



# Die moderne Küche

## Sonderbeilage des Leipziger Tageblatts

Sonntag, den 22. Februar 1911.

Inhalt: Die Aesthetik der Küche. — Unsere Nahrungsmittel und ihr Nährwert. — Moderne Kücheneinrichtung. — Der Gas-Kachelofen. — Die Vorzüge des Pflanzenettes für die Küche. — Technische Hilfsmittel der Küche. — Die Uhr in der Küche. — Was bringt der Monat März für die Küche. — Backpulver in der Küche. — Die tägliche Einkaufszeit. — Moderne Heißwasserversorgung. — Rationelle Heizung. — Blumen und Obst auf der Tisel. — Der moderne Brot- und Backofen. — Modernes Tiseltgeschirr. — Rückgang der Kochkunst. — Die elektrische Küche.

### Unsere Nahrungsmittel und ihr Nährwert.

Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut. Dieser Satz sollte in jeder Küche angebracht sein, um jede Frau und Mutter ständig daran zu mahnen, daß sie der Auswahl und zweckmäßigen Zusammenstellung größte Sorgfalt widmen muß, wenn sie ihrer Familie eine leicht bekömmliche, schmackhafte und dennoch mit den ihr zur Verfügung stehenden Mitteln in Einklang zu bringende Nahrung versetzen will.

Nun muß allerdings jede Hausfrau zunächst darüber unterrichtet sein: 1. was ein Mensch zu seiner Nahrung braucht, 2. wieviel er von den verschiedenen Stoffen braucht, 3. in welchem Verhältnis die Nährwerte zueinander stehen, 4. wie die verschiedenen Speisen zusammengesetzt werden müssen, um dem Körper die notwendigen Hauptnährstoffe tagtäglich in richtiger Mischung zuzuführen. Wir brauchen zu unserer Ernährung vegetabilische und animalische Nahrungsmittel. Zu den letzteren gehören Fleisch, Eier, Butter, Milch, Käse usw., zu den ersteren gehören Früchte, Gemüse, Kartoffeln. Zur Belohnung und Anregung des Geschmackes gehören dann natürlich auch die Gewürze und das Salz.

Langjährige Erfahrung hat nun gelehrt, daß der früher übliche große Fleischkonsum durchaus nicht notwendig, sondern daß eine gemischte Kost dem Körper viel zuträglich ist. Durch zu reiches Fleischnuß wird der Körper überhitzt und zur Aufnahme vieler Krankheiten empfänglich gemacht. Nach langwierigen Untersuchungen ist nun festgestellt worden, daß ein Erwachsener durchschnittlich 118 g Eiweiß, 56 g Fett und 500 g Kohlehydrate zu rationeller Ernährung braucht. Das Eiweiß verhält sich also zu den anderen Stoffen stets 1:5,0, was darüber ist, ist Verschwendung, könnte also von einer tüchtigen Hausfrau erspart werden.

Die eiweißreichste Nahrung stellen gebratenes Ochsen- und Kalbfleisch, Wild, andere magere Fleischsorten, Huhn, Taube, Schinken und Zerkelwurst dar.

Linsen, Bohnen, Erbsen enthalten ebenfalls sehr viel Eiweiß, und machen deshalb eine Beilage von Fleisch überflüssig, dafür aber müssen sie sorgfältig zubereitet werden, namentlich müssen sie durch Zusatz von Fett und Butter eine Ergänzung erfahren, um nicht durch zu schwere Verdaulichkeit den hohen Nährwert illusorisch zu machen.

