

ERNÄHRUNGS- LEHRE UND-PRAXIS

Beilage zur Ernährungs-Umschau für die Unterrichtung und Fortbildung von Nachwuchskräften

Nr. 10 · Oktober 1979

Gisela Merz-Ullrich, Waltraute Aign und Ulrich Oltersdorf, Gießen

Deutsche Kochbücher — ernährungsphysiologisch betrachtet:

Sie sind nur optisch modern

Auf einem internationalen Kongreß in Luxemburg kamen vor rund einem Jahr Wissenschaftler zu dem Ergebnis, daß widersprüchliche Kochbücher und Kochtechniken verantwortlich für viele Ernährungskrankheiten sein dürften. Sie stützten diese Feststellung auf die Tatsache, daß ein erheblicher Teil der in den Kochbüchern zu findenden Speisen nur die Eßlust fördern ohne modernen Erkenntnissen gerecht zu werden. Gisela Merz-Ullrich hat eine riesige Diplomarbeit über Kochbücher zum Abschluß ihres Ökotrophologiestudiums angefertigt. Die wesentlichen Ergebnisse sind hier zusammengefaßt. Sie bestätigen die Feststellung des luxemburgischen Kongresses.

Essen ist nicht nur eine physiologische Notwendigkeit, sondern zählt zu unseren primären Bedürfnissen und ältesten Kulturgütern. Die Freude am Essen und die Freude an der Zubereitung schmackhafter Speisen haben zu einer Kochkunst geführt, die sich in vielgestaltigen Rezepten und Kochbüchern widerspiegelt.

Der Ernährungswissenschaftler weiß, daß Auswahl und Zusammenstellung der Lebensmittel und Art der Zubereitung den Energie- und Nährstoffgehalt unserer Ernährung bestimmen. Somit könnten also Kochbücher und Rezepte eine Hilfe zur richtigen Ernährung sein, wenn sie der Ernährungssituation Rechnung tragen und die Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft berücksichtigen.

Kochbuchangebot

Das Angebot an Kochbüchern ist heute in der Bundesrepublik Deutschland fast unüberschaubar. 2000 Kochbücher sind zur Zeit auf dem Markt und ca. 150 Neuerscheinungen kommen jährlich dazu (1, 2).

Daneben gibt es Zeitschriften der Kochkunst und Rezeptteile in nahezu allen Illustrierten und Tageszeitungen.

Die meisten Hausfrauen interessieren sich für neue Rezepte, lesen und probieren sie aus, wie Befragungen ergaben (3, 4). Doch gilt auch hier, wie bei allen Inno-



vationsprozessen, daß die tatsächliche Bedeutung dieser Rezepte weit geringer sein dürfte. Wer nun wirklich nach modernen Kochbüchern seine Speisen zubereitet, kocht er heute so, wie es sich Ernährungswissenschaftler wünschen? Dies ist die Frage, die dieser Arbeit zu Grunde liegt. Es war nicht möglich, alle Kochbücher zu überprüfen (5). Es wurden bestimmte ausgewählt und relativ intensiv analysiert. Als Kriterien für die Auswahl galten:

- der Bekanntheitsgrad und mehrjähriges Erscheinen
- der Umfang des Rezeptteils (mindestens 500).

Auswahl der Kochbücher

Das Ziel der Arbeit war es zu prüfen, inwieweit ernährungsphysiologische Erkenntnisse in der Auswahl und Zusammensetzung der Rezepte und im allgemeinen, theoretischen Teil berücksichtigt werden, und inwieweit eine Entwicklung vom Beginn des 20. Jahrhunderts bis heute zu beobachten ist. Dazu wurden 11 „äl-

tere" (aus den Jahren 1900—1938) und 22 „neuere" (aus den Jahren 1948—1978) Kochbücher verglichen. (s. Anhang) Ein kurzer Streifzug in die Geschichte der Kochbücher zeigt, daß sie schon immer neben der Rezeptsammlung einen allgemeinen Teil enthielten.

Früher war das Kochbuch ein Hausbuch, die Rezeptsammlung ein Teil der 'oeconomie' — der Lehre vom ganzen Haus. Diese Bücher enthielten auch Wetterregeln, medizinische Anwendungen, Zaubersprüche, und vieles andere mehr. Sie dienten der Wahrung der Tradition des Hauses.

