

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Rationelle Krankenkost

Allihn, Hans

Öflingen, [1911]

14. Ratschläge für Diabetiker

urn:nbn:de:bsz:31-56680



14. Ratschläge für Diabetiker.

Die Diät für Diabetiker ist nicht allein sehr kostspielig, da ihnen mehlhaltige Speisen zum großen Teil verboten sind, sondern auch eintönig, weil sie sich den Genuß mancher Speisen versagen müssen, die Zucker enthalten. Wenn ihnen auch frisches, nicht zu süßes Obst gestattet ist, so ist ihnen alles in Zucker eingemachte Obst untersagt, und so ist ihr Obstgenuß nur auf einen Teil des Jahres beschränkt. Hier zeigt sich nun ein ganz gewaltiger, aber immer noch zu wenig bekannter Vorteil der Weck'schen Frischhaltung. Sie ermöglicht, Früchte ohne allen Zuckerzusatz in Wasser zu konservieren. Süße Früchte, welche den für Zuckerkranken besonders schädlichen Traubenzucker (Dextrose) enthalten, als Süßkirschen, reife Stachelbeeren, Mirabellen, Pfirsiche, Aprikosen, süße Birnen sind allerdings besser zu vermeiden. Sauerkirschen, Ammern, Erdbeeren, unreife Stachelbeeren, Johannisbeeren, Pflaumen, nicht ganz reife Birnen, auch Aepfel und Quitten sind erlaubt, wo es sich nicht um ganz schwere Fälle handelt. Die Früchte werden roh in Gläser getan, mit reichlich kaltem Wasser übergossen und 20 Minuten bei 80—90° sterilisiert. Die Quitten sind vorher halbweich zu kochen. Es empfiehlt sich nicht, Saccharin oder Krystallose zuzusetzen, da diese Süßstoffe keinerlei Nährwert haben und im dauernden Gebrauche nicht ohne Bedenken sind. Zum Versüßen ist sehr zu empfehlen reiner Fruchtzucker, den die meisten Diabetiker gut vertragen und dessen Nährkraft dem Körper zugute kommt. Leider ist solcher Fruchtzucker (Laevulose) noch sehr teuer. Er wird in der chemischen Fabrik auf Aktien vormals E. Schering in Berlin hergestellt als ein gelbliches Pulver, welches leicht Feuchtigkeit anzieht und darum in gutschließenden Glasgefäßen aufbewahrt

werden muß. Den Alleinvertrieb dieses Fruchtzuckers (Laevulose Schering) hat die Firma Gebr. Stollwerk A.-G. Schokoladen- und Kakaofabrik in Köln a. Rh. übernommen und liefert in Gläsern 100 g für 1,50 Mark, 500 g für 6,65 Mark. Durch angestellte Proben ist festgestellt worden, daß es am vorteilhaftesten ist, den Saft von den Früchten abzugießen, ihn zu erhitzen bis zum Kochen, mit Laevulose zu versüßen und heiß über die Früchte zu gießen. So durchziehen sie sich am besten und werden dann erkaltet genossen.

Ein zweites Fabrikat ist Fruchtzucker in Honigform (Satrap), welchen Gebr. Stollwerk liefern, 250 Gramm zu 3,15 Mark, 500 Gramm zu 5,75 Mark. Er kann zu dem den Diabetikern gestatteten Albumin- oder Aleuronatbrot genossen werden. Hiermit läßt sich auch ohne Zucker hergestellte und sterilisierte Marmelade, z. B. aus Erdbeeren oder Quitten, angenehm versüßen. Auch mit ungezuckerten Fruchtsäften vermischt, gibt diese Laevulose satrap eine angenehme Zuspense.

Der übermäßige Fleischgenuß, der Diabetikern vorgeschrieben werden muß, wird ihnen nicht selten lästig. Es ist ihnen daher ein Ersatz willkommen. Dieser kann in der Nuß, deren Genuß ihnen sehr zuträglich ist, und neuerdings auch im Hafer geboten werden. Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege in Friedensau stellt aus Nußfleisch „Vegetabilischen Aufschnitt“ (Protose) her als vorzügliche Diabetiker-Nahrung.

Nuß-Creme kann man sich übrigens jederzeit selbst herstellen, wenn man frische, von der Haut befreite Walnüsse oder entkernte Haselnüsse mit etwas Wasser in einem Mörser zu einem dicken Brei zerstößt und diesen sterilisiert 30 Minuten bei 100°.

Zum Gebrauche nimmt man zu 125 Gramm Nußmasse $\frac{1}{4}$ Liter Rahm, 1—2 Eier und 5 Gramm Gelatine, Laevulose nach Geschmack und bereitet daraus eine Creme zum Kaltessen. Nach den oben erwähnten Versuchen von Prof. von Noorden und Sanitätsrat Lampe wird Hafermehlsuppe von den Zuckerkranken gut vertragen. Es wird dazu besonders das Knorr'sche Hafermehl empfohlen.

Da dem Diabetiker viel Butter zuweilen nicht zuträglich ist, kann für ihn beim Kochen und Backen die Butter ganz oder teilweise ersetzt werden durch Nußbutter aus Erdnuß, Haselnuß oder Mandeln, welche besonders reich an Eiweiß und Fettgehalt ist. Sie wird hergestellt durch den Deutschen Verein für Gesundheitspflege. Auch ist es ratsam, Gemüse und Suppen kaffeelöffelweise Pflanzen-Pepton von Johann Lenk zuzufügen. Auch sei hier nochmals auf die Friedensauer Weizengluten hingewiesen. Ueber Gebäck für Diabetiker ist in dem betreffenden

Abschnitt schon das Nötige angeführt. Bemerkte soll aber noch werden, daß das Grahambrot jetzt nicht mehr in gleicher Weise empfohlen wird als früher, da es doch zu fest und darum schwer verdaulich ist. Das Albumin-Kraftbrot von Joh. Lenk ist viel lockerer und im Geschmack von gewöhnlichem Brot kaum zu unterscheiden.

Ein verbessertes Grahambrot kann man nach Dr. Disqués Angaben selbst herstellen aus 7 Teilen Roggenmehl und einem Teil Weizenkleie, mit Milch verarbeitet und mit Preßhefe zum Aufgehen gebracht. Es enthält 10 Prozent Eiweiß.

Durch Erhöhung des Klebergehaltes im Weizenmehl kann man selbst ein Produkt herstellen, aus dem sich mancherlei dem Zuckerkranken höchst willkommene Backwerke bereiten lassen. Das Verfahren ist nach Angabe von Dr. Disqué das folgende:

Man macht einen ziemlich festen Teig aus Wasser und gutem Weizenmehl und stellt dessen Gewicht fest. Nun knete man den Teig in einem Tuche unter Wasser gut durch, wobei Stärkekörner hindurchgehen, die sich im Haushalt beim Stärken größerer Wäsche wieder verwenden lassen. Der Kleber dagegen bleibt zurück. Man setzt dies Verfahren fort, bis der Teig nur noch halb soviel wiegt als vorher. Der übriggebliebene Teig wird nur mit Hefe verbacken, wodurch man ein kleberreiches Albuminbrot erhält. Es lassen sich selbstverständlich auch andere Backwaren daraus herstellen, als Dampfnudeln, Eierkuchen und dergleichen, was Zuckerkranken hochwillkommen sein wird. Schließlich sei auch hier noch einmal der Zuckerkranken dienliche Albumin- und Pflanzenpepton-Kakao von Hartwig und Vogel erwähnt.

Aleuronatbrot. 1 kg Weizenschrotmehl, 250 g gewöhnliches Weizenmehl, 40—50 g Preßhefe, 2 Eßlöffel Salz.

Die Hefe wird in lauem Wasser aufgelöst und zum Aufgehen warm gestellt. Währenddessen wird das Weizenschrotmehl mit heißem Wasser angebrüht und gut vermengt. Darauf schüttet man das andere Mehl nebst Hefe hinzu und macht einen steifen Teig. Ist der Teig noch zu trocken, gibt man etwas warme Milch oder Wasser nach. Nun gibt man den Teig in eine feste, längliche Blechform, die man vorher mit einer Speckschwarte ausgerieben oder deren Ecken man mit Butter bestrichen hat, damit das Brot leicht und glatt herausgeht, läßt den Teig aufgehen, was gewöhnlich eine Stunde dauert und bäckt das Brot in einem heißen Bratofen hochgelb. Dieses Brot schmeckt sehr gut und ist auch Magen- und an Verdauungsbeschwerden Leidenden besonders zu empfehlen.

