

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

1. Capitel. Milch.

**urn:nbn:de:bsz:31-56696**

# 1. Capitel.

## Milch.

Sonst fangen die Kochbücher, wie die Mahlzeiten, gewöhnlich mit den Suppen an. Dieses Buch hat unter anderen Sonderbarkeiten auch die, dass es anders anfängt — nämlich mit der Milch. Ist ja die Milch einst auch die erste Nahrung des Verfassers und — was noch wichtiger ist — des geneigten Lesers gewesen! Beide haben längere Zeit nichts anderes bekommen und sind doch gesund geblieben und gewachsen. Es muss demnach die Milch für sich allein im Stande sein, den Menschen zu erhalten: eine Eigenschaft, welche kein anderes Nahrungsmittel besitzt.

Die Milch hat fast die gleichen chemischen Bestandtheile wie das Blut: Wasser, Käsestoff, Fett, Milchzucker, Salze und Eisen.

Annähernd beträgt der Gehalt an Käsestoff 3—5 %, an Fett 3—4 %, an Milchzucker 3—6 %, an Salzen 0,16—0,25 %.

Von den Milchsorten, welche im alltäglichen Leben besondere Bedeutung haben, sind vorab zu nennen: Die Kuh- und die Ziegen-Milch. Letztere ist reicher an Zucker (süßser), dagegen ärmer an den zwei wichtigsten Bestandtheilen, an Käse und Butter.

Die Frauen und die Eselinnen geben fast gleiche Milch, die süßeste von allen. Der wahre Werth der Milchsorten erhellt aus dem Wassergehalt.

Derselbe beträgt bei der

Ziegenmilch	85 %
Kuhmilch	87 "
Frauenmilch	89 "
Eselinnenmilch	90 "

Somit wäre die Milch der Eselinnen die geringste. Es hängt natürlich Vieles von der Fütterung, Behandlung und Gesundheit des Milchthieres ab. Der Wechsel ist so gross, dass dieses Thema nur ganz untergeordneten Werth hat.

Die Kühe werden täglich 2 Mal (Morgens und Abends), frischmelkige auch noch Mittags gemolken.

Die Milch wird alsbald geseiht. Die Seiher bestehen aus einem abgeschnittenen Weissblechtrichter, welcher unten mit einem groben leinenen Tuch überspannt ist. Die Seihtücher müssen jedesmal wieder im frischen Wasser ausgewaschen und getrocknet werden.

Die geseigte Milch kommt in die Milchgefässe — flache Gefässe von Holz oder Milchbecken von Steingut.

Alle Milchgefässe müssen sehr rein gehalten werden. Der kleinste Rest Milchsäure gibt Veranlassung zur raschen Gährung und Verderbniss der Milch.

Der Milchschränk, in welchem diese Milchgefässe quaderartig aufgestellt werden, gehört an einen luftig-kühlen Ort. In den Thüren und in der Rückwand muss er grössere mit Drahtnetzen überspannte Oeffnungen haben, damit immer frische Luft durchziehen kann.

In 3—4 Tagen ist die Milch vollständig gestanden, d. h. es hat sich auf der Oberfläche eine Fettschichte (Rahm) gebildet, die Milch darunter ist fest geworden (geronnen).

Die Gerinnung bewirkte die Milchsäure, in welche sich der Milchzucker verwandelte. So lange die Milch alkalisch war, blieb der Käsestoff darin gelöst; nachdem sie auf besagte Art sauer geworden, schied sich derselbe als eine mehr weniger compacte Masse aus.

Die geronnene Milch (auch Sauermilch genannt) wird grösstentheils als solche verspeist, bildet namentlich mit Kartoffeln das Abendessen der Dienstboten und derjenigen Bauern, welche Abends nicht ins Wirthshaus gehen. Seltener wird der s. g. Kuhkäse daraus gemacht. (Siehe 18. Capitel.)

Der Rahm (Idel) wird in einem eigens construirten hölzernen Gefäss (Rahmkübel) gesammelt. Wenn man eine genügende Menge hat, so wird er im s. g. Butterfass ausgeführt (Butterfabrikation). Zuerst bilden sich kleine Flöckchen von Butter, welche sich in kurzer Zeit zusammenballen.

Das Ganze dauert je nach der Beschaffenheit des Rahms und des Rührapparats eine halbe bis ganze Stunde.

Nun werden Butter und Buttermilch getrennt. Die Butter wird mehrfach geknetet, ausgedrückt und mit frischem Wasser gut ausgewaschen, um die Buttermilch gründlich zu beseitigen. Weiteres über die Butter steht im 29. Capitel.

Die Buttermilch enthält noch ziemlich Käse und ist deshalb nicht ohne allen Nährwerth. Trotzdem wird gewöhnlich alle Buttermilch dem Vieh in die Tränke gegeben. Nur in ärmeren Häusern wird sie theils für sich allein getrunken,

theils zu Suppen oder — ein grässlicher Einfall! — Salaten zugesetzt. Ueber ihre Verwerthung als Surrogat der Milch bei Milchcuren wird an geeigneter Stelle ausführlicher zu reden sein.

Wir haben jetzt gesehen, wie mannigfaltig die Producte sind, die man aus der Milch ziehen kann; wir haben dabei aber auch wahrgenommen, wie rasch die Milch Veränderungen eingeht, wie bald sie verdirbt. Unter solchen Umständen sucht man immer möglichst frische Milch zu bekommen, namentlich wenn man die Milch für Säuglinge oder curmässig braucht; die Milchhändler dagegen suchen nach Mitteln, welche etwa entstandene Schäden an der Milch ausbessern oder verdecken. Das Küchenpersonal hat sich deshalb folgende Kennzeichen einer guten Milch zu merken:

Ein Milchtropfen sinkt im Wasser unter, gute Milch ist also specifisch schwerer als Wasser.

Der Milchtropfen behält auf dem Fingernagel die halbkugelige Gestalt bei; wässrige Milch zerfließt.

Gute Milch ist dickweiss, nicht bläulich oder durchscheinend.

Zwischen den Fingern gerieben spürt man, ob die Milch fett ist oder nicht.

Beim Verdampfen bildet gute Milch alsbald eine Haut auf der Oberfläche.

Der süssliche Geschmack bekundet einen richtigen Gehalt an Milchzucker.

Man gibt mit Recht der Morgenmilch den Vorzug, denn diese Milch ist viel fetter als die unter Tags gemolkene. (Zu bemerken ist, dass erstere sauer reagirt d. h. Lackmuspapier röthet, letztere nicht.)

Sobald die Milch unangenehm zu riechen anfängt, hat sie bereits schädliche Zersetzungen eingegangen.

Dies sind so die Anhaltspunkte, welche man im gewöhnlichen Leben zur Prüfung der Milch hat. Bessere Mittel wären schon gewisse Instrumente (die Milchwaage, der Rahm-Messer), allein die Kenntnisse, welche die Handhabung dieser Instrumente erfordert, sind nicht vereinbarlich mit 80 fl. Lohn und am Neujahr ein „Trinkgeld“!

Den grössten Einfluss auf die Beschaffenheit der Milch hat begreiflicher Weise die Fütterung.

Die beste Milch gibt eine Kuh, welche kein anderes Futter bekommt, als gut gewittertes Heu. Beim Grünfutter wird die Milch wässrig; am dünnsten beim Rübenfutter. Manche Pflanzen geben der Milch besondere Eigenschaften: Ist Anis im Futter, so riecht die Milch darnach; Wermuth gibt ihr einen bitteren Geschmack; Gnadenkraut macht sie abführend; Wolfsmilch

Wiel, diät. Kochbuch.

scharf; von Safran wird sie gelb; von der Hundszunge und dem ausdauernden Bingelkraut wird die Milch blau.

Sehr viel kommt auch auf die Behandlung der Thiere an. Eine Kuh, welche zum Ziehen gebraucht oder gar miss-handelt wurde, namentlich kurz vor der Melkzeit, gibt keine gute Milch.

Wenn das Milchthier in Form von Arzneien Mineralgifte (Arsenik, Quecksilber) bekommen, wenn im Futter Giftpflanzen enthalten waren, wenn es endlich von gewissen Krankheiten (Milzbrand, Klauen- und Mundfäule etc.) befallen wurde, dann gibt es gefährliche Milch.

