

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Über das Einmachen und Frischhalten von Krankenkost**

**Kautz, Luise**

**Karlsruhe, 1912**

**urn:nbn:de:bsz:31-56768**

# Über das Einmachen und Frischhalten von Krankenkost

Von Frau Luise Kautz zu Karlsruhe  
in Baden



**Frischhaltung von Krankenkost  
in Spitälern und im Haushalte:**

**Diät-Küche**

**Hauseinmachkunst (Fleisch, Gemüse,  
Obst) und Hausbäckerei**

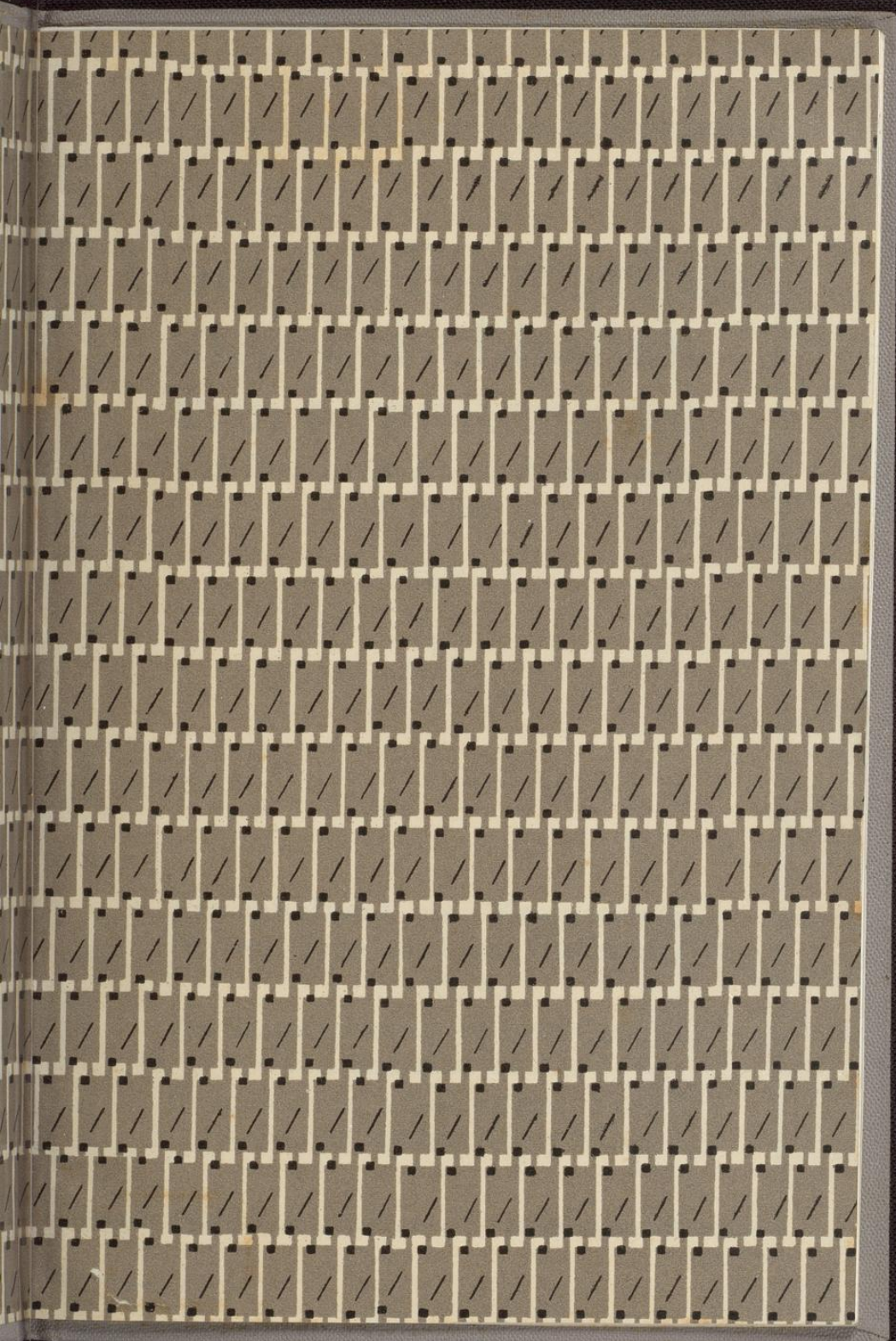
**Frischhaltung alkoholfreier Frucht-  
säfte und medizinischer Säfte**

XII  
85



XII 85



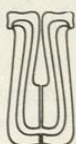






# Über das Einmachen und Frischhalten von Krankenkost

Von Frau Luise Kautz zu Karlsruhe  
in Baden



**Frischhaltung von Krankenkost  
in Spitälern und im Haushalte:**

Diät-Küche

Hauseinmachkunst (Fleisch, Gemüse,  
Obst) und Hausbäckerei

Frischhaltung alkoholfreier Frucht-  
säfte und medizinischer Säfte



98 B 77 000 RH



S

## Geleitwort.

Willst Du glücklich sein im Leben,  
Trage bei zu andrer Glück;  
Denn die Freude, die wir geben,  
Kehrt ins eigne Herz zurück!

Nachdruck verboten. Alle Rechte vorbehalten.



## Vorwort zur zweiten Auflage.

Dieses Schriftchen hat in etwas kürzerer Form als Führer durch die Ausstellung in Kaiserslautern im Mai d. J. gedient. Auf dieser hat sein Inhalt mancherlei Anerkennung gefunden. Zahlreiche Zuschriften von nah und fern beweisen mir auch, daß es in manchem Haushalt ein willkommener Ratgeber geworden ist. Dies hat mich veranlaßt, das Büchlein in neuer Gestalt, insbesondere durch neue Kochvorschriften erweitert, der deutschen Frauenwelt zu fleißigem Gebrauche zu widmen. Ich hoffe, dadurch, meinen schwachen Kräften entsprechend, zur Hebung der Volksgesundheit beizutragen.

Das Schriftchen steht gegen Einsendung der Portoauslagen unentgeltlich zur Verfügung.

Karlsruhe (Baden), im Juli 1912.

Winterstraße 4

Luise Kautz.

## A. Allgemeine Bemerkungen.

Bis in die neueste Zeit versuchte man fast alle Krankheiten lediglich durch Verabreichung von starkwirkenden Stoffen aus dem Mineral- oder Pflanzenreich (Arzneien) zu heilen. Auf die Ernährung des Kranken wurde wenig oder gar kein Gewicht gelegt. Die Spitalkost war deshalb als kraft- und geschmacklos verrufen. Heute behandeln die Aerzte eine große Anzahl von Krankheiten auf Grund exakter Versuche nicht mehr mit Arzneien, sondern durch Verabreichung einer Kost, welche für jeden Fall genau vorgeschrieben wird (sogen. diätetische Behandlung).

Es leuchtet deshalb ein, daß die Krankenküche von der größten Wichtigkeit ist. Die Aerzte müssen an sie weitgehende Anforderungen stellen. Und es ist eine hohe und ernste Aufgabe der Hausfrau, die vom Arzte vorgeschriebene Kost gewissenhaft und sachverständig zu bereiten. Das ist die erste Vorbedingung für einen Erfolg. Selbstverständlich ist die größte Sorgfalt zu beobachten bei Auswahl der zu verwendenden Speisen, und die benutzten Geschirre müssen peinlich sauber sein. Setzt man dem heißen Spülwasser eine Handvoll Persil und etwas Henkels Bleichsoda zu, so reinigt es im Augenblick alle Gläser und Geschirre blitzblank.

Geringwertiges oder gar Verdorbenes darf natürlich nie verwendet werden. Kaum sollte man etwas Aufgewärmtes reichen. Wichtig ist auch, daß nichts zu heiß und daß eine rasch kalt werdende Speise nur auf vorgewärmtem Teller dargereicht wird.

Krankenspeisen gut zubereiten kann nur diejenige Hausfrau, welche die Grundbegriffe der Kochkunst beherrscht; versteht sie aber die Kunst, Krankenspeisen zu bereiten, so wird sie durch diese und durch ihre Betätigung als Pflegerin eine der kräftigsten Stützen für den Arzt.

