

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Rationelle Krankenkost

Allihn, Hans

Öflingen, [1911]

1. Getränke

urn:nbn:de:bsz:31-56680



1. Getränke.

Der Bedarf an Getränken ist in Krankheitsfällen (zum Beispiel bei Fieber) zuweilen sehr gesteigert. Doch ist darauf zu achten, daß dem Körper nicht zuviel Flüssigkeit zugeführt wird. Auch in gesunden Tagen haben sich viele Menschen an zu starke Flüssigkeitsaufnahme gewöhnt. Es dürfte für einen normalen Menschen zur Ergänzung des täglichen Flüssigkeitsverlustes genügen, an Flüssigkeit täglich 2 Liter in Form von Speisen und 1—2 Liter in Form von Getränken zu sich zu nehmen. Für Kranke ist verringertes Maß geboten, doch sind hier feste Normen sehr schwer festzusetzen, da das Bedürfnis nach Getränken bei den einzelnen Menschen infolge von Naturanlage und Gewöhnung sehr verschieden ist.

Als einfachstes und doch am vorzüglichsten den Durst löschendes Mittel gebührt überhaupt und insonderheit in der Krankenstube dem Wasser entschieden der Vorrang. Doch muß es gutes, möglichst keimfreies Wasser sein, wie es z. B. Gebirgsquellen liefern. Allein solches Wasser steht nicht überall zu Gebote, und Brunnenwasser, auch Leitungswasser ist nicht immer einwandfrei, namentlich für Personen mit geschwächtem Magen. Es wird darum nicht selten angeordnet, daß das Wasser abgekocht werde. Freilich verliert es dabei an Frische, weil die darin enthaltene natürliche Kohlensäure verloren geht. Dies muß als unvermeidlich hingenommen werden. Indes nimmt das Wasser bei dem Abkochen ungeachtet aller Sorgfalt leicht einen unangenehmen Beigeschmack von Topf, Ofen, Keller und dergl. an. Das wird von einem schon an sich leicht reizbaren Kranken sehr unangenehm empfunden, von dessen Umgebung aber allerdings meist gar nicht beachtet. Dem kann der Wecksche Apparat abhelfen. Man braucht ja nur reines Trinkwasser in reinen Flaschen von 1 Liter Inhalt etwa 20 Minuten bei 100° zu sterilisieren und hat dann ohne viel Mühe auf mindestens

sechs Tage gutes, keimfreies Wasser. Die Flasche kann man nach jedesmaliger Entnahme mit dem sogenannten Momentverschluß verschließen, indem man den Glasdeckel in Wasser erhitzt, heiß auf den Gummiring legt und mit einem nassen Tuche schnell abkühlt. Das genügt auf 1—2 Tage vollkommen. Freilich büßt das Wasser dabei seine Frische ein und perlt nicht mehr, wenn es an der Luft steht, da alle darin enthaltene Kohlensäure entwichen ist.

Zum Kochen wählt man am liebsten weiches Wasser, welches nicht so viel Kalk absetzt. Regenwasser, direkt aufgenommen, ist ganz vorzüglich.

Soll das Wasser nicht in reinem Zustande gegeben werden, so ist in betreff der Wahl Rücksicht auf den Verdauungszustand zu nehmen. Bei Magen- oder Darmkatarrh und Diarrhöe müssen verstopfende Mittel angewendet werden.

Eiweißwasser. Das Weiße von zwei Eiern wird in $\frac{1}{2}$ Liter des keimfreien Wassers gequirlt und dann in einer durchsichtigen Flasche mit Zusatz von etwas Salz solange kräftig geschüttelt, bis es schillert. Der Trank, eßlöffelweise gegeben, wirkt verstopfend und erweist sich als vorzügliches Mittel bei Brechdurchfall der Kinder.

Mandelmilch. 30 süße und 2 bittere abgezogene Mandeln werden in einem Mörser fein zerstoßen und mit $\frac{1}{2}$ Liter keimfreien Wassers verrieben. Die durchgeseigte und mit etwas Zucker versetzte Flüssigkeit lindert Leibschniden und Darmbeschwerden.

Schleime werden aus verschiedenen mehmartigen Substanzen hergestellt. Alle diese Stärkekörner enthaltenden Stoffe sind in rohem Zustande unverdaulich, sie bedürfen einer mehr oder weniger langen Kochdauer, damit durch Aufquellen die Zellwände 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 Magenverstimmung und Diarrhöe.

Reisschleim. 350 g Reis, es kann Bruchreis sein, werden gewaschen und in 2 Liter kaltem Wasser einige Stunden eingeweicht und dann in diesem Wasser 5 Minuten lang gekocht. Der Topf wird dann in vollem Kochen möglichst schnell in die Kochkiste gestellt und diese alsbald verschlossen. So kocht der Reis von selbst in 2—4 Stunden schön weich. Die Flüssigkeit wird durchgeseigt und dem Kranken kühl zu trinken gegeben. Der Nichtgebrauchte wird sterilisiert, 45—60 Minuten bei 100° . Selbstverständlich läßt sich nach Bedarf auch eine größere Portion ansetzen.

Gerstenschleim. 150 g grobe Graupen (ca. 6 Eßlöffel) werden etwa 12 Stunden in 2 Liter kaltem Wasser eingeweicht, in diesem Wasser 30 Minuten vorgekocht und in der Kochkiste 3—6 Stunden weich gekocht. Die Masse wird durch ein Sieb geschlagen und mit soviel heißem Wasser nachgefüllt, bis ein mäßig dickes Getränk entsteht. Der Schleim wird kalt und mit etwas Zucker oder Salz gegeben und das übrige, wie oben angegeben, sterilisiert.

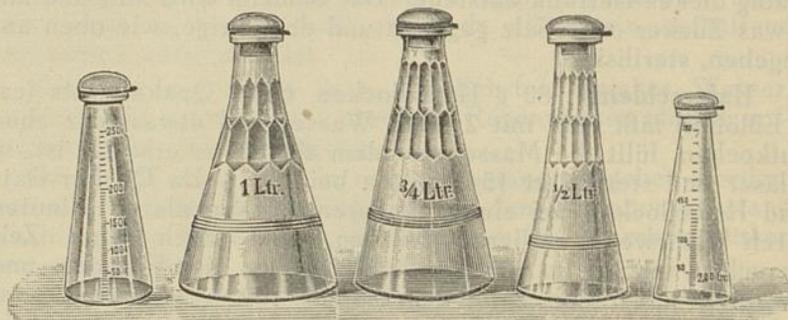
Hafer Schleim. 80 g Haferflocken oder Quaker-Oats (ca. 6 Eßlöffel) läßt man mit 2 Liter Wasser und etwas Salz eben aufkochen, füllt die Masse, nachdem sie etwas erkaltet ist, in Gläser und sterilisiert 15 Minuten bei 100°. Da Quaker-Oats und Haferflocken bei einem längeren Kochen als 15 Minuten ihren Nährwert verlieren würden, aber doch diese Zeit brauchen, um gar zu werden, vereinigt man hier Vorkoch- und Sterilisierzeit. Man kann den Schleim dann allerdings 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.

Brottrank. 150 g Rinden von Schwarzbrot werden in 1½ Liter Wasser mit etwas Salz eine Viertelstunde gekocht, dazu kommen 1—2 Bratäpfel oder dementsprechend sterilisiertes Apfelmus und ein Stück Zitronenschale. Die Masse muß unter stetem Umrühren noch etwa eine Viertelstunde kochen. Nach Bedarf wird noch Wasser zugefügt. Nachdem sich die Masse etwas gesetzt, wird die Flüssigkeit durch ein Sieb gegeben und mit etwas Zucker kalt verabfolgt. Das übrige ist zu sterilisieren.

Fruchtsäfte. Wo es der Verdauungszustand irgend erlaubt, wo also nicht gerade Diarrhöe und akuter Magen- oder Darmkatarrh vorliegt, ist das Trinkwasser mit Fruchtsaft zu geben. Solcher ist für den Kranken nicht nur äußerst erfrischend, sondern wirkt auch wohltätig. Da der Saft sich in wasserlöslichem Zustande befindet, werden die darin enthaltenen Extraktstoffe, die Nährsalze und der Zucker, leicht in das Blut übergeführt. Auch wirken die in den Fruchtsäften enthaltenen Säuren (meist Zitronensäure) wohltätig auf die Verdauung ein. Dabei wird der Magen durch die schwerer verdaulichen Zellenstoffe der Früchte nicht belastet. Der Saft wirkt also nicht darmreizend und nicht blähend und kann auch Fieberkranken, bei denen die Erkrankung nicht in den Verdauungsorganen liegt, gegeben werden.

Er ist von besonders günstiger Wirkung bei Gicht, Rheumatismus, Nervenleiden, Blutarmut, Skrofulose, Magenleiden, Stuhlverstopfung und Nierenleiden. Hier zeigt sich nun der hervorragende Nutzen des Weck'schen Frischhaltungsapparates.

Fruchtsäfte können zwar auch auf andere Weise konserviert werden, allein sie sind meist zu sehr mit Zucker versetzt und sind durch das syrupartige Einkochen der aromatischen Frische verlustig gegangen.



Zur Herstellung eines guten, wirklich alkoholfreien Fruchtsaftes für Kranke bedient man sich am besten der Ahrenfeldtschen Methode, die sich als vorzüglich bewährt. Das Büchlein „Alkoholfreie Obst- und Fruchtsäfte“ von Martin Ahrenfeldt (Verlag J. Weck, Oeflingen) sollte in keinem Hause, in welchem man mit Weck's Frischhaltungsapparat arbeitet, fehlen. Die Rezepte darin sind so schön und ausführlich angegeben, daß es überflüssig wäre, sie hier zu wiederholen.

Ich empfehle die Anschaffung des Buches dringend. Einige andere Rezepte, die auch recht gut sind, lasse ich hier folgen.

Johannisbeeren, Stachelbeeren und Weinbeeren müssen erst etwas zerquetscht werden. Die Masse wird gelinde aufgekocht und dann auf ein Tuch oder Weck's Filter gebracht, durch welche der Saft laufen muß. Auf ein Liter Saft rechnet man 350—500 g Zucker, je nach der Süßigkeit. — **Schwarze Johannisbeeren** müssen mit etwas Wasser (auf 1 kg 1 Liter) eine Stunde kochen und bedürfen einen etwas größeren Zuckerzusatz. Dieser Saft wirkt besonders nützlich bei Rheumatismus.

Fliederbeeren werden mit wenigem Wasserzusatz erhitzt, bis die Beeren geplatzt sind. Man rechnet auf 1 kg Saft 500 bis 750 g Zucker. Dieser Saft ist gut gegen Erkältung.

Heidelbeersaft wird genau so bereitet. Er ist der einzige Saft, der auch bei Diarrhœe gegeben werden kann.

Kirschsaft wird am besten von Sauerkirschen oder Ostheimer Kirschen bereitet.

Die entsteinten Früchte werden mit etwas Wasser etwa auf 90° erhitzt, bis möglichst aller Saft herausgetreten ist. Auf 1 kg Saft kommen 400 g Zucker. Dieser Saft ist Fieberkranken besonders wohltuend.

Apfel-, Birnen- und Quittensaft wird aus zerstückten Früchten mit Schale und Kernhaus bereitet. Die Früchte werden mit so viel Wasser übergossen, daß sie eben damit bedeckt sind, etwa eine Stunde lang gekocht und heiß auf ein Tuch gegeben. Auf 1 kg Saft gehören 400 g Zucker.

Möhrensaft ist aus geriebenen Möhren (Karotten) herzustellen, die mit Wasser übergossen sind. Die Behandlung ist dieselbe wie beim Apfelsaft. Auf 1 kg Saft werden 400 g Zucker gegeben. Der Saft ist Fieberkranken dienlich.

Zitronensaft wirkt besonders erfrischend als Zusatz zum Wasser. In der Krankenküche soll er stets an Stelle von Essig genommen werden, weil er leichter verdaulich ist. Man tut am besten, ihn käuflich zu beziehen, und zwar ist Zitronensaft mit Sternmarke, sowohl mit Schalenaroma zu Limonade als auch ohne solches als Ersatz für Essig, in jedem besseren Kolonialwarengeschäft erhältlich. Als gute Bezugsquelle wurde in der Zeitschrift „Die Frischhaltung“ die Fabrik von Dr. F l e i s c h e r in Roßlau genannt. Sonst ist noch zu nennen die Zitronenpresse von W i l h. L e s k e in Cossebaude-Dresden.

Trägt man Bedenken, ob die käuflichen Produkte durchaus aus naturreinem Zitronensaft bestehen, so kann man Zitronensaft sich auch selbst herstellen. Dies lohnt sich freilich nur dann, wenn die Zitronen sehr billig sind.

Zu diesem Zwecke werden 15 Zitronen geschält (die Schale kann getrocknet oder eingezuckert für andere Zwecke aufbewahrt werden). Sodann wird auch die weiße Haut so viel als möglich entfernt, weil sie bitterlich schmeckt. Nun werden die Zitronen erst eine Weile fest auf einem Tische hin- und hergerollt, damit sich der Saft besser aus den Zellen absondert, und dann geschnitten und ausgepreßt. Das zurückgebliebene Fleisch der Zitrone wird in 1 Liter Wasser eine halbe Stunde lang ausgekocht. Die durch ein Sieb gegossene Flüssigkeit wird unter Hinzufügung von dem vorher ausgepreßten Zitronensaft und 300 g Zucker noch einmal aufgeköcht und dann filtriert. Der so gewonnene Zitronenessig kann dann auch sterilisiert werden, 15 Minuten bei 80°.

Apfelsinensaft kann man auf ganz ähnliche Weise bereiten. Aus den Schalen kann man auch **Apfelsinenschalen-Extrakt** herstellen. Dazu werden die Apfelsinen mit einem scharfen Messer dünn geschält, daß auf der Rückseite der Schalen die Oeldrüsen sichtbar sind. Diese Schalen setzt man kleingeschnitten mit gutem Spiritus auf und läßt sie einige Wochen in der Sonne oder am warmen Ofen digerieren.

Man gewinnt auf diese Weise einen Extrakt, der in mancher Beziehung gute Dienste leistet. Einige Tropfen in ein Glas

Wasser geben ein gutes Mundwasser, auch dienlich zum Gurgeln bei Diphtheritis. Auch leistet dieser Extrakt als Würze zu Getränken, zu süßen Speisen und Backwaren treffliche Dienste.

Apfelsinen-Limonade läßt sich daraus noch in folgender Weise herstellen: Ein Liter etwas verdünnter Zitronen-Essig wird mit 1 Pfund Zucker und einer halben Stange Vanille aufgekocht und dazu zwei Eßlöffel des Apfelsinenschalen-Extraktes gegeben und auf Flaschen gefüllt. Ist längere Haltbarkeit erwünscht, so ist das Sterilisieren im Weck'schen Apparat anzuwenden.

Alle diese Fruchtsäfte werden in der Regel in kaltem, keimfreien Wasser als Limonade verabfolgt. Sie können aber auch mit Vorteil in heißem Wasser als Ersatz für Tee gegeben werden und wirken dann erquickend und nicht aufregend. Ein Zusatz von etwas in Wasser aufgekochtem Maismehl (Mondamin, Maizena, Oustin oder Zeanin, wovon später noch geredet werden wird), macht das Getränk sämiger und milder.

Fruchtmoste, die ohne Wasserzusatz getrunken werden können, lassen sich mittels des Frischhaltungsapparates gleichfalls herstellen. Sie sind höchst bekömmlich und da, wo sie einem Patienten zu genießen gestattet sind, von sehr günstigem Einfluß auf die Verbesserung des Blutes.

Man kann sie in recht eigentlichem Sinne flüssiges Obst nennen und sie wegen ihres reinen Geschmackes vielen der in den Handel gebrachten alkoholfreien Weine vorziehen. Manche von diesen alkoholfreien Weinen genießen ja einen guten Ruf, z. B. Pomril, Apfelmousseux, Goldblondchen und dergl., sowie die Fabrikate der Gesellschaft alkoholfreier Weine „Nectar“ in Worms a. Rh. Die selbstbereiteten Obstmoste stellen sich aber billiger, wenn man die Anschaffung einer hinreichenden Anzahl von Flaschen, als einer einmaligen Ausgabe, nicht rechnet. Sie machen sich nach zweimaligem Gebrauch bezahlt.

Im allgemeinen sind für die Herstellung dieses Mostes folgende Regeln zu beachten: Es handelt sich zuerst darum, den Saft von den zerkleinerten Früchten zu gewinnen, ihn mit Wasser zu verdünnen, um die freie Säure, die bei Fruchtsäften bisweilen bis 2 Prozent und darüber vorhanden ist, auf $\frac{1}{2}$ Prozent herabzusetzen, und dann eine entsprechende Menge Zucker zuzusetzen. — Nach hinreichender Klärung wird der Most dann 30 Minuten lang auf 75 bis 80° erhitzt und zwar am zweckmäßigsten in Gläsern von 2 Liter Inhalt. Der Most klärt sich dann nach einiger Zeit vollkommen. Er wird mit einem Heber vorsichtig in die Flaschen übergeführt und dann nochmals 30 Minuten lang erhitzt und hält sich nun vorzüglich.

Die Gewinnung des Obstsaftes geschieht in der Weise, daß von den zerkleinerten Früchten der Saft abgepreßt und gemessen wird. Das zur Verdünnung nötige Wasser wird dann auf die Treber gegossen, durch tüchtiges Umrühren mit denselben verarbeitet und abgepreßt. Auf diese Weise wird der Saft möglichst vollständig gewonnen. Eine noch größere Ausnutzung wird erzielt, wenn man die zerkleinerten Früchte in einem mäßig warmen Raume 2—3 Tage gären läßt. Dadurch tritt der Saft besser aus den Zellengewebe, aber auch das Aroma und der Farbstoff der Schalen kommen besser zur Geltung. Allerdings entstehen dabei Spuren von Alkohol, doch wegen der kurzen Gärzeit nur in so geringer Menge, daß sie nicht nennenswert sind.

Im einzelnen sind nur noch über die Menge des zuzusetzenden Wassers und Zuckers einige Angaben nötig. Es wird gerechnet: auf 1 Liter Saft von **Erdbeeren** oder **Stachelbeeren** $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und 100 g Zucker, von **Heidelbeeren** 1 Liter Wasser und 100 g Zucker, von **Johannisbeeren** 2 Liter Wasser und 300 g Zucker. Bei Heidelbeeren wird die Farbe schöner, wenn man wenigstens einen Teil der Beeren vorher aufkochen läßt. **Kirschen** und **Weinbeeren** müssen möglichst süß und reif genommen werden und bedürfen dann keinen Zusatz von Wasser und Zucker.