Große Teile dieser historischen Bücher bestehen aus handschriftlichen Eintragungen der Hausfrau. Dies ist heute nicht mehr üblich, doch noch in den dreißiger Jahren unseres Jahrhunderts wurden Haushaltungsschülerinnen zur Eintragung eigener Rezepte und Erfahrungen angehalten; in den Kochbüchern waren dafür viele freie Spalten vorgesehen.

Die in dieser Arbeit verglichenen Kochbücher sind allgemeiner Art, d.h. sie behandeln alle Bereiche des Kochens und alle Grundnahrungsmittel. Kochbücher werden meist von Küchenfachkräften, Hobbyköchen oder Lehrkräften geschrieben. Wurden früher ausschließlich Hausfrauen, Schülerinnen und junge Mädchen angesprochen, wenden sie sich heute — in Vorwort und Werbung — an alle, die „gut" und „gesund" essen wollen.

Weder die Art der Kochbücher noch die Form der Rezepte hat sich seit der Jahrhundertwende wesentlich verändert, lediglich Sprachformen und Illustrationen wurden unserer Zeit angepaßt. Sowohl in „älteren" als auch in „neuen" Kochbüchern ist die Sprache bewußt einfach und leicht verständlich gehalten. Zur Illustration des Textes sind an Stelle früherer Zeichnungen farbige Photographien getreten.

Aufbau der Kochbücher

Fast alle Kochbücher haben den gleichen Aufbau. Sie bestehen aus einem theoretischen und einem Rezept-Teil. Im theoretischen Teil können enthalten sein: allgemeine Informationen über Nahrungsmittel; küchentechnische Begriffe in Form eines Küchenlexikons; Mengenangaben, Ernährungslehre und küchentechnische Tips. Die Rezepte sind entweder nach Speisen/Lebensmittel oder nach bestimmten Kochanlässen geordnet.

Die Form der Rezepte hat sich kaum geändert. Sie bestehen, seitdem es Über-

lieferungen von Rezepten gibt, immer aus folgenden drei Teilen:

- Zutaten,
- Arbeitsanleitung,
- Merkmale für die Bewertung der fertigen Speise.

Diese 3 Teile sind entweder textlich miteinander verbunden oder getrennt aufgeführt. Daneben findet man auch Rezepte in Bildern, die den Arbeitsvorgang zeigen, oder vereinzelt auch in Form von „comics". Zur besseren Übersicht werden z. T. Symbole („Piktogramme") benutzt, die auf praktische, ökonomische oder auch ernährungsphysiologische Aspekte der betreffenden Rezepte hinweisen.

Ernährungslehre

Kapitel über Ernährungslehre wurden im theoretischen Teil von drei älteren und 16 neueren Kochbüchern gefunden. Diese weisen jedoch große quantitative und qualitative Unterschiede auf. Einige kann man nur als erweiterte Warenkunde bezeichnen. In 3 älteren und 15 neueren Kochbüchern wird der durchschnittliche Energiebedarf beschrieben. Weitergehende Angaben, wie über den alters- und geschlechtsspezifischen Energiebedarf und die Berücksichtigung der Berufsschwere, sind in 2 älteren und 10 neueren Kochbüchern enthalten. Die ernährungswissenschaftlich empfohlene Aufteilung der Mahlzeiten wird nur in 3 neueren Kochbüchern genannt. 4 der neueren Kochbücher enthalten die „10 Regeln für die richtige Ernährung" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (allerdings in der Fassung von 1958). Die Empfehlungen für die Energiezufuhr sind in den neueren Kochbüchern im Vergleich zu den älteren der heutigen Situation angepaßt. Allerdings werden teilweise heute noch die Empfehlungen von 1958 wiedergegeben; und einmal die Daten aus den USA.

Viele Kochbuchautoren zeigen sich bemüht, auch weitergehendes Wissen über eine vollwertige Ernährung zu vermitteln, was jedoch nicht immer gelingt. So findet man z. B. den Satz: „Da es verschiedene Vitamine B gibt, wurde eine Aufteilung in Vitamin B₁, B₂, B₃, B₄, B₅, B₆, B₇ vorgenommen."