Kranken- und Rekonvaleszentenkost soll leicht verdaulich sein; sie darf den Kranken nicht ermüden, auch nicht ein Gefühl der Uebersättigung in ihm aufkommen lassen. Die Portionen sollen klein, aber von möglichst hohem Nährwert sein. Es gilt, dem schwer angegriffenen Organismus neue Kraft zuzuführen. Reich an Abwechslung und tadellos frisch soll die Nahrung sein. Wenn bei gewissen Krankheiten vieles verboten und nur wenig erlaubt ist, suche man das wenige in einer neuen Gestalt zu erreichen. Es empfiehlt sich, im Speiseschrank oder in der Speisekammer eine besondere Abteilung für Krankenkost zu bilden, um das Erforderliche an Fleisch-



brühe, Fleischspeisen, Gemüse, Obst usw. sofort zur Hand zu haben.

Ich kann in diesen allgemeinen Erläuterungen nur einige Grundsätze für die Bereitung der Krankenkost andeuten, um mich alsbald dem praktischen Zweck dieser Mitteilungen zuwenden zu können.

Dieser Zweck ist: Die Frischhaltung von Krankenkost zu lehren und deren Vorteile für den Kranken wie für die Hauswirtschaft zu zeigen. Ist es schon für den gesunden Menschen wichtig, daß dem Körper die ihm nützlichen Nährsalze in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis zugeführt werden, so ist dies beim Kranken naturgemäß in weit höherem Maße geboten. Bei ihm ist ganz besonders darauf zu achten, daß stickstoff- und kohlenstoffhaltige Nahrungsmittel jeweils in genügender und nicht zu großer Menge gereicht werden. **A k u t K r a n k e** bedürfen leichtverdaulicher, aber dennoch kräftiger Nahrung, am besten in flüssiger Form. Bei **R e k o n v a l e s z e n t e n** kommt es vor allem darauf an, die gesunkenen Kräfte zu heben. Neben einer Milch-, Eier- oder Kraftsuppe sind gestattet: leichte Fleischspeisen von weißfaserigem Fleisch, wie junge Taube, junges Hähnchen, Kalbfleisch, in wenig Butter gedämpft. Zu empfehlen sind auch Fleischsülzen oder Gallerten; ferner Lachs, Forellen, Hecht, Zander. Als Zuspense gibt man Grieß, Graupen, Reis, Nudeln als Brei zubereitet; ferner Kartoffelbrei, Gemüse, wie Spinat, Blumenkohl, Spargel; auch Obst und Früchte.

Fast ganz zu vermeiden sind in der Krankenküche: Schweinefleisch, Gänse- und Entenfleisch, Kohlarten, Wurzelgemüse, schwarzes Brot, schwere Mehlspeisen und Kuchen.

In Krankheitsfällen fehlt es nun meist an der Zeit, um mit rechter Sorgfalt die notwendigen Speisen herzustellen. Es ist klar, daß zu solchen Zeiten eine Störung im ganzen Haushalt eintritt, die sich nicht in letzter Linie auch in der Küche fühlbar macht. Zu der Speisebereitung für die Gesunden kommt die für den Kranken, der außerdem noch ganz besonderer Pflege und Wartung bedarf. In der Regel ist dabei auch die Zahl der Mahlzeiten des Kranken vermehrt, denn er soll nicht viel auf einmal, sondern öfter kleinere Mengen zu sich nehmen.

Darum erscheinen manche Vorschriften für die Bereitung von Krankenkost kaum durchführbar, namentlich da, wo stundenlanges Kochen nötig wird. Nehmen wir zum Beispiel den so nützlichen Gerstenschleim. Die Graupen sollen 4 Stunden langsam kochen. Dies muß, wenn das Anbrennen verhütet



werden soll, unter öfterem Umrühren geschehen. Dadurch wird eine Person reichlich in Anspruch genommen. Die Suppe soll aber jedesmal frisch gereicht werden; sie aufzuwärmen empfiehlt sich schon deshalb nicht, weil aufgewärmte Speisen leicht dem Verderben ausgesetzt sind.

Da kommen die Kochkiste und der Weck'sche Apparat zu Hilfe. Es genügt, die Graupen eine Viertelstunde lang zu kochen und den Topf dann schnell in die Kochkiste zu stellen, in welcher der Schleim in einigen Stunden ohne weitere Aufsicht vollkommen gar wird. Die Masse wird durch ein Sieb geschlagen, mit soviel heißem Wasser vermischt und nochmals aufgekocht, daß ein mäßig dickflüssiges Getränk entsteht. Der Schleim wird in kleine Weckgläser gefüllt und etwa 50 Minuten auf 90° erhitzt. Er ist stets gebrauchsfertig und bedarf nur eines kurzen Aufwärmens; man reicht ihn auch kalt mit etwas Zucker oder Salz.

Ebenso kann man leicht größere Portionen Suppenschleime, Breie aller Art, Fleisch in Sülzen oder Gallerten, Fleischsalate, Selleriesalat, verschiedene Gemüse, mit Fleisch gekocht, herstellen und in kleinen Gläsern frischhalten. Wenn dann der Familientisch etwas bringt, was dem Patienten zu essen nicht erlaubt oder nicht zuträglich ist, kann man ihm mit Leichtigkeit ein passendes anderes Gericht reichen.

Kalbsbrieschen, saftig gebratenes Geflügel oder Wildbraten ergeben mehrere Portionen für einen Kranken. Erscheint aber das gleiche Gericht zwei Tage hintereinander, so wird es gewöhnlich am zweiten Tage mit weniger Appetit genommen. Gibt man es dagegen erst am dritten oder vierten Tage wieder, wenn möglich in anderer Zubereitung, so ist es wieder etwas Neues. Vieles, was sich zur Ernährung der Kranken eignet, findet sich auch im Vorratsschrank vor. Fruchtsäfte, die in den ersten Tagen die Hauptnahrung eines Fieberkranken bilden, ferner das köstliche Kompott. Flammerie, aus einem zierlichen Förmchen gestürzt, mit einigen sterilisierten Kirschen, Aprikosen oder Pfirsichhälften umlegt, sieht verlockend aus, reizt den Appetit an und wird von Kranken gerne genommen.

Nicht zu unterschätzen wäre ferner im Kriegsfall die alsbaldige Bereitstellung eines Vorrats von **Krankenkost für Verwundete**, die im Hause gepflegt werden. Auch in der **Friedenstätigkeit** wird die **Krankenschwester** ein Vorratsglas für Arme zu würdigen wissen.

So ermöglicht die Frischhaltung in Verbindung mit der Kochkiste die Herstellung fast jeglicher Krankenkost auf Vorrat. Dabei hat der Arzt und der Kranke die beste Gewähr dafür, daß nur



gute und keimfreie Speisen gereicht werden, ein Vorteil, der nicht hoch genug angeschlagen werden kann, um so mehr, als die Verdauungsorgane meistens geschwächt sind. Sollte je einmal etwas verdorben sein, so macht sich dies durch die Lösung des Deckels oder durch das Aussehen der Konserve bemerkbar. Diese darf natürlich nicht gegessen werden. Die Hauswirtschaft wird durch das Frischhaltungsverfahren nur scheinbar umständlicher; in Wirklichkeit wird durch sie die Hausfrau von viel grober, stets sich wiederholender und dadurch abstumpfender Arbeit entlastet. Und sie findet Zeit, ihre Kräfte zweckmäßigerer, höherer Betätigung zu widmen.

Es sei erlaubt, zwei ärztliche Vorschriften für die Behandlung von chronischem Magenkatarrh mit Gewichtssteigerung zu Mastkuren und für Zuckerkrankte hier beispielsweise anzuführen:

Beim chronischen Magenkatarrh soll folgende Vorschrift beachtet werden:

Zu vermeiden ist:

- a) starkes Würzen der Speisen;
- b) die Verwendung schwer verdaulichen zähen Fleisches und grober Pflanzenfasern;
- c) die Verwendung minderwertiger Speisefette;
- d) die Ueberfüllung des Magens durch zu reichliche Mahlzeiten (Kußmaul).

