

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

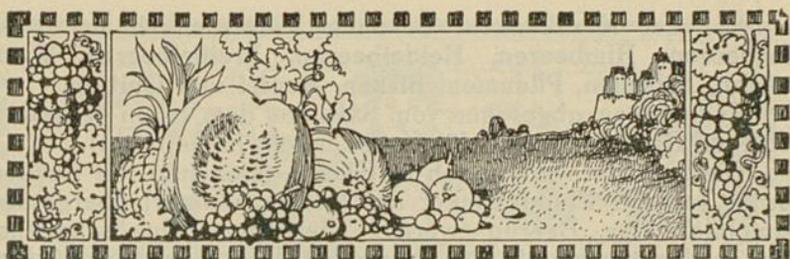
## **Rationelle Krankenkost**

**Allihn, Hans**

**Öflingen, [1911]**

12. Obst

**urn:nbn:de:bsz:31-56680**



## 12. Obst.

Von der wohltätigen Wirkung des Obstgenusses ist bei Getränken und Suppen geredet, auch von seiner Bedeutung in bezug auf Zuführung der nötigen Nährsalze. Als Nahrungsmittel kommt es nur bezüglich seines Zuckergehaltes in Betracht, im übrigen ist es arm an Kohlehydraten und Eiweiß. Um so mehr ist es aber als Genußmittel von Wert, namentlich für Blutarmer und Bleisüchtige, wegen seines Eisengehaltes. Seine Säuren und aromatischen Beigaben regen bei Gesunden und Kranken die Magentätigkeit an und befördern die Bildung des Verdauungssaftes, sorgen für regen Stoffwechsel und verhindern das Sodbrennen und die Ueberladung des Blutes mit Extraktstoffen und wirken somit belebend, denn dickes Blut macht träge und schwerfällig.

So wäre täglicher Obstgenuß auch in Zeiten der Krankheit sehr förderlich, ausgenommen da, wo der Verdauungszustand das Obst zeitweilig verbietet. Obst muß eben regelmäßig genossen werden, wenn es vorteilhaft wirken soll. Die Losung müßte sein: Keine Hauptmahlzeit ohne Obst. Es beseitigt das Durstgefühl und ist namentlich gut in solchen Zuständen, bei denen starke Flüssigkeitszufuhr verboten ist, z. B. bei Erkrankung der Nieren oder des Herzens.

Da nun gekochtes Obst leichter verdaulich ist als rohes, dessen Cellulose dem Magensaft Widerstand entgegensetzt, und rohes Obst darum den meisten Kranken, namentlich Magenleidenden, verboten ist, so erweist sich auch hier die Weck'sche Frischhaltung vortrefflich im Dienst der Krankenpflege. Die Hauptvorteile liegen darin, daß damit zubereitete Früchte jederzeit zur Hand sind und zwar im Geschmack des frischgeschmorten Obstes; denn es braucht ja nur soviel Zucker, als für den Wohlgeschmack notwendig ist, verwendet zu werden. Mit Zucker überladene Früchte werden leicht widerlich und verderben den Magen.

Bei der Krankenkost kommen hauptsächlich in Frage: **Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Weinbeeren, Kirschen, Pflaumen, Birnen, Äpfel und Quitten.**

Es kommen, abgesehen vom Saft, von dem schon gehandelt, folgende Bereitungsarten für Krankenkost in Betracht:

Die Früchte werden roh in Gläser getan und mit Zuckerlösung (etwa 1 Pfund Zucker auf 1 Liter Wasser) übergossen. Weichfleischige Beeren werden sterilisiert durchschnittlich 15—20 Minuten bei 75—80°; Steinobst durchschnittlich 20 Min. bei 85—90°; Kernobst durchschnittlich 30 Minuten bei 90°; Marmeladen durchschnittlich 10 Minuten bei 90°; Gelees durchschnittlich 10 Minuten bei 90°. Genauere Angaben finden sich im Weck'schen Kochbuche, Band I.

Im einzelnen sei noch folgendes erwähnt:

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

**Heidelbeeren** wirken stuhlverstopfend und sind geeignet als Zugabe zu Eierspeisen.

**Preiselbeeren** sind eine vorzügliche Zugabe zu Fleischspeisen.

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

**Apfelmus** ist manchen Kranken unangenehm zu essen. Es wird lockerer, wenn Eierschnee darunter gerührt ist, besonders erquickend sind Apfelstücke, die man mit geringem Wasserzusatz nur etwas hat zerfallen lassen.

**Apfelsinen** - Stückchen nach sorgfältiger Beseitigung der Kerne mit Apfelschnitten zusammen sterilisiert sind sehr angenehm.

Trio von **Pflaumen, Äpfeln** und **Birnen** ist von eigenartig feinem Geschmack. Die Pflaumen werden mit Zucker und etwas Wasser halbweich geschmort und vom Saft getrennt. In diesem Saft werden Birnenstückchen halbweich gekocht und herausgenommen, endlich kommen die Apfelschnitte in den Saft, bis sie halbweich sind. Dann wird alles gemischt in Gläser getan und der Saft darüber gegeben. Sollte er die Früchte nicht bedecken, so wird er mit Zuckerlösung vermehrt. Das Ganze wird 15 Minuten bei 90° sterilisiert.

**Kompott** braucht nicht nur zu anderen Speisen gegeben zu werden, es kann auch allein für sich genossen werden, etwa mit einem Zwieback oder mit der schon erwähnten Granola des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege in Friedensau. Ein noch leichter verdauliches Fabrikat derselben Firma ist Granose (Weizenflocken), was trocken oder zu Obst gegessen wird. Endlich kann auch geriebenes, in Butter mit Zucker hellgebratenes Feinbrot über das Kompott gegeben werden mit etwas Zitronensaft.