

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Von den einzelnen Arten.

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

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

der denselben begleitende Mundkatarrh rasch zu. Noch schärfer als die Essiggurken sind in der Regel die Pfeffergurken, etwas milder die geschälten Gurken.

Die Mixed Pickles sind in Essig eingemachte Früchte: vorwaltend kleine Gurken, Bohnen, weisser und rother Kohl etc. Als Gewürz verwendet man Meerfenchel, Hülsen von spanischem Pfeffer u. s. w. Um dem theuren Mischmasch die beliebte grüne Farbe zu geben, wird er mit Grünspan gefärbt! Es bedarf also wohl keiner Rechtfertigung, wenn man sagt, dass dieses Zeug aus der diätetischen Küche hinaus gehört.

Melone dient meistens als Dessertfrucht; wird aber auch, in Essig eingemacht, als Beilage zum Rindfleisch gegeben.

An die Kürbisfrüchte reiht sich unter Umständen die grösste Delicatesse des ganzen Capitels, die edle Ananas, an:

Ananas ist die Frucht der im tropischen Amerika einheimischen, bei uns in Treibhäusern gezogenen Bromelia Ananas L. — Hierlands ist die Ananas selten; weil sie zuviel kostet. In Amerika, England und namentlich auf Seeschiffen kommt sie ganz gewöhnlich als Dessert. Ihr Aroma lässt sich nicht beschreiben: Viele behaupten (gewiss nicht ganz mit Unrecht), dass die Ananas das Aroma und den Wohlgeschmack aller feinen Esswaaren in sich vereine.

Agrumen nennt man die Früchte von der Gattung Citrus: die Citronen und die Orangen.

Citronen. Für den Küchenbedarf sind die dünnchaligen am besten. Die frischen Citronen haben eine ziemlich ausgedehnte Verwendung als Würzen für Saucen, manche Braten (Coteletten) und mehrere Getränke. Ausser den frischen Citronen hat man im Handel den ausgepressten Saft. Gewöhnlich wird er zur Syrupdicke eingedampft. Lässt sich lange gut erhalten. Getrocknete Citronenschalen dienen zum Würzen. Marinirte (in Salzwasser eingemachte) Citronen sind kein zweckmässiges Präparat. Die dickschalige, starkhöckerige Cedratcitrone ist jene Frucht, welche für das Menschengeschlecht so verhängnissvoll geworden ist, weil unsere Stammutter Eva darein gebissen hat, — heisst deshalb auch Paradiesapfel, — für das Lauberhüttenfest ein sehr gesuchter Artikel — kommt in Kisten mit Palmzweigen unter den hebräischen Namen: „Lullef“ in den Handel. Citronat ist die in Zucker eingemachte Schale der Cedratcitrone — zu Zuckerbäckereien — auch als Fiebermittel. Ein vorzüglicher Fiebertrank ist die Limonade:

R. 2 Citronen werden der Länge nach aufgeschnitten, der Saft in einen Liter Wasser ausgedrückt, darin

150 Grm. gestossenen Zucker  
aufgelöst, dazu gethan die

fein geschnittene gelbe Schale einer Citrone  
(zur Steigerung des Aroma's.)

Das Ganze lässt man eine halbe Stunde lang in verschlossenem Glasgefäss stehen; nachher wird durch ein leinenes Tuch filtrirt. S. So oft er will, einige Esslöffel voll zu nehmen.

Fast noch angenehmer und ebenso kühlend schmeckt kalt gehaltenes Sodawasser, dem einige Tropfen Citronensaft beigemischt sind. Citronenscheiben mit Zucker bestreut pflegt man sehr schwachen, in der grössten Fieberhitze daliegenden Kranken in den immer wieder trocken werdenden Mund zu geben. Grosse Wohlthat für diese Armen! In Amerika gilt der Citronensaft allgemein als das beste Volksmittel gegen die dort so häufigen und äusserst heftigen Rheumatismen. Ferner gilt überall der Citronensaft als Volksheilmittel gegen Scorbut (sehr gut!) und gegen Blutflüsse. Die Citronencur, welche mitunter gegen Wassersucht, Hämorrhoiden, Leberanschoppungen gemacht wird, besteht darin, dass man so lange täglich den Saft von 4—6 Citronen verschluckt bis — der Magenruinirt ist. Aeusserlich wird der Citronensaft mitunter auch als blutstillendes Mittel benützt, namentlich gerne auf leicht blutendes Zahnfleisch applicirt (gut!).

Die Aufbewahrung der Citronen geschieht im trockenen Keller, jede einzeln in Papier gewickelt. Wird eine faul, dann ist damit abzufahren, weil sie sonst die anderen ebenfalls ansteckt. Man kann sie auch in Salz, Asche, Sand legen; nur sollen sie einander nicht berühren.

**Orangen.** Es gibt mehrere Arten: 1) Pomeranzen, bittere Orangen; 2) Apfelsinen, süsse Orangen (die kleinen sog. Mandarinenorangen, etwa so gross wie ein Borstorfer Apfel, sind die besten); 3) Bergamotten, weniger schmackhaft. Die Orangen sind eine angenehm kühlende Speise; namentlich werden die Apfelsinen häufig als Dessertfrucht gegeben. Die gleiche Sorte gibt eine der feinsten und besten Fieber Speisen. Das Orangeat (eingemachte Pomeranzenschalen), welches in verschiedenen Sorten im Handel vorkommt, kann ebenfalls als Fiebermittel dienen. Die unreifen Pomeranzen, so gross wie Kirschen, dienen zu Liqueuren, Saucen u. dgl., wie die getrockneten Citronen- und Pomeranzenschalen (sehr feines kräftiges Gewürz). Die Pomeranzen geben auch ein angenehmes Reizmittel für den Magen. Der wässrige Ansatz bekommt am besten. Derselbe wird einfach dadurch bereitet, dass man die Schalen frischer (unreifer oder reifer) Pomeranzen ein Paar Stunden im frischen Wasser stehen lässt. Der Ansatz wird gewöhnlich mit Zucker versüsst. Die Ansätze in Wein, ebenso alle heiss bereiteten Auszüge, regen auf und machen Kopfwel. Uebrigens vermögen auch allzu grosse

Dosen des wässerigen Ansatzes den besagten Nachtheil hervorzubringen.

**Kernobst.** Zum Kernobst gehören: Birne, Apfel, Quitte, Mispel, Speierling, Kornelkirsche.

**Aepfel und Birnen.** Manche Sorten sind in der Form von Compoten leichter zu verdauen als roh, wo die Zellulose genirt. Für feine Sorten wäre es Schade, wenn man sie anders als im Naturzustand brächte.

Die Hufeland'sche Apfelcur, bei Trägheit des Darmkanals noch immer im Gebrauche, besteht darin, dass der Kranke täglich 10—30 Stück rohe Aepfel f. . . . Der alte Trödel ist schwer auszurotten, obgleich damit schliesslich immer Magen und Darmkanal ruinirt werden. Gekochte Aepfel würden den trägen Stuhl ebenso gut fördern und das gedachte Unheil nicht anrichten.

**Quitten** — haben zwar ein angenehmes Aroma, schmecken aber herb sauer. Mit Zucker zu einem Brei gekocht oder auch eingemacht gelten sie als kühlendes Hausmittel. 1 Theil Quittensamen gibt mit 50 Thln. Wasser einen Schleim, welcher häufig als Hausmittel gebraucht wird: zum Gurgeln bei Halsentzündungen, zu Umschlägen bei Verbrennungen und Hautabschürfungen u. s. w. Vor Altem wurde der Quittenschleim auch innerlich gebraucht als Mittel gegen den Catarrh der Athmungswege.

**Steinobst: Pfirsich, Aprikosen, Zwetschgen, Pflaumen** (von beiden zahlreiche Spielarten, z. B. Kriechen, Zibarten, Haferschlehe, Mirabellen, Reine-Claude u. s. w.), **Süsskirschen, Sauerkirschen, Oliven.** Durchschnittlich hat das Steinobst ein zarteres Fleisch als das vorige und ist also leichter zu verdauen. Man gibt es desshalb gewöhnlich frisch zur Tafel. Doch werden auch einige (Zwetschgen, Kirschen) zu Mus verkocht. Manche dienen als Einlage für Backwerke (Zwetschgen-, Kirschen-Kuchen). Pflaumen- und Zwetschgenmus werden häufig als Hausmittel gegen trägen Stuhl gebraucht. Die Früchte müssen frisch sein; gründlich gekocht, durchgeschlagen und mit der nöthigen Menge Zucker versüsst werden. Das auf gleiche Art zubereitete Mus von Sauerkirschen (Weichselkirschen) wird oft als Hausmittel bei fieberhaften Krankheiten gebraucht und zwar mit Recht, dieses Mus kühlt besser und ist appetitlicher zu schlucken als die eleganteste Salpetermixtur. Wenn gerade keine frische Waare zu haben ist, leistet der Kirschensyrup der Apotheken, gehörig mit Wasser verdünnt, ähnliche Dienste. Ein Feinschmecker wird, wenn er an der Fieberhitze leidet, statt Alldem die Sauerkirschen frisch vom Baume weg geniessen! Die schwarzen Waldkirschen werden auch auf die gleiche Weise verwendet wie die Sauer-

kirschen, obgleich sie wegen ihres geringeren Gehaltes an Säure weniger hiezu geeignet sind. Dagegen geben sie ein anderes wichtiges Trost- und Heilmittel: das Kirschenwasser dient häufig als Mittel gegen Magenkrampf und als äusserliches Mittel bei Quetschungen u. dgl.

Oliven in Salz sind eine wirkliche Delicatesse; sie haben nur den Nachtheil, dass sie ziemlich hoch sportulirt sind. Von einem Nährwerth kann keine Rede sein, dagegen von erheblicher Beschädigung des Magens, wenn der gute Wille im Kampfe mit dem Gaumen unterliegt.

Beerenobst: **Weintraube** — wichtige Handelsartikel sind die Rosinen und Korinthen (getrocknete Trauben oder Traubenbeeren) — grosse Rosinen werden hierlands gemeinlich Zibeben genannt; die Korinthen heissen auch kleine Rosinen (hier schlechtweg Rosinen), **Hagebutte**, **Johannisbeere** (rothe und schwarze), **Stachelbeere**, **Preusselbeere**, **Heidelbeere**, **Himbeere**, **Brombeere**, **Erdbeere** (Ananaserdbeere, Riesenerdbeere, Scharlacherdbeere), **schwarze** und **weisse Maulbeere**, **Feigen**, **Datteln**. Das Beerenobst wird meistens zum Dessert verwendet; ausserdem stellt es noch ein wichtiges Contingent zu den Hausmitteln. Am bekanntesten sind wohl die Traubencuren bei Lungenleiden oder bei Unterleibsan-schoppungen. Die Traubencur besteht darin, dass der Kranke einige Wochen lang täglich 15—30 Stück (1—2 Kilo) Trauben verzehrt und zwar den grössten Theil Morgens nüchtern, etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Frühstück. Der Rest wird dann im Verlaufe des Tages nach Belieben gegessen, jedoch nie mehr als eine Traube auf einen Sitz. Die Trauben müssen schön reif sein; dünnschalige Beeren bekommen am besten. Jeder, der diese Cur macht, wird gut thun, wenn er mit einer kleinen Dosis beginnt und nach Bedarf allmählig steigt.

Die Rosinen werden wie alle anderen süssen Mittel heilkundig verwendet; nur muss man nicht vergessen, dass grosse Quantitäten Störungen im Darmkanal (Blähungen und Abweichen) verursachen.

Die Korinthen leisten die gleichen Dienste und belästigen, da sie in kernlosen Massen vorkommen, den Darmkanal weniger.

Auch die Hagebutten sind ein sehr gebräuchliches Hausmittel. Von den Haaren und Samen sorgfältig befreit und mit Zucker zu einem Teige verrieben, oder mit Zucker zu einem Brei verkocht oder getrocknet und mit Wasser weich gekocht, werden sie als Mittel gegen Harnbeschwerden häufig gebraucht; ferner werden die ganzen Samen mit Fliedermus zur Latwerge gemacht als Mittel gegen Spulwürmer gegeben.

Die schwarzen Johannisbeeren haben einen Ge-

schmack, der weder sauer noch süß, mit einem Worte unangenehm ist. Sie eignen sich deshalb mehr als Gewürz und sind namentlich als Beigabe zu verschiedenen kalten Weinansätzen (Maitrank) beliebt. Dagegen haben die rothen Johannisbeeren einen angenehmen, rein sauren, aber weniger aromatischen Geschmack. Der Saft, mit Zucker zur Gallerte eingekocht, gilt beim Volke als ein Hauptfiebersmittel.

Die Heidelbeeren werden vielfach als Hausmittel benