

Halle Ein Leben im Dienst der Kirche Luthers

Ein Leben im Dienst der Kirche Luthers... Konfirmanden... Friedrich Lienhard.

Luthers Erbe

In des Reformators Geburtsort... Friedrich Lienhard.

Lebensschulung unserer Landjugend

Dr. Möglin-Reudietendorf über den Aufgabekreis der Bauernhochschulen... Die Reichspartei des Deutschen Mittelstandes...

Wir sollen Gott fürchten und lieben

Zu Pfingsten dieses Jahres lag Statuta... Wir sollen Gott fürchten und lieben...

Wohltätigkeitskonzert

des Krieger-Verbandes... Wohltätigkeitskonzert...

Nur Einigkeit macht stark!

Eine Rundgebung des gewerblichen Mittelstandes zu Halle... Nur Einigkeit macht stark!

Die Arbeitsmarktlage

im halleschen Bezirk... Die Arbeitsmarktlage...

Wohin gehe ich?

Wohin gehe ich?... Wohin gehe ich?

Wegener wieder in Halle

Wegener wieder in Halle... Wegener wieder in Halle...

Delob:

Delob: Alfred Müller und Gertrud Klamm... Delob:

Todesfälle:

Todesfälle: Frieda Pinther geb. Krüger... Todesfälle:

Stanzarbeiten bei der Woche

Stanzarbeiten bei der Woche... Stanzarbeiten bei der Woche...

Wegener wieder in Halle

Wegener wieder in Halle... Wegener wieder in Halle...

Wegener wieder in Halle

Wegener wieder in Halle... Wegener wieder in Halle...

Wegener wieder in Halle

Wegener wieder in Halle... Wegener wieder in Halle...

Wegener wieder in Halle

Wegener wieder in Halle... Wegener wieder in Halle...

Wegener wieder in Halle

Wegener wieder in Halle... Wegener wieder in Halle...

Wegener wieder in Halle

Wegener wieder in Halle... Wegener wieder in Halle...

Bei Mütter hats' besser geschmeckt!

Darflirn ölnx - Hnaukfastn Kost?

