

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Nährwerth und Wirkungen des Kaffee's.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

dem Wasser und lässt es durchlaufen. Dies geschieht am besten in einer irdenen Kaffeemaschine. Zu bemerken ist, dass dieser Infusionskaffee sich auch für den Nachtsch besser eignet als der Liebig'sche.

Fehler in der Kaffeebereitung.

a) Beim Brennen. Die Kaffeebohnen werden durch das Brennen voluminöser aber leichter, weil von den flüchtigen Bestandtheilen immer etwas entweicht. Man kam deshalb auf den Gedanken, das Brennen in verschlossenen Maschinen vorzunehmen. Dies hat den grossen Nachtheil, dass man nicht zu den Bohnen sieht. Sehr häufig wird darin der Kaffee zu stark gebrannt. Manche brave Hausfrau, an deren spitziger Nase und dürrer Leib man erkennen kann, dass sie sich und andern nichts gönnt, fragt wenig darnach, wenn auch der Kaffee dadurch schlechter wird. Ein zu stark gebrannter schwarzbrauner Kaffee hat nicht viel mehr Werth als Kohle. Das Aroma ist fort, die Nährstoffe sind verbrannt und es hat sich ein widerlich brenzliches Oel gebildet. Auch die meisten Cafetiers sehen vor Allem auf die Farbe des Kaffee's und sind merkwürdiger Weise auf die dunkle versessen. Sie treiben das Rösten gewöhnlich so weit, dass die Bohnen ganz schwarz werden. Wenn trotzdem die Kaffeegäste nicht weg bleiben, so wird man wohl nicht lange darüber nachsinnen müssen, auf welchem Standpunkte dieselben in Bezug auf den Feingeschmack stehen. Das wissen die Cafetiers wohl! Dass die dunkle Farbe des Kaffee's in den Gasthöfen nicht allein von zu starkem Brennen der Bohnen herrührt, ist den Kennern wohl bekannt; aber wer vermag den Kampf aufzunehmen gegen die verfl. „Cigorie“?

b) Was das Sieden des Kaffee's anbelangt, so kann dasselbe auf 2 Arten fehlerhaft sein: Der reine Aufguss enthält fast nur das Aroma; die reine Abkochung dagegen viel Gerbstoff, während das Aroma grösstentheils fort ist. Die oben näher beschriebene Liebig'sche Methode ist, wenn man so sagen darf, eine Combination von beiden und hebt somit diese Fehler der Einseitigkeit auf.

Nährwerth und Wirkungen des Kaffee's.

Um hierüber urtheilen zu können, müssen wir die chemischen Bestandtheile des Kaffee's vor Augen haben. Die wichtigsten sind:

Das Coffein, der charakteristische Hauptbestandtheil des Kaffee's, ist ein stickstoffreicher wichtiger Blutbildner. Das Coffein ist aber auch noch ein Narcoticum, auf deutsch gesagt, ein — Gift. Die Wirkungen einer kleinen Dosis, d. h. der-

jenigen Menge, in welcher wir das Coffein in unserem Kaffee-frühstück einnehmen, sind: Hebung der Herzthätigkeit, es steigt der Blutdruck und die Pulsfrequenz, die Blutwärme wird erhöht, die Harnblase wird gereizt, gemeiniglich wird Urin entleert. Alle diese Erscheinungen gehen rasch vorüber. — Je nach der Güte der Waare schwankt der Gehalt an Coffein zwischen $\frac{1}{4}$ bis 2%. Ausser Coffein sind noch vorhanden: Kleber, Albumin und Legumin — lauter Nährstoffe ersten Ranges. Die beim Brennen entstandenen empyreumatischen Röstproducte geben dem Kaffee sein Aroma. Der Gerbstoff gibt namentlich dem stark ausgekochten Kaffee seinen herb-bitteren Geschmack.

Aus dieser chemischen Zusammensetzung erhellt, dass der Kaffee ein kräftiges Nahrungs- und ditto erregendes Mittel ist. Die Wirkungen des fertig gemachten Kaffee's sind verschieden, je nachdem er durch Aufguss oder durch Abkochung bereitet wurde. Im ersteren Falle zeigen sich die Wirkungen des Aroma's besonders deutlich, im zweiten Falle die Einwirkung des Gerbstoffes auf den Magen.

Der Aufgusskaffee regt mehr auf, als die Abkochung. Diese Erregung ist hier aber mehr dem ätherisch-brenzlichen Oel zuzuschreiben als dem Coffein. Die aufregende Wirkung wird noch gesteigert durch Kirschenwasser, Rum u. dgl.; während Milch, Rahm und Zucker sie mässigen. Die Aufregung äussert sich durch Beschleunigung des Kreislaufes, Herzklopfen, Nervenaufrregung, Verscheuchung des Schlafes. Eine sehr wichtige Eigenschaft des Aufguss-Kaffee's ist die Förderung der Verdauung; dieser Kaffee ist also nach einem Diner geeignet und für Magenkranke überhaupt zuträglicher als die Abkochung.

Die reine Abkochung, bei der das Aroma zum Theil entweicht, während der Gerbstoff gründlich in die Brühe kommt, hat die erregende Wirkung weniger, schmeckt dagegen unangenehm herb. Dieser Kaffee ist für den Magen nicht zuträglich. Der Gerbstoff hemmt die Verdauung, indem er zur Gerinnung der Eiweisskörper beiträgt, wo sie dann schwerer aufzulösen sind. Dagegen ist solcher Kaffee nahrhafter, weil das Kaffeepulver gründlicher ausgezogen wird.

Die Kaffeesurrogate schaden nur privatim. Man hört zwar oft sagen, die Cichorie mache böse Augen. Das hat aber offenbar ein Faun erdichtet, damit keine Cichorie mehr im Kaffee kommen sollte!

Eine Kaffeeschwester vom Fach hat folgendes Leiden und Sterben: Zuerst kommen Herzklopfen, Schwindel, Nervenzittern, Gesichtsstörungen, Schlaflosigkeit, Abstumpfung des Appetits; dann entstehen Herzfehler und Zitterlähmung (Para-

lysis agitans); endlich rafft sie der Tod dahin in der Blüthe ihrer Jahre — an Altersschwäche.

Milchkaffee.

Der Kaffee wird in der Regel mit Zucker versüsst und mit Milch oder Rahm gemischt. Er verliert hierdurch zwar viel von der aufregenden Wirkung und gewinnt an Nährwerth, ist aber dem Magen weniger zuträglich. Zucker und Fett (Rahm) machen leicht Sodbrennen und der Käsestoff der Milch liegt schwer im Magen. Ausserdem verbindet sich der Gerbstoff des Kaffee's mit dem Eiweiss der Milch zu einer schwer löslichen (schwer verdaulichen) Verbindung; der Milchkaffee ist schwerer zu verdauen als der schwarze. Besonders schwer liegt der durch Abkochung bereitete gerbstoffreiche Kaffee im Magen, wenn Milch dazu genommen wurde. Magenranke werden besser fahren, wenn sie jedes für sich geniessen; schwarzer Kaffee bekommt ihnen entschieden besser.

Kaffee als Heilmittel.

Der Kaffeeaufguss ist schon lange als Mittel gegen den Magenkrampf bekannt. Durch den Zusatz von einem Esslöffel voll Kirschenwasser wird diese Wirkung erhöht. Eine Tasse schwarzen Kaffee's mit einigen Tropfen Citronensaft beseitigt manchmal gastrische Kopfschmerzen fast plötzlich.

Der Eichelkaffee gilt noch immer als ein Mittel gegen Skropheln und Rhachitis. Ganz besonders ist er zu jener Zeit am Platze, wo die Kranken auch noch an Diarrhoe leiden; die verstopfende Wirkung des Eichelkaffee's wird weniger beanstandet als die specifische Wirkung auf die Skropheln. Der Eichelkaffee wird gewöhnlich mit wirklichem Kaffee gemischt, zu gleichen Theilen. Auf eine Tasse rechnet man einen Kaffee-löffel voll Pulver. In der Regel wird er mit Milch und Zucker getrunken. Nur dann, wenn das Pulver kurz mit heissem Wasser infundirt wurde, beschädigt er den Magen nicht und kann selbst kleineren Kindern gegeben werden. Wenn aber, wie dies gewöhnlich geschieht, das Ganze nicht bloß gründlich gekocht, sondern die Flüssigkeit auch noch länger am Pulver stehen gelassen wird, um dasselbe gründlich auszuziehen, so erhält das Gebräu soviel Gerbstoff, dass es den Magen und die Verdauung verdirbt; dann heisst die Gleichung: Skropheln + Eichelkaffee = Skropheln + Magenkrankheiten.

Der Kathartinkaffee (ein mit dem kalten Aufgusse von Sennablättern fabricirter Kaffee) kam schon vor mehr als 30 Jahren als Mittel gegen trägen Stuhl in Aufnahme. In neuerer Zeit vergeht sein Ruhm immer mehr, man hat heraus-