Zu a) Also wenig Salz, kein Pfeffer, wenig Essig, Mostrich, Meerrettich, Suppen- und Saucenkräuter.

Erlaubt sind: Zitronensaft, Vanille, mäßig Zimt.

Zu b) Die Gemüse sind in Breiform, durchgetrieben zu verabreichen, ebenso die Kompotte und Kartoffeln. Das Fleisch ist, wenn es in gewöhnlicher Darreichungsform nicht vertragen wird, gehackt zu reichen.

Zu c) Also keine Margarine, Rindertalg, Schweinefett.\*)

\*) Nachdem schon früher der Chemiker Liebig auf das in der Kokosnuß enthaltene Fett und seine Bedeutung für die Ernährung des Menschen hingewiesen hatte, ist es Dr. Schlinck gelungen, ein appetitliches, blendend weißes Fett herzustellen. Dieses kommt unter dem Namen „Palmin“ in den Handel. Es ist nach dem Urteil bekannter Aerzte besonders für die Zubereitung von Krankenkost geeignet, weil es keine Fettsäure enthält und infolge des überaus niederen Schmelzpunktes eine große Bekömmlichkeit besitzt. Palmin wird allein oder mit Butter vermischt in den größten Krankenhäusern und Heilanstalten, sowie in Tausenden von Haushaltungen ständig verwendet.



Zuckerkrankte sind jedesmal nach besonderer ärztlicher Vorschrift zu behandeln. Allgemein kann nur folgendes gesagt werden:

1. Verboten wird:

- a) Zucker,
- b) mehlhaltige Nahrungsmittel jeder Art.

2. Vorgeschrieben dagegen:

- a) Fleisch verschiedener Art, mit gutem Fett zubereitet,
- b) alle grünen Gemüse,
- c) mittlere Mengen von alkoholfreien Fruchtsäften.

Statt mit Zucker versüßt man mit Saccharin, Kristallose oder Laevulose. Es heißt darüber in der Weck'schen Frischhaltung: „Will man Saccharin oder Kristallose zum Versüßen des ohne Zucker sterilisierten Kompotts verwenden, so genügt es nicht, diesen Stoff in kaltem Fruchtsaft aufzulösen, denn die Früchte bleiben in ihrem Innern sauer. Würde man den Süßstoff schon vor dem Frischhalten zufügen, so wäre dieser Uebelstand behoben, aber ein anderer, noch viel schlimmerer würde sich geltend machen. Saccharin und Kristallose vertragen nämlich, wie den Zuckerkranken zu ihrem Leidwesen bekannt ist, langes Kochen nicht. Es geht dabei eine Umwandlung in den Stoffen vor, die sich durch einen strengen bitterlichen Geschmack bemerkbar macht. Dagegen bleibt der Geschmack bei Auflösung in heißer Flüssigkeit unverändert. Es empfiehlt sich daher folgendes, durch eine Reihe von Versuchen bewährt befundenes Verfahren. Schon bei dem Einlegen der Früchte ist dafür Sorge zu tragen, daß durch genügenden Wasserzusatz sehr reichlich Saft vorhanden ist. Eine spätere Verlängerung des Saftes kurz vor dem Gebrauche durch Zufügen von Wasser ist nicht ratsam, da dadurch ein fader Geschmack entsteht.“ Die Früchte werden ohne den Saft in eine Kompottschale getan, der Saft wird in einem Porzellangefäß solange über Feuer gestellt, bis er kurz vorm Kochen steht. Dann wird der nötige Süßstoff schnell dazu gegeben. Nachdem die Masse erkaltet ist, sind die Früchte gut durchzogen und lassen im Geschmack nichts zu wünschen übrig. —

Seit einigen Jahren ist ein anderes Versüßungsmittel für Zuckerkrankte in den Handel gekommen, welches dem Saccharin oder der Kristallose ungemein überlegen ist, da es nicht lediglich der Geschmacksverbesserung dient, sondern dem Körper geeignete Nährstoffe zuführt und dem Kräfteverfall sehr stark entgegenwirkt. Es ist ein „Laevulose“ genannter reiner Fruchtzucker, den die Chemische Fabrik A.-G. vorm. E. Schering in Berlin herstellt. Dieser Fruchtzucker (Laevulose Schering)



ist ein gelbliches feines Pulver, das in gut verschlossenen Glasgefäßen aufbewahrt werden muß, weil es sehr schnell Feuchtigkeit aus der Luft anzieht. Es wird von den Verdauungsorganen auch der Zuckerkranken leicht verarbeitet und darum von fachmännischer Seite als ein solchen Kranken sehr zuträglicher Stoff empfohlen. Der Süßigkeitsgehalt der Laevulose ist etwas größer, als der des gewöhnlichen Zuckers. Für das Frischhaltungsverfahren dürfte die Laevulose dem Zucker vorzuziehen sein. Auf  $\frac{1}{2}$  Liter unreife Stachelbeeren werden z. B. 60 Gramm Laevulose gegeben. Das Kompott ist so aromatisch und so süß, wie wenn 100 Gramm gewöhnlichen Zuckers verwandt wären. Fruchtsäfte, welche ohne Zuckerzusatz frischgehalten sind, können in kaltem Zustande mit dem sich sehr leicht lösenden Fruchtzucker je nach Geschmack versüßt werden. Dem Zuckerkranken wird auch hierdurch eine willkommene Abwechslung in dem ihm so wohlthuenden Obstgenuß geboten. Es dürfte zu raten sein, wo ein Zuckerkranker zu versorgen ist, das Einlegen von Früchten ohne Zucker nicht zu versäumen. Es eignen sich hierzu besonders die kleinsten Weckgläser von  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{1}{10}$  Liter Inhalt, damit jedesmal die ganze Portion verbraucht werden kann.

## B. Einzelschriften für Krankenkost.

In nachfolgenden Ausführungen kann nicht im einzelnen angegeben werden, welche Kost bei verschiedenen Krankheiten dienlich ist — das ist Sache des Arztes —, es soll vielmehr gezeigt werden, wie die vom Arzt verordneten Speisen und Getränke unter Zuhilfenahme von Frischhaltungsapparat und Kochkiste am zweckdienlichsten bereitet werden können. Es sollen der Reihe nach behandelt werden:

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| I. Getränke,          | V. Fische,    |
| II. Suppen,           | VI. Gemüse,   |
| III. Breie, Schleime, | VII. Obst,    |
| IV. Fleischspeisen,   | VIII. Gebäck. |

### I. Getränke.

#### 1. Wasser.

In der Krankenstube ist Wasser als durstlöschendes Mittel von größtem Wert. Um gutes, keimfreies Trinkwasser zu haben, füllt man reines Wasser in die kleinen Weck'schen Saftflaschen und sterilisiert 15—20 Minuten bei  $100^{\circ}$ .



## 2. Fruchtsäfte.

Welchen Wert haben die alkoholfreien Obst- und Fruchtsäfte für unsere Gesundheit?

In den letzten Jahrzehnten haben sich namhafte Fachgelehrte mit den Wirkungen der alkoholhaltigen Getränke beschäftigt. Alle, die wirklich ernste Studien hierauf verwandt haben, sind zu dem gleichen Ergebnis gelangt, daß selbst geringe Mengen Alkohols infolge seiner lähmenden und betäubenden Eigenschaften nachteilig auf die Gesundheit wirken können. Man hat festgestellt, daß es nicht ein einziges Organ in unserem Körper gibt, welches nicht bei regelmäßigem Genuß geistiger Getränke mehr oder weniger Schaden nimmt. Ganz besonders leiden die Verdauungsorgane unter dem Einfluß des Alkohols. Die Schleimhäute des Magens werden geätzt und entzündet, die Verdauung wird verlangsamt und somit das Allgemeinbefinden gestört. Ferner wird die Tätigkeit des Gehirns ganz erheblich herabgesetzt. Das Gedächtnis leidet, der Mensch ist nicht imstande, selbst die einfachsten geistigen Arbeiten so auszuführen, wie er es kann, wenn er ganz nüchtern bleibt.

