

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Verdauung und Nährwerth der Eier.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

mildwürzigen Leimstoff darf schon vom chemischen Gesichtspunkte aus nur gelobt werden.

Omeletten, welche nur aus Eiern und Milch gemacht werden, mit einem Zusatz von Zucker, sind geeigneter für den diätetischen Tisch als jene mit Mehl.

Spiegeleier, vulgo „Ochsenaugen,“ sind häufig zu hart. Man trägt sie gewöhnlich in dem heissen Casserol auf, in welchem sie dann noch so lange fortbraten, bis das Eiweiss vollständig geronnen ist. Schwerverdaulich!

Endlich braucht die Küche noch Eier zum Klären, namentlich zum Klären der Gelées. Wenn man Eier in trüben Flüssigkeiten erwärmt, so gerinnen die Eiweissflocken heraus, nehmen alle Unreinigkeiten in sich auf, steigen damit in die Höhe und können dann leicht abgeschöpft werden.

Eierschaum ist in der Küche sehr oft nöthig und das Schlagen desselben war bisher das regelmässige Kreuz der Kochjungfern. Seitdem nun der „Dover egg beater“ existirt, ist ihnen dieses Kreuz abgenommen. Das kleine, genial construirte, billige Maschienenchen sollte in keiner Küche fehlen, zumal da dasselbe auch zur Schnellbutterfabrication gebraucht werden kann (Näheres hierüber bei der Butter, 29. Capitel).

Verdauung und Nährwerth der Eier.

Im Ganzen genommen ist die chemische Zusammensetzung der Eier eine ziemlich einseitige. Der wichtigste Bestandtheil, nach welchem sie gewöhnlich beurtheilt werden, ist Eiweiss. Daher kommt es wohl, dass sie so schnell sättigen. Wird über das Gefühl von Sattsein hinaus gegangen, dann zeigen Kopfweh, Magendrücken, Brechneigung an, dass ein Fehler gemacht wurde. Da die Eier ein sehr concentrirtes Nahrungsmittel sind, so verdaut sie der Magen besser, wenn man so zu sagen ein Lösungsmittel dazu giesst. Hiezu eignet sich der Peccoethee besser als Wasser. Je nach dem Zustande, in welchem sich das Eiweiss befindet, sind die Eier bald so leicht verdaulich, dass sie sogar für Magenkranke passen, bald so schwer, dass sie dem gesündesten Magen zu schaffen machen. Rohe Eier sind leichtverdaulich, aber nicht nach Jedermanns Geschmack; die weichgesottenen gehen besser; hartgesotten sind sie besonders schwer zu verdauen; ein einziges Stück kann Magenkrampf hervorrufen. Das geronnene Eiweiss ist nur durch starken Essig und andere Säuren wieder aufzulösen. Nach dem Gesagten ist die Zugabe der Eier zu Salaten als eine zweckmässige zu bezeichnen; nur sollte man die Eier nicht, wie es gewöhnlich geschieht, in 2 oder 4 Stücke zerschneiden, sondern pulverisiren; dann sind sie (aus mechanischen Gründen) leichter zu verdauen. Für ge-

wöhnlich denkt Niemand daran, dass er am Ei ein fettes Nahrungsmittel habe und doch ist das Ei fetter als Mastochsenfleisch, nahezu so fett wie Schweinefleisch. Das Fett ist im Eidotter enthalten.

Die Eier haben auch eine sehr ausgedehnte Verwendung als Heilmittel: Gegen das Wechselfieber ist ein Gemisch von Eiweiss (50 Grm.), zu Schaum geschlagen, mit Zimmpulver (1 Grm.) empfohlen. — Bei der Ruhr gibt man Clystiere von Eiern mit Wasser gemischt. — Sehr wichtig sind die Eier als Mittel gegen Vergiftungen mit scharfen Metallgiften, z. B. Sublimat. Das Mittel hat schon deshalb ganz besonders practische Bedeutung, weil man es fast überall rasch bei der Hand hat. — Bei Catarrhen der oberen Athmungswege, namentlich bei der davon herrührenden Heiserkeit, sind rohe Eier die richtige Diät. Weniger empfehlenswerth ist für diese Fälle eine Beimischung von Zimmt, weil dieser erhitzt und das Fieber höher treibt. Aus dem gleichen Grunde ist auch das warme Eierbier nicht so geeignet, wie rohe Eier. — Dieser wohlthätige Einfluss der Eier auf das Stimmorgan veranlasst manche Sänger kurz vor der Production noch ein rohes Ei zu schlucken, „damit sie besser hinauf kommen!“ — Endlich leisten zerstoßene Eierschalen gute Dienste beim Sodbrennen. — Fast ebenso wichtig sind die Eier als äusserliche Mittel: Ein Gemisch von Eiweiss mit Branntwein ist schon längst als Mittel gegen das Aufliegen (Decubitus) in Gebrauch. — Die Schalenhaut wird, ähnlich wie Spinnengewebe oder Fliesspapier, als Mittel zum Blutstillen gebraucht; als Deckverband bei Verbrennungen niederen Grades leistet die sie wohl die gleichen Dienste wie Collodium.

17. Capitel.

Käse.

Käse-Bereitung. Der chemische Vorgang bei der Käsefabrikation ist schon im 1. Capitel angedeutet worden. Gewöhnlich wird mit Kälberlab aus der warm gemachten Milch die Käsemasse ausgeschieden, diese hernach gesalzen, ausgepresst, getrocknet und in die bekannten Formen gebracht.

Bevor wir zu der Besprechung der Käse des Handels übergehen, wollen wir zeigen, wie man einen sehr schmackhaften und gesunden Hauskäse bereiten kann: