

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Kochregeln.

**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-

sorten sind am schönsten und besten, wenn die Küche — nichts daran macht; da hat man das feine Aroma, den angenehm kühlenden Geschmack, kurz alle die gelobten Eigenschaften am reinsten. Nur Aepfel, Birnen, Zwetschgen mögen allenfalls für den Krankentisch in die Musform (zu Gemüse) verkocht werden, da so die Zellulose weniger belästigt. Ueber das Einmachen handelt das 31. Capitel.

Die zahlreichen Artikel, welche hierher gehören, lassen sich etwa in folgende Gattungen zusammenstellen:

**Kürbisfrüchte** (Kürbis, Gurke, Wassermelone, Melone). Von diesen Früchten ist bekannt, dass sie leicht den Magen verkälten. Sie sind desshalb zu einer Zeit, wo Magen- und Darmkatarrhe, Cholera u. dgl. herrschen, besonders gemieden. Arzneilich finden die Samen der Melonen, der Kürbisse und der Gurken bisweilen Anwendung zu kühlenden Emulsionen. Ueber die einzelnen Arten ist zu bemerken:

**Kürbis** kommt in unendlich vielen Varietäten vor. Das wässerige Zeug wird meist als Viehfutter verwendet. Nur zwei Arten haben es zum Range menschlicher Speisen gebracht: Die Flaschenkürbis und die melonenförmige Kürbis. Will man sie zu Gemüse verwenden, so darf erstere nicht grösser sein als eine gewöhnliche Gurke, letztere nicht grösser als ein Apfel. — Man fängt allerlei damit an: 1) Man kocht sie in Fleischbrühe und würzt mit Pfeffer und verschiedenen Kräuterwürzen; 2) man siedet sie in Salzwasser, lässt sie erkalten und macht einen Salat daraus; 3) man backt sie, nachdem sie etwas vorgesotten; 4) man gibt sie den Schweinen — richtigste Verwerthung!

In der Volksheilkunde gilt die Kürbis als ein Mittel gegen den Bandwurm! In der Geschichte der Gastrosophie hat die Wurzel der Pflanze insofern Bedeutung, als die römischen Fresslinge während einer Mahlzeit dieselbe als Brechmittel benutzten, um wieder von Neuem mitmachen zu können! (Dioscorides).

**Gurken.** Die frischen Gurken geben einen angenehm kühlenden Salat, der, in anständiger Menge und mit etwas Pfeffer und Senf gegessen gewiss nie Magenverkältung erzeugt. Eingemachte Gurken dienen allenthalben als Beigabe zum Rindfleisch, als Würze für Saucen u. s. f. Das wässerige Zeug ist besonders geeignet zum Einmachen und zwar sowohl in Salzwasser als in Essig. Die Salzgurken faulen leicht, die käuflichen können Grünspan enthalten: lauter Gründe, sie mit Geringschätzung anzusehen. Die Essiggurken greifen den Magen so an, dass viele Leute schon von einem einzigen Exemplar unbehagliche Gefühle bekommen. Besteht bereits Magenkatarrh, so wird derselbe rasch gesteigert; ebenso nimmt