Eine Tabelle über den Energiegehalt wurde nur in zwei der älteren Kochbücher, aber in 14 der neueren gefunden. Die

kleinste Tabelle enthält 16, die größte 269 Lebensmittel, letztere ist ein Abdruck der kleinen Nährwert-Tabelle der DGE. Die angegebenen Daten der Tabellen variieren zwar, was auf die verschiedenen Quellen zurückzuführen ist, für die praktische Anwendung ist dies aber belanglos.

Den theoretischen Ausführungen zur richtigen Ernährung fehlt meist die Umsetzung in die Praxis, der Bezug zu den Rezepten und Menüvorschlägen, obgleich dies im Vorwort ausdrücklich versprochen wird.

Seit Jahrzehnten werden die Rezepte für 4 Personen berechnet. Man weiß aber, daß heute die kleineren Haushalte überwiegen; der Durchschnitts-Haushalt besteht aus 2 bis 3 Personen. Rezepte für 2 Personen findet man nur in wenigen Fällen, meist für Diät.

Mengen für Grundnahrungsmittel pro Mahlzeit und Person wurden in 19 Kochbüchern gefunden. Vergleicht man diese Angaben mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und denjenigen der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft (6, 7), stimmen von insgesamt 160 Angaben 106 überein. Meist liegen die Daten über den Empfehlungen, insbesondere für Soßen, Fleisch, Reis und Teigwaren.

In Rezepten werden Mengenangaben oft in praktischen Maßen — wie Tee- und Eßlöffel, Tasse, Prise oder eine Handvoll — angegeben. Auch hierfür gibt es Grundwerte (6, 7). In den älteren Kochbüchern liegen die Gewichtsangaben fast immer höher; dies ist begreiflich, da es früher größeres Küchengeschirr gab. In den neueren Kochbüchern weichen die Angaben oft erheblich voneinander ab, besonders bei dem Maß „gehäufter Löffel", und sind z. T. widersprüchlich.

Vergleicht man die Rezepte in alten und neuen Kochbüchern, fällt ein Unterschied in der Häufigkeit mancher Lebensmittel auf (Tab. 1). So fand man früher beispielsweise mehr Gerichte von Kalb, Hammel und Fisch, mehr rohe Eierspeisen und süße Suppen. Heute dagegen werden bedeutend mehr Eintöpfe, Schweinefleischgerichte, Gemüse, Salate und Kartoffelspeisen gebracht.

Ähnlich ist es hinsichtlich der Garmethoden (Tab. 2). Läßt sich der Wandel in der Rezeptauswahl durch die sich wandelnden Verzehrgeohnheiten erklären, spielen bei den Garmethoden vermutlich auch ernährungsphysiologische Gesichtspunkte eine Rolle. Man kann einen Trend in die gewünschte Richtung „schonend"

Tabelle 1: Vergleich der Rezepta Auswahl

Rezepte	in Kochbüchern	
	1900—38	1948—78
Eintöpfe		+
Soßen:		
warme	+	
kalte		+
Eierspeisen:		
rohe	+	
überbackene		+
Fleischgerichte:		
Kalb	+	
Schwein		+
Hammel	+	
Fleisch in Aspik	+	
Fisch	+	
Geflügel:		
Hähnchen		+
Tauben	+	
Enten		+
Gänse		+
Kartoffelgerichte		+
Gemüsegerichte		+
Salate		+
Süßspeisen:		
Cremespeisen		+
Puddinge, im Wasserbad	+	
süße Suppen u. Kaltsch.	+	

+ : Rezepte werden wesentlich häufiger gebracht.

und „fettarm“ erkennen, doch könnten die schonenden, nährwerterhaltenden Garmethoden noch stärker in die Rezepte aufgenommen werden. Teilweise werden diese Methoden nur in den Grundrezepten erwähnt, doch in den weiteren Rezepten nicht mehr aufgegriffen.

Welche Garmethoden überwiegen?

In einigen „modernen“ Kochbüchern überwiegen noch die Rezepte, in denen Gemüse gekocht statt gedämpft oder gedünstet wird. Allgemein fällt auf, daß Garmethoden wie Grillen, Druck-Kochen und Garen in Folien auch in den neuen Kochbüchern relativ selten eingesetzt werden.

Die Ernährungswissenschaft stellt fest: wir verzehren heute zuviel Fett. Empfoh-

len werden täglich 60 bis 90 g Fett (oder 25—35% der täglichen Energiezufuhr); unser Verbrauch liegt aber bei 140 g (oder 40%).

Wird in den „modernen“ Kochbüchern dieser Situation Rechnung getragen? Zur Beantwortung dieser Frage wurden die Rezepte für Eintöpfe, gedünstete Gemüse und Soßen untersucht. Bei allen drei Rezeptgruppen variieren die angegebenen Fettmengen erheblich. *Zwischen älteren und neueren Rezepten sind keine nennenswerten Unterschiede zu bemerken.* Vergleicht man die Angaben mit den Richtwerten (6, 7), so liegt die Fettmenge meist darüber, nur 25% der Rezepte für helle und dunkle Soße haben Mengen innerhalb des empfohlenen Bereichs (Abb. 1).

Damit geben die modernen Kochbücher keine Hilfe, den Fettverzehr zu vermindern, sondern leisten im Gegenteil einem zu hohen Fettkonsum Vorschub.

Tabelle 2: Vergleich der bevorzugt eingesetzten Garmethoden

Garmethode	in Kochbüchern	
	1900—38	1948—78
Kochen	+/-	+/-
Garziehen	+	
Dämpfen, Dünsten		+
Schmoren		+
Braten	+	
Fritieren		+
Grillen		+
Backen	+/-	+/-

+ : Garmethode wird wesentlich häufiger angewandt.

+/- : kein Unterschied.

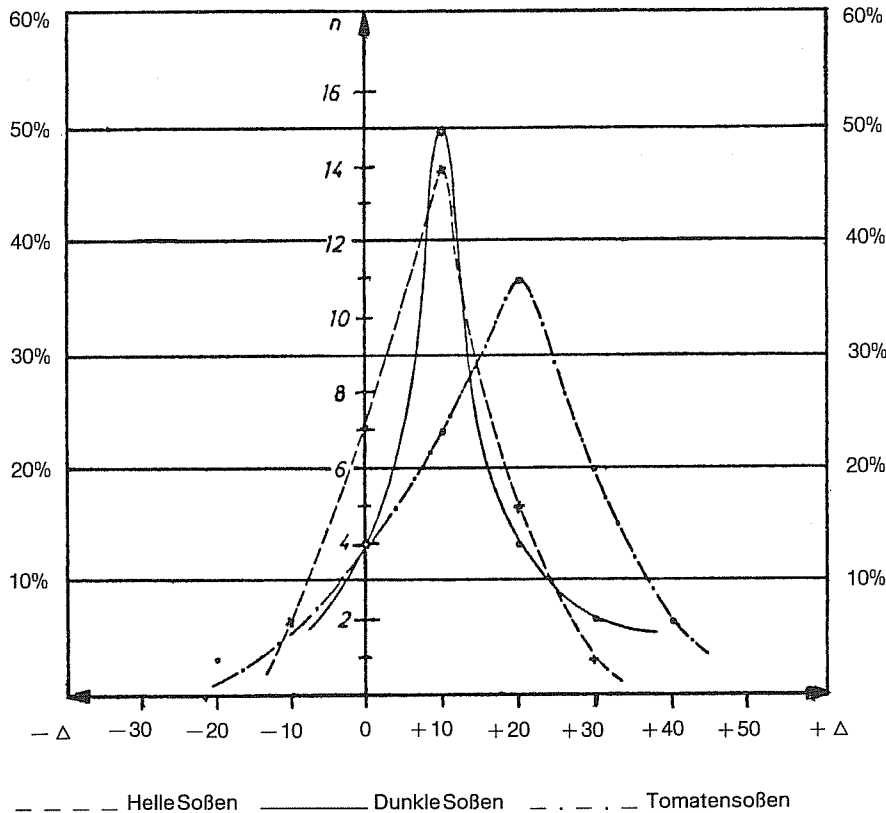
Zucker wird doppelt so viel verbraucht, als es den Empfehlungen entspricht. Betrachtet man nun die Rezepte für Süßspeisen, kann man zwar einen Trend zu einer verminderten Zuckerverwendung erkennen, doch in mehr als der Hälfte der Rezepte liegen diese Mengenangaben noch über den Richtwerten (6, 7).

