

Rezension

BECK Fanny: Gesundes Kochbuch. Reprint von:
Hygienisches Kochbuch, Anleitung zu einer einfachen,
sparsamen und gesundheitlichen Lebensweise, Berlin
1890. Salzwasser-Verlag, Bremen 2010

Franziska KOLMER

Angesichts der gegenwärtigen Diskussionen um Vegetarismus, gesunde Ernährung, passt der Reprint ganz gut in diese Zeit. Darin wird „das Unnötige“ und das „so sehr widersprechende des Fleischgenusses“ betont. Dieses Plädoyer wird durch Schriften zweier Sanatoriumsärzte aus England und aus Dresden unterstützt: der Mensch könne „gesund, stark und gut entwickelt an Körper und Geist“ sein, ohne Fleisch zu essen (S. 23). Um dieses Programm umzusetzen, werden entsprechende Speisezettel angegeben und die Mengenangaben dafür vom Frühstück bis zum Abendbrot. Es folgen Abschnitte über Krankenkost und grundsätzliche Überlegungen, etwa zur „Bevölkerungsfrage“. Der eigentliche Rohkost-Rezeptteil kommt ohne detaillierte Angaben aus. Insgesamt liefert das erste Spezialwerk zum Thema einen klaren Eindruck von Ernährungsdiskussion und -praxis um die Wende zum vorletzten Jahrhundert. Das Buch entspricht in Aufmachung und Ansatz dieser Editionsreihe.