Mit der neuen Sachlichkeit soll man sich zu Hause verhalten! Dieser charakteristische Ausdruck aus Männermund tönt einem jetzt dauernd entgegen und dieser Standpunkt wird auch von Seiten vertreten, die sonst, besonders aber innerhalb ihres Geschäftsbetriebes, alle Neuerungen lebhaft begrüßen. Diegt hier ein unverständlicher Widerspruch vor? Daraus nicht! Die meisten kennen selber eben an ihr Heim ganz andere Anforderungen als an ihre Arbeitsstätte. Dort sollen die Möbel nur zweckmäßig sein, hier aber im Zusammenhang mit der ästhetischen Ausgestaltung auch jene Stimmung erzeugen, die Vorbedingung jeder Gemütslichkeit ist. Und die gemeinsamen Mahlzeiten sollen nicht nur den Hunger stillen und zur Erneuerung der Arbeitskräfte beitragen, sondern auch Genuß bieten durch gefällige Anrichtung und Wohlgeschmack, diese beiden Hintergedanken der mittelalterlichen Klosterküche, deren Rezepte aus dem Nahrungsbedürfnis des Menschen eine Quelle des Vergnügens zu machen wußten. Es ist begreiflich, daß die meisten Männer sich nicht bemühen wollen und davor zurückzucken, ihren Nahrungsbedarf nach Kalorien zu bemessen zu erhalten. Sie haben also gewissermaßen nicht Unrecht, wenn sie sich dagegen wehren. Und dennoch ist ihre grundsätzliche Ablehnung durchaus nicht angebracht, besonders, wenn sie sich nur mit zäher Beharrlichkeit auf das Allgewohnte berufen und jede ungewohnte Prüfung neuer Gesichtspunkte verweigern. Einen Mangel von Verstandin zugegeben: Sachlichkeit im Haushaltbarfahrlivverhältnidlich in der Reizlosigkeit ausarten. Sofern dies aber zu verhindern ist, bestrebt sie doch unbedingte Vorzüge von größter Bedeutung. Sonst wäre die Vereinfachtheit des neuzeitlichen Menschen, sich allmählich ihrer Diktatur zu beugen, kaum verständlich. Fort mit dem überflüssigen Inhalt der Wohnungseinrichtung! bezieht sie beispielweise und die beengten Räume zeitgemäßer Mietshäuser geben ihr wahrlich recht. Will man in ihnen heimlich werden, muß man Beschränkung auf das Wesentliche erlernen. Fort mit den Schmuckteilen und untauglichen Kleinigkeiten, die nur schmerzliche Ziele und unglücklichen Feindenschaften und als Staubfänger die Luft verberben! bezieht sie Sachlichkeit weiter. Die Hausfrau, die meist die ganze Arbeit allein leisten muß, womöglich außerdem noch einem Nebenberuf nachgeht, gibt ihr ebenfalls recht. Fort endlich mit dem Vielespiel der Frauen eurer Gerichte, die die Verdauungsorgane unnötig belasten, den Stoffwechsel lähmen und unglücklichen Feindenschaften verursachen! bezieht sie zum drittenmal und diesmal stimmt ihr besonders die sportbegehrte Jugend bei, die auch nach sachlichen Erfordernissen das neue Schönheitsideal, die schlanken Körperformen, geschaffen hat und schon ihm zuliebe die Frage der Ernährung von ganz anderen Gesichtspunkten aus betrachtet als die ältere Generation. Durch sie nicht einmündig überlegen. Denn die durch richtige Gichtelheit übertriebene Entschamtheit kann zu körperlichen Schädigungen führen, genau wie ihr Gegenfall, die Überfütterung, oder endlich die auf Grund unrichtiger Zubereitung begangenen Ernährungsfehler.

Respektlos, wie die neue Welt nun einmal ist, beginnt sie jetzt auch mit Erfahrungen aufzukommen, die als Gerichte verdrängen alten Hausfrauen jahrhundertlang in Geltung waren. Es ist verständlich, daß viele dieses Experiment mit erheblichem Misstrauen gegenübersehen. Dennoch müssen wir uns darüber klar sein, daß sich hier eine Entwicklung vollzieht, die zwingend ist und daher auf die Dauer unaufhaltsam ist.