Vergleicht man den Energiegehalt verschiedener Mittagsmahlzeiten, zusammengestellt nach Rezepten aus älteren bzw. neueren Kochbüchern, so ergeben sich zwar bei den älteren Büchern leicht höhere Werte, doch entsprechen diese fast den damaligen höheren Empfehlungen. Die Mittagsmahlzeiten nach Rezepten der „modernen“ Kochbücher dagegen liegen fast immer über den heutigen, niedrigeren Empfehlungen.

Zusammenfassend läßt sich also sagen:

Die neueren Kochbücher sind sehr ansprechend, leicht lesbar und verständlich in ihrer Anwendbarkeit. Sie vermitteln teilweise im theoretischen Teil gutes, gesichertes Wissen über richtige Ernährung. Sehr häufig findet dieses jedoch leider keine Übertragung im praktischen Teil. Somit erfüllen sie ihren oft selbst gestell-

Abb. 1: Häufigkeitsverteilung der Fettzugabe in Abhängigkeit von den Richtwerten der DGE



n = Anzahl der Rezepte

Δ = Fettgehalt [g]/Rezept - Fettgehalt [g](Richtwert der DGE)/Rezept

ten Anspruch auf Vermittlung neuer Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft und Hilfe zur richtigen Ernährung nur bedingt.

Im Vergleich zu den älteren Kochbüchern müssen die sogenannten „modernen“ Kochbücher meist sogar als schlechter beurteilt werden. Die Kochbücher des ersten Jahrzehntes unseres Jahrhunderts entsprachen weitgehend dem damaligen Wissensstand, während dies heute nicht der Fall ist.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht kann keines der untersuchten Kochbücher als sehr gut bezeichnet werden.

Da Kochbücher ein Weg für die Vermittlung von Ernährungswissen und eine Hilfe zur Vermeidung von Ernährungsfehlern sein könnten, muß auf eine Verbesserung

ihrer „ernährungsphysiologischen“ Aussage gedrängt werden.

Das könnte beispielsweise durch die Mitarbeit von Ernährungswissenschaftlern (Diplom-Oekotrophologen) in den Kochbuchverlagen erreicht werden.

Anschrift der Autoren:
Institut für Ernährungswissenschaft
Wilhelmstraße 20
6300 Gießen

Literatur:

1. Henninger, C., Der Markt der Tafelfreuden, Frankfurter Allgemeine Zeitung, 5.12.1977.
2. Loosen, W., Bestseller Kochbuch, Das Beste aus Reader's Digest, Nr. 4, S. 227-233, 1977.
3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ernährungsbericht 1976, Frankfurt, 1976, S. 428 bis 429.
4. Umfrage der Zeitschrift „essen & trinken“, September 1975
5. Merz-Ullrich, G.: Analyse und Vergleich ausgewählter deutscher Kochbücher des Zwanzigsten Jahrhunderts, Fachbereich Ernährungswissenschaft, Justus-Liebig-Universität Gießen, Diplomarbeit 1978
6. Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Richtig gekocht - vollwertig ernährt; Umschau Verlag, Frankfurt, 1976.
7. Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft: Lebensmittelverarbeitung im Haushalt, Ulmer-Verlag, Stuttgart, 1975.

Anhang:

- 1) Liste der beurteilten Kochbücher

„Ältere“ Kochbücher (1900-38)

1. Caroline Funck: Neuestes Kochbuch für die bürgerliche Küche
2. Kochbuch für die Zöglinge unseres Haushaltspensionats, 1901
3. H. Davithis: Neues und bewährtes Illustriertes Kochbuch
4. Mary Hahn: Illustriertes Kochbuch, 1920
5. Dr. Oetker-Schulkochbuch, 1927 (?)
6. Hermine Kiehle: Kiehle Kochbuch, 1927
7. Dr. Oetker-Schulkochbuch, 1931
8. Marie Buchmeier: Großes Praktisches Kochbuch
9. Mary Hahn: Praktisches Kochbuch
10. Dr. Oetker-Schulkochbuch, 1937
11. Das elektrische Kochen, 1938

„Neuere“ Kochbücher (1948-78)

12. Elisabeth Schuler: Mein Kochbuch, 1948
13. Mary Hahn: Praktisches Kochbuch, 1952
14. Mathilde Braun: Die Führung der bürgerlichen und feinen Küche, 1956
15. Das elektrische Kochen, 1961
16. Erna Zietschmann: Das große Kochbuch, 1961
17. Dr. Oetker-Schulkochbuch, 1963
18. Das große Dr. Oetker Kochbuch, 1963
19. Roland Göök: Das neue große Kochbuch, 1963
20. Grete Willinsky: Kochbuch der Büchergilde, 1963
21. Das große Kochbuch unserer Zeit, 1964
22. Richard Schillicke: Die Welt der Küche, 1964
23. Gut bürgerlich kochen, 1968
24. Katinka Mostar: Das große Reader's Digest Kochbuch, 1970
25. Dr. Oetker-Schulkochbuch, 1971
26. Das elektrische Kochen, 1972
27. Roland Göök: Das große neue Kochbuch, 1972
28. Ulrike Hornberg: Knauer's Großes Kochbuch, 1973
29. Margarete Kalle: Ich koche für Dich, 1975
30. Kiehle Grundkochbuch, 1975
31. Bayerisches Kochbuch, 1976
32. Arne Krüger, Annette Wolter: Kochen heute
33. Elisabeth Schuler: Mein Kochbuch

Anhang:

2) Gegenüberstellung aller untersuchten Kochbücher nach ausgewählten Kriterien

Zeichenerklärung:

0 : keine Informationen
 +/- : nur wenig Informationen
 + - + + + : ausreichende bis sehr ausführliche Informationen

Allgemeiner Aufbau:

G : nach Lebensmittel- bzw. Speisen-Gruppen
 A : nach ausgewählten Anlässen

Anzahl der Rezepte:

+ : 50–500
 ++ : < 1000
 +++ : < 1500

Abbildungen, Art und Anzahl:

graphische Darstellungen:
 + : 5–100
 ++ : > 100
 +++ : > 500

Photographien:

+ : 5–30
 > 30
 > 50

Ernährungslehre:

0 : keine Informationen
 +/- : nur wenig Informationen
 + - + + + : ausreichende bis sehr ausführliche Informationen

Angaben über Energiebedarf:

+/- : in Kapitel „Ernährungslehre“ enthalten
 T : in Tabellenform

Lebensmitteltabelle mit Energiegehalt:

+ : 10–100 Lebensmittel
 ++ : > 100 Lebensmittel
 +++ : > 250 Lebensmittel

Küchenlexikon:

+ : 10–50 Begriffe
 ++ : > 50 Begriffe
 +++ : > 100 Begriffe

Küchentips:

0 : keine Informationen
 +/- : nur wenig Informationen
 + - + + + : ausreichende bis sehr ausführliche Informationen

Kräuter- und Gewürz-Übersicht:

+ : > 10
 ++ : > 30
 +++ : > 40

Mengenangaben:

zum schnellen Abmessen:
 + : 5–25 Maßarbeiten
 ++ : > 25 Maßarbeiten

Menüvorschläge:

0 : keine Informationen
 +/- : nur wenig Informationen
 + - + + + : ausreichende bis sehr ausführliche Informationen

Warenkunde mit Handelsklassen:

0 : keine Informationen
 +/- : nur wenig Informationen
 + - + + + : ausreichende bis sehr ausführliche Informationen

Kriterien	Kochbuch															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Allgemeiner Aufbau	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Anzahl der Rezepte	+	+	+	+++	+	++	+	+++	++	++	+	++	+++	+++	+	++
Abbildungen, Zeichnungen	0	+	++	++	+	+	+	++	++	+	+	+	+	++	+	++
Abbildungen, Photos	0	0	0	0	0	0	+	0	0	+	+++	+	+	+++	+++	+++
Ernährungslehre	0	0	0	0	+	0	+	0	0	+	0	+	+	+	0	+
Energiebedarf	0	0	0	0	T	0	T	0	0	+/-	0	T	0	0	0	T
Energiegehalt v. Lbm.	0	0	0	0	+	0	+	0	0	0	0	+	0	+	0	+
Küchenlexikon	0	0	0	0	0	0	0	+++	0	0	+	+	+	0	+	+++
Küchentips	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++	+	+	+	+
Kräuter und Gewürze	0	0	0	0	0	0	+	+++	0	+	0	+++	0	0	0	++
Mengenangaben, Küchenmaße	0	0	0	+	0	0	+	+	+	+	+	++	++	+	++	++
Mengenangaben, Grundmengen pro Portion	0	0	0	+	0	0	+	+	+	+	0	+	0	0	0	0
Menüvorschläge	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0	+	+	+	0	+
Warenkunde m. Handelsklassen	+	+	+	+	+	+/-	+	+	+	+	0	+	+	+++	+	++

Kriterien	Kochbuch																
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Allgemeiner Aufbau	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	A	G
Anzahl der Rezepte	++	++	+++	+++	++	++	+	++	++	+	+++	+++	+++	+++	+++	+	++
Abbildungen, Zeichnungen	0	+	+++	+++	+++	++	+/-	+	0	+/-	+++	++	0	0	+	+	+
Abbildungen, Photos	+++	+++	+++	0	++	++	+++	++	++	+++	+++	++	+	++	++	++	++
Ernährungslehre	++	++	++	0	0	++	++	+	++	+	+++	+	0	0	++	0	+
Energiebedarf	T	+/-	T	0	0	T	+/-	+/-	T	0	T	+/-	T	0	T	+/-	T
Energiegehalt v. Lbm	+	0	+	0	0	++	+	+++	+	0	+	+	+	0	+++	0	+
Küchenlexikon	0	0	+++	++	++	0	+	0	0	+	+++	+	0	+	++	+++	+
Küchentips	+	+	++	+	++	+	+	+	+	+	++	+	+/-	+	++	++	++
Kräuter u. Gewürze	0	0	+++	+++	++	+++	+	+++	0	0	+++	+++	0	+++	+++	+++	+++
Mengenangaben, Küchenmaße	+	+	++	+	+	+	+	+	+	++	++	+	+	++	+	++	++
Mengenangaben, Grundmengen pro Portion	+	+	+	+	+	0	0	+	+	0	+	0	+	+	++	++	+
Menüvorschläge	0	+	0	0	+	+	+	+	0	0	0	0	+	0	+	+	+
Warenkunde m. Handelklassen	+	+	+	+	++	+++	+	++	+	+	+	+/-	+/-	+	+++	++	+

Die Vermittlung von angewandtem Ernährungswissen durch Ratschläge und Rezepte in Kochbüchern und Illustrierten hat heute eine große Bedeutung.

Ihr Einfluß auf das Ernährungsverhalten großer Bevölkerungskreise ist quantitativ betrachtet enorm, verglichen mit demjenigen der Ernährungsberatung einschlägiger Institutionen.

An dieser Stelle beschäftigte sich kürzlich ein Beitrag mit den „Ernährungsratschlägen in Illustrierten“, zu dem sich jetzt Frau Ganzow äußert.

Helga Ganzow, Hamburg

Der im Augustheft der Ernährungs-Umschau erschienene Beitrag bedarf einer ganzen Reihe von Ergänzungen und Korrekturen, von denen ich als Leiterin des Ressorts „Kochen und moderne Ernährung“ in der Frauenzeitschrift FÜR SIE — und somit als „Betroffene“ — wenigstens einige beisteuern möchte.

Korrekturbedürftig ist zunächst die verallgemeinernde Zusammenfassung am Schluß des Beitrages, wo es heißt: „Besonders bei wissenschaftlich gebildeten Fachleuten sind häufig Vorurteile gegenüber den Illustrierten anzutreffen. Sie trauen diesen Zeitschriften zunächst einmal