

www.e-rara.ch

Die Junge Haushälterinn, ein Buch für Mütter und Töchter

Zimmermann, Joseph Ignaz

Luzern, 1785

Zentral- & Hochschulbibliothek Luzern

Persistent Link: <https://doi.org/10.3931/e-rara-108599>

§. 17. Gesunde Kost.

www.e-rara.ch

Die Plattform e-rara.ch macht die in Schweizer Bibliotheken vorhandenen Drucke online verfügbar. Das Spektrum reicht von Büchern über Karten bis zu illustrierten Materialien – von den Anfängen des Buchdrucks bis ins 20. Jahrhundert.

e-rara.ch provides online access to rare books available in Swiss libraries. The holdings extend from books and maps to illustrated material – from the beginnings of printing to the 20th century.

e-rara.ch met en ligne des reproductions numériques d'imprimés conservés dans les bibliothèques de Suisse. L'éventail va des livres aux documents iconographiques en passant par les cartes – des débuts de l'imprimerie jusqu'au 20e siècle.

e-rara.ch mette a disposizione in rete le edizioni antiche conservate nelle biblioteche svizzere. La collezione comprende libri, carte geografiche e materiale illustrato che risalgono agli inizi della tipografia fino ad arrivare al XX secolo.

Nutzungsbedingungen Dieses Digitalisat kann kostenfrei heruntergeladen werden. Die Lizenzierungsart und die Nutzungsbedingungen sind individuell zu jedem Dokument in den Titelinformationen angegeben. Für weitere Informationen siehe auch [Link]

Terms of Use This digital copy can be downloaded free of charge. The type of licensing and the terms of use are indicated in the title information for each document individually. For further information please refer to the terms of use on [Link]

Conditions d'utilisation Ce document numérique peut être téléchargé gratuitement. Son statut juridique et ses conditions d'utilisation sont précisés dans sa notice détaillée. Pour de plus amples informations, voir [Link]

Condizioni di utilizzo Questo documento può essere scaricato gratuitamente. Il tipo di licenza e le condizioni di utilizzo sono indicate nella notizia bibliografica del singolo documento. Per ulteriori informazioni vedi anche [Link]

Karoline. Gut. Ich bin hier Kostgängerin. Ich will dem Papa auf seinen künftigen Namenstag zum Angebinde diese zweien Aufsätze verfertigen; wollen Sie mir dazu die Hand biethen?

Mannette. Nicht nur die Hand, mein Schatz; auch mein ganzes Herz. Umarmen Sie mich u. s. w.

S. 17.

Gesunde Kost.

Frau Gottfried, Mannette, Karoline, Kathrine, alle mit verschiedener Arbeit beschäftigt.

Gottfried.

Nu, Kathrinchen, wie kannst du dich in dieses neue Leben schicken? Schmeckt dir unsre Hauskost?

Kathrine. Mein Gott! ich darf nicht sagen, was ich denke.

Karoline. Warum nicht, Kathrinchen? Du wirst doch nichts Böses denken?

Kathrine. O nein! Aber so oft ich zu Tische sitze, möcht' ich allemal lieber weinen, als essen.

Karoline. Eh! das ist unerhört!

Kathrine. Allemal kommt mir meine liebe, alte Mutter in Sinn. Sie hat nichts, als
Mus,

Mus, Ertüffeln (Erdäpfel), bisweilen gekochtes Obst; gar selten ein Bröckchen Fleisch, und immer nur schwarzes Brod: und ich —

Nannette. Wie alt ist eure Mutter, Kathrine?

Kathrine. Sie geht schon ins 65ste Jahr.

Nannette. Ich hielt sie höchstens für eine Fünfszigerinn. War sie oft krank?

Kathrine. Nie, Gott sey Dank! so viel ich weiß.

Nannette. Also seht ihr, daß man bey schlechter, rauher Kost gesund und bey guten Kräften bleiben kann. Vielleicht hätt ihr unsere Bürgerkost bey weitem nicht so gut angeschlagen. Lernt daraus, daß der liebe Gott Alles weislich eingerichtet hat. Unterdessen bleibt eure kindliche Liebe allemal lobenswerth.

Karoline. Das muß ich mir merken. Es taugt mir unvergleichlich, wenn ich sehe, daß Leute mit ihrem Stande nicht zufrieden seyn wollen.

Gottfried. Du sagtest eben vor, Nannette, man könne auch bey schlechter, rauher Kost gesund bleiben; und sagtest recht. Aber kann es nicht Hausmütter geben, die aus Kargheit ihren Leuten eine ungesunde Kost anschaffen?