Der Genuss der rohen Milch von Kühen, welche an der Maul- und Klauenseuche leiden, kann eine fieberhafte Krankheit zur Folge haben, welche mit Anschwellung der Mandeln und Submaxillardrüsen, namentlich aber mit einem Bläschen-ausschlag auf den Lippen und der Zunge verbunden ist.

Wie der Genuss des gründlich gekochten oder ge-bratenen Fleisches von Kühen, welche an Maul- und Klauenseuche erkrankt sind, ohne Nachtheil geschehen kann, so verhält es sich auch mit der gekochten Milch solcher Thiere.

Dass die Milch von einer Kuh, welche eben gekalbt hat — hierlands „Priestermilch“ genannt — ungeniessbar sei, wird von unsern Bauern, welche diese Milch mit grossem Behagen und ohne Nachtheil geniessen, praktisch widerlegt.

Eine hochträchtige Kuh gibt geringe und zuletzt gar keine Milch mehr.

Die gewöhnlichsten Verfälschungen der Milch sind Zusätze von Mehl und Wasser. Hat so ein Spitzbube zu etwa 3 Schoppen Milch noch einen Schoppen Wasser gegossen, so merkt er doch, dass das Aussehen der Milch etwas zu dünn sei und rührt nun ein paar Löffel voll Mehl darein. Seltenerer Milch-Verfälschungen sind: Mandel- und Hanfsaamen-Emulsionen.

Die Milchwaage ist ein so einfaches Instrument, dass selbst das Küchenpersonal zum Gebrauche derselben Befähigung genug besitzt. Sinkt die Wage tiefer als der darauf für un-gefälschte Milch angezeichnete Grad, so ist Wasser dazu ge-mischt.

Man kann mit allem Recht das Küchenpersonal beschul-digen, dass es sich um die Aufbewahrung der Milch zu wenig bekümmert und gar zu viel Gleichmuth behält, wenn die Herrschaft beim Frühstück über die Milch loszieht.

Im Sommer ist die Aufbewahrung der Milch besonders heiglich. Am schlimmsten ist die Gewitterluft; diese hat schon oft einen ganzen Kasten voll Milch in kurzer Zeit verdorben.

Der beste Ort zur Aufbewahrung ist ein trockener, kühler Keller von 8—10° R. Wo man keinen Keller zur Verfügung hat, stelle man wenigstens das Milchgefäß in frisches Wasser.

Auf den Bauernhöfen des Schwarzwaldes, wo man anerkanntermassen ebenso vorzügliche Milch findet wie auf den Alpen, sind die Milchbehälter über den Brunnenrögen angebracht.

Man merke sich wohl, dass es besonders der Einfluss der Luft ist, welcher die Zersetzung der Milch verursacht, lasse demnach die Milch immer nur in einem gut schliessenden Gefässe holen und aufbewahren.

Die Milchgefässe dürfen nicht aus Metallen bestehen, welche oxydirbar sind und giftige Salze an die Milch abgeben können: Kupfer, Zink etc.

Die besten Milchgefässe sind aus Porcellan, Steingut oder Glas.

Man sucht die Milch auch durch Abkochen haltbarer zu machen. Gekochte Milch ist nicht so gut wie ungekochte; durch den Verlust der Kohlensäure hat sie an Wohlgeschmack eingebüsst und ist schwerer zu verdauen; auch scheidet sich Eiweis aus, so dass die Milch an Nährwerth verliert. Deshalb darf die Milch, welche wir am Morgen zum Kaffee nehmen, nicht gekocht werden; desshalb ist zu Heilzwecken, worüber wir sogleich zu sprechen kommen werden, nur frische Milch zu nehmen, ebenso für kleine Kinder. Kann man die Milch nicht warm von der Kuh weg haben, ein Fall, der häufig vorkommt, so empfiehlt es sich, dieselbe auf 28° warm zu stellen, da dieser Wärmegrad namentlich dem kindlichen Magen wohler bekommt. Näheres im III. Theil, im Speisezettel für Neugeborne!

