

Diese Nährstoffe braucht der Körper selbstverständlich in einem bestimmten Verhältnis. Niemand lebt lediglich von Brot, noch weniger nur von Fleisch oder gar Fett!

Man hat ausgerechnet, daß der arbeitende Erwachsene täglich etwa 100 g Eiweiß, 500 g Mehl-, bzw. Zuckerstoffe, 36 g Fett braucht.

Wir brauchen das gewöhnlich nicht nachzuwiegen. Das Hungergefühl läßt uns genügende Mengen verzehren, der Geschmack unserer Zunge lehrt die Nahrung richtig zubereiten und mischen. Der Geschmacksinn hat Jahrtausende vor dem ersten Chemiker aufs beste die nützlichste Nahrungsmischung herausgefunden. Gut kochen ist also eine sehr nützliche und notwendige Kunst. Zudem ist es nicht nötig, die Nährstoffe genau in den oben bezeichneten Verhältnissen zu mischen. Ganz können wir keines entbehren, aber in gewissen Grenzen vermag ein Stoff den andern zu ersetzen; so braucht man bei reichlich mehl-(stärke-)haltiger Kost wenig Fett und umgekehrt.

3.

Es ist für jede Hausfrau sehr wichtig, zu wissen, in welchen Nahrungsmitteln diese einzelnen Nährstoffe vorhanden sind und in welchen sie preiswert erworben werden. Wer dies weiß, kann im Haushalte sehr viel Geld sparen; er kann oft mit geringen Kosten ein Mahl bereiten, daß alle notwendigen Nährstoffe enthält und deshalb „kräftig“ zu nennen ist.

Am billigsten sind die stärkehaltigen (mehlhaltigen) Stoffe, die sogenannten „Kohlehydrate“. Wir finden sie besonders in dem Mehl unserer Getreidearten, also in jedem Gebäck, und auch in den Kartoffeln. Auch in vielen Gemüsearten ist neben den für das Blut so wichtigen und notwendigen Nährsalzen Stärke enthalten. In reinster Form wird dieser Nährstoff durch den Zucker dargestellt, der also nicht nur eine „Leckerei“, sondern ein vorzügliches, sehr leicht verdauliches Nahrungsmittel ist.

Auch das Fett ist meist ziemlich preiswert zu haben. Nur die Butter ist verhältnismäßig teuer. Sie ist dafür aber auch das wohlschmeckendste und leichtest verdauliche Fett, das durch kein Kunstprodukt ganz ersetzt werden kann. Außer Butter finden auch Schmalz, Speck und Talg in jedem Haushalte viel Anwendung. Von den pflanzlichen Fetten werden das Olivenöl und das billige Leinöl viel gebraucht.