Gesalzener und geräucherter Hering, Schellfisch und Kaviar besitzen ebenfalls einen hohen Eiweißgehalt, ebenso Roggenmehl, Reis, Hafermehl und Roggenbrot. Dagegen besitzen die Kartoffeln nur eine verschwindende Menge davon, bilden aber, zu fetten Säucen und gebratenem Fleisch gereicht, eine treffliche Ergänzung. Milch, Käse und Eier sind ausgezeichnete Nahrungsmittel, trotzdem die Milch nur wenig Eiweiß besitzt; da sie aber sämtliche zur Ernährung notwendigen Stoffe in fast gleichem Verhältnis enthält, so ist sie eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Auch der weiche Käse besitzt einen hohen Nährwert und wird viel zu wenig gewürdigt, dagegen sind Butter, Speck und Schweinefleisch nur fettbildende Stoffe, von denen einzig der Speck etwas Eiweißgehalt besitzt. Was nun die vielgerühmte Fleischbrühe betrifft, so ist ihr fast jeder Nährwert abzuschreiben; sie gewinnt erst dann an Wert, wenn ihr Reis, Nudeln, Grapen, Gries und Ei zugesetzt werden. Andernfalls wirkt sie nur durch ihren Gehalt an Salzen appetitanregend und die Verdauung befördernd. In gleicher Weise wirken auch die meisten Gemüse und alle Obstsorten; um die ersteren als selbständige Nahrungsmittel zu benutzen, müßten ungleich größere Mengen, als bei einer teilweisen Fleischnahrung, verzehrt werden, da von pflanzlichen Stoffen ein größerer Teil als von Fleisch wieder ausgeschieden wird. Erwähnungswert ist auch die Schokolade, die nicht nur ein Genussmittel, sondern, da sie auch neben Eiweiß, Fett Kohlehydrate besitzt, ein gutes Nahrungsmittel ist. Die zur Ernährung des Körpers notwendigen Kohlehydrate sind nicht nur in den Gemüse, sondern auch in Obst, Kartoffeln und in Form von Zucker in der Milch als Milchrucker enthalten.

### Moderne Kücheneinrichtung.

Wie das gesamte Mobiliar der Wohnung sich eine Wandlung gefallen lassen mußte und man heute immer mehr danach strebt, alle „staubfangenden“ Schlitzereien, Verzierungen und gedrehten Säulchen auszuschalten und an ihre Stelle edle Einfachheit und Zweckmäßigkeit treten zu lassen, so auch bei der modernen Kücheneinrichtung. Würde man eine solche der Jetztzeit mit der früheren Zeiten, die allerdings kaum einige Jahrzehnte zurückzuliegen brauchen, vergleichen, so würde man Gegensätze finden, wie sie überraschender nicht sein können. Bei jener überall unnützer Zierat, von den gedrehten Beinchen der Stühle und Schränke angefangen bis zu den Kugeln und Muschelaufsätzen hinauf, eine Fülle zweckloser, überflüssiger Staubfänger, namentlich in der Küche ein lästiges Beiwerk, die modernen Kücheneinrichtungen dagegen, ausgeführt in höchster Einfachheit, mit glatten, schnell zu reinigenden Flächen, ohne Winkel, Ecken und Schnörkelchen. Dabei für jeden Zweck ein bestimmtes, diesem auf das beste angepaßtes Möbelstück. Hier das Küchenschiff, das Hauptstück der Küche, mit ausziehbarer Anrichtertafel, der praktischen Inneneinrichtung und der linolenbelagten Platte. Dann der Küchentisch, ebenso ausgestattet wie jener oder mit leicht zu reinigender Lindenholzplatte, die mit geringer Mühe in blendender Weiße zu erhalten ist.

### Die Aesthetik der Küche.

Der bekannte Aesthet Professor Dr. Ulrich (Königsberg) prägte einmal den für die Frau besonders wichtigen Satz: unsere Wohnungskultur müsse an der Entree für bezinnen und dürfe vor der Küchentür nicht haltmachen. So meinte er. Wenn man jedoch Einblick in die verschiedenen Küchen bekannter Familien nehmen könnte, obgleich meist nur vertrauten Freunden der Einblick dort gestattet ist, so müßte man ihm unbedingt beistimmen und zugeben, daß diese seine Mahnung: die Küche als Raum in ihrer Ausbückung nicht zu vernachlässigen, wohl angebracht war.

Es ist wahr, daß sie, die für das Wohlbefinden der Familie von höchster Wichtigkeit ist, oft in einer Weise stiefmütterlich behandelt wird, für die man keine Erklärung findet, und das oft selbst in einem Hause, in dem durchaus nicht ängstlich vor jeder Ausgabe zurechnen zu werden braucht. Der Grund liegt wohl meist darin, daß man die Ausschmückung der Küche für etwas ganz Ueberflüssiges oder gar Listiges hält. Man ist der Meinung, daß in ihr blühende Sauberkeit das Wichtigste, jede Ausschmückung aber eine überflüssige Arbeit bedeute, die man zu anderem Zweck sehr wohl vermeiden könne. So kommt es vor, daß in hochherzhaften Küchen das oder die Fenster, mit matten Scheiben versehen, keinerlei Umrahmung durch Gardinen aufweisen und der ganze Raum in seiner Nüchternheit und peinlichen Ordnung wie die Küche eines Hotels oder Sanatoriums anmutet, keineswegs aber wie die einer Privatwohnung. War hier von einer herrschaftlichen Küche die Rede, in welche die Hausfrau nur flüchtig einmal den Fuß setzt, da geschulte Leute darin ihres Amtes walten, so ist auch die Küche der Bürofrau, die es sich nicht nehmen läßt, eigenhändig das Mahl für die Familie zu bereiten, vielfach alles andere als ein Raum, in dem wenigstens die einfachsten Gesetze der Aesthetik Berücksichtigung finden. Man wende nicht ein, daß bei den meist engen, kleinen Räumen, die heute durchschnittlich die moderne Küche der Mietwohnung aufnehmen, ihre Anwendung nicht möglich sei; es bedarf dazu durchaus keines großen Raumes, sie zu berücksichtigen, im Gegenteil, je mehr man dagegen verfährt, um so mehr treten ihre Gegensätze im kleineren Raum in Erscheinung. Soll ich diese Gegensätze aufzählen, diese Stürzenlieder jeder Küche nennen, so wäre ein ganzes Teil anzuführen.

Da ist zunächst das Fenster mit seiner oft geradezu unmöglichen Verkleidung. Was in der ganzen Wohnung als unpassend ausgeschaltet wird, für die Küche ist es gerade noch gut genug. Dabei kommt es durchaus nicht darauf an, ob Muster und Gewebe dieser Gardinen zueinander passen. Scheibengardinen, Vitrinen und stielliche Schals oder Lambrequins, alles ist von anderer Art, und man weiß nicht, was man mehr bewundern soll: die Gleichgültigkeit, mit der es angebracht wird, oder den Mangel an Sehnsüchlein, der es duldet. Man bedenke doch, die Hausfrau selbst ist in ihrem Heim auf viele Stunden des Tages in diesen Raum verbannt, wenn sie ihr Amt als sorgsame Hausfrau ernst ausführt. Müßte sie, die in den anderen Räumen der Wohnung nach größter Harmonie strebt oder streben sollte, sich nicht dagegen auflehnen, Stunden in einer Küche zuzubringen, die derart mangelhaften Fenster schmuck aufweist? Aber nicht genug damit. Da steht hier vielleicht eine hochmoderne Kücheneinrichtung zwischen gewmackles bis unter die Decke dekorierten Wänden, dort weisen diese eine Farbe auf, die zur Einrichtung in schreiendem Gegensatz steht, wieder andere Küchen „wimmeln“ geradezu von lehrreichen Sprüchen vom Topfbrett bis herab zum Zwischentisch und Topflappenbehälter. Gewicht oder gar handgestickt kann man es in allen Variationen lesen, was der Sprichwörterseher für die gute Hausfrau aufzuweisen hat: „Halte Ordnung, liebe sie, sie erspart viel Zeit und Mühe“ oder „Die gute Hausfrau kocht mit Fleiß des teuren Gatten Lieblingsspeis“, und noch anders: Sauber und frisch alles auf dem Tisch“. Herrgott, wie bedauernd wert die arme Hausfrau, der Freundin- oder Kinderhand diese „lehrsreichen“ Sentenzen zum „Schmuck“ ihrer Küche schenkte. Gestellen sich noch Ueberhandtücher, Besenvorhänge, Wandschoner und Wasserleitungsmäntel Plättbrettbezüge, Tisch- und Korbdecken dazu, dann wahrhaftig muß man besonders den Fleiß bewundern, den die Hausfrau trotz ihrer vielen Pflichten noch zu deren Erhaltung und Aufrechterhaltung aufwenden muß. Denn wohlgemerkt, alle diese Verschönerungsmittel der Küche können ihr doch nur dann zum Schmuck, wenn auch für den