Nannette. Dieß sind nicht christliche Hausmütter. Die evangelische Menschenliebe verbietet uns, Andern an ihrem Leibe Schaden und Leid zu thun. Wollte man auch nur das hauswirth-

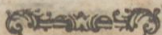
wirthschaftliche Beste betrachten, so handeln sie sehr unklug. Meine Karoline, war' es weißlich gehandelt, wenn Jemand seine Hausthiere durch ungesundes Futter verderben und unbrauchbar machen würde?

Karoline. O nein! gar nicht. Ih! nun weiß ich, wo Sie mit diesem Beispiele hincielen. Die Hausgenossen sind zum Erwerbe in einer Haushaltung unentbehrlich; die Herrschaften müßten also sich selber schaden, wenn sie ihren Leuten eine ungesunde Kost reicheten. Hab' ich Ihren Sinn getroffen?

Mannette. Vollkommen. Wissen Sie aber auch, was für Speisen der Gesundheit schädlich seyn können?

Karoline. Meine Mama selig konnt' es nicht leiden, wenn frischgebackenes Brod zuoft auf den Tisch kam. Sie sagte, es könne auch arbeitsamen Leuten, geschweige dann andern, schädlich werden: man esse zuviel davon, und ziehe sich Unverdaulichkeiten, und durch diese hernach Fieber und andre Krankheiten zu.

Mannette. Da hatte sie völlig recht. Ebenso ist das Brod, das, weil es nicht aufgegangen oder unausgebacken ist, im Magen liegen bleibt, auch ungesundes Brod. Kathrine, noch diese Woche werden wir wieder backen, gebt auf Alles wohl Achtung. Aus Versehen beim Knäten, Auswirken, auch wenn der Backofen nicht recht geheizt worden, wird das Brod nicht rechter



rechter Art. Und doch ist unter allen Nahrungsmitteln das unentbehrlichste, tägliche und allermeiste.

Gottfried. Merke dir, Karoline. Warmes Brod, frisch vom Ofen her, ist Gift, für einen jungen Magen sonderheitlich. Die mit Fleiß und Vorsatz schlechtgebackenes Brod suchen, sündigen wider die Gesundheit ihres Nächsten, und wider das Geboth: Du sollst nicht tödten. Ich hab' schon oft bemerkt, daß es in Häusern, wo man die Vorsicht mit dem gesunden Brode nicht hatte, Jahr für Jahr, an kalten und faulen Fiebern Kranke gab; auch verrieth sie die sehr blasse Gesichtsfarbe. Diese Fieber sind insgemein sehr hartnäcklich, langwierig und unbezwingbar. Kommen nun gar ansteckende Krankheiten dazu, so weiß der Arzt vielmals nicht, wo er das Uebel in seiner Quelle auffuchen soll.

Mannette. Eure gewöhnliche Speise auf dem Lande sind die Ertüffeln, nicht wahr Kathrine?

Kathrine. Ja; aber sie sind nicht allemal gesund. Ich kriegte einst die Ruhr davon, wußte aber nicht, was die Ursach' wäre. Aber die Mutter merkte es, sobald sie sah, daß die Ertüffeln innwendig schwarze und röthliche Striemen hatten. Die besten sind, die einen nußähnlichen, reinen Geschmack haben.

Gottfried. Auch der grüne Bohl, so ein
gesundes

gesundes Zugemüse er sonst ist, wird ungesund, wenn er stark mit Honigthau, wie von einer Glasur, überzogen ist. Damit er nicht schade, muß man ihn alsdann an die zwölf Stunden ins Wasser legen, einigemal davon das Wasser abgießen, und frisches zuschütten. So löst sich die Glasur auf, und der Kohl wird vom Unrathe befreit.

Karoline. Siebt's noch mehr ungesunde Speisen?

Mannette. Noch viele. Fleisch von fran-
ken Thieren, man mag es frisch kochen oder
einbeizen (einpökeln), hat schon die abscheu-
lichsten Krankheiten hervorgebracht. — Hieher
gehören auch franke oder abgestandene Fi-
sche und Krebsse.

Gottfried. Zuwenig gesalzenes Fleisch ist
auch keine gesunde Kost. Es können leicht
Ekel und Fieber, nebst andern Uebeln daraus
entstehen. Das Knausern mit dem Salze
taugt nichts.

Karoline. Eben fällt mir's ein. Die Ma-
ma gab einst unsrer Köchinn einen derben Ver-
weis, daß sie den Braten verbrennt hatte. Sie
sagte, er wäre so ungesund. Warum dieß?

Mannette. Weil er so verbrennt von Kraft
und Saft kömmt, und also den Leuten keine
Nahrung geben kann.

Karoline. Aber der Callat ist doch wohl
gesund, ich esse ihn für mein Leben gern.

Erstes Bändchen.

D. Gotts

Gottfried. Wenn der Essig dazu sauer genug ist, so erquickt er uns ungemein in der wärmern Jahreszeit.

Mannette. Freylich besser als Sauerkraut und geronnene Milch, wie mans in einem gewissen Hause an den Sommerabenden aufsetzt. Die Hausmutter läßt sich diesen alten Brauch nicht ausreden, wenn schon ihre Leute öfters Koliken und Bauchflüsse davon kriegen.

Gottfried. Das ist sehr unvernünftiger Eigensinn. Freylich kann Erziehung und Gewohnheit unter den Menschen so viel ausrichten, daß der gemeine Mann in schlechten Ländern Alles untereinander essen und vertragen kann. Wo das nicht Platz findt, muß die Hausmutter sorgen, daß unvertragsame Speisen nicht zusammen kommen. Eine christliche Hausmutter thut noch mehr. Es giebt zumweilen kränkliches Gesinde, zum Beispiele: Fieberpatienten. Diese sitzen an ihren guten Fiebertagen mit den andern auch zu Tische. Sie können leicht eine Speise finden, die ihr Fieber verlängert oder verschlimmert. In diesem und andern Fällen wie wolltest du dir helfen, Mannette?

Mannette. Ich ließe aus Mitleiden eine oder die andre Speise, die dermalen einem kränklichen Dienstbothen undienlich seyn möchte, für dießmal weg, und wählte eine andre dafür. Diese Wahl sollte mich eben kein Kopfbrechen kosten.

Gottfried.

Gottfried. Brav, so hab' auch ichs öfter gemacht. Eins will ich dir heilig empfohlen haben, Kathrinchen, daß du das kupferne oder andre metallene Küchengeschirr vor dem Gebrauche allemal aufs neue ausscheurest.

Karoline. Auch alsdann, wenn der Kessel ganz reinlich wäre?

Gottfried. Ja. Nach dem Abwaschen lehnt man die Kessel zum Trocknen wo an; die Feuchtigkeit zieht sich an dem tiefesten Orte zusammen, und erzeugt daselbst misfarbige Flecke von aufgelösten Metalltheilen. Diese würden sich mit den Speisen, die man kochen will, vermischen, und ihren Genuß leicht schädlich machen. Verstehst es jetzt?

Karoline. Ich glaube ja. Ohne Zweifel wirds auch darum seyn, daß meine Mama selig, wenn in Kupfergeschirr ein Brey oder so was gekocht werden mußte, mir nicht zuließ, daß ich das an den Seiten Angelegte abschrauben und essen durfte.

Gottfried. Sie that mütterlich an dir. Viele solche Speisen können die Kupfertheilen an sich ziehen, und ungesund werden. Man hat die traurigsten Beispiele hievon, und eben darum soll man sich gewissenhaft hüten, einige Speise in metallenen Gefäßen aufzubewahren, und darinnen wieder aufzuwärmen. Nicht einmal soll der Essig in metallenen Töpfen aufgestellt

stellt werden. Steintöpfe oder Holz zieht man allen andern für den Essig vor.

Nannette. Aber, Karoline, ist's auch wohl der Mühe werth, daß man für die Gesundheit so viel Sorge und Vorsicht verwendet?

Karoline. Ist das eine Frage! — Verzeihen Sie mir, liebe Freundin, daß ich so reden muß. Der Mensch hat ja kein größeres Gut auf Erden, als die Gesundheit. Ist diese hin, so taugen ihm alle andre Güter sehr wenig oder gar nichts.

Nannette. Es scheint doch, als wenn die meisten Leute recht darauf studirten, ihre Gesundheit sich vom Halse zu schaffen. Sie müssen sie also für etwas sehr Entbehrliches halten.

Karoline. Ich verstehe, welche Sie meinen. Sie lehrten mich gestern, welches die besten Mittel zur Erhaltung unsrer Gesundheit wären. Man müsse hübsch mäßig im Essen und Trinken seyn, man müsse fleißig arbeiten, und endlich auch vorsichtig handeln, daß man nicht zu Schaden kömmt.

Nannette. Recht so. Mäßigkeit also, Arbeitsamkeit und Vorsichtigkeit sind dem lieben Gott angenehm, weil er seine Kinder will glücklich haben. Aber thut nicht der größte Haufen alle Tage das Gegentheil? Warum doch?

Karoline. Warum? Weil sie es machen, wie der dumme Fisch in Herrn Weisse Kinderliedern; oder wie der Vogel, der eine Lockspeise sieht.

steht, ins Kästchen hineinfliegt: der Deckel fällt zu, und — er sieht sich gefangen.

Mannette. Der Vogel, nicht wahr, sollte zuerst überlegen, obs ihm wirklich nützlich oder schädlich sey, davon zu fressen? So aber folgt er blos seiner Begierde.

Karoline. Aber die Thiere haben ja keine Vernunft, keinen freyen Willen vom Schöpfer empfangen, wie wir! Wie können sie also solche Ueberlegungen machen?

Mannette. Recht sagen Sie. Wenn nun ein Mensch ebenso ohne Ueberlegung handelte, als die Thiere; wenn er auch gleich alles das thäte, wozu er Lust bey sich verspürt, und alles das gleich unterließe, wogegen er eine Abneigung hat, ohne erst zu überlegen, obs ihm nützlich oder schädlich sey: wozu würde sich ein solcher Mensch machen?

Karoline. Zum Thiere.

Mannette. Richtig! — Und es würde ihm dann auch gehen, wie es den Thieren so oft zu gehen pflegt, er würde sich selbst unglücklich machen.

Karoline. Es reut einen hernach freylich; aber zu spät. Doch, liebe Freundin, wie Kinder könnens nicht allemal wissen, ob uns etwas nützlich oder schädlich ist.

Mannette. Deswegen hat der liebe Gott für euch schon Vorsorge gethan, da er euch Ältern und Vorgesetzte gab. Ein Kind geht sicher,

sicher, wenn es ihrem Urtheile folget. Aber da hats Noth. Einen Gelust unterdrücken, thut wehe, nicht wahr?

Karoline. Ja, wenn man gewohnt ist, immer seinem Eigensinne zu folgen, mag es einen hart ankommen, etwas nicht zu thun, was einen gelüftet.

Mannette. Es ist also besser, man sey gewohnt, seinen Eigensinn und seine Gelüste zu unterdrücken? Aber wie gewöhnt man sich an etwas?

Karoline. Wenn man eine Sache oft thut: so lernte ich lesen, schreiben, stricken u. s. f. Anfangs kam es mich hart an; aber seitdem ich öfters mich darinn geübt, ist's mir gleichsam zur andern Natur geworden.

Mannette. So ist's auch mit unsern Gelüsten. Hat ein Kind sich angewöhnt zu naschen, zu faulenzeln, zu lügen u. s. w.: so wird es ihm von Tag zu Tag schwerer, diese böse Gewohnheiten abzuthun, und über diese Gelüsten und Gewohnheiten Meister zu werden.

Karoline. Viel besser ist's, sich angewöhnen, immer vernünftig zu handeln, und lieber dem Rathe erfahrner Leute gehorchen, als seinen schwachen Einsichten. Liebe Mutter, liebe Mannette, wenn Sie etwas an mir merken, das Ihnen misfällt: so sagen Sie mir's doch. Ich will mich in Allem nach Ihrem Gutachten richten. Ich weiß, Sie haben mich herzlich
lieb,

lieb, und verlangen Nichts von mir, als was mir nützlich ist.

Gottfried. So hör' ich dich gern reden, mein Kind. So wirst du täglich besser und glücklicher. Solche tugendhafte Kinder liebt der beste Vater im Himmel vorzüglich. Nichts kann ihnen schaden.

Kathrine. (für sich.) Wie glücklich bin ich doch, daß ich in dieses Haus gekommen! — (Zu Nannetten.) Es wird, glaub' ich, Zeit seyn, in der Küche Feuer anzumachen.

Caroline. O liebe Nannette! lassen Sie mich doch anfeuern. Ich weiß schon wie man die Scheitchen übereinander legt. Glut ist schon noch unter der Asche, und wo die Schwefelhölzchen sind, weiß ich auch.

Nannette. Thuen Sie es immer. Eine Sache, so gering sie scheint, geräth doch gar oft nicht, wenn man keine Übung darinn hat.

Gottfried. Ja, ich kenne Hausmütter, die in der größten Verlegenheit wären, wenn sie anfeuern müßten.

Nannette. Sobald es brennt, mahnen Sie mich.

Caroline. Zu dienen. Kathrinchen, spinnet unterdessen. (hurtig ab.)

Kathrine. Was das für ein wißigs Kind ist! Man muß es lieb haben. Und so fromm und geschäftig! u. a. m.