Bei Leuten mit gestörter Verdauung, oder mit Nieren-, Leber- oder Gallenleiden können geistige Getränke unermesslichen Schaden anrichten. Bei Fieberzuständen sollte man peinlichst darauf achten, daß dem Kranken kein Alkohol gereicht wird. Was für Erwachsene gilt, ist in erhöhtem Maße bei Kindern zu beachten; sie sollten den Alkohol gar nicht kennen lernen. Wer Kinder selbst nährt, darf keinen Alkohol zu sich nehmen, da dieser durch die Muttermilch in den Körper des Säuglings gelangt und bei diesem sehr oft Krämpfe verursacht. Läßt man das geistige Getränk in der Nahrung der Mutter oder Amme fort, so verschwinden die Krämpfe beim Kinde ganz von selbst, ohne jemals wiederzukehren.

Wir sehen also, daß ganz geringe Alkoholmengen durchaus nicht harmloser Natur sind. Um bei Kranken und Kindern nachteilige Folgen für die Gesundheit zu vermeiden, soll man daher Obst- und Fruchtsaft nur alkoholfrei, d. h. unvergoren verabreichen. Durch die Gärung werden dem Obst wesentliche Nährstoffe entzogen. Aus diesem Grunde kann von einem wirklichen Werte in diätetischer Beziehung nur bei unvergorenen, d. h. alkoholfreien Obst- und Fruchtsäften die Rede sein. Schon von jeher kamen in der Heilkunde Fruchtsäfte zur Verwendung. Fieberkranken wurde zur Kühlung Obstsaft gereicht. Nur kannte man früher, abgesehen von der Zitrone, die bei gichtischen Erkrankungen stets eine große Rolle spielte, bloß stark gezuckerte Säfte. In neuerer Zeit hat man den Wert der natürlichen Fruchtsäfte immer mehr kennen



gelernt und mit diesen in allen Krankheitsfällen die beste Erfahrung gemacht. Heute setzt man dem Saft keine Salizylsäure mehr zu, nachdem man die im Obst enthaltenen Fruchtsäuren als einen wesentlich besseren Heilfaktor erkannt hat. — Seit einer Reihe von Jahren ist durch bakteriologische Forschungen dargetan, daß die bei gewissen Formen von Verdauungsstörungen, welche besonders von sogen. Gallenkrankheit, von belegter Zunge, üblem Geschmack begleitet sind, überreichlich auftretenden Mikroorganismen in dem Saft frischer Früchte nicht gedeihen können und hier leicht absterben. Hiernach kann man den Wert einer Obstsaftkur in der keimzerstörenden Wirkung des Saftes frischer Früchte suchen. Die gefürchteten Cholerabazillen werden in stark verdünnter Zitronensäure völlig vernichtet. Dies haben berühmte Aerzte, wie Koch (Berlin), Kitasato (Japan), Prof. von Noorden und Dr. Kallop auf Grund wissenschaftlicher Untersuchungen mitgeteilt. Andere Fruchtsäuren zeigen die gleichen keimtötenden Eigenschaften. Kranke erhalten oft eingedickten Fleischsaft zur Kräftigung, während Obst oder dessen Säfte hier weit besser am Platze wären. Der günstige Einfluß der Obst- und Fruchtsäfte tritt ganz besonders in die Erscheinung bei **Stoffwechselkrankheiten**, die durch eine Entmischung des Blutes entstanden sind. Hierher gehören alle Fieberzustände, Gicht, Rheumatismus, Nierenleiden, eine Reihe von Magen- und Darmerkrankungen, Stuhlverstopfung, Blasenleiden, Blutarmut, Bleichsucht und Skrophulose. Bei Fiebererkrankungen bewähren sich reine Obstsaft als ganz hervorragende Hilfsmittel. Sie bilden oft das einzige Nahrungsmittel, das den Kranken tagelang erhält; man kann unbesorgt sein, wenn er auch keine andere Nahrung zu sich nimmt. Der Preiselbeersaft besitzt kühlende Eigenschaften. Man verdünnt ihn zu einem Drittel mit frischem, gutem Brunnenwasser oder mit kaltem abgekochtem Wasser und setzt ein wenig Zucker zu. Die Limonade ist ein Labsal für den Kranken und erquickt ihn mehr wie Fleischsaft oder Bouillon. Sehr vorteilhaft ist für den Kranken die hohe natürliche Konzentration von Nährstoffen im Obstsaft, der frei ist von allen Zellstoffen und daher den bei Fieber fast immer auftretenden Reizzustand des Magens und Darms nicht noch erhöht, wie das bei Früchten mit zellstoffhaltigem Fruchtfleisch der Fall ist. Wo Preiselbeersaft nicht vorhanden ist, kann man auch den Saft der Himbeere, Johannisbeere, Stachelbeere, sowie Apfelsine, ja auch der sauren Kirschen verwenden. Der Limonade darf nicht zuviel Zucker zugesetzt, sie soll nicht mehr als zu zwei Dritteln mit Wasser verdünnt werden und wird möglichst kühl gegeben. Der Kranke kann davon trinken, so oft er



das Bedürfnis hat. In schweren Fällen flößt man den Saft, etwa zur Hälfte mit Wasser verdünnt, teelöffelweise ein. Wer an chronischer Stuhlverstopfung leidet, sollte täglich dreimal, und zwar morgens in den nüchternen Magen, nachmittags drei Stunden nach der Mahlzeit und abends vor der Nachtruhe, mindestens ein Viertel-Literglas einer Limonade aus den oben genannten Fruchtsäften genießen. Für diese Zwecke verdünnt man die reinen Fruchtsäfte am besten mit heißem Wasser und gibt Zucker nach Belieben dazu. Wenn man diese Kur regelmäßig durchführt, wird die Wirkung nicht ausbleiben.

Der Saft der Heidel- oder Blaubeere zeitigt andere Wirkungen als die übrigen Obstsäfte. Er wirkt leicht stopfend und ist bei Diarrhöen von gutem Nutzen. Man sollte schon frühzeitig Kindern Obst- und Fruchtsäfte darreichen; dreimal im Tage kann man den Säuglingen bereits im dritten oder vierten Monat eine halbe Stunde nach der Milchmahlzeit einen Teelöffel irgend eines nicht zu sauren Fruchtsaftes, also vielleicht Himbeer-, Erdbeer- oder Traubensaft reichen, ohne seinen Lieblingen Schaden zuzufügen. Im Gegenteil wird man bald merken, daß der Fruchtsaft zur besseren Verdauung beiträgt. Wenig bekannt dürfte die Zitronensäure zur Beseitigung von Halsentzündungen und Halsbelag sein. Bei einfachen Entzündungen der Rachenschleimhaut leisten starke Lösungen des Saftes in Wasser vorzügliche Dienste, wenn damit alle zwei Stunden mehrere Male tüchtig gegurgelt wird.

Die Obst- und Fruchtsäfte gehören in erster Linie zu den Nahrungsmitteln, aber auch zu den Heilmitteln.

In den meisten Haushaltungen, in denen alljährlich Obst und Gemüse „eingemacht“ werden, wird wohl auch Obst- und Fruchtsaft „eingekocht“. Von alters her gehörte dazu ein großer Messingkessel, in welchem die Säfte stundenlang gekocht wurden, damit sie auch haltbar seien; dazu gebrauchte man sehr viel Zucker, sodaß die Säfte dem reinsten Syrup glichen. Natürlich verdunstet durch das lange Kochen das Aroma der Früchte fast vollständig, ebenso wird ein Teil der Nährbestandteile ausgeschieden, sodaß vom Gehalte der frischen Frucht nur wenig übrig bleibt. Vielfach wurde Salicyl und Weinstein säure zugesetzt, was für den Körper nicht ungefährlich ist. Schwefel, den man in die Flaschen einströmen ließ, sollte vor dem Verderben schützen. Daß Schwefel giftig ist, weiß jedes Kind. Wenn der Saft in die geschwefelte Flasche eingefüllt war, so kam das Verkorken und Verlacken an die Reihe; trotzdem zeigten sich oft Gärung und Schimmelbildung. Nun sann man auf eine andere Art, wie man die Fruchtsäfte ohne Schimmelbildung haltbar machen könnte. Zur Vernich-



tung des Wachstums von Mikroorganismen haben sich am besten starke Wärmegrade bewährt. Es ist nicht nötig, die Fruchtsäfte zu kochen; Temperaturen von 60—70 Grad genügen, um sie keimfrei zu machen, d. h. sie vor dem Verderben zu bewahren. Wird nun irgend ein Saft unter Luftabschluß einer solchen Temperatur etwa 15—20 Minuten ausgesetzt, so ist man imstande, ihn auf die Dauer vor Gärung zu schützen. Nur die auf natürliche Weise bereiteten Säfte, bei deren Herstellung jeder Zusatz von Färbemitteln vermieden ist, behalten die Farbe der frischen Früchte. Das ganze Verfahren bezeichnet man mit „Sterilisation“, d. h. „keimfrei machen“. Das gleiche bedeutet der Name „Frischhalten“; darunter ist ein ganz besonderes Verfahren der Saftbereitung zu verstehen, das in seinen Grundprinzipien auf der Sterilisation der Säfte im Wasserbade beruht; es bedeutet dies also in seiner Ausführung eine wesentliche Verbesserung, Verbilligung und Erleichterung.

Durch diese neue Art der Anwendung ist man erst auf eine wirkliche Höhe der Einmachkunst gelangt.

Die Ersparnisse an Zucker bei der Frischhaltungsmethode sind ganz enorm, da man auf  $\frac{1}{4}$  Liter Saft nur etwa 150—200 Gramm Zucker gebraucht, während man früher zur gleichen Saftmenge gut dreimal soviel davon verwandte. Ein Verderben des Glasinhaltes bei richtigem Verfahren ist völlig ausgeschlossen.\*)

### 3. Medizinische Säfte.

a) Tannensaft. Im Frühjahr pflückt man die lichtgrünen Triebe von kleinen Tannen, Föhren und Fichten, ebenso wenn möglich einige junge Triebe des Wacholderstrauches, treibt beides durch die Hackmaschine und preßt aus dem gewonnenen Brei in der Fruchtpresse den Saft aus. Den Saft klärt man im Weck-Filter. Am anderen Tage kocht man den Saft mit dem gleichen Gewicht Zucker auf, bis er braun und dickflüssig wird, füllt ihn in Weck-Flaschen und sterilisiert 30 Minuten bei 80°. Der Saft ist ein unübertroffenes, glänzend bewährtes Hausmittel gegen Husten, Heiserkeit, Keuchhusten, Gicht, Rheumatismus, Hämorrhoidalleiden, Beschwerden der Wechseljahre und Asthma; er wirkt lindernd,

\*) Zum Einmachen von Früchten, zur Bereitung schmackhafter Salate, saurer Saucen und Speisen eignet sich Citrovín als Speiseessig ganz vorzüglich. Ein Liter Citrovín enthält den Säurewert von 30 Zitronen, ergibt mit 2 Liter Wasser verdünnt 3 Liter Speiseessig. Er ist auch zu empfehlen bei Gicht, Rheumatismus und ähnlichen Leiden. Die sauren sterilisierten Früchte, wie Gurken, Gurkensalat, Bohnen etc., behalten ihre reiche Naturfarbe. Citrovín wird von der Citrovín-Fabrik Homburg v. d. H. hergestellt und ist überall zu haben.



schleimlösend, Brust und Lunge reinigend. Vermöge seiner ableitenden, die Hautausdünstung fördernden, harntreibenden und Unreinigkeiten ausscheidenden Eigenschaften leistet er bei Blasen- und Nierenleiden bekanntlich unschätzbare Dienste und wirkt, die Natur unterstützend, auf alle Teile des Organismus in wohlthuender Weise ein. Man nimmt von dem heilkräftigen Saft morgens und abends einen Löffel voll oder trinkt ihn in warmem Wasser aufgelöst,

b) **Birkensaft.** Wenn im Frühjahr die Birke vor Saft strotzt, geht man hinaus, bohrt mit einem Stahlbohrer ein Löchlein in den Baum und schiebt eine kleine Blechrinne hinein, die den Saft in das angebundene Glas leitet. Schon bis zum anderen Morgen ist das Gefäß gefüllt. Mit einem zugespitzten Keil schließt man nach Abnahme des Glases die Oeffnung und streift etwas Baumwachs darüber. So behandelt, schadet der Aderlaß dem Baum nicht im geringsten. Von jedem Baum ein Weck-Viertelliterglas, gibt einen köstlichen Vorrat. Hell und süß ist der Saft. Gegoren ist er vom prickelnden Tropfen der Champagne kaum zu unterscheiden. Verdampft man den Birkensaft, so erhält man einen zuckerhaltigen Syrup, dessen Süßigkeit dem gewöhnlich gebrauchten nichts nachgibt. Birken-saft ist ungemein blutreinigend, erfrischend und erquickend in des Sommers heißen Tagen. Man kann ihn gleich den verschiedenen Mineralwässern auch zum Mischen starken Weines verwenden. In Weck-Flaschen 20 Minuten auf 80° sterilisiert, ist er von unbegrenzter Haltbarkeit, muß nicht sofort verbraucht werden und ist ein kostbares Labsal bei fieberhaften Erkrankungen. In der Hausapotheke darf er niemals fehlen.

c) **Spitzwegerichsaft.** Bevor des Mähers scharfer Stahl den Reichtum der Wiese erntet, soll man sich noch ein besonders heilkräftiges Kräutlein zunutze machen, den schon durch Jahrhunderte bekannten und geschätzten Spitzwegerich (*Lanceolata*). Hart am Wegrande wächst er schon in üppiger, saftstrotzender Fülle. Seine dunkelgrünen, lanzettförmigen Blätter machen ihn von weitem schon kenntlich. Noch glänzt des Morgens letztes Demantröpflein auf den grünen Blattspitzen, da sammeln wir die Blätter des heilkräftigen Pflanzleins. Einen großen Korb voll nehmen wir mit nach Hause, um sie zu heilemdem Saft zu verarbeiten. Wir treiben die Blätter rasch durch die Hackmaschine und lassen das Gehäcksel gleich darauf durch die Fruchtpresse gehen. Langes Stehenlassen beinträchtigt die frischgrüne Farbe des Saftes. Den gewonnenen grünen Saft lassen wir durch den praktischen Weck-Filter laufen. Klar und ohne allen Bodenrückstand haben wir ihn nun zur weiteren Verarbeitung gewonnen. Seine heilsame Wirkung



übt er in diesem Zustande schon aus, doch ist er ohne Zuckerzusatz für den Gaumen zu herb. Darum lassen wir ihn mit Honig vermischt etwa 20 Minuten gut durchkochen, stellen ihn zum Abkühlen, füllen ihn in Saftflaschen und sterilisieren den kostbaren Arzneisaft 30 Minuten bei 80°. — Einem Liter Saft setzen wir vor dem Aufkochen  $\frac{1}{4}$  Liter Honig zu. Während Spitzwegerichsaft ohne Weck-Gebrauch nur haltbar bleibt, wenn man das gleiche Gewicht Zucker oder Honig zum Saft nimmt und diesen syrupartig dick einkocht, in welcher Beschaffenheit er insbesondere kranken Personen nur zu rasch widerwärtig wird, macht ihn Weck mit ganz geringer Zuckerbeigabe nicht nur haltbar, sondern auch schmackhaft. Man kann ihn in dieser Zubereitung wochenlang nehmen, ohne daß er widerstrebt.

Bei H u s t e n, besonders auch bei dem bei Kleinen so sehr gefürchteten Keuchhusten, bei Verschleimung der A t m u n g s w e g e und der L u n g e n wirkt er, unterstützt von der lösenden Kraft des Allheilmittels Honig, geradezu Wunder. Seine gute Wirkung bei den genannten Uebeln ist auch von berufenen Aerzten anerkannt und gerühmt. Spitzwegerichsaft bildet in den Apotheken ein gern gekauftes, wenn auch teures Heilmittel, das bei Kindern und alten Leuten gleich gute Wirkung tut und nicht genug empfohlen werden kann.

d) Zitronensaft. Man schält zunächst die Zitronen und sterilisiert die feingewiegte Schale zu beliebiger Verwendung. Dann preßt man mittelst des überall bekannten Zitronenpressers den Saft aus den geschälten Früchten und läßt ihn durch den Filter laufen. Alles Häutige und Schleimige bleibt auf diese Weise zurück und wir gewinnen ein kristallklares Produkt, das, auch wenn die Gläser geöffnet sind, längere Zeit haltbar bleibt. In dem so gewonnenen Saft lösen wir nun besten Zucker auf, oder, was noch empfehlenswerter und der Gesundheit noch zuträglicher ist, wir geben zum Saft reinen Bienenhonig (auf 1 Liter Saft ungefähr  $\frac{1}{4}$  Liter Honig) und sterilisieren den Saft in den kleinen Saftfläschchen 30 Minuten bei 80°. Um das Aroma des Saftes noch zu verbessern, ist es gut, wenn wir auf jedes Fläschchen Saft ein Stückchen Zitronenschale geben.

Zitronensaft ist ein wirksames Mittel bei harnsaurer Diathese, bei Gicht, Rheumatismus, Nieren- und Gallensteinleiden. Im Vereine mit frischer Luft und entsprechender Diät löst er die kalkigen Gebilde, die im Körper solch entsetzliche Schmerzen verursachen. Zitronensaft ist infolge seiner bazillenvernichtenden Eigenschaften sehr gut als Vorbeugungsmittel bei ansteckenden Erkrankungen des Halses. Zitronensaft wirkt bei Fiebererkrankungen durststillend und lindernd, ist blut-



reinigend und soll auch die Eingeweidewürmer vertreiben. Zitronensaft verdünnt das Blut; deshalb sollte er bei Schlaganfällen, bei Kongestionen zum Kopfe immer zur Hand sein. Skorbut, jene gefürchtete Krankheit der Polarreisenden, wird am erfolgreichsten mit Zitronensaft bekämpft.

#### 4. Kaffee-Extrakt.

In der Krankenpflege kann Kaffee-Extrakt von Wert sein, denn man kann sofort, selbst mitten in der Nacht, eine vorzügliche Tasse Kaffee herstellen, da über einer Spirituslampe nur das nötige Wasser kochend gemacht zu werden braucht, mit dem man etwas Extrakt verdünnt. Darf der Kranke keinen Kaffee nehmen, so ist der anregende Trank sehr erwünscht für die die Nachtwachen haltenden Familienmitglieder oder für die Krankenschwester. Der frische Kaffee mit vollem Aroma weckt ganz anders die Lebensgeister, als der etwa im Ofen stehende Rest des Nachmittagskaffees. Durch den schnell bekanntgewordenen coffeinfreien Kaffee Hag für Gesunde und Kranke wird allen hygienischen Anforderungen entsprochen. Selbst Kaffeekenner vermögen die Aufgüsse von coffeinhaltigem und coffeinfreiem Kaffee Hag nicht leicht von einander zu unterscheiden. Soll der Extrakt gut werden, so ist das wallende Wasser jedesmal in kleinen Portionen, etwa eßlöffelweise, auf den in einem Doppeltrichter befindlichen, sehr fein gemahlten Kaffee zu gießen. Der Trichter muß auf dem Topfe gut aufsitzen, damit kein Aroma verloren geht. Das Durchfließen geht sehr langsam, fast tropfenweise vor sich, und es darf die neue Portion Wasser nicht eher aufgegossen werden, bis die vorhergehende vollständig eingedrungen ist. Man rechnet auf ein Liter Wasser 350 Gramm Kaffee. Bei hartem Wasser setzt man beim ersten Eßlöffel Wasser eine Messerspitze doppelkohlen-saures Natron zu. Der Extrakt wird in kleine Saftflaschen gefüllt und 15 Minuten bei 90° sterilisiert. Von dem kalten Extrakt nimmt man, je nach der gewünschten Stärke, mehr oder weniger in die Kaffeetasse und verdünnt ihn mit kochendem Wasser.

## II. Suppen.

### 5. Kalbsmilchsuppe.

Die Kalbsmilch wird in kleine Würfel geschnitten, in Butter gelb geröstet, nur mit Salz gewürzt, in Kalbfleischbrühe zwei Stunden in der Kochkiste gekocht, in kleine Portionsgläser gefüllt und 40 Minuten bei 100° sterilisiert. In Halbliter- oder Litergläsern sterilisiert man 15 Minuten länger. — Oder: Die Milchen oder Brieschen werden nach Vorschrift vorgerichtet und darnach in Fleischbrühe gar gekocht. Nachdem die Suppe



durch ein Sieb gerührt ist, sterilisiert man sie 60 Minuten bei 100°.

#### **6. Hirnsuppe.**

Hirnsuppe wird wie Kalbsmilchsuppe zubereitet.

#### **7. Hühnersuppe.**

Nachdem das Huhn mit den nötigen Suppenkräutern weich gekocht ist, wird das Fleisch von den Knochen gelöst und mit etwas Blumenkohl oder Spargel in die Brühe gelegt. Man sterilisiert 60 Minuten bei 100°.

#### **8. Taubensuppe.**

Ein Pfund Kalbsschenkel oder -keule wird mit zerlegten Tauben 2—3 Stunden in der Kochkiste vorgekocht. Als Einlage gibt man feine Perlgrauen oder Reis hinein; auch kann man sehr junge Mohrrüben, junge Erbsen, Spargelköpfe, Blumenkohlröschen in der Suppe mitkochen. In Gläser gefüllt, wird die Suppe 50 Minuten bei 100° sterilisiert. Ist dem Kranken Eidotter erlaubt, rührt man die Suppe beim Anrichten damit ab.

#### **9. Fleischtee (Beeftea) im Dunste.**

Zwei Pfund bestes Rindfleisch ohne Fett und Sehnen wird in etwa nußgroße Stücke geschnitten, in eine sauber gespülte Weck'sche 1 Liter-Saftflasche gefüllt und im kleinen Apparat mit kleiner Flamme 4 Stunden bei 100° haltbar gemacht. Beim Gebrauch wird der Fleischtee im kleinen Apparat heiß gemacht und der Fleischsaft durch ein leinenes Tuch gegossen. Man gibt ihn löffelweise dem Kranken nach Verordnung.

#### **10. Leguminosensuppe.**

Sie wird aus Leguminosenpulver, das in den Apotheken und Drogerien erhältlich ist, bereitet, indem man das in kaltem Wasser angerührte Leguminosenpulver in kochendes Wasser schüttet und unter Zusatz von Salz und Butter gar kocht. Die Suppe wird 30 Minuten bei 100° sterilisiert. Bequemer stellt man diese Suppe aus Maggis gebrauchsfertigen Suppenwürfeln her (Erbsen, Erbs mit Sago, Erbs mit Reis, Weißbohnen, Erbs mit Bohnen). Die Maggiwürze ist ein geschmackverbesserndes Anregungsmittel für Kranke; sie fördert und kräftigt die Eblust und Verdauung. Ein Würfel im Preise von 10 Pfg. gibt, nur mit Wasser — ohne Salzzusatz oder Fleischbrühe — kurze Zeit gekocht, zwei Teller sehr wohlschmeckender, leicht verdaulicher Suppe.



### 11. Kraftbrühe.

Man kocht kleingeschnittene Leber und Milz sowie einen aufgehauenen Markknochen mit Suppenkräutern in der **Kochkiste** mehrere Stunden aus, gießt die Brühe durch ein Sieb in Gläser oder Saftflaschen und sterilisiert die Suppe eine Stunde bei 100°. Man reicht geröstetes Brot oder recht weich gekochte Nudeln dazu.

## III. Breie, Schleime.

Schleime werden aus verschiedenen mehllartigen Substanzen hergestellt. Alle diese, Stärkekörner enthaltenden Stoffe sind in rohem Zustande unverdaulich, sie müssen längere oder kürzere Zeit gekocht werden, damit durch Aufquellen die Zellenwände platzen und eine kleisterartige Masse entsteht. Es ist sehr nützlich, die Stoffe vor dem Kochen eine Zeitlang in kaltem Wasser einzuweichen. Diese Schleime, z. B. aus Reis, Graupen und Hafergrütze, erweisen sich wohltätig bei Magenverstimmungen und Diarrhöen.

