der rechten Seite ansehen.

Dr. Prado.