Diabetiker-Brot. 125 g Butter, 5 Eigelb schaumig rühren, Salz und $\frac{3}{4}$ Pfund Diabetikermehl, welches mit einem halben Backpulver vermischt ist, hinzugeben und soviel Sahne, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Zuletzt den Eierschnee hinzugeben und eine Stunde in Blechkästen nach Art der englischen Kuchen oder in Kakaobüchsen backen lassen. Diabetikermehl bezieht man von Rademanns Nahrungsmittelfabrik, Frankfurt a. M.

Einige Rezepte.

Gemüse brauchen nicht besonders frischgehalten zu werden. Wie ich schon ausführte, sollen dieselben dem Diabetiker zu beiden Hauptmahlzeiten reichlich serviert werden. Ich möchte hier hervorheben, daß die Gemüse jedoch für diese Kranken besonders angerichtet werden müssen, weil es sich nicht empfehlen würde, sie für den ganzen Haushalt so fettreich herzustellen, wie es dem Kranken dienlich ist. Man versuche nur einmal, ein welch großes Quantum Butter sich z. B. in Spinat, Wirsing etc. verarbeiten läßt, ohne von dem Kranken bemerkt oder gar unangenehm empfunden zu werden. Da der Arzt oft reichlichen Butter- oder Speckgenuß aus den schon angeführten Gründen verordnet, so empfiehlt es sich, Sauerkraut mit reichlich ausgebratenem Speck zu dämpfen und in diesem Gemüse noch ein Stückchen frischen Speck mitzukochen. Auch Bohnen, Rosenkohl, Lattich und Spargel nehmen, wenn sie entsprechend zubereitet werden, reichlich Butter etc. auf. Puffbohnen, Kohlrabi, Erbsen etc. sind für diese Kranken nicht empfehlenswert.

Rhabarber für Diabetiker. Rhabarber — bester Sorte — wird geschält und in Würfel geschnitten. Unterdessen hat man Wasser brausend kochen lassen und setzt diesem für einen mittelgroßen Topf eine Messerspitze doppelkohlensaures Natron zu. Dahinein gibt man soviele Rhabarberstücke, als gut nebeneinander liegen können, läßt sie eben aufwallen und gibt sie auf ein Sieb zum Abtropfen. Nun wird der Rhabarber in Gläser gefüllt und 20 Minuten bei 90° sterilisiert. Zusatz von Saccharin beim Einkochen ist zu vermeiden, da nach meiner Ansicht durch diesen Zusatz der Wohlgeschmack der Konserven leidet. Soll unbedingt Saccharin benutzt werden, so ist dieser Süßstoff nur vor dem Gebrauch erst anzuwenden und zwar, indem man den Saft des Obstes erwärmt, dieses nach Geschmack stark süßt und heiß über das Kompott gibt und gut durchrührt. Sehr empfehlenswert ist Laevulose (Stollwerk), die nicht nur süßt, sondern auch bedeutenden Nährwert hat. Zitronensäure oder Wein sollen Rhabarber nicht zugesetzt werden, da er ohne-

hin schon viel eigene Säure hat. Es empfiehlt sich, wenn das Kompott zum Nachtsch serviert wird, frische süße Sahne dazu zu geben.

U n r e i f e Stachelbeeren dienen als Beilage zu Braten oder als Grundstoff zu verschiedenen Süßspeisen. Die Stachelbeeren werden in der bekannten Weise vorgerichtet. Jede Frucht wird oftmals mit einem Hölzchen durchstochen, alsdann partienweise (immer soviel Beeren, als gut nebeneinander liegen können) in Wasser, dem man eine Kleinigkeit doppeltkohlensaures Natron zugesetzt hat, einmal aufwallen gelassen und auf ein Sieb zum Abtropfen gegeben. Die Früchte werden nun in Gläser eingefüllt und, reichlich warmes Wasser darüber, 20 Minuten bei 90° erhitzt. Sollen diese Früchte als Kompott dienen, so wird vor dem Gebrauche der Saft abgossen, erhitzt (nicht kochen lassen) und, nachdem das gewünschte Quantum Süßstoff, Saccharin oder Laevulose (Schering) hinzugegeben ist, heiß auf die Früchte getan.

Reife Stachelbeeren eignen sich nicht zu Diabetiker-Konserven.

Rote oder weiße Johannisbeeren, Preiselbeeren eignen sich sehr zu Diabetiker-Konserven. Dieselben werden nur mit heißem Wasser übergossen und in $\frac{1}{2}$ Liter-Gläsern 20 Minuten bei 90° sterilisiert, größere Gläser etwas länger. Johannisbeeren geben ein sehr erfrischendes billiges Kompott, auch werden dieselben gern zu Diabetiker-Vanillecreme gereicht.

Sauerkirschen, sogen. Morellen, werden entsteint, damit der Süßstoff später besser eindringen kann. Die Früchte werden in einem passenden Geschirr mit reichlich Wasser aufs Feuer gebracht und auf 90° erhitzt, dann schnell in Gläser gefüllt und 10 Minuten bei 90° sterilisiert. Wer es liebt, mag einige aufgeklopfte Steine oder bittere Mandeln dazu geben. Der hier entstandene reichliche Saft ist ein angenehmes Getränk. Beim Gebrauche wird gesüßt wie bei Stachelbeeren.

Heidelbeeren leisten oft gute Dienste und sollten stets als Diabetiker-Konserve frischgehalten werden. Die sauber verlesenen Früchte in Gläser füllen und mit abgekochtem Wasser übergießen, dann 15 Minuten bei 80° erhitzen.

Zwetschen oder nicht zu reife **Reineclauden** werden in die Gläser gefüllt, mit Wasser aufgefüllt, in der bekannten Weise bis 1 Finger breit vom Rande, und die Früchte 20 Minuten bei 90° erhitzt.

Birnen. Nicht zu reife Birnen werden in Schnitzel oder in Sechszehntel zerlegt, in Wasser mit Zitronensaft blanchiert, dann schnell (damit sie ihre Farbe behalten) eingefüllt und mit

Wasser aufgefüllt und je nach der Art der Birne 30—35 Minuten bei 90° erhitzt.

Aepfel. Es empfiehlt sich, einige Gläser ungesüßtes Apfelmus frisch zu halten. Hierzu kann man recht gut die größeren Gläser benutzen, um dieselben nach jeweiligem Gebrauche wieder zu schließen. Sollte das Mus seine Farbe eingebüßt haben, so läßt es sich leicht mit einigen Tropfen Fruchtsaft (Kirschsafte) verbessern, wenn man nicht Konditorfarbe nehmen will.

Quitten werden wie Birnen und Aepfel behandelt, werden aber erst im Wasser halbweich gekocht, dann in die Gläser gegeben und bei 100° nochmals 45 Minuten sterilisiert.

Quitten darf man überhaupt nicht eher verwenden, als bis sie ganz goldgelb werden.

Pflaumen-Marmelade, nach dem Weck'schen Kochbuch ohne Zucker eingekocht, dürfte in nicht allzu schweren Fällen in kleinen Quantitäten eine angenehme Abwechslung bieten.

Fruchtmarmeladen, z. B. von Johannisbeeren, kann man auch für Diabetiker herstellen. Recht reife Früchte werden abgebeert, gewaschen und trocken in einem geeigneten Kochtopfe aufs Feuer gebracht, oder in den Bratofen gestellt. Mit dem Stößer zerkleinert man die Beeren, damit das Muskochen schneller vonstatten geht, und läßt nun die Früchte stark einkochen. Bevor man sie in Gläser füllt, setzt man der Marmelade ein entsprechendes Quantum Laevulose-Satrap in Honigform zu (darf nicht mitkochen) und sterilisiert 10 Minuten bei 90°. Diese Marmelade muß bedeutend länger einkochen als solche, die einen starken Zuckerzusatz enthält. Sollte sie zu dünn ausgefallen sein, so kann man vor jedesmaligem Gebrauche ja etwas Gelatine zusetzen, damit sie als Brotbelag oder zur Füllung von Eierkuchen benutzt werden kann.

Marmeladen. 1. **Dreimus** (frühes). Recht schöne, nicht zu reife Himbeeren, Erdbeeren und entsteinte Kirschen werden durch ein grobes Sieb passiert und 45 Min. bei 90° sterilisiert.

2. **Dreimus** von Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren, wenn man von den beiden erstgenannten Früchten späte Sorten besitzt, schmeckt es fast noch schöner.

3. **Dreimus** von Aepfeln, Birnen und Pflaumen. Hier werden die Früchte erst geschält und weichgedünstet, dann die Früchte durchpassiert und 45 Minuten bei 90° sterilisiert.

Diabetiker - Eierkuchen, - Dampfnudeln, Graham- und Albuminbrot siehe Seite 70 in „Rationelle Krankenkost“.

Fruchtsäfte fertige ich nach Ahrenfeldt'scher Methode an und verweise Interessenten auf das von diesem Herrn verfaßte Buch „Alkoholfreie Fruchtsäfte“ (Verlag J. Weck G. m. b. H.,

Oefflingen in Baden). Selbstverständlich muß jeder Zuckerzusatz fehlen, dahingegen kann man nach Belieben nach dem Filtrieren, ehe der Saft in die Saftflaschen kommt, Laevulose zusetzen, jedoch ebensogut auch ohne Zuckerzusatz sterilisieren. Die von mir auf die Mannheimer Ausstellung geschickten Säfte waren mit Laevulose gesüßt. Die so bereiteten Säfte verlieren oft ein wenig ihre Farbe, jedoch läßt sich dieser Nachteil nicht vermeiden. Wie Herr Ahrenfeldt in seinem oben angeführten Buche sagt, entsteht dieser Nachteil dadurch, daß der Saft ohne Zucker sterilisiert werden muß. Da der Zuckerzusatz auch den Nährwert des Saftes erhöht und seinen Wohlgeschmack noch steigert, so ist es bedauerlich, daß der Zuckerkranke auf diese Annehmlichkeit verzichten muß. Wenn wir nun reinen Fruchtzucker (Laevulose) den Diabetiker-Fruchtsäften zusetzen, so steigern wir den Wohlgeschmack bedeutend; immerhin verteuern sich die Säfte sehr auf diese Weise. Zieht man es vor, die Fruchtsäfte ohne Laevulose herzustellen, so muß beim Gebrauche Saccharin oder ein anderer erlaubter Süßstoff hinzugegeben werden. Am besten löst man in diesem Falle das nötige Quantum Saccharin in ein wenig heißem Wasser auf und gibt diese Lösung in den Saft.

Diabetiker-Limonaden lassen sich im Haushalt herstellen nach folgender Methode, doch kann man dieselben nicht sehr lange aufbewahren:

Zwei Liter abgekochtes Wasser süßt man reichlich mit Saccharin (3 g Saccharin, 550fach süßend, auf 2 Liter Wasser, durch Wärme aufzulösen) und sterilisiert diese Lösung in kleinen Flaschen 10 Minuten bei 80°. Mit zwei Teilen dieser Lösung und einem Teil Zitronen- oder sonstigem Fruchtsaft gemischt, hat man eine angenehme Limonade. Dieselbe kann man erst beim Gebrauche mischen oder fertig gemischt sterilisieren. Bei Fruchtsäften, welche nicht genug Säure haben (z. B. Brombeer- oder Himbeersäfte), setzt man bis zu 10 g kristal. Zitronensäure, welche vorher in einem Teil des Wassers durch Wärme zu lösen ist, zu.

Fleischgerichte. Da Wild und Geflügel sehr fettarm sind, so hat dieses Fleisch für den Zuckerkranken keinen besonderen Wert. Um diese Gerichte jedoch für den Patienten wertvoller zu machen, spickt man dieses Fleisch außerordentlich dicht mit Speck und bratet in reichlicher Butter gar. Zur Sauce gibt man etwas kräftige Jus in den Bratenfond und bindet diese Brühe mit etwas Diabetikermehl. Ebenso verfährt man bei sonstigen Braten, die wohl ausnahmslos gestattet sind.

Mit **Paniermehl** panierte Speisen sind zu vermeiden, dagegen empfiehlt es sich, Schnitzel, Koteletts, Kalbsbriesen

etc. mit Speck reichlich zu spicken und nur zu glacieren, oder in Ei und gehackten Trüffeln oder Champignons umzuwenden und dann in reichlich Palmin oder Butter zu backen.

Ragoutsaucen lassen sich auch mit Diabetikermehl leicht binden.

Pasteten sind bei Zuckerkranken sehr beliebt. Will man dieselben mit Hilfe des Frischhalters in Sturzgläsern selbst herstellen, so verweise ich auf die vielen guten Rezepte, welche unsere Zeitschrift brachte. Das Kochbuch „Koche auf Vorrat“, II. Teil, bringt ja so viele vorzügliche Vorschriften über die Herstellung von solchen Gerichten, daß ich nichts weiter darüber zu sagen brauche. Auch hier möchte ich ausdrücklich darauf aufmerksam machen, daß diese Gerichte, unbeschadet ihrer Güte, für unsere Patienten fettreicher herzustellen sind, als in jenen Rezepten angegeben ist. Pasteten, welche einen Zusatz von Weißbrot, Mehl etc. haben, sind Zuckerkranken nicht zuträglich. Medaillons von Gänseleber, Truffes en surprise, Gänseleber-Pasteten in Terrinen, Wildpret-Pasteten, reine Gänseleber mit Trüffel ohne Farce liefert in vorzüglicher Qualität die bekannte Pastetenfabrik von Aug. Michel, Schiltigheim-Straßburg (Elsaß).

Da **Speckspeisen** für Diabetiker oft verordnet werden, so empfiehlt es sich, zum Frühstück oder sonstiger Zwischenmahlzeit häufig Speck mit Eiern gebacken zu servieren. Auch Rührei mit reichlich Speck und Schinkenwürfeln ist sehr beliebt, dergleichen Specksaucen etc. Omelettes mit Schinken oder Speck dürfen hier nicht unerwähnt bleiben.

Fleischsalate, Gallertschüsseln, kalter Braten mit pikanten Saucen sind ebenfalls gestattet, d. h. selbstverständlich muß man sich auch hier nach den Vorschriften des Arztes richten, wenn es sich nicht um ganz leichte Fälle handelt.

Fische. Alle Fischspeisen sind Zuckerkranken gestattet. Doch ist Aal, weil am fettreichsten, auch am empfehlenswertesten. Da gerade dieser Fisch so verschiedenartig zubereitet werden kann, soll er Diabetikern häufig serviert werden. Fische, welche man backen will, z. B. Cabeljau, spickt man mit Speckstreifen. Zum Fisch gibt man meistens schaumig gerührte Butter, welcher man vor dem Anrichten ein wenig Fischwasser zusetzen kann.

Angenehm schmeckt auch folgende **Fischsauce**: Frische Butter läßt man leicht schmelzen, sodaß sie noch dickflüssig ist. Nun würzt man dieselbe mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und einigen Tropfen Maggis-Würze.

Suppen. Die meisten Diabetiker nehmen täglich ein bedeutend größeres Quantum Flüssigkeit auf, als man für einen

sonstigen Kranken vorsehen würde. Aus diesem Grunde soll unser Vorratsschrank stets eine Anzahl Gläser, mit Suppen gefüllt, aufweisen. Anbei gebe ich das Rezept zu einer sogen. Grundsuppe, welche sich sterilisiert sehr lange tadellos schmeckend aufbewahren läßt. Suppe muß stest eine Stunde bei 100° zum ersten Mal sterilisiert werden, nach drei Tagen ist ein Nachsterilisieren von ca. 30 Minuten bei 100° unerläßlich.

