

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Folgen der einseitigen Gemüsenahrung.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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

Abgang. Die erste Folge hievon ist, dass mit der Zeit das Gedärm übermässig ausgedehnt wird, besonders auch durch die vielen Gase (Winde), die sich bei dieser Nahrung entwickeln. Dann folgen Erschlaffung des Mastdarms und Vorfälle desselben, als Folge zu häufigen und zu starken Drängens. Wegen des geringen Gehaltes an wirklich nährenden Stoffen wird endlich das Blut auffallend dünn, wässerig; es entstehen „Flüsse“ aller Art, namentlich der bekannte weisse Fluss. — Bei den „Vegetarianern“ sieht man am besten, dass die einseitige Pflanzen-Nahrung nicht genügt; da kommen Bleichsuchten, Magenkrankheiten und Wassersuchten häufiger vor als bei Leuten, die naturgemäss leben.

Noch ist zu bemerken, dass sich zur warmen Jahreszeit eine Nahrung besser eignet, bei welcher die Vegetabilien vorwalten, weil die meisten derselben etwas kühlend und viel weniger zur Fäulniss geneigt sind als das Fleisch.

II. Von den Gemüsen im Besonderen.

Die vielen Gemüse lassen sich ungefähr in folgende Gruppen zusammenstellen (was allenfalls hier vermisst wird, steht unter den Salaten, Cap. 26, oder bei den einheimischen Gewürzkräutern, Cap. 29.):

1. Hülsenfrüchte: Bohnen — Erbsen — Linsen.

2. Knollen und knollenartige Wurzelstöcke: Kartoffeln — Erdäpfel (Tobinambour) — Ober-Kohlrabe — Bodenkohlrabe (Kohlrübe, schwedische Rübe) — Erdkastanien (die Knollen von dem Knollenkümmel) — Erdnüsse (die Wurzelknollen von den knolligen Platterbsen) — Erdmandel.

3. Wurzeln: Gelbe Rübe (Carotte) — Schwarzwurzeln — weisse Rübe — Kerbelrübe — Runkelrübe, hauptsächlich die Spielart Rothrübe (Rahne) — Pastinak — Zuckerwurz — Meerrettig — Rettig — Sellerie — Gartenrapunzel — Rapunzelrübe — Rapunzelglockenblume.

4. Sprossen: Spargeln (Stangen- und Brechspargeln) — junge Hopfensprossen — Meisterwurz.

5. Kräuter: Römischer Sauerampfer — Gartenmelde — Spinat — Neuseeländer Spinat — Mangold — Gartenbibernelle — Meerkohl — Wirsing (hierlands Köhl, auch Krauskohl genannt) — Rosenkohl — Weisskraut (hierlands Kappis genannt) — Blau- und Rothkraut (hierlands bayerisches Kraut genannt) — Löwenzahn (gewöhnlich Cichoriengemüse genannt) — Endivie — Portulak.

6. Blumen- und Blütenstände: Blumenkohl (Cardon) — Artischoke — Cardonen.