

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kochbuch für den einfachen und gutbürgerlichen Haushalt mit Berücksichtigung der vegetarischen und Krankenkost**

**Silbermann, Marie**

**Hamburg ; Mannheim, 1910**

Krankküche.

**urn:nbn:de:bsz:31-55749**

- Montag: Eiergerstensuppe, gelbe Rüben mit Bratkartoffeln und Salat, Obst.
- Dienstag: Linsensuppe, Beefsteak mit Mangold, Salat und Buttersauce, Bratkartoffeln, Kompott.
- Mittwoch: Kartoffelsuppe, Spätzle, Tomatensauce, Rosenkohlgemüse, Salat, Kartoffelpuffer mit Preiselbeeren.
- Donnerstag: Wurzelsuppe, Reisschnitten mit geschmorten Tomaten, Bratkartoffeln, Griesauflauf mit Kompott.
- Freitag: Spargelsuppe, Spinat mit Ei, Dampfnudeln mit geschmortem Obst.
- Samstag: Rahmsuppe, Linsengemüse mit Salat, Apfelklöße mit Mandelsauce.

## Krankenküche.

Wenn schon das Kochen für Gesunde großer Aufmerksamkeit, Sorgfalt und Reinlichkeit bedarf, so werden diese Eigenschaften zum absoluten Erfordernis für diejenigen, welche für die Nahrung kranker Menschen zu sorgen haben, bildet doch die diätetische Ernährung den wichtigsten Teil in der Krankenbehandlung.

Wohl ist es Sache des behandelnden Arztes, die Wahl der Nahrung dem Krankheitsfall entsprechend zu bestimmen, doch wird ihm seine Aufgabe ungemein erleichtert, wenn seinen Anordnungen mit Verständnis begegnet wird, hängen doch nicht selten seine übrigen Maßnahmen den Kranken gegenüber von der Herstellung und Darbietung der Krankenkost ab.

An dieser Stelle können und sollen nur in großen Zügen kurze Winke zu Gunsten der diätetischen Ernährung gegeben werden, auf die hin sich Interessentinnen wenigstens ein Bild machen und ihre Kenntnisse für vorkommende Fälle bereichern können.

Die erste Bedingung bei der Krankenpflege ist Reinlichkeit an und um den Kranken, die auch, da Wasser und Luft



nichts kosten, in den bedürftigsten Verhältnissen gepflegt werden kann.

Beim Lüften der Zimmer, worin Kranke liegen, muß dafür Sorge getragen werden, daß diese kein Zug trifft, oder daß sie während des Lüftens gut bedeckt werden.

Der Staub im Krankenzimmer sollte nur auf feuchtem Wege oder so entfernt werden, daß er nicht aufwirbeln und die Luftwege der Kranken, zumal die der Lungenkranken, belästigen kann.

Die gereizte Stimmung der Kranken, unter der zumeist Magen- und Darmkranke, die oft überempfindlich sind, leiden, sollte von Seiten der Pflegerinnen nie als Schikane aufgefaßt, sondern in gleich freundlicher Weise ertragen werden.

Das Auftragen des Essens geschehe stets in peinlich sauberen, nicht defekten, dem Quantum der Mahlzeit entsprechend großen Geschirren.

Die Portionen sollen klein und noch ein zweifingerbreiter Rand von der Schüssel, Tasse, Teller usw. frei, das Essen nicht zu heiß, sondern gut warm sein.

Geschirre, zumal Tassen, Gläser und Bestecke, welche mit ansteckenden Krankheiten behaftete Kranke gebrauchen, sollten unauffällig, ohne daß der Kranke dies wahrnimmt, besonders in Verwahrung genommen und gereinigt werden.

Kranke sollen nie, zumal wenn ihnen eine bestimmte Diät vorgeschrieben ist, gefragt werden, was sie essen wollen, sondern es soll gegeben werden, was sie essen dürfen.

Unter kleinen Neben Speisen, Leckereien, Obst usw. soll der Kranke, wenn sie ihm erlaubt sind, dagegen wählen dürfen, wobei zu bedenken ist, daß sich Kranke über jede Aufmerksamkeit, ob diese das Essen oder andere Angelegenheiten betrifft, freuen.

Die Unterhaltung mit Kranken soll sich am allerwenigsten um die Schwere seiner Leiden und um den Werdegang seiner Mahlzeiten drehen.

Zu den kompliziertesten Krankheiten zählen Magen- und Darmerkrankungen, weshalb sich auch die Ernährung ganz nach dem Krankheitsbild zu richten hat.

Daß kranke Menschen der Ruhe bedürfen, ist selbstverständlich.



## Getränke für Magenleidende und Fiebernde.

### 604. Limonaden.

Klares, frisches Wasser, je  $\frac{1}{4}$  Liter, versetzt man mit je 1 großen Eßlöffel Fruchtsaft, wie Himbeer-, Erdbeer-, Brombeer-, Heidelbeersaft und läßt den Kranken nur in kleinen Portionen trinken.

### 605. Eiweißwasser. (Nach Prof. Jaworski.)

$\frac{1}{4}$  Liter Wasser wird abgekocht und kaltgestellt. 1 frisches Hühnereiweiß wird gequirkt, in das Wasser gerührt, nachdem es 1 Stunde gestanden hat, vom Bodensatz abgegossen, mit 3 Teelöffeln Zucker, eventl. auch mit einigen Tropfen Apfelsinen- oder Zitronensaft verrührt.

### 606. Reiskwasser. (Nach Prof. Jaworski.)

Getränke bei Typhus, Magen- und Darmentzündungen, Geschwüren.

60 Gramm vom besten Reis verliert und wäscht man, gießt 1 Liter kochendes Wasser darüber, läßt dies  $\frac{1}{2}$  Stunde zugedeckt stehen und gibt es zum Trinken. Das Reiskwasser muß jeden Tag frisch zubereitet werden.

### 607. Brotwasser.

Zum Stillen des Durstes bei Reizzuständen, wo weder Wasser noch Limonade gegeben werden dürfen. (Magen- und Darmgeschwüren.)

25 Gramm leicht geröstete, hellbraun gebackene Brotrinde stellt man mit  $\frac{1}{2}$  Liter frischem Wasser zum Feuer, läßt es einmal aufkochen, dann 1 Stunde ziehen, gießt es durch Mull oder ein feines Haarsieb. Zucker nach Bedarf.

### 608. Mandelmilch 1.

30 Gramm süße Mandeln werden gebrüht, abgezogen, gerieben, mit  $\frac{3}{8}$  Liter kochendem Wasser überbrüht. Nachdem sie 2 Stunden an warmer Stelle gezogen haben, werden sie auf einen Mullappen gegossen und gut ausgepreßt, mit Zucker gesüßt.

Die Mandeln können auch mit Milch überbrüht werden.



**609. Mandelmilch 2.**

Zur raschen Herstellung von Mandelmilch eignen sich vorzüglich Dr. Andraes Mandeltabletten (in den Apotheken erhältlich), welche man nur in Wasser aufzulösen braucht.

Die Mandelmilch wirkt nährend, erfrischend und beruhigend.

**610. Korinthengetränk.**

Ein nährendes, erfrischendes, sehr wohlchmeckendes Getränk bei Fieberzuständen, wo wenig feste Nahrung aufgenommen wird.

100 Gramm Korinthen werden verlesen, gewaschen, in  $\frac{1}{2}$  Liter kaltem Wasser ausgequollen. In  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser kocht man 30 Gramm, 2 Eßlöffel Hafermehl, welches man mit warmem Wasser anrührt, 10 Minuten, gibt das Korinthenwasser hinzu und süßt es nach Bedarf.

**611. Apfelgetränk.**

4 feine Äpfel werden gewaschen, von Stiel und Blüte befreit, zerschnitten, in  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser weichgekocht, durchgepreßt, mit  $\frac{1}{2}$  Liter Hafergetränk vermischt.

Aus der Abkochung von Hafermehl mit Wasser und Obststäben wie Himbeer, Erdbeer, Weinbeer, Kirschen usw. können sehr schmackhafte Getränke für Fiebernde, zumal Lungenkranke bereitet werden.

**612. Karamelgetränk**

(zur Milchdiät, wo reine Milch nicht vertragen wird).

In  $\frac{3}{4}$  Liter Milch kocht man 2 Eßlöffel angerührtes Hafermehl 10 Minuten. 2 Eßlöffel Zucker läßt man mit 1 Eßlöffel Wasser in einer blanken Kasserolle kochen und hellbraun werden, gießt die Milch unter Rühren zu, läßt sie aufkochen, und gibt sie kalt oder warm.

**613. Vorzüglicher Kakao**

für Gesunde, Rekonvaleszenten, Kinder, stillende Mütter und Kranke, die Milch nicht vertragen oder ablehnen, besonders für Lungenkranke. (Ueberernährung.)

In 1 Liter Milch kocht man 3 Eßlöffel Hafermehl, 2 Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel besten Kakao, 10 Minuten.



## Krankensuppen.

Dazu eignen sich alle Schleimsuppen, die man mit oder ohne Bouillon kocht.

### 614. Krankbouillon.

2 Pfund mageres Ochsenfleisch wird gewaschen, geklopft, in 4 Stücke geschnitten, mit 3 Litern Wasser, 2 Eßlöffeln Salz, kalt angesetzt, zum Kochen gebracht und in gut verschlossenem Topf langsam 3 Stunden gekocht, gut durchgeseiht. Sache des Arztes ist es zu bestimmen, ob Suppengemüse mitgekocht werden dürfen. Ist dies der Fall, so darf auch zur Anregung und Verfeinerung des Geschmacks die Maggiwürze (Dr. Begele) mäßig angewendet werden.

### 615. Haferschleimsuppe.

In 1 Liter Wasser kocht man 4 Eßlöffel Hafersflocken 20 Minuten leise, streicht die Suppe durch ein Sieb, kocht sie nochmals mit 1 Teelöffel aufgelöstem Salz und 10 Gramm frische Butter auf, zieht sie nach Bedarf mit 1 Eigelb ab.

### 616. Gerstenschleimsuppe.

4 Eßlöffel Gerstengraupen kocht man in 1 Liter Wasser  $\frac{1}{2}$  Stunde und behandelt sie wie oben.

### 617. Tapiokasuppe.

4 Eßlöffel Tapioka kocht man in 1 Liter Wasser oder Krankbouillon 20–25 Minuten, streicht die Suppe durch ein Sieb, kocht sie, wenn sie mit Wasser zubereitet, mit 1 Teelöffel aufgelöstem Salz auf, gibt 10 Gramm Butter hinzu und rührt sie mit 1 Eigelb ab.

### 618. Brünkernertrakttsuppe.

4 Eßlöffel von feinem präpariertem Brünkernmehl werden in  $\frac{1}{4}$  Liter kaltem Wasser angerührt, in  $\frac{5}{8}$  Liter kochendes Wasser oder Bouillon gegossen, 10 Minuten leise unter öfterem Rühren gekocht.

Ebenso verfährt man mit präpariertem Hafer-, Gersten- und Reismehl.



**619. Weizenpudersuppe.**

In  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser werden 4 Eßlöffel Weizenpuder angerührt, in  $\frac{3}{4}$  Liter kochendem Wasser oder Milch 10 Minuten gekocht.

**620. Kindersuppe.**

4 Eßlöffel Hafermehl rührt man in  $\frac{1}{4}$  Liter warmem Wasser an, kocht es in  $\frac{3}{4}$  Liter Milch 10–15 Minuten und süßt nach Geschmack. Das Mehl kann auch mit Vorteil in Bouillon gekocht werden.

Die Suppe wird da sehr gut vertragen, wo sich im Darm und Magen leicht Gase bilden.

**Fische für Magen- und Darmkranke.**

Wo Fische Magenkranken gestattet sind, kommen am besten Süßwasserfische (siehe da) und kleinere Seefische in Anwendung und werden diese nur gekocht, mit frischer Butter genossen. Als Gewürz nur Grünes und Salz zum Kochen verwendet.

**Fleischspeisen für Magenkranke.**

Wo dieses genossen werden darf, kommen (nach Prof. Fußmaul) Roastbeef, Lendenbraten, Rehbraten, Hasenbraten, Kalbsbraten, Kalbsmilcher und Hirn, Beefsteak, Schnitzel, Hühnchen, Täubchen in Betracht.

An Fetten können zum Braten neben frischer Butter Rahm und Palmin mäßig zur Anwendung kommen.

**Kartoffeln.**

Diese bekommen Magenkranke nur als Kartoffelbrei und Salzkartoffeln, sie wechseln mit Maccaroni und Nudeln ab.

**Gemüse.**

Bei diesen schalten Kohlsorten aus. Die Erlaubten werden in fein zerkleinertem Zustand, meist in Breiform gereicht.

**Nierenkranke.**

Diese sollen weiße Fische, zarte Gemüse, wenig, aber dicke Suppen, zarte Mehlspeisen genießen, doch dürfen bei der Zubereitung der Gerichte ganz wenig Salz und gar keine



Gewürze verwendet, auch müssen die Getränke, bei denen am besten Milch in Frage kommt, sehr eingeschränkt werden. (1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> Liter in 24 Stunden.)

### **Lungenkranke** (Tuberkulose.)

Die Ernährung solcher Kranken erfordert bei guter Verdauung kaum Aenderung in der Lebensweise, doch muß der Appetit der Kranken durch reichliche Abwechslung, durch geschicktes Würzen und durch Einschaltung pikanter Speisen, recht rege erhalten werden.

Die Leiden Lungenkranker können nur gebessert und das Leben verlängert werden durch reichlichen Genuß von frischer Luft, reichlicher und kräftiger Kost und körperliche und geistige Ruhe. Da es bei Lungenkranken darauf ankommt, daß sie an Gewicht zunehmen, also körperlich ansetzen, darf ihren Gerichten reichlich Fett einverleibt werden und sind da feine, reine Pflanzenfette, wie Palmin und Palmona allen tierischen Fetten vorzuziehen.

### **Zuckerkranke** (Diabetiker.)

Bei diesen gestaltet sich die Ernährung am schwierigsten, da alle stärkemehlhaltigen Nahrungsmittel, wie Brot, Kartoffeln ausgeschaltet werden müssen und auch kein Zucker angewendet werden darf, bis auf ein nach Grammen zugemessenes Stückchen Brot oder Semmel. Die Kost der Zuckerkranken muß also zusammengestellt werden aus Fleisch, Eiern, Milch, Fett und Gemüse, von denen aber auch nur solche gewählt werden dürfen, welche wenig Stärkemehl enthalten.