

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Nährwerte.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

27. Capitel.

Früchte und Obst.

Dieses Capitel handelt von lauter Dingen, die zwar sehr gut schmecken, aber (mit Ausnahme der Schalenfrüchte) ausserordentlich geringen Nährwerth haben. Stellt man eine Vergleichung an zwischen dem Ei und dem Obst, so kommen erst 2000 Grm. Birnen, 1250 Grm. Aepfel, 625 Grm. Trauben, 560 Grm. Kirschen einem Ei im Nährwerthe gleich. Was aber die meisten Früchte- und Obstgattungen auszeichnet, sind das feine Aroma und die sehr angenehm schmeckenden milden Säuren. Mit Ausnahme der Schalenfrüchte sind alle vermöge ihres Gehaltes an Säuren vortreffliche Fiebermittel. Man wählt dazu vorzugsweise jene mit zarter Structur: Apfelsinen, Zwetschgen, Kirschen, Trauben u. s. w. Die nämlichen Früchte haben ferner eine gelind eröffnende Wirkung, leisten also auch bei habitueller Stuhlverstopfung gute Dienste; namentlich sind es die Trauben, welche manchmal aus der Noth helfen. Manche Früchte, absonderlich die Erdbeeren, leisten ferner gute Dienste gegen die Eingeweidewürmer; selbst der Bandwurm wird dabei krank und (zum Theil) abgetrieben. Immerhin dürfte es angemessen sein, diejenigen Kinder, welche viel an Würmern leiden, erst mit diesen einfachen und angenehmen Mitteln zu tractiren, bevor man zu den Santoninzeltchen greift. Für alle Fälle sei darauf hingewiesen, dass durchschnittlich die reinen Säuren, welche aus den säuerlichen Früchten dargestellt werden, den Vorzug vor diesen verdienen. Wenn man die Früchte selbst verschluckt, so muss man neben der Fruchtsäure noch eine solche Menge indifferenten Stoffe, namentlich Zellulose, mitverschlucken, dass das Gedärm durch den Ballast maltrairt wird.

Gar oft hört man die Rede, dass bei jenen Völkerschaften, welche viel Obst essen, besonders schöne Zähne zu sehen seien. Der Verfasser hat stets das Gegentheil beobachtet. Allerdings ist es richtig, dass der Obstsaft die Zahnconcremente (vulgo Zahnstein) auflöst, also deren Ansatz unmöglich macht; allein diese auflösende Eigenschaft bleibt nicht hiebei stehen, sie dehnt sich auch auf die Zähne selbst aus.

Schliesslich noch die Warnung, dass jene Kranken, denen Quecksilbermittel verordnet sind, die säuerlichen Früchte strenge zu vermeiden haben, da letztere den Speichelfluss fördern. Wie oft wird diese Mahnung vergessen!

Kochregeln. Bei weitem die meisten Früchte- und Obst-