Siehe auch „Allgemeine Bemerkungen“, Seite 5 (Gerstenschleim).

### 12. Reisschleim.

350 Gramm Reis werden gewaschen, in 2 Liter kaltem Wasser einige Stunden eingeweicht und in diesem Wasser fünf Minuten lang gekocht. Der Topf wird in vollem Kochen schnell in die Kochkiste gestellt. So kocht der Reis von selbst in drei bis vier Stunden weich. Die Flüssigkeit wird durchgeseiht und den Kranken kühl zu trinken gegeben. Um Reisschleim auf Vorrat zu halten, sterilisiert man ihn 45 Minuten bei 100°.

### 13. Haferschleim.

80 Gramm Haferflocken oder Quaker Oats (etwa 3 Eßlöffel voll) läßt man mit 2 Liter Wasser und etwas Salz kurz aufkochen, füllt die etwas erkaltete Masse in Gläser und sterilisiert 15 Minuten bei 100°. Da Quaker Oats bei einem längeren Kochen als 15 Minuten ihren Nährwert verlieren würden, aber doch diese Zeit brauchen, um gar zu werden, vereinigt man hier Vorkoch- und Sterilisierzeit. Man kann den Schleim erst beim Anrichten durchschlagen und abschmecken. Er kann je nach Bedarf warm oder kalt, mit Salz oder Zucker, mit etwas Rotwein oder Zitronensaft gegeben werden.

## IV. Fleischspeisen.

### 14. Beefsteak nach Nelson (für Rekonvaleszenten).

Die für diese Beefsteaks gebräuchliche Kasserolle wird mit Butter ausgestrichen und mit einer Schicht von 3—4 rohen



Kartoffeln, die man in Scheiben geschnitten und gebrüht hat, ausgelegt. Auf diese legt man zwei starke Scheiben Rinderfilet, die man zuvor geklopft hat, und gießt eine mittlere Obertasse voll Fleischbrühe darüber. Nachdem man das Gericht zuerst auf starkem Feuer angebräunt hat, läßt man es etwa 20 Min. auf gelindem Feuer weich dämpfen. Man serviert das Beefsteak in der Kasserolle. Frischgehalten wird es im Glas No. 6A durch 40 Minuten langes Sterilisieren bei 100°.

### 15. Größere Braten.

Diese werden als Krankenkost wie sonst zubereitet. Eine Hauptsache dabei ist, daß das Fleisch den Fleischsaft vollständig behält. Darum ist es auf beiden Seiten mit siedender Butter oder Palmin, oder mit einer Mischung davon zu übergießen. Man kann auch die wesentlich billigere Palmona verwenden, die ein vollwertiger Ersatz für Butter ist. In dem Fett werden größere Braten 30—40 Minuten, kleinere 20 Minuten vorgebraten. Das Eiweiß der Oberfläche ist nun geronnen und läßt keinen Saft hervortreten. Nun erst wird Wasser nachgefüllt. Man darf nicht mit der Gabel in den Braten stechen, um die Weichheit zu erproben. Der Braten wird unter öfterem Begießen fertig gestellt, er muß noch 10—15 Minuten in der Röhre stehen bleiben, damit sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilt. Soll der Braten frischgehalten werden, so brät man ihn nicht zu weich. Er wird nach dem Erkalten in Scheiben geschnitten, mit der entfetteten Bratensauce übergossen, in Sturzgläser gefüllt und 40 Minuten bei 100° sterilisiert. Die Sauce wird erst kurz vor dem Gebrauch mit Kartoffel- oder Maismehl verdickt. Das Mehl muß tüchtig durchkochen. Man rechnet für einen Kranken 100—150 Gramm auf die Mahlzeit.

### 16. Fleischbrei (Püree).

125 Gramm Kalbsbraten und ebensoviel Hühner- oder Puterfleisch wird feingewiegt. Hierauf macht man von einem Teelöffel Butter und ebensoviel Mehl eine helle Schmitze, rührt drei Eßlöffel voll süße Sahne dazu, sodaß man eine dickliche Sauce erhält, und läßt das Fleisch darin aufkochen. Man schmeckt es mit Salz ab, füllt es in kleine Gläser No. 0 und sterilisiert 30 Minuten bei 100°.

## V. Fische.

Als Nahrung für Kranke eignen sich von Fischen nur Forellen, Hecht, Lachs, Seezunge, Zander und Karpfen. Sie werden einfach im Salzwasser mit einer Zwiebel gar gekocht und dann 30 Minuten bei 100° sterilisiert.



## VI. Gemüse.

Viele Gemüse werden von den meisten Kranken gut vertragen, mit Ausnahme der schwerverdaulichen Kohl- und Rübensorten. Hier noch einige besonders geeignete Gemüse.

### 17. Blumenkohlbrei (Püree).

Man kocht den nach Vorschrift zubereiteten Blumenkohl in Salzwasser weich oder entnimmt ihn dem frischgehaltenen Glase, zerdrückt ihn und streicht ihn durch einen Durchschlag. Hinzu fügt man ein Eigelb, etwas Maggiwürze und ein Stückchen Butter, stellt das Geschirr in ein Gefäß mit kochendem Wasser und rührt den durchgeschlagenen Blumenkohl in der Sauce, bis der Kohl heiß und das Ei gar ist.

### 18. Schwarzwurzelbrei (Püree).

Die Schwarzwurzeln oder Skorzoneren werden nach Vorschrift geputzt, in Salzwasser weichgekocht, oder dem angewärmten Glase entnommen und durch ein Sieb gestrichen. Hierauf macht man etwas süße Sahne kochend, gibt das Püree mit etwas geriebener Semmel hinein und läßt es recht sämig kochen. Zuletzt schmeckt man das Gericht ab und verfeinert dasselbe mit einigen Tropfen Maggi.

## VII. Obst.

Beinahe alle Kompotte sind für Kranke geeignet. Bei den Früchten, die festere Schalen haben, wie Pflaumen, Kirschen und dergl., entferne man die Haut vor dem Kochen oder nachher, da man die Früchte in Gestalt von Mus gibt. Apfelmus ist stets das leichteste und gesundeste Kompott.

### 19. Apfelmus.

Hierzu werden reife aromatische Aepfel verwendet. Nach Entfernung schlechter Stellen werden sie mit einem Tuche sauber abgerieben, in Stücke geschnitten, mit wenig Wasser aufs Feuer gesetzt und zu Brei verkocht. Dieser wird durch ein Sieb getrieben und gewogen, auf 1 Kilogramm Brei  $\frac{1}{6}$  Kilogramm gestoßener Zucker gegeben und tüchtig verrührt.

Ein billiges Volksmittel ist Apfelbrei von Falläpfeln. Ein Halbliterglass kostet, auch wenn man die Aepfel kaufen muß, nur 9 Pfg. Die Aepfel wirken durch ihren Gehalt an Apfelsäure sehr günstig auf die Verdauung, regen die Magentätigkeit an, fördern die Bildung des Verdauungssaftes, sorgen für regen Stoffwechsel, verhindern das Sodbrennen und die Ueberladung des Blutes mit Extraktstoffen und wirken somit belebend. In einem kleinen Haushalt dürften 50 Gläser Apfelbrei frischzuhalten sein. Dauer der Erhitzung: 10 Minuten



bei 90°. Für Zuckerkrankte verwendet man bei Apfelmehl statt des Zuckers 120 Gramm Laevulose.

Als Krankenkost kommen hauptsächlich in Frage: Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Weinbeeren, Kirschen, Pflaumen, Aepfel und Quitten. Es kommen, abgesehen vom Saft, von dem schon gesprochen, folgende Bereitungsarten für Krankenkost in Betracht.

Die Früchte werden entweder in einem Topf mit klarem Zucker vermischt und in ihrem eigenen Saft bei ganz gelindem Feuer angeschmort. Solange noch kein Saft ausgetreten, kommt soviel Wasser (einige Eßlöffel voll) hinzu, daß die Früchte nicht anbrennen. Darauf werden sie noch warm in die Gläser getan und 10 Minuten bei 90° erhitzt. So werden z. B. behandelt: Heidelbeeren, Preiselbeeren, entsteinte Kirschen, halbierte Pflaumen und Aepfel. — Oder die Früchte werden roh in die Gläser getan und mit Zuckerlösung (etwa 1 Pfund Zucker auf 1 Liter Wasser) übergossen und 10—15 Minuten bei 90° erhitzt. So werden Erdbeeren, Himbeeren, Trauben, unentsteinte Kirschen, geschälte und gevierteilte Birnen, Apfelschnitten behandelt, die dann etwas hart bleiben und zu den vorvermerkten Gerichten Verwendung finden; endlich Quittenschnitten, die aber vorher in etwas Wasser weichgekocht werden müssen. Die Früchte werden 10 Minuten bei 90° erhitzt.

## 20. Marmelade.

Sie wird in der Art bereitet, daß die mit möglichst wenig Wasser, eventuell nur im eigenen Saft weichgekochten Früchte durchgeschlagen, mit Zuckerzusatz nach Belieben, noch steif gekocht werden, z. B. Pflaumen, Aepfel, Quitten. Die Marmelade wird 10 Minuten bei 100° erhitzt.

## 21. Fruchtgelee.

Fruchtgelee ist für Kranke erquickend. Der dazu nötige Fruchtsaft wird von Beerenobst, wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, dadurch gewonnen, daß die Früchte ohne Wasserzusatz bis nahe ans Kochen erhitzt werden. Aepfel (unreifes Fallobst) werden zerschnitten und mit Schale und Kernhaus in soviel Wasser, daß es darübersteht, weichgekocht. Quitten werden ebenso behandelt. Der Saft muß ohne Druck von dem Fruchtfleisch getrennt werden, indem die Masse in ein Tuch gegeben wird, durch welches der Saft fließen kann. Er wird mit Zucker verkocht, bis er geliert, wobei man auf 1 Liter Saft 2 Pfund Zucker rechnet. Zu langes Kochen ist unnötig, da der Stoff, welcher das Gelieren bewirkt, dadurch seine Kraft einbüßt. Die Flüssigkeit muß in einem weiten Gefäße schnell zum Verdampfen gebracht werden. (Geleeprobe).



Bisher war es kaum möglich, trotz Offenhaltens der Gläser, ein festes Gelee zu sterilisieren. Sobald dieses 80—90° erreichte, dehnte es sich aus und wurde weich. Ein sehr einfaches Verfahren ist folgendes:

Man stelle die Gläser auf ein vierfach zusammengelegtes, nasses Tuch, fülle das Gelee heiß bis einfingerbreit unter den Rand in die Gläser, lege, wenn bis handwarm abgekühlt, den Gummiring naß auf, schütte in den Glasdeckel einige Tropfen Weingeist (keinen Brennschneebrennstoff), zünde es an und stürze den Deckel auf das Glas. Die Flamme brennt einen Augenblick im Glase, solange dieses noch Luft enthält. Der Deckel ist dann fest verschlossen. Dieses Verfahren ist jedoch nur bei Gelee zulässig.

**Erdbeeren**, besonders Walderdbeeren, sind eisenhaltig und gut bei Blutarmut.

**Heidelbeeren** wirken stuhlverstopfend; man gibt sie zu Eierspeisen.

**Preißelbeeren** als Zugabe zu Fleischspeisen.

**Stachelbeer-Gelee** ist gut gegen Verschleimung.

**Apfelmus** ist manchem Kranken unangenehm zu essen. Es wird schmackhafter, wenn Eierschnee nach dem Oeffnen der Gläser darunter gerührt wird.

**Kompott** kann für sich allein genossen werden, mit Zwieback oder getrockneten Weizenflocken, als trocken oder in Butter mit Zucker hell gebackenem Feinbrot.

## VIII. Das Backwerk.

Das Backwerk muß für Kranke besonders sorgfältig hergestellt werden, wenn es nahrhaft und leicht verdaulich sein soll. Verwendet wird nur feinstes, durchgeseibtes, trockenes Mehl. Die Milch darf nicht säuerlich, Butter und Eier müssen frisch sein. Das zweite Erfordernis ist Lockersein des Gebäcks, das dritte, daß das Mehl gut aufgeschlossen wird. Das geschieht aber erst durch die Backhitze, welche die Zellwände der Stärkekörner sprengt und das Mehl zum Teil in das lösliche Dextrin verwandelt. Daher muß das Backwerk vollständig durchgebacken sein.

Für Kranke eignet sich besonders vom Arzt verordnetes Backwerk, Zwieback, Auflauf, Süßspeisen, in Weck's Gläsern No. 6E bei 100° in Dampf gebacken.

Die kalten süßen Speisen dürfen Kranken nur mit Vorsicht gegeben werden, sie werden stets gern genommen und sind da, wo sie gestattet sind, eine große Erquickung.



Konfekt läßt sich auch für das ganze Jahr frischhalten. Man setzt es trocken in die Gläser und sterilisiert 20 Minuten bei 80°.

## 22. Eiergelee.

Ein Liter Milch, 4 ganze Eier, 5 Eidotter, etwas abgeriebene Zitrone, Zucker und Zimt schlägt man tüchtig miteinander und gibt es dann in eine tiefe Schüssel, füllt das Eiergelee in  $\frac{1}{4}$  Liter-Sturzgläser und sterilisiert 30 Minuten bei 90°. Wenn es erkaltet gestürzt ist, bestreut man es mit Zucker. Man serviert es mit einer Weinsauce oder auch mit sterilisiertem Fruchtsaft.

## 23. Auflauf von Biskuitmasse.

Man rührt vier ganze Eier mit 200 Gramm feingesiebtm Zucker, auf dem man die Schale von einer halben Zitrone abgerieben hat, eine halbe Stunde lang. Dann gibt man nach und nach 200 Gramm feingesiebtm Mehl hinzu und rührt noch 20 bis 30 Minuten. In einer Rührschüssel ist die Rührzeit kürzer. Nun füllt man den Teig in Sturzgläser No. 6C, welche man mit Butter und Semmelbröseln ausgestrichen hat, halb voll, da der Teig sehr steigt, stellt die Gläser in den Apparat und diesen in den Sterilisiertopf, der 5 cm hoch mit heißem Wasser gefüllt ist, und backt den Auflauf im Dampf eine Stunde bei 100°.

Torten, Hefekuchen, Mürbteig und Diätbrot lassen sich in Gläsern frischhalten. Rezepte sind in den Kochbüchern enthalten.

## Schluß.

So hätte ich denn meine Wanderung durch das Gebiet der Hauseinmachkunst für Krankenkost zurückgelegt. Der Führer verfolgt den Zweck, den freundlichen Leser in die neue Diätküche einzuführen, um in einigen Rezepten zu zeigen, wie leicht diese auszuführen ist.

Reinlichkeit fördert das Gelingen der Arbeit. Uebereifer und Aengstlichkeit tragen die Hauptschuld an einem Mißlingen. Gewöhnt man sich an ruhiges Arbeiten und geht dabei mit viel Ueberlegung zu Werke, dann wird man Erfolg, Ersparnis und Freude haben. Es liegt noch soviel edle Frauenkraft brach; sie zu wecken zum Besten unserer Volksgesundheit ist ein hohes Ziel. Möchte doch jede nach ihren Anlagen und Verhältnissen befähigte Frau nicht die Zeit und Mühe scheuen, die das Erlernen der Frischhaltung erfordert; möchte jede es als ihre Pflicht betrachten, fürs eigene Haus oder für den lieben Nächsten sorgen zu helfen, damit eine jede sagen kann:

„Benütze deine Kraft,  
Man lebt nur, wenn man schafft.“

*Luise Kautz.*



halten.  
inuten

ebene  
er und  
Liter-  
es er-  
rviert  
tsaft.

ebtem  
e ab-  
h und  
20 bis  
Nun  
Gutter  
Teig  
n den  
, und

ch in  
ent-

iet  
zu-  
ichen  
nigen

reifer  
ngen.  
t viel  
und  
r; sie  
hohes  
issen  
Er-  
ihre  
eben

utz.



