

Het boek voor Moeder en Dochter

Volledig onderricht in alles wat eene vrouw, als huishoudster en moeder, dient te weten; met kerkelijke goedkeuring.

Het lukt niet om dit boek, uitgegeven in 1906, zonder een glimlach om de mond te lezen. Het is *"bewerkt naar de gegevens van ervaren huisvrouwen, geneesheren en opvoedkundigen door een R.K. priester"*.

Hier volgen weer enkele passages.

De Voeding

- ***Uit het hoofdstuk "Levensmiddelen – Over de voeding in 't algemeen":***

Het menschelijk lichaam kan men gevoeglijk vergelijken met een kachel, omdat beide moeten gestookt worden. Wat de brandstof is voor de kachel, dat is het voedsel voor het lichaam. Tot instandhouding van 't lichaam heeft de mensch gezond bloed noodig. Het bloed brengt de voedende bestanddeelen naar alle deelen des lichaams, terwijl de onbruikbare stofdeelen uit beenderen, spieren enz. worden afgescheiden. De voedende bestanddeelen, die ons lichaam behoeft, worden in 't bloed gebracht door het voedsel dat wij nuttigen. De voornaamste voedingsstoffen, die ons lichaam noodig heeft zijn eiwit, zetmeel en suiker, vet, waarbij dan nog water en voedingszouten.

Menschen, die lichamelijken arbeid verrichten, moeten vetrijke en zetmeelachtige spijzen gebruiken als: erwten, boonen, linzen, meelspijzen, ingemaakte groenten, kool met vet bereid, daarbij een stuk vleesch, spek of wordt.

Het is derhalve plicht voor de huisvrouw haren man zulk een kost te geven, die de noodige warmte in hem opwekt en hem nieuwe krachten schenkt. Wanneer zulk een man echter spijzen krijgt voorgezet, die arm zijn aan vet en zetmeel, dan zoekt hij naar andere middelen om zich, zooals hij meent, te verwarmen, en zich te versterken. Zijne keuze valt dan op de alcoholische dranken. Zoo is de ondoelmatige gebrekkige voeding eene der hoofdoorzaken van de drankzucht.

Menschen, die een zittend leven leiden, moeten licht te verteren voedsel hebben; derhalve niet te veel spek of vette spijzen, kaas, harde eieren, versch brood. Liever geve men hun meelachtige aardappelen, rapen, wortelen, versche groenten met mager rund- of varkensvleesch.

Aan kinderen geve men niet veel aardappelspijzen, doch veel melk en brood, rijpe vruchten, erwten en boonen, maar niet te veel vleesch en geene sterk gekruide of zure spijzen.

Er zijn veel menschen uit den midden- en arbeidersstand, die meenen dat ze veel krachtiger en gezonder zouden zijn, als zij, evenals de rijke lui, dagelijks zich te goed konden doen aan veel vleesch, wijn en andere uitgezochte spijzen. Dat is echter een grove dwaling. Overmatig gebruik van vleeschspijzen en

geestrijke dranken doet het lichaam meer nadeel dan voordeel en, zooals wij later zullen zien, zijn er voedingsmiddelen, die het vleesch zelfs geheel kunnen vervangen. Ook vleeschsoep heeft niet de voedingskracht, die de meeste menschen er aan toeschrijven. Het is op zijn hoogst genomen een middel om den eetlust op te wekken.

Anderen meenen, dat ze "goed gegeten" hebben als ze hun maag met eene flinke portie aardappelen hebben volgeladen, en toch zeggen de geleerden, dat aardappelen maar heel weinig voedingskracht hebben.

Uit het hoofdstuk "Kennis der levensmiddelen":

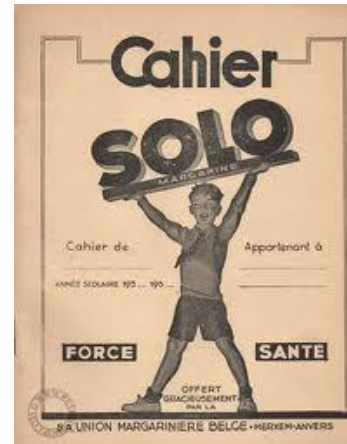
Dierlijke levensmiddelen

Melk wordt niet ten onrechte een volmaakt voedsel genoemd, omdat zij alle bestanddeelen bevat, waaruit ons bloed is samengesteld: daarbij is zij gemakkelijk te verteren. Zuivere, onvervalschte melk is vettig, ondoorschijnend, wit met zachtgele tint. Als men er eene breinaald rechtop in steekt, moet er een druppel aan blijven hangen, anders is ze vervalscht. Afgeroomde melk is nog zeer voedzaam, omdat door het afroomen alleen het vetgehalte der melk is weggenomen. Zij is ook heel beterkoop dan volle melk. Karnemelk is zeer voedzaam en gezond. Om de melk te bewaren moet men ze koken in een aarden of geëmailleerde pan. Om het aanbranden te voorkomen, moet men de pan, vóór dat men de melk erin giet, met koud water omspoelen. Men zet ze op een koele plaats, doch niet in houten, ijzeren, zinken, looden of koperen vaatwerk. Het best is ze te bewaren in steenen of porseleinen potten. Men kan ook gepasteuriseerde melk in flesschen krijgen, deze behoeft niet gekookt te worden, wijl alle ziektekiemen er uit verwijderd zijn.

