

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Verdauung und Nährwerth.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

als — Gewürz. So wird häufig gepulverter Käse auf Nudeln gestreut, verschiedenen Suppen zugesetzt u. s. f. Von der weltberühmten Fondue (Cap. 16) bildet ein mittelfetter Käse den Hauptbestandtheil. Endlich wird Käse servirt beim Lunsch — als Hauptgang und nach dem Diner — zum Zuspitzen.

Chemische Zusammensetzung. Man darf Käse nicht indentifiziren mit Käsestoff. Der Käse enthält allerdings als Hauptbestandtheil Käsestoff, aber ausserdem noch manche weitere Beimischungen. Vor Allem sind noch von den übrigen Bestandtheilen der Milch damit vermengt, so namentlich Fett. Dann enthalten die Käse, wenn sie alt geworden, allerlei Zersetzungsproducte, von denen die Fettsäuren besonders zu nennen sind. Eine grosse Anzahl Käse enthält Kochsalz in verschwenderischer Menge.

Nährwerth und Verdauung. Nur über den Nährwerth ist Gutes zu berichten. Der Hauptbestandtheil der Käse (das Casein), eine stickstoffhaltige Substanz, ist ein Nährstoff ersten Ranges. Ueber die Verdaulichkeit der Käse aber und über ihren Einfluss auf die Gesundheit bleibt fast nur Schlimmes zu melden. Es gibt wenige Speisen, welche so schwer zu verdauen sind und dem Magen so zusetzen wie die Käse. Trockene Käse mit fast hornartiger Structur sind schon aus mechanischen Gründen schwer zu verdauen, pulverisirt geht es etwas besser. Wenn solche Käse schimmelig geworden sind und durch allerlei Zersetzungsproducte einen „pikanten Goût“ bekommen haben, wie z. B. ein alter Roquefort, dann üben sie ausserdem noch einen nachtheiligen Reiz auf die Magenschleimhaut. Fette Käse, welche so weich sind, dass sie auf der Zunge vergehen und so frisch, dass die Nase nichts gegen ihre Einfuhr einzuwenden hat, werden leichter verdaut. Fette Käse faulen aber bald. Wenn die Fäulniss nicht zu weit gediehen ist, schaden sie nicht viel; ihr Geschmack ist sogar um Vieles pikanter, so pikant, dass sich Feinschmecker lieber an solche Käse halten als an ganz frische. Geht es aber mit der Fäulniss weiter, so entwickelt sich eines der schlimmsten Gifte — das Käsegift, über welches die Gelehrten ebensoviel wissen, wie über das Wurstgift, nämlich nichts. Dieses Gift richtet zuerst Schaden an im Magen und Darmkanal (Erbrechen und Magenschmerzen, später Leibschneiden und Diarrhoe); für's Zweite, d. h. wenn das Gift ins Blut übergeführt ist, wirkt es betäubend, macht vor Allem Kopfweg, Schwindel und kann selbst den Tod zur Folge haben. Damit der Mensch vor solcher Gefahr rechtzeitig gewarnt werde, ist ihm über dem Mund eine Nase in's Gesicht gesetzt worden; giftige Käse stinken!

Ueber die einzelnen Arten von Käse ist zu bemerken:

Der Emmenthaler, der Chester, namentlich aber der alte Limburger haben häufig Käsemilben. Diese Milben leben vorzugsweise in den grossen Löchern (Augen), in der Rinde und in den grün gefärbten Stellen der Käse. Brennender Schmerz in der Magengegend, Erbrechen und Abweichen kündigen den Schaden an, den ein solcher Käse gestiftet hat.

Der Kräuterkäse (Schabzieger, grüner Käse), hauptsächlich gut in Glarus fabricirt, unter Zusatz des gepulverten blauen Steinklee's, hat den scharfen Geruch und Geschmack dieser Pflanze im hohen Grad. Der Käse wird desshalb oft als Reizmittel des Magens empfohlen. In kleinen Quantitäten mag es einem sonst gesunden Magen nicht gross schaden, wenn er auf solche Weise an seine Pflicht erinnert wird; grössere Portionen aber sind unbedingt schädlich. Die übliche Mischung dieses Käses mit Butter, hierlands sehr gebräuchlich, aber mit einem Namen belegt, den man anstandshalber in ein Kochbuch nicht aufnehmen darf, macht leicht Sodbrennen und ist überhaupt schwerer zu verdauen als jeder Theil für sich allein.

Die gewöhnlichen Käse, d. h. jene, welche im Verein mit einigen sanften Würsten die Speisekarten der Bierhäuser ausmachen, schaden fast insgesamt durch zu grossen Salzgehalt.

Der nähere Vorgang des Schadens, welchen die Käse überhaupt am Magen anzurichten vermögen, ist folgender: Der erste Reiz trifft die Schleimhaut des Magens. Eine Folge davon ist, dass diese eine grössere Masse Schleim absondert. Dieser Schleim hüllt die im Magen enthaltenen Speisen ein und hemmt ihre Verdauung. Manchmal wird auch Schleim erbrochen. Nach dem Gesagten ist es also nicht unpassend, wenn man sagt: „die Käse verschleimen.“

18. Capitel.

Kaffee.

Es kommt im Handel eine ungemein grosse Zahl von Kaffeesorten vor; zudem herrscht eine gewisse Willkühr in der Nomenclatur. Desshalb wird es am Platze sein, hier diejenigen Sorten hervorzuheben, welche eine allgemeine Bedeutung erlangt haben.

Der beste Kaffee ist der Mokka, nicht so leicht ächt zu