Einen erquicklichen und fast alkoholfreien **Apfelchampagner** kann man sich leicht selbst herstellen. Die Äpfel werden in feine Scheiben geschnitten und werden mit heißem Wasser, bis solches darübersteht, übergossen. So bleiben sie 24 Stunden warm stehen, ohne zu kochen. Hier läßt sich die Kochkiste verwenden. Dann wird die Masse auf ein Tuch oder Weck's Filter gegeben, durch welche die Flüssigkeit ohne Druck klar ablaufen muß. Abf 1 Liter Flüssigkeit kommen 300 g Zucker. Der Stoff wird auf Flaschen gefüllt, die zugebunden stehend im Keller aufbewahrt werden. Nach kurzer Zeit ist das aufbrausende Getränk fertig.

Als anregendes Getränk für Kranke kommt nun auch der Wein in Betracht. Seine kräftigende Wirkung wird indes vielfach überschätzt. Immerhin ist ein Glas leichten naturreinen Weißweins oder guten Rotweins in manchen Fällen nicht zu verachten.

Die südlichen schweren Medizinalweine werden wegen ihres großen Gehalts an Nährsalzen gern angewendet, doch nicht mehr so häufig als früher. Ein gut bereiteter ausgegorener Johannisbeer- oder Stachelbeerwein, zumal wenn er einige Jahre alt ist, tut schließlich denselben Dienst. Freilich gerät ein solcher Wein stets zu alkoholreich, ist aber in Verdünnung von einem Teil Wein und drei Teilen Wasser erquicklich und bekömmlich.

Durch eine neuere Methode, nach welcher die Gärung von Obstweinen unter Einfluß von Wasserdämpfen vor sich geht, ist es gelungen, sehr wohlschmeckende und bekömmliche Weine mit sehr niedrigem Alkoholgehalt (etwa 7 Prozent) herzustellen, die jedenfalls auch in der Krankenpflege nützlich sind. Solche werden fabriziert von Dr. A u m a n n, Ilversgehofen bei Erfurt.

Handelt es sich darum, im heißen Sommer Limonaden oder Wein zu kühlen, so ist Anwendung von Eis das bequemste. Ist kein Eis zu haben, so mischt man Kochsalz und Salpeter zu gleichen Teilen und streut es dicht in ein zusammengelegtes feuchtes Tuch, das man um die betreffende Flasche wickelt und ab und zu anfeuchtet. Indes ist zu kaltes Getränk, namentlich für Kranke, sehr schädlich.

Von anregenden Getränken kommen **Kaffee** und **Tee** in Betracht. Sind solche gestattet, so müssen sie auch sorgfältig bereitet werden, damit sie ihren Zweck nicht verfehlen. Zum Kochen von **Kaffee** sind nur Porzellankannen oder irdene Gefäße zu verwenden. Die einfachste und beste Bereitungsart besteht darin, daß in den mit heißem Wasser ausgespülten Topf der fein gemahlene Kaffee direkt hineingeschüttet wird, wenn gewünscht, mit den gewohnten Zusätzen von Malzkaffee und dergleichen. Der Kaffee wird mit siedend heißem Wasser übergossen und klärt sich nach einigen Minuten durch das Niedersinken des Satzes. Der Kaffee wird dann nur noch schnell durch ein feines Sieb gegossen.

Es empfiehlt sich aber auch unter Umständen **Kaffee-Extrakt** zu bereiten, der sich länger gebrauchsfertig hält, und hierbei kann dann wieder der Frischhaltungsapparat in Tätigkeit treten.

Es kann dies gerade in der Krankenpflege 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 erhalten, so ist der anregende Trank sehr erwünscht für die die Nachtwache haltenden Familienmitglieder oder für die Krankenschwester. Der frische Kaffee voll Aroma erweckt die Lebensgeister doch noch ganz anders, als der etwa im Ofen stehende Rest des Nachmittagskaffees.

Soll der Extrakt gut werden, so ist das wallende Wasser jedesmal in kleinen Portionen, etwa eßlöffelweise, auf den in einem Doppeltrichter (sogen. Karlsbader Trichter) befindlichen sehr fein gemahlten Kaffee zu gießen. Auch muß der Trichter 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 1 Liter Wasser etwa 350 g Kaffee. Will man, was ganz angebracht ist, ein Surrogat dazu nehmen, zum Beispiel „Webers Karlsbader Kaffee-Gewürz“ oder „Kneipps Malzkaffee“ oder „Seeligs kandierter Kornkaffee“, so genügen 125 g Kaffee. Zum Gelingen gehört natürlich eine gute Kaffeesorte. Zu einer sehr ausgiebigen Ausnutzung des Kaffees, auch abgesehen von der Extraktbereitung, wird geraten, dem ersten Eßlöffel voll kochenden Wassers eine Messerspitze „Dr. Oetkersches Kochpulver“ (nicht Backpulver) oder kohlen-saures Natron zuzusetzen, wodurch das Wasser leicht durch die mit ätherischen Oelen überzogene Oberfläche des Kaffeemehles in das Innere dringt.

Der Extrakt, welcher nicht viel weniger ergeben darf als das aufgegossene Wasser, wird, nachdem er sich etwas abgesetzt hat, in Flaschen gefüllt und 15 Minuten bei 75—80° sterilisiert. Zum Aufwallen darf er nicht wieder gelangen. Von dem kalten Kaffee-Extrakt nimmt man nach Belieben, je nach der gewünschten Stärke mehr oder weniger in die Kaffeetasse und verdünnt ihn mit kochendem Wasser.

Ueber Tee ist hier nicht viel zu sagen. Er ist in eine angewärmte Kanne zu tun, ein Teelöffel für eine Person, und mit $\frac{1}{2}$ Liter (ca. 2 Tassen) kochend heißem Wasser zu überbrühen. Er soll etwa 5 Minuten ziehen. Ceylontee ist weniger aufregend und sehr kräftig, auch ist er reinlicher zubereitet als chinesischer Tee.

Kakao ist anregend und nahrhaft zugleich. Er kommt jetzt meist in entöltem und aufgeschlossenem Zustand in den Handel, so daß er nur ganz kurze Zeit in Wasser oder Milch aufzukochen braucht. Man rechnet auf eine Tasse starken Kakao etwa 10 bis 15 g (2—3 Kaffeelöffel). Auf nahrhafte und leichtverdauliche Weise wird der Kakao folgendermaßen bereitet: Ein Eidotter wird mit Zucker nach Belieben und 1—2 Kaffeelöffel Kakao in einer Tasse eine zeitlang verrührt. Dann wird unter beständigem Umrühren kochende Milch hinzugefügt, bis die Tasse voll ist.

Bei Diarrhoen empfiehlt es sich, zu einem Kaffeelöffel Kakao eine Tasse heißes Wasser zu verwenden, in dem 8—10 g pulverisiertes *arabisches Gumm*i aufgelöst sind. Ähnliche Dienste leistet ein Zusatz von *Tapioka* (Sago). Auch Dr. Michaelis „Eichel-Kakao“ wird bei derartigen Zuständen empfohlen. Nahrhafter wird der Kakao durch Zusatz von Hafermehl (von Knorr). Letzteres muß dann aber erst für sich allein längere Zeit gekocht werden.

Besonders nahrhaft und sehr leicht verdaulich ist Kakao mit Pflanzen-Albumin oder Pflanzen-Pepton nach Dr. D i s q u é. **Albumin - Kakao** und **Pflanzen - Pepton - Kakao** und ebenso **Albumin-Schokolade** und **Pflanzen-Pepton-Schokolade** stellt die Schokoladen-Fabrik von H a r t w i g & V o g e l zu Dresden in tadelloser Beschaffenheit zu mäßigen Preisen her.

Für Rekonvaleszenten wird als Frühstück sogenannter **Racacou** empfohlen. Dazu werden gleiche Teile Kakao, Knorr-sches Hafermehl, Kartoffelmehl (oder Maismehl) und Zucker innig miteinander vermischt. Davon werden 5 Teelöffel in eine halbe Tasse Wasser verrührt und über Nacht stehen gelassen. Die Masse wird dann in zwei Tassen kochende Milch einlaufen gelassen und unter Umrühren etwa 10 Minuten gekocht und nötigenfalls noch mit etwas Milch verdünnt.

Schokolade soll man nicht in billigen Sorten kaufen. Der Zusatz von Mehl darin ist zu teuer bezahlt. Zumal für Kranke ist reine Schokolade, die nur aus Kakao, Zucker mit Zusatz von Vanille besteht, das allein richtige. Die Schokolade soll nicht zerstoßen, sondern nur in Stücke gebrochen werden. Zu einer Tasse genügen 25 g. Die Schokolade wird mit kaltem Wasser oder mit kalter Milch angesetzt und langsam zum Kochen gebracht und bei mäßiger Hitze etwa eine halbe Stunde unter fleißigem Umrühren gar gekocht.

Die **Milch** ist in Rücksicht auf ihre Zusammensetzung aus Eiweiß (4 %), Fett (3 %) und Kohlehydraten (3 %), eines der vollkommensten Nahrungsmittel. Von täglich 1—2 Liter Milch und etwas Brot kann ein erwachsener Mensch leben. Besonders wohltuend ist die Milch für Kranke, denn sie ist ein mildes, reizloses und dabei doch kräftiges Nahrungsmittel. In ungekochtem Zustande ist die Milch am erfrischendsten, aber einmal ist sie weniger haltbar als abgekochte und dann enthält sie nicht selten gesundheitsschädliche Keime, namentlich Tuberkeln. Es ergibt sich daher in den allermeisten Fällen die Notwendigkeit des Abkochens. Solches muß indes sehr vorsichtig geschehen, damit die Milch, welche eine Kochzeit von 10—15 Minuten nötig hat, weder überläuft noch anbrennt. Das Ueberlaufen wird einigermaßen verhindert, wenn der Rand des Topfes mit etwas Butter eingerieben wird. Besser noch, wenn das Gefäß mit der Milch in einen Topf Wasser gestellt und darin auf dem Herd erhitzt wird. Man läßt die Milch einige Minuten darin kochen. Sie ist schmackhafter und bekömmlicher als direkt auf dem Feuer gekochte. Hier ist nun wieder unser Frischhaltungsapparat an seinem Platz und übertrifft bezüglich des Abkochens der Milch für Säuglinge auch den Soxhlet-Apparat an Brauchbarkeit. Letzterer hat neuerdings in medizinischen Kreisen viel Gegner gefunden. Bei dem dreiviertelstündigen

Kochen der Milch, wie es dieser Apparat erfordert, verändert sich der Käsestoff, daß er weniger leicht verdaulich ist, auch tritt das Fett zu größeren Tropfen zusammen, was die Verdaulichkeit beeinträchtigt, und endlich gerinnt auch das Eiweiß und geht verloren. Diese Uebelstände treten allerdings um so weniger hervor, je frischer und reiner die Milch ist. Aber man zieht doch das Pasteurisieren dem Sterilisieren vor, wenn die Milch von kleinen Kindern oder magenschwachen Personen getrunken werden soll. Es genügt dazu, frische tadellose Milch in kleinen Flaschen im Frischhaltungsapparat 10 Minuten bei 80° zu erhitzen. In größeren Flaschen sterilisiere man 15 Min.

Soll Milch für Koch- und Backzwecke aufbewahrt werden, was namentlich im Sommer sehr zu empfehlen ist, so wird die Milch in kleinen Flaschen 60 Minuten bei 100° sterilisiert. In größeren Flaschen sterilisiere man wenigstens 90 Minuten.

Uebrigens soll Milch langsam, schluckweise, etwa jedesmal ein Eßlöffel voll, genommen werden, mit einem Bissen Weißbrot oder Zwieback zwischendurch, damit sie sich im Magen nicht zu größeren Klumpen zusammenballt, und jedesmal nicht in größeren Mengen als etwa $\frac{1}{2}$ Liter. Die nächste Aufnahme von Milch ist dann erst nach 1—2 Stunden zu veranlassen.

Schade nur, daß viele Personen glauben, Milch nicht trinken zu können und auch vielen Kindern schon zu zeitig die Milch entzogen wird. In solchen Fällen wird empfohlen, die Milch mit Cognacbeigabe zu reichen. Viel besser ist schon Kaffeezusatz oder ein Gemisch von halb Milch, halb Kalbfleischbrühe.

Besonders nahrhaft ist **Schrotmehltrank**. Eine Tasse Milch und zwei Tassen Wasser werden mit einem Eßlöffel Weizenschrotmehl und einem halben Eßlöffel Weizenmehl und etwas Salz gut durchgekocht. (10 Minuten vorkochen und 1—3 Stunden in der Kochkiste nachkochen.)

Milchgelee ist für Fieberkranke empfehlenswert. Dazu werden 2 Liter Milch mit 250 g Zucker 5—10 Minuten lang gekocht. Die Masse wird vom Feuer genommen und ihr eine Lösung von 30 g Gelatine in 120 g heißem Wasser zugesetzt. Dazu kommt der Saft von 3—4 Zitronen und drei Weingläser guten Rotweins oder etwas Cognac oder Arrak.

Wer süße Milch nicht vertragen kann, mag es mit **saurer Milch** versuchen. Sie gerinnt am besten in einem Raum von 15° und bedarf dazu einer Zeit von 18—24 Stunden. Die Beigabe von geriebenem Brot oder Zwieback nebst Zucker verhindert Klumpenbildung im Magen. Mit einem Zusatz von geschmortem Obst, z. B. Erdbeeren, Heidelbeeren oder Kirschen,

welche durch Hilfe des Weck'schen Apparates jederzeit zur Hand sind, wird der Geschmack der sauren Milch sehr angenehm und sie ist kaum von Schlagsahne zu unterscheiden.

Wer auch saure Milch nicht vertragen kann, probiere **Buttermilch**, welche zwar weniger nahrhaft, aber leicht verdaulich ist.

Wir kommen endlich zur **Fleischbrühe**. Sie ist kein Nahrungsmittel im eigentlichen Sinne, sondern dient durch die in ihr enthaltenen Salze, namentlich Pflanzenphosphor und Kali, zur Anregung und Belebung, reizt die Absonderung des Magensaftes an und beschleunigt die Herztätigkeit. Daher ist auch eine gewisse Vorsicht geboten. Starke Fleischbrühe ist z. B. nicht geeignet für Nervöse und Herzleidende. In größeren Mengen genommen, führt sie ab. Immerhin ist sie ein äußerst wichtiges und wohltuendes Getränk, namentlich für Rekonvaleszenten, oder als Beigabe zu Suppe und Gemüse. Es ist darum bei der Krankenpflege höchst nützlich, jederzeit einen Vorrat von Fleischbrühe zur Hand zu haben, was ja durch die Frischhaltung ermöglicht ist.

Rindfleisch gibt die kräftigste Fleischbrühe. **Kalbfleischbrühe** ist leichter und besonders reich an Leimschubstanz.

Für Fieberkranke ist namentlich eine Abkochung von klein gehackten Kalbsfüßen zu empfehlen. Während solche Kranke außer Milch verschiedentlich kein Fleisch verdauen, bildet der in den Kalbsfüßen reichlich vorhandene Leim für sie ein erwünschtes Nahrungsmittel, das ihren schwachen Verdauungsorganen eine sehr geringe Arbeit verursacht.

Von **Taube** und **Huhn** läßt sich die leichteste Brühe herstellen, die bei schweren Krankheitsfällen den Vorzug verdient. **Hammelfleischbrühe** hat einen eigenartigen Beigeschmack und wirkt leicht verstopfend.

Als Gewürz kommt in der Krankenküche nur Salz, etwas Möhre, Zwiebel und Kohlrabi in Betracht. Maggi ist wegen seines Reichtums an Sellerie hier weniger zu empfehlen. Es dürfte wohl möglich sein, ein ähnliches Gewürzmittel für Krankenkost herzustellen. Ein Zusatz von einigen Tropfen Zitronensaft macht das Fleisch weicher und die Brühe kräftiger.

Wenn die Fleischbrühe kochend in die Kochkiste getan wird, so behält sie eine durchschnittliche Hitze von 70—80°, die genügt, um die Fleischfasern zu erweichen und einen Teil des Bindegewebes in Leim überzuführen. Dabei verdampft kein Wasser und braucht darum nicht durch Nachgießen ergänzt zu werden. Dadurch wird der Geschmack sehr vorteilhaft beeinflusst. Das Kochfleisch wird mit einigen zerkleinerten Knochen, mit einem Stück Niere oder Milz und dem nötigen Wasser, Salz und Wurzelwerk kalt angesetzt (ebenso Huhn und

Taube), eine halbe Stunde vorgekocht und drei Stunden in der Kochkiste belassen. Bei älterem Geflügel und besonders zähem Fleisch muß diese Zeit entsprechend verlängert werden. Man rechnet auf ein Pfund Fleisch einen reichlichen Liter Wasser. Nachdem die Fleischbrühe erkaltet ist, wird sie vom Fett befreit und 60 Minuten bei 100° sterilisiert. Kurz vor dem Gebrauche kann sie auch mit einem Ei abgezogen werden.

Handelt es sich um Erzielung von **Kraftbrühe**, um vollständige Ausnutzung des Fleisches, das dann allerdings wertlos ist, so wird das Fleisch in kleine Würfel geschnitten, mit dem erforderlichen kalten Wasser übergossen und eine zeitlang stehen gelassen, dann eine halbe Stunde lang mit Suppengewürz, doch ohne Salz vorgekocht. Das Salz kommt erst unmittelbar vor dem Einsetzen in die Kochkiste daran, worin das Garkochen sich in 4—6 Stunden vollzieht. Das Vorkochen ohne Salz hat seinen Grund darin, daß die Salze des Fleisches schneller und vollständiger in ungesalzenes Wasser übertreten als in gesalzenes. Diese Kraftbrühe wird sterilisiert wie oben angegeben.

Beeftea. Bestes Ochsenfleisch ohne Abfall und Sehnen wird in kleine Würfel geschnitten, in Weck'sche Gläser gefüllt und ohne jeden weiteren Zusatz, auch ohne Wasser, 6—7 Stunden gekocht. Durch den Weck-Filter gegeben, wird die Brühe nach Belieben gesalzen, in kleine Gläser gefüllt und 60 Minuten bei 100° sterilisiert. Zwei Pfund ergeben eine Tasse Beeftea. Dieser Fleischsaft ist für solche Patienten, die nur geringe Mengen Nahrung zu sich nehmen können, von unschätzbarem Werte.