Grundsuppe. 14 Liter kaltes Wasser bringt man mit 4 kg Beinflfleisch mit Knochen zum Feuer. Das Fleisch muß zerkleinert sein. Man gibt hinzu 70 g Salz und läßt das Ganze drei bis vier Stunden auf gelindem Feuer oder entsprechend länger in der Kochkiste kochen. Unterdessen brät man zwei Pfund Möhren, desgleichen weiße Rüben und Breitlauch zur Hälfte in guter Butter an; ferner Zwiebel, Sellerie und sonstige Suppenkräuter. Dies gibt man in die Brühe, nachdem sie eine Stunde gekocht hat. Die zweite Hälfte der Gemüse wird roh hinein getan. Diese Brühe wird gesiebt, in passende Gläser und Flaschen getan und wie oben angegeben sterilisiert.

Als **Suppeneinlagen** kommen für Diabetiker nur Fleischklöße oder Eierstich in Betracht, wenn man nicht die früher erwähnten Nudeln etc., aus Kleber oder Diabetikermehl herstellt, anfertigen will.

Diabetikersuppe A. $\frac{1}{2}$ Liter obiger Grundsuppe oder sonstiger, kräftiger Fleischbrühe wird erwärmt. Als Bindemittel kommt ein Eigelb, ein Zwanzigstel Liter Rahm hinein und 40 g frische Butter.

Diabetikersuppe B. $\frac{1}{2}$ Liter obiger Grundsuppe kochen lassen, alsdann 4—5 Eßlöffel geriebenen Emmentaler Käse fünf Minuten mitkochen lassen und mit Eigelb und Sahne legieren.

Die Grundsuppe läßt sich in der angedeuteten Weise beliebig verändern.

Geflügelklöße. 100 g rohes Hühnerfleisch mit Salz und Muskat würzen, einen Löffel frischen Rahm und 1 Eiweiß damit verkneten, bis zum Gebrauche auf Eis stellen, alsdann kleine Klöße davon abstechen, die man in Salzwasser gar kocht. Diese Klöße lassen sich kurze Zeit frischhalten, wenn man sie mit Bouillon übergossen in kleinen Quantitäten sterilisiert.

Eierstich. 4 Zehntel Liter Bouillon, zwei ganze Eier, fünf Eigelb gut geschlagen, dann in ein butterbestrichenes Sturzglas füllen und 40 Minuten bei 100° sterilisieren. Beim Gebrauche stürzt man die Masse aus dem Glase und schneidet sie in beliebige Stückchen, die man in der heißen Suppe eben aufkochen läßt.

Nachtisch. Mit Hilfe des eingeweckten Obstes lassen sich angenehme Süßspeisen herstellen. Rezepte zu derartigen Ge-

richten dürften wohl auch willkommen sein, da gerade hierin Diabetikern nicht viel Auswahl geboten wurde.

Obstauflauf. Apfelmus, Johannisbeerkompott, Rhabarber und sonstige ohne Zucker frischgehaltene Obstsorten werden erhitzt, Laevulose oder Saccharin dazu gegeben und wenn das Obst kalt ist, 2—3 Dotter hinzugeben. Alsdann wird der steife Schnee daruntergezogen, in einer feuerfesten Form gebacken, mit Saccharin gesüßt und Schlagsahne oder Vanillesauce dazu gereicht.

Sahneauflauf. $\frac{1}{4}$ Liter saure Sahne wird mit einem Löffel Diabetikermehl ganz zart gerührt, 4—6 Eidotter, Süßstoff, Zitronenschale und zuletzt der steife Schnee dazu gegeben und dann gebacken wie üblich.

Haselnußcreme. 60 g feingeriebene Haselnüsse läßt man in $\frac{1}{4}$ Liter Milch auskochen, gibt den Süßstoff hinzu und $\frac{3}{4}$ Päckchen aufgelöste weiße Reginagelatine (Oetker). Die Masse wird durch ein Haarsieb getrieben und wenn sie völlig erkaltet ist, $\frac{1}{2}$ Liter Schlagsahne, mit Saccharin gesüßt, dazu getan und später gestürzt.

Ananascreme. Schlage $\frac{1}{2}$ Liter Sahne zu festem Schnee, süße nach Bedarf, gebe 60 g Ananas, Erdbeeren oder Kirschen, die ohne Zucker sterilisiert sind, hinein und dazu 15 g aufgelöste, kalte Gelatine. (Etwas Fruchtsaft kann in die Masse kommen.) Stelle die Masse auf Eis; sie kann gestürzt werden.

Käsespeisen. Es empfiehlt sich, zu allen Gerichten dieser Art anstatt Parmesankäse fetten Emmentaler zu nehmen, wenn die Gerichte für Diabetiker benutzt werden sollen. Emmentaler (Schweizer) ist bedeutend fetter als andere Käsesorten, daher für Diabetiker sehr schätzenswert. 125 g Diabetikermehl, für den sonstigen Gebrauch Weizenmehl, wird mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch glatt gerührt, 3 ganze Eier, 2 Eigelb, Salz, Muskat etc. nach Geschmack dazu getan. Dies alles wird auf dem Feuer abgerührt, bis es sich vom Topfe löst; wenn die Masse noch warm ist, kommt 150 g geriebener Schweizerkäse hinzu. Dann wird die Masse auf eine butterbestrichene Platte gestrichen und erkalten gelassen. Will man sie einige Tage aufheben, so muß man sie in ein Sturzglas (gebuttert) füllen und eine Stunde bei 100° sterilisieren. Beim Gebrauche schneidet man Streifen, resp. Scheiben davon, die man in Ei und geriebenem Käse paniert und in Palmin ausbackt. Dies ist eine angenehme Platte zu Tee oder Beilage zu Braten etc.

Feiner Käsepudding für Diabetiker. Eine Auflaufform belegt man mit dünnen Scheibchen Diabetikerbrot, welches man gut mit Butter bestrichen hat. Nun gibt man 3 Finger hoch geriebenen Schweizerkäse darauf. Drei Eigelb werden mit $\frac{1}{2}$ Liter

kräftiger Bouillon verrührt, die man über den Käse gibt. Das Ganze wird $\frac{3}{4}$ Stunde im Backofen oder Wasserbade kochen gelassen. Vor dem Servieren gebe man geriebenen Käse darüber.

Pikante Schnittchen. 1. Scheiben von Diabetikerbrot, nach vorstehendem Rezept gebacken, werden einige Minuten in Milch eingeweicht, mit folgender Masse bestrichen und in der Pfanne in viel Butter leicht gebacken. Eine gebratene Kalbsniere oder ein gleiches Quantum Kalbsbraten wird mit der Hälfte dieses Quantums Luftspeck fein gehackt, gewürzt und mit einem Löffel Sahne und zwei Eiern durchknetet.

2. Diabetikerbrotscheiben werden mit Butter bestrichen, geröstet und dick mit geriebenem Parmesan-, Chester- oder Schweizerkäse belegt, den man nach Belieben noch mit Cayenne würzt. Diese Schnittchen kann man nun sofort servieren oder aber zum Schmelzen des Käses einige Zeit in den Backofen geben.

3. Gebackener Käse. Camembert wird von seiner Kruste befreit oder ein frischer Gervais geviertelt, in Ei gewendet, ein wenig paniert und in Butter oder Palmin eben ausgebacken, bis eine helle Kruste sich bildet.

Käse-Pasteten. Kleine Pastetenförmchen legt man mit einer ganz dünnen Schicht Butter resp. Pastetenteig aus und füllt sie mit folgender Käsemasse: 50 g trockenen Quark oder Topfkäse vermischt man mit 50 g schaumig gerührter Butter, einem halben Ei, Salz und Pfeffer. Sind diese Pastetchen für Diabetiker bestimmt, so kann man den Buttermehlteil fehlen lassen und nur die Käsemasse in kleinen Förmchen backen, oder man muß den Teig mit Diabetikermehl herstellen.

Süßer Käseauflauf. 500 g frischen weißen Käsequark gebe man durch ein Sieb, füge $\frac{1}{4}$ Liter sauren Rahm bei, 100 g süße Mandeln, fein gerieben, Zuckerersatz (Laevulose oder Saccharin) nach Geschmack, 5 Eigelb und verrühre dies gut miteinander. Zuletzt wird der steife Eischnee leicht durchgezogen und die Speise $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunde im Backofen in einer Auflaufform oder feuerfesten Schüssel gebacken.