guten Geschmack recht fragwürdig dienen, wenn sie stets tadellos sauber und in faltenloser Glätte verwendet werden. Können sie jedoch das immer lange sein in einem Raum, in dem Wasserplanscherei und Kochdämpfe der verschiedensten Art vorherrschen? Ich sage nein! Und da dies nicht sein kann, weg mit ihnen selbst auf die Gefahr hin, den lieben Spender zu erzürnen! Was in der Küche vor-

oder blauweiß gekachelte Herd am besten an. Als Gardinenumrahmung sollte man buntgemusterte Kretounes, wie sie vielfach verwendet werden, meiden. Sie wirken niemals ästhetisch in der Küche, wo ohnedies zahlreiche Gegenstände verschiedenster Art Aufnahme finden müssen. Weiße oder leicht gelblich getönte Vorhänge sind hier am besten am Platze, und da sie unter dem Einfluß der Dämpfe



Moderne Kücheneinrichtung der Fa. Berndt, Lux & Co., Leipzig, Thomagassstr.

herrschen soll, um auch diesem Raum eine gewisse Aesthetik zu schaffen, das sei neben peinlichster Ordnung und Sauberkeit eine möglichst leichte Farbe der Wände. Weiß bildet den besten Reflektor für die Beleuchtung und verleiht selbst Küchen, die in dunkle, enge Höfe münden, ein helles, freundliches Aussehen. Der Sockel sei hellgrau oder hellblau, sowohl aus Zweckmäßigkeits- als auch aus ästhetischen Gründen. Ihnen paßt sich auch der weiße

stark leiden, möchte ich den ungeliebten Nesseltstoffen, den leichten Leinen- oder Kongreggeweben das Wort reden. Schnell gewaschen, gerollt und geplättet, ebenso einfach angebracht, geben sie dem Raum ein überaus freundliches Gepräge und machen die Küche zu einem angenehmen Aufenthaltsort auch für die Hausfrau mit einem entwickelten Geschmack.

14.  
ohn-  
Zinsen  
g von  
d. des  
Stier  
Noon  
hätt  
& Co.  
3. I.  
gebung  
dern.  
lite  
aus gut-  
und We-  
Zeit leit  
nung zu  
bernerung  
Ch. unter  
Kredition  
25. 2325  
ber  
Qualität,  
Ausführung  
von den  
durch  
10, am  
Ul. Schüss  
ter  
zu gelde-  
den. 2000  
Korbfr. 1.  
Gelder  
nicht gegen  
Krüdel,  
000, Mit-  
Grenzüb.  
Kass  
Bürgen,  
erzueidig.  
27 0000  
Darlehn,  
potheken  
Finanz-  
burg,  
Kass  
über 60 g  
Idmer,  
H. Horn,  
L. 1000  
ell  
den, groß-  
berendet  
18 A  
te  
r, u. S. A.  
tannstein  
Wiss  
eln,  
abrik-  
n 2000  
n 0. 17  
16,  
2457.  
er Berlin.