wegs nur auf Geschmackstreben beruht, sondern dem sehr begründeten Verlangen des Körpers nach Vitaminen, diesen wichtigsten Ernährungsstoffen unserer gesamten Nahrungszufuhr, liefert zugleich den Beweis dafür, daß die Geschmackstrichtung vielfach ein gutes Fingerzeig für die Gesundheit der bevorzugten Kost bietet und auch die Abneigung von kranken Menschen gegen Nahrungsaufnahme eine Art Schutzschuß des Menschen gegen Überlastung seines geschwächten Organismus darstellt. Alle diese Dinge lernen die künftigen Hausfrauen in ihrem mäßig begreifen und in ihren Zusammenhängen vertretbar natürlich wird niemand von ihnen erwarten, daß sie sparsam in der Praxis sich täglich an dieses im Gedächtnis rufen und nun ihren Küchensettel mit pedantischer Rechenart nach den Kalorienwert der einzelnen Gerichte aufsummieren. Aber insofern ihrer Vorbildung würdig, es ihnen selbstverständlich worden sein, ihren Einschätzungen die nötige Sachlichkeit zugrunde zu legen. Und ebenso werden sie, nachdem sie in ihrer Jugend einmal den Wert der einzelnen Nahrungsmittel erkannt, die Kennzeichen und Merkmale ihrer Souveränität wertig gemacht und die Prüfungsverfahren nach dem Prinzip neuerzeitlicher Warenkunde sich vollständig zu eigen gemacht haben, den Schwierigkeiten des zweckmäßigen Einkaufs mit viel größerer Mäßigkeit begegnen, als dies bei den ungelerten Hausfrau der Fall war, die ihre entprechenden Kenntnisse oft durch langjährige, meist sehr kostspielige und zerräubernde Erfahrungen erkaufen mußte. Schon die wenigen hier wiedergegebenen Tabellen geben zu zahlreichen Überlegungen Anlaß, die nicht nur praktisch nützlich, sondern zugleich auch für alle jene betrieblend und feilschend, die weder direkt noch indirekt mit Nahrungsmitteln zu tun haben. Geht das beispielweise aus ihnen auch auf das Deutsche hervor, welche starken Einfluß die allgemeinen wirtschaftlichen Verhältnisse auf den Speisezettel der Einzelnen sowohl wie der Allgemeinheit ausüben müssen. Je mehr man sich in dieser Materie vertieft, desto klarer prägen sich die Zitate aus, die die künftige Entwicklung unseres gesamten Haushaltswesens kennzeichnen. All dies willens braucht selbstverständlich der Schmadhaftigkeit der täglichen Mahlzeiten keineswegs Abbruch zu tun und wird nur dem Geldbeutel des Ehemannes zugute kommen. Auch er wird schließlich erkennen, daß Sachlichkeit und Wohlgeschmack ebensofortwäh unüberbrückbare Gegensätze zu sein brauchen wie sparsame Wirtschaftsführung und gesundheitsgemäße Lebensweise. So ist ein weiterer Schritt zur Klärung getan, der für die Gesundheit des Volkes nur von größtem Nutzen sein kann. Denn sicher ist der Ausspruch eines unserer größten Volksrechtler, der gerade hat: „Die Zukunft gehört dem Volke, das sich die zweckmäßigsten Kräfte zu eigen macht.“

Lebensmittelfall in Paris
wichtigste Lebensmittel

	1913	1929	Veränderung in %
Getreide	13 800	16	
Frühstücken	28 380	44	
Fleisch	26 320	81	
Lebensmittel	26 140	153	
Getreide	34 120	283	
Getreide	37 110	336	

Paris Ernährungs
wichtigste Lebensmittel

	1913	1929	Veränderung in %
Woggenbrot	0,28	0,40	43,4%
Hygienisches	0,69	0,94	36,2%
Leinwand	0,53	0,92	73,6%
Kaffee	1,48	2,24	51,3%
Getreide	0,29	0,50	72,4%
Leinwand	0,36	0,74	119,4%
Leinwand	0,08	0,13	60,9%

Das Geheimnis der alten Hausfrau war, aus gegebenen Lebensmitteln die besten Gerichte herzustellen. Aufgabe der neuen Hausfrau ist: rationelle Ausnutzung des Nahrungsmittels im Sinne einer neuzeitlichen Ernährungslehre. Dabei sind ihr Tabellen wie die hier wiedergegebenen nützlich als verlässliche Kochrezepte.

all, ihr Rechnung zu tragen beginnt. So ist denn eine neue Kostkunst im Werden, die nicht nur einen feinsinnigen

Konserven-Verbrauch pro Kopf und Jahr in:

Amerika Deutschland

13 Dosen **2 Dosen**

Die fortschreitende Mechanisierung der Küche aller Länder kommt im wachsenden Verbrauch von Konserven am deutlichsten zum Ausdruck.

Gaumen und geschickte Hände erfordert, sondern außerdem einen geschulten Menschen, der scharf nachdenkt und Gelehrtes gut behält, weil er die komplizierten Vorgänge bei der Herstellung der einzelnen Gerichte genau beherrschen muß, wenn der Endzweck erreicht werden soll, der darin besteht, daß der Nährstoffgehalt jeder einzelnen Zutat unverändert dem menschlichen Körper zugeführt wird. Die moderne Hausfrau muß auch den Nahrungsbedarf jedes einzelnen Haushaltsangehörigen und schließlich auch die Verdauungsvorgänge im menschlichen Organismus kennen, um vernunftgemäß den Küchensettel zu entwerfen, der den verschiedenen Magen und nicht zuletzt dem Geldbeutel am besten entspricht.

Wenn dem allen Rechnung getragen werden soll, gibt es in der Tat viel zu lernen für die Hausfrau, so viel, daß sie jetzt bereits in reiferem Alter lebende es wohl kaum mehr schaffen wird, sondern sich damit begnügen muß, wenigstens oberflächlich die wesentlichen Forderungen der neuzeitlichen Ernährungslehre kennen zu lernen, eine Aufgabe, bei der ihr in Stadt und Land die Hausfrauenvereine praktisch zur Seite stehen. Aber an den Nachwuchs wird man weit höhere Ansprüche stellen, deren Befriedigung eine ebenso rechtzeitige wie gründliche Unterweisung erforderlich macht. So stellen sich denn die Berufs-

gewerbe- und Hauswirtschaftsschulen immer mehr und mehr darauf ein, diesen künftigen Hausfrauen auch die theoretische Grundlage ihres für die Volksgesundheit so verantwortlichen Küchensetzelns zu vermitteln und sie zum wissenschaftlichen Verständnis für ihre Ernährungslehre zu erziehen.

Das ist aber ein Sufum, das auch die männliche Bevölkerung nur billigen kann. Sicher würde sogar einer oder der andere unserer Familienväter ganz gern einmal einer solchen Unterrichtsstunde beiwohnen, um sich von der Weisheit des neuen Schulfaches zu überzeugen. Auch seine Weibchen wäre sicherlich auf ihre Kosten, angedacht der vielen als Nahrungsmittel dienenden Getreide, der in buntpackiger Färbung reich aufgestellten Wandtafeln, der übersichtlichen Tabellen, die über die einzelnen Nahrungsmittel so anschaulich Aufschluß geben.

Wer sich noch schauernd der schablonenmäßigen Nahrungsbereitstellung in der trostlosen Zeit der Lebensmittelkarten erinnert, wird sicherlich mit Interesse erfahren, daß der Bedarf des einzelnen Menschen an Wärmeinheiten, den sogenannten Kalorien, die die Nahrung dem Körper zuführt, durchaus kein einheitlicher ist, sondern durch Arbeitsmaß und -art sowie durch die Körpergröße bestimmt ist. So kommt mit Recht dem Hausvater der größte Anteil zu, den kleinen oder halbwürdigen Kindern aber noch bedeutend weniger als der Hausfrau. Körperarbeit erfordert eine andere Nahrungszusammensetzung als schwere körperliche Arbeit. Selbst die reichhaltigste Kost kann ihnen Zweck verfehlen, wenn bestimmte Nährstoffe darin allzu sehr gehäuft, andere vergessen sind. Die Feststellung aber, daß die so allgemein verbreitete Vorliebe für rohes Obst keines-

falls sich vollständig zu eigen gemacht haben, den Schwierigkeiten des zweckmäßigen Einkaufs mit viel größerer Mäßigkeit begegnen, als dies bei den ungelerten Hausfrau der Fall war, die ihre entprechenden Kenntnisse oft durch langjährige, meist sehr kostspielige und zerräubernde Erfahrungen erkaufen mußte.

Schon die wenigen hier wiedergegebenen Tabellen geben zu zahlreichen Überlegungen Anlaß, die nicht nur praktisch nützlich, sondern zugleich auch für alle jene betrieblend und feilschend, die weder direkt noch indirekt mit Nahrungsmitteln zu tun haben. Geht das beispielweise aus ihnen auch auf das Deutsche hervor, welche starken Einfluß die allgemeinen wirtschaftlichen Verhältnisse auf den Speisezettel der Einzelnen sowohl wie der Allgemeinheit ausüben müssen. Je mehr man sich in dieser Materie vertieft, desto klarer prägen sich die Zitate aus, die die künftige Entwicklung unseres gesamten Haushaltswesens kennzeichnen. All dies willens braucht selbstverständlich der Schmadhaftigkeit der täglichen Mahlzeiten keineswegs Abbruch zu tun und wird nur dem Geldbeutel des Ehemannes zugute kommen. Auch er wird schließlich erkennen, daß Sachlichkeit und Wohlgeschmack ebensofortwäh unüberbrückbare Gegensätze zu sein brauchen wie sparsame Wirtschaftsführung und gesundheitsgemäße Lebensweise. So ist ein weiterer Schritt zur Klärung getan, der für die Gesundheit des Volkes nur von größtem Nutzen sein kann. Denn sicher ist der Ausspruch eines unserer größten Volksrechtler, der gerade hat: „Die Zukunft gehört dem Volke, das sich die zweckmäßigsten Kräfte zu eigen macht.“

Margarete Weinberg.

Dosenverhältnis von 70 kg. Gewicht 3750 Kal.

3000 Kal.

2.5 Labmischjahr 1200 Kal.

1sthalb Labmischjahr 750 Kal.

Die moderne Hausfrau kennt den Nahrungsmittelbedarf genau, der dem Alter und der Arbeitsleistung jedes Familienmitglieds entspricht und richtet danach ihren Küchensettel ein.

Unrichtige Zubereitung? Damit hätte man einmal den wackeren Hausfrauen der früheren Generationen kommen sollen, die sich mit solch fegebewußten Sinnen ihrer unfehlbaren Kochkunst rühmten. Und verstanden sie sich nicht wirklich hervorragend gut auf nahrhafte und wohlwollende Gerichte? Fort mit den überflüssigen Bestandteilen, die zu den Speisen gehören, so völlig im Griff, daß sie nichts abzuwiegen brauchen und ihre Kochrezepte deshalb fast keine Gewichtsangaben enthalten? Aber gerade hierin zeigte sich die Sorg- und Gewandtheit einer Zeit, in der die menschliche Ernährung noch nicht zum volkswirtschaftlichen Problem und zum wissenschaftlichen Forschungsgegenstand geworden war. Und daß sie solche Beachtung zum mindesten mit dem gleichen Recht beanspruchen darf wie die Nahrungsaufnahme der Pflanzen, das Forschungsgebiet des Chemikers? Fort mit dem Vielespiel der Frauen eurer Gerichte, die die Verdauungsorgane unnötig belasten, den Stoffwechsel lähmen und unglücklichen Feindenschaften verursachen! bezieht sie zum drittenmal und diesmal stimmt ihr besonders die sportbegehrte Jugend bei, die auch nach sachlichen Erfordernissen das neue Schönheitsideal, die schlanken Körperformen, geschaffen hat und schon ihm zuliebe die Frage der Ernährung von ganz anderen Gesichtspunkten aus betrachtet als die ältere Generation. Durch sie nicht einmündig überlegen. Denn die durch richtige Gichtelheit übertriebene Entschamtheit kann zu körperlichen Schädigungen führen, genau wie ihr Gegenfall, die Überfütterung, oder endlich die auf Grund unrichtiger Zubereitung begangenen Ernährungsfehler.

bes de
berol
ne a
bezo
trat
ung
gula
einer
Sie bog
auf
den
über, daß
den Meis
nen Nabr
ung a
de
g a e
sche, der
pigung
n ist
ist sehr
all wurde
in bene
nicht be
eich f
bleiben der
St. u e
Hauptbr
eines Bern
Saufbes
der Gebä
bringen
beru, die
nicht be
dann
gan a m
il betont.
gewürzen.
haben die
schenstaf
berlebens
nen Raft
g. Eine C
nicht g
der w
ingerwerbe
Gannaber
San a B
interdru
ber
der Bräut
erhoch f
die Polsp
kationem,
erweit die
nach und
zu Werk
mitig ist
wieder a
die erlie
einer Nabr
ident und
indem St
indem St
Minister
6665 Ton
San a B
ore a G
auf Grund
pindstelle
1113 111
einer unfer
auf die
Kaufzuges
gewähren,
ragen hätte
er moder
die beste
Schulfin
in einer
sien ange
winnung
nur 10
hlich ein
in den Ge
eriten Kar
Dies
Bemerkun
des Bärde
gewähren,
hüßlichen,
; nicht u
; nur die
Freuden
nichte St
Bredre
nen Zücen
na, nur
nando die
die Ähnlid
in einem
die Inter
das Zeite
die natürl
von Heite
die auch
die Reiz
Betracht
die Zukun
nen Stüden
denn Min
ding nicht