Boter is een voortreffelijk voedingsmiddel, doch, zij is zeer duur. Goede natuurboter is vast en zuiver, niet brokkelig, heeft een aangenamen geur en smaak. Als men boter koopt van de botermijnen, die onder rijkscontrôle staan, kan men zeker zijn onvervalschte waar te krijgen. Boter mag niet bewaard worden in koperen, zinken of looden potten; bij voorkeur bezige men daarvoor vaatwerk van steen, porselein of glas. Men giet er een weinig pekels over en zet ze dan op een koele plaats.

Eieren zijn zeer voedzaam. Hard gekookt zijn ze moeilijker te verteren dan rauwe of zacht gekookte. Versche eieren in water, waarin een weinig zout is opgelost, oude drijven boven; wanneer men ze tegen het licht houdt, zijn ze doorschijnend, bespeurt men hier of daar een vlek, dan zijn ze bedorven.

Margarine is een voedingsmiddel dat om zijn zeer groot economisch belang en zijn hooge maatschappelijke waarde niet in dit boek mag voorbijgegaan worden. Buitengewoon vlug heeft de margarine-industrie zich ontwikkeld, met het gevolg, dat de margarine een gewild voedingsmiddel is geworden, niet alleen meer voor den werkenden stand, maar ook voor den middenstander en de meer gegoeden**.



Vleesch:

Het vleesch wordt gerangschikt onder de meest voedzame levensmiddelen. Vleesch van zeer jonge of zeer oude dieren is echter minder voedzaam en moeilijker te verteren. Zelfs de minst gezochte stukken, als: hart, lever, halsstuk, milt, longen zijn even voedzaam als ossenhaas of biefstuk, ze zijn daarbij goedkoop en er kan een smakelijke soep van bereid worden, terwijl het vleesch heel doelmatig kan gebruikt worden.

Rundvleesch moet vast, fijn van vezelen, frisch van kleur en geur en niet te vet zijn.

Paardenvleesch van niet te oude paarden is nog voedzamer dan rundvleesch en even gemakkelijk verteerbaar.

Kalfsvleesch bevat meer water dan rundvleesch en is daarom niet zoo voedzaam. Het moet blank en vet zijn. Het vleesch van nuchtere kalveren is rood en week, heeft een onaangename smaak en is minder voedzaam.

Varkensvleesch moet fijn van vezelen, niet bleek of waterig zijn. Varkenskluijjes, staart en ooren zijn zeer voordelig en geven in aardappel- of erwtensoep een voortreffelijk voedsel. Halve kop en kinnebakken zijn zeer aan te bevelen. Van den kop laat zich preskop of hoofdkaas bereiden en de kinnebakken, gekookt bij groenten of zuurkool, zijn zeer smakelijk en voedzaam.

Bewaren: Versch vlees moet men hangen op een koele, droge plaats. In den zomer doet men goed het vleesch dadelijk bij ontvangst even aan te braden of het te leggen in melk, botermelk, azijn, het te wikkelen in een doek met azijn gedrenkt of het van alle kanten te bedekken met gestampde houtskool. Gerookt vleesch, ham, spek, wordt enz. moeten opgehangen worden op een donkere plaats, niet in de huis- of slaapkamer. Men kan ze tegen vliegen beschermen door ze in een linnen zakje te hangen.

Versche visch heeft vochtige, roodachtige kieuwen, glinsterende, niet diep ingezonken oogen en hard vleesch. Versche visch bederft zeer spoedig. Indien men hem niet terstond kan gebruiken moet men hem met zout bestrooien en in een uitgewrongen vochtigen handdoek wikkelen.



*** In 1869 vond Hippolyte Mège-Mouriès (1817 – 1880), een Franse geleerde, een vervangmiddel voor dure roomboter uit, die hij "Oléo-Margarine" noemde. Hij was de zoon van een onderwijzer, maar voegde later de achternaam van zijn moeder toe. Nadat hij in 1838 een baan kreeg in de centrale apotheek van het Hôtel-Dieu hospitaal in Parijs begon Mège origineel onderzoek te publiceren en patenteren in diverse deelgebieden van de industriële chemie. Mège werkte vanaf 1862 vooral aan processen om vetten te bewerken, wat uiteindelijk in 1869 leidde tot het historisch patent dat aan de basis van margarineproductie staat: "Demande d'un brevet d'invention de quinze ans pour la production de certains corps gras d'origine animale". Met dit werk won Mège een prijsvraag van de Franse regering om een goed doch goedkoop boterssubstituut te ontwikkelen 'voor de arbeidersklasse en, bij uitzondering, de marine'. Hij mengde een rundvetfractie met magere melk en verkreeg op die wijze een stabiel product dan traditionele boter. Mège verkocht zijn patent in 1871 voor 60.000 Franse francs aan het Nederlandse bedrijf van Anton Jurgens, een van de pijlers onder het latere Unilever.*

Bron: Wikipedia.

Wordt vervolgd.