

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Nährwerth, Verdaulichkeit und Wirkungen.

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

harten Stengel, holzigen Blattrippen u. dgl. sorgfältig zu beseitigen. Diese Dinge sind es, welche den Gemüsen die Prädikate „schwerverdaulich“, „blähend“ verschafft haben. Mit überaltem zähen Zeug ist ganz abzufahren. Dass gedörrte Gemüse gründlicher gekocht werden müssen als frische, ist ohne Weiteres klar. Am geeignetsten hiezu ist irgend ein wohlschliessender Kochtopf.

Alle grünen Gemüse — Kohl, grüne Erbsen, Bohnen, Spinat, Rüben — müssen in kochendes Wasser eingesetzt werden, aus dem gleichen Grunde, welcher schon beim Sieden des Rindfleisches ausführlich besprochen wurde. Laugt man sie vorher lange in kaltem Wasser aus, so verlieren sie ihr bischen Nährstoff und Wohlgeschmack vollkommen. Verschiedene Gemüse (z. B. Kohl, Hülsenfrüchte) färben das Wasser, in welchem sie gekocht werden und theilen demselben übelriechende, scharfschmeckende Stoffe mit. Deshalb muss das erste Wasser weggeschüttet werden (Abbrühen des Gemüses). Wenn dies nicht geschieht, so kann das Gemüse grossen Schaden im Magen und Gedärm anrichten.

Bekannt ist, dass manche Gemüse ihre beliebte grüne Farbe beim Kochen beibehalten, wenn man das Kochgeschirr nicht zudeckt.

Für die Küche ist zu wissen nöthig, dass die Gemüse durchschnittlich kein Fett (fettes Oel) enthalten. Um den Mangel auszugleichen, um den Gemüsen Nährwerth und Wohlgeschmack zu verleihen, müssen sie desshalb gefettet werden. Wurde nach der eben beschriebenen englischen Methode verfahren, so servirt man die Gemüse mit Butter. Besser schmecken sie allerdings, wenn sie in Butter verdampft wurden, weil sie dann gleichmässig vom Fett durchdrungen sind.

Es gibt Häuser, wo man gekochte Gemüse, die vom Tisch abgetragen wurden, aufbewahrt, um sie gelegentlich nochmals aufzutischen! Gekochte Gemüse fangen bald an, sich zu zersetzen, werden bald sauer. Solche Gemüse verursachen gewöhnlich Diarhoe. Zur warmen Jahreszeit ist begreiflicherweise die Sache noch schlimmer. Am baldesten werden die gekochten Hülsenfrüchte sauer; trotzdem ist es gerade diese Sorte von Gemüsen, mit welchen der besagte Unfug am häufigsten getrieben wird.

#### Nährwerth, Verdaulichkeit und Wirkungen der Gemüse.

Mit Ausnahme der Hülsenfrüchte und allenfalls auch noch der Kartoffeln führen die Gemüse dem Blute wenig Nährstoff zu; Das Meiste ist nutzloser Ballast. Durchschnittlich enthalten die Gemüse nur 10% Trockensubstanz; das Uebrige ist — Wasser.

Die wichtigsten Bestandtheile sind: Eiweiss (Spuren), Zucker, Dextrin, Salze; ausserdem kommen in Betracht die Säuren und die Zellulose, endlich bei manchen noch ein ätherisches Oel.

Von diesen Bestandtheilen sind namentlich die milden organischen Säuren von besonderer Bedeutung, da sie die Verdauung der Eiweiss- und Fibrin-Nahrung fördern. Es werden somit die Gemüse nicht mit Unrecht als Beigaben zu Fleischspeisen gewählt. Fleisch mit Gemüse mundet nicht nur besser, sondern verdaut sich auch leichter als Fleisch allein. Die Säuren sind ferner Ursache an der bekannten kühlenden Wirkung der Gemüse. Indem jene ferner die Schleimsecretion im Darmcanal vermehren, bewirken sie die Verdünnung des Inhaltes und fördern die Stuhleentleerung. Mitunter sucht man diese Wirkung der Gemüse absichtlich so zu steigern, dass Diarrhoe entsteht. So werden z. B. manche junge saftige Frühlingsgemüse verwerthet und die betreffende Cur von den Gebildeten mit dem Namen „Reinigungscur,“ von den Bauern mit dem Ausdruck „Ausputzen“ bezeichnet.

Nach dem Standort, nach der Pflege, nach den Witterungsverhältnissen, nach der Art, kurz nach vielen Dingen, richtet sich der Gehalt an Zellulose, welcher so grossen Einfluss auf die Verdaulichkeit hat. Wer wüsste nicht, dass auf trockenen Feldern und in trockenen Jahrgängen im Allgemeinen nur zähes, schwerverdauliches Zeug wächst? Wem wäre unbekannt, dass es im Gemüsebau an vielen Orten schneckenmässig vorwärts geht, dass trotz der Aufklärung thätiger landwirthschaftlicher Vereine immer wieder das alte holzige Zeug angepflanzt wird, mit welchem sich schon die Urgrossväter gestopft haben?

Bei vielen Gemüsen muss man darauf sehen, dass sie nicht zu stark „ins Kraut schiessen“, d. h. dass sich in den Blättern nicht zuviel Chlorophyll bildet, da sie sonst holzig werden und eine Schärfe bekommen, vermöge welcher sie Abweichen verursachen können. Dies gilt insbesondere von den stark grünen Blättern des Kohls, des Salats, des Spinats, der Artischoke. Man bricht desshalb in der Regel die essbaren Blätter, bevor die Pflanzen blühen oder Früchte tragen.

Eine Sorte von Gemüsen zeichnet sich durch einen besonders scharfen Geruch und Geschmack aus, kann also fast ebenso gut als Würze dienen wie als Gemüse. Hierher gehören: der Meerrettig, die Zwiebel, der Rettig, der Lauch und viele andere mehr. Scharfe Dinge für Zunge und Magen!

Folgen der einseitigen Gemüse-Nahrung, Schicksal der Vegetarianer! Die Gemüse haben so wenig Nährstoff, dass grosse Haufen nöthig werden. Diese verursachen viel