des deutschen Hotelgewerbes in Würzburg

Würzburg, 9. November.

Verhandlungstisch des Hotelgewerbes der Stadt Würzburg. Restaurations- und Hotelgewerbe, der Berufsvereinigungen des deutschen Hotelgewerbes am Donnerstag den 9. November in Würzburg...

Schlaganfall in der Landtagsitzung

Detmold, 9. November.

Zamander-Berichtigung des Lippe-Vertrages. Am 9. November 1908 ist in der Landtagsitzung ein Schlaganfall eingetreten...

Witz und quer durch die Welt

Witz und quer durch die Welt. Einer unserer früheren Betrachtungen wiesen wir auf die Bedeutung der neuen freizeitspaziergängerin hin...

Die Geschenke der Sklarefs

Böhm war nicht der einzige Belempfänger

Berlin, 9. November.

Kriminalkommissar Seifert, der von Anfang an die Ermittlungen in der Sklarefsache geleitet hat, ist in der letzten Zeit geflüchten...

Die Hochverratsanklage der Tschechen

Prag, 9. November.

In der Osthälfte wiederum ein tschechischer Hochverratsanklage. In der Osthälfte wiederum ein tschechischer Hochverratsanklage...

Ein „Lebenslänglicher“ geht auf Urlaub

Hamburg, 7. November.

Am Jahre 1908 war der damals Häuptling der Reichswehr... Ein „Lebenslänglicher“ geht auf Urlaub...

Zwei Millionen Mark Börsengelb

London, 9. November.

Einer Meldung aus Wien zufolge fordern die Banken, die den Amerikaner Aaron Brenner anführen, den Betrag von zwei Millionen Mark als Bürgschaft...

Abzug eines spanischen Militärfliegergeschwaders

Paris, 9. November.

Nach einer Meldung aus Sevilla fürzte dort ein spanisches Militärfliegergeschwader... Abzug eines spanischen Militärfliegergeschwaders...

Druck und Verlag von Otto Thiele

Redaktionelle Leitung: Dr. Otto Thiele. Druck und Verlag von Otto Thiele. Redaktionelle Leitung: Dr. Otto Thiele...

Mord, der Schrecken von Düsseldorf

Düsseldorf, 9. November.

Die Schreckenstorte der Düsseldorf-Verbrechen. Die Schreckenstorte der Düsseldorf-Verbrechen...

Hunderte von Gemeinden in finanziellen Schwierigkeiten

Kopenhagen, 9. November.

Nach Berichten aus Oslo befindet sich eine ganze Reihe norwegischer Gemeinden in finanziellen Schwierigkeiten... Hunderte von Gemeinden in finanziellen Schwierigkeiten...

Die Ladung der „Söcht“ gestohlen

London, 9. November.

Das Colombo wird im Zusammenhang mit der Entdeckung des Panamakanals... Die Ladung der „Söcht“ gestohlen...

Stämpel des Antidirektionsamt

Paris, 9. November.

Nach einer Meldung aus Sevilla fürzte dort ein spanisches Militärfliegergeschwader... Stämpel des Antidirektionsamt...

Witz und quer durch die Welt

Witz und quer durch die Welt. Einer unserer früheren Betrachtungen wiesen wir auf die Bedeutung der neuen freizeitspaziergängerin hin...