Die gleichen Mittel, welche man zur Verbesserung eines sauer gewordenen Bieres verwendet, müssen oft auch zur Auffrischung von sauer gewordener Milch dienen: Soda, Potasche, Kalk etc. Solche Milch hat die nämliche schädliche Wirkung auf den Magen und Darmcanal, wie ein renovirtes Bier; sie bewirkt Magen- und Darmcatarrh.

### Milchspeisen.

Der Speisen, welche Milch zum Hauptbestandtheil haben, gibt es viele. Die meisten derselben sind sehr nahrhaft und so leicht verdaulich, dass sie in der Krankenküche eine Hauptrolle spielen: Milchsuppen, Milchmehlspeisen. Wir können alle diese Speisen erst dann besprechen, wenn auch die anderen dazu verwendeten Stoffe abgehandelt sind (2. u. 26. Cap.).

### Milchkuren

werden bei verschiedenen langwierigen Krankheiten der Lunge und des Magens gemacht. Von den Lungenkrankheiten ist es namentlich die Lungenschwindsucht, bei welcher unter Anderem immer auch noch eine Milchkur versucht wird; von den Magenkrankheiten ist vorab das perforirende Geschwür zu nennen. Es hat aber auch beim Magenkrampf und selbst beim Magenkrebs die Milchdiät schon oft so gut gethan, dass es der Mühe werth wäre, bei jeder langwierigen Magenkrankheit einmal einen Versuch damit zu machen.

Bei der richtigen Milchdiät bildet Milch das einzige Nahrungsmittel. Um einen Anhaltspunkt dafür zu haben, wieviel ein Erwachsener per Tag braucht, sei bemerkt, dass  $\frac{3}{4}$  Liter Milch ungefähr ebensoviel Eiweisskörper, Fett und Zucker enthalten wie 125 Grm. Ochsenfleisch. Die Erfahrung hat ergeben, dass ein Kranker schon bei einem halben Liter per Tag sich lange Zeit wohl befindet; sonst kann man durchschnittlich auf den Tag einen Liter rechnen.

Kuhmilch ist zu dem Zweck am geeignetsten. Dass nur gute Milch gute Dienste leistet, ist ohne Weiteres klar. Näheres hierüber ist oben bei der Milch als Kindernahrung zu lesen. Selten wird gleich beim Beginne der Cur die Milch gut vertragen. Am besten geht es, wenn man anfangs die Milch mit Wasser verdünnt, etwa zu einem Dritttheil. Mit Vorliebe wählt man dazu die natronhaltigen Mineralwässer, namentlich das von Selters. Sobald es angeht, unterlasse man die Verdünnung, da in vielen Fällen eine zu grosse Menge Flüssigkeit den Magen belästigt. Am schlechtesten wird die Milch in dem Fall ertragen, wo Uebersäuerung im Magen (Sodbrennen) besteht, da die Milch alsbald zu gähren anfängt und zur alten Säure neue hinzufügt. Das Sodbrennen nimmt zu; es kommt zum Erbrechen, anfangs von saurem Wasser, später von zähem Schleim. Wenn man die Milch abrahmt und etwas Magnesia dazu mischt, geht es bisweilen besser. Oft bleibt aber nichts Anderes übrig, als die Cur zu vertagen.

Es ist ferner auch gar nicht gleichgiltig, wie der Kranke die Milch geniesst. Sobald die Milch in den Magen kommt, scheidet sich ihr Käsestoff aus. Trinkt der Kranke auf einmal etwa eine Tasse Milch rasch hinunter, so entsteht im Magen ein grösserer Käseklumpen, welcher nicht wenig zu drücken vermag; isst dagegen der Kranke die Milch langsam mit dem Löffel, dann scheiden sich im Magen nur kleine Käsebröckelchen aus, über welche selbst ein kranker Magen Meister wird. Auch dann, wenn man die Milch mit Brod oder in Mehlspeisen isst, tritt besagter Missstand nicht ein; allein weder Brod

noch Mehlspeisen passen zu dieser Cur (lies hierüber das 26. Capitel).

Von mehreren Seiten ist auch der Rath gegeben worden, zu der Zeit, wo sich Widerwillen gegen die Milch einstellt, wo dieselbe nicht mehr gut bekommen will, mit Buttermilch einen Versuch zu machen. Die im Anfang dieses Capitels erwähnte chemische Zusammensetzung ergibt, dass die Buttermilch kein genügender Ersatz sein kann.

Zum Schluss muss noch darauf aufmerksam gemacht werden, dass man nach einer längere Zeit gebrauchten Milchkur nicht auf einmal zu einer anderen Nahrung übergehen darf.

In neuester Zeit hatte der Verfasser wieder in 2 Fällen Gelegenheit, die schlimmsten Folgen des grellen Wechsels zu beobachten. Beide Kranken litten am Magenkrebs. Der Eine hatte sich über ein Vierteljahr lang ausschliesslich mit Milch genährt und sich dabei verhältnissmässig wohl befunden. Da gab ihm Jemand den Rath, zu der Milch noch „kräftigere“ Speisen hinzuzufügen, z. B. Eier, Bouillon u. dgl. Sogleich stellten sich heftige Schmerzen im Magen ein; es erfolgte Erbrechen mit Blut und 6 Tage nach dem guten Rath — starb der Kranke.

Bei dem andern Kranken hatte die wochenlang consequent gebrauchte Milchdiät so guten Erfolg, dass er glaubte, er könne jetzt zu einer kräftigeren Kost übergehen. Ein einziger Versuch hatte die gleichen üblen Folgen wie im vorigen Fall.

Diese Beispiele mögen zur Warnung dienen, dass man von einer längere Zeit fortgesetzten Milchdiät den gleichen vorsichtigen Weg zu gehen hat, wie wenn man ein Kind von der Milch zum gewöhnlichen Tisch überführt. Die Speisen, welche zu diesem Uebergang geeignet sind, mögen in folgender Ordnung versucht werden: Zuerst Milchsuppen und Mehlbrei, dann klare Fleischbrühe, dann die Kraftbrühen, dann die beefsteaks à l'anglaise u. s. f.

#### Molken.

Im Allgemeinen sind die Molken, welche in den Curanstalten (im Grossen) fabricirt werden, besser als die hausgemachten. Wer also eine Molkenkur machen will, gehe in eine solche Anstalt; was die Molken allenfalls nicht nützen, bewirkt der Aufenthalt an einem günstig gelegenen Curorte und die exactere Lebensweise.

Oft aber kann der Kranke nicht fort und ist genöthigt, sich die Molken zu Hause bereiten zu lassen. Für diesen Fall ist folgende Aufklärung über die Molkenfabrication gegeben:

Das Präparat zur Bereitung der süssen Molken ist in jeder Apotheke zu haben, es heisst: Laabessenz. Man rechnet auf einen halben Liter Milch einen Theelöffel voll. Das Labessenz scheidet den Käsestoff vom Serum ab. Man verwende

nur frische Milch, wo also noch keine Gährung des Milchzuckers zu Milchsäure stattgefunden hat. Der ausgefallte Käsestoff hat dann auch noch den Rahm beigemischt (Rahmkäsefabrikation). — Die Milch wird mit dem genannten Zusatz langsam erwärmt, aber nicht mehr als auf 30° R. Dann lässt man sie eine halbe Stunde lang stehen und schüttet hierauf die Molken von dem Niederschlag (Käse) ab. — Je klarer die Molken sind, desto besser werden sie ertragen. Das sind sie aber selten! Meistens ist der Käsestoff und auch die Butter nicht gründlich entfernt; daher das unansehnlich trübe Aussehen der Molken.

Ausser den süßen Molken sind noch folgende Abarten im Gebrauch:

Saure Molken werden aus abgerahmter Milch mit Weinstein bereitet (Ausserdem erhält man saure Molken als Nebenproduct bei der Handkäsebereitung, wovon im 17. Capitel die Rede sein wird. Es ist die Flüssigkeit, welche nach Gerinnung der Milch und nach Auspressen des Käses zurückbleibt).

Die Alaunmolken, mit Alaun bereitet, sollen an die Reihe kommen, wenn Diarrhoe vorhanden; die Tamarindenmolken, mit rohem Tamarindenmuss zubereitet, treten ein, wenn das Gegentheil der Fall ist. Verursachen die Molken überhaupt Leibweh, so wird irgend ein aromatisches Wasser (Fenchel-, Pfeffermünz-Wasser) zugesetzt. Helf, was helfen mag!

Die sog. künstliche Molke ist ein Gemisch von Wasser, Milchzucker, Salz, Essig und Kreuzdornsyrup. Da deren Erfinder nicht bekannt ist, kann er nicht gesteigert werden.

Was nun die Heilkraft der Molken anbelangt, so ist Folgendes zu bemerken: Bei näherer Untersuchung ergibt sich, dass den Molken gerade die wichtigsten Bestandtheile der Milch abgehen, sie enthalten nichts mehr als den Milchzucker und die Salze der Milch. Da der Milchzucker einst für ein Hauptheilmittel bei Lungen- und Magencatarrhen galt, so verschrieb man derartigen Kranken die Molkencur. Nun haben aber in neuester Zeit viele unbefangene Beobachter darauf aufmerksam gemacht, dass man es oft nicht erwarten könne, bis der Hustenreiz gemildert, die vermehrte Schleimsecretion in den Luftwegen oder auf der Magenschleimheit reducirt, kurzum irgend ein Symptom der Lungen- oder Magenleiden beseitigt sei. Die Molken haben ferner gar keinen Einfluss auf die Harnausscheidung und wenn jemals eine Vermehrung eingetreten ist, so war lediglich die übergrosse Menge Flüssigkeit, welche in der Form von Molken verschluckt wurde, daran Schuld. Auch die etwa vorgekommene Vermehrung der Hautausdünstung (Schweiss) hatte die gleiche Ursache. Dem Einen machen die Molken Verstopfung, dem Andern dagegen Diarrhoe. Das Letztere

wird wohl hauptsächlich dann der Fall sein, wenn der Kranke einen sehr empfindlichen Magen und Darmkanal besitzt oder wenn unmässige Mengen getrunken werden. Jedenfalls ist eine Diarrhoe für jene Sorte von Kranken, welche man in die Molkenanstalt zu schicken pflegt, mindestens eine sehr überflüssige Errungenschaft; die meisten haben keine vermehrte Ausgabe nöthig und sinken bei aller scheinbaren „Erleichterung auf der Brust“ rasch zusammen. Trotzdem gibt es solche Kranke genug, welche sich in ihrer Einfalt darüber freuen, wenn die Molken recht „wirken“ und andere, welche darob in Verzweiflung gerathen, wenn sie „verstopfen.“ In vielen Molkenanstalten werden solch' alberne Ansichten gepflegt und — ausgebeutet. Wenn bei Alldem hie und da doch eine gute Cur in einer Molkenanstalt gemacht wird, so ist diess nach dem Gesagten wohl mehr dem Aufenthalte in gesunder reiner Luft und der strenger eingehaltenen Lebensweise zuzuschreiben.

Mit Fug und Recht wenden sich daher in neuerer Zeit viele Kranken, die man in Molkenanstalten schickt, einem andern Mittel zu — der Milch, namentlich der Ziegenmilch. Wir haben zur Genüge angegeben, dass die Milch als ein kräftiges und doch mildes Nahrungsmittel viel Gutes zu stiften vermag und können desshalb diesen Umschwung nur loben. Wenn man bedenkt, welche vortreffliche Milch in den Molkenanstalten zu haben ist, so wird man nicht bezweifeln, dass die Zukunft derselben glänzender sein wird, wenn sie den alten Schild einziehen und unter dem Titel: „Milchcuranstalt“ weiter fortwirthschaften.

---

## 2. Capitel.

---

### Suppen.

Das wichtige Kapitel von den Suppen hat den Verfasser oft fuchsteufelswild gemacht. In allen Kochbüchern steht es ganz am Eingang, wahrscheinlich weil die Mahlzeiten meistens mit den Suppen beginnen. Will man an der alten Regel festhalten, so stösst man auf Schwierigkeiten. In die Suppen kommen alle möglichen Stoffe aus allen Reichen der Natur. Diese Stoffe sollten also zuerst beschrieben werden, bevor es an die Suppen geht. Sonst bekommt man keine richtige Vorstellung von dem Werth der Suppen.

Die Voransetzung der Milch hat höchst wahrscheinlich schon sehr alarmirt; was würde der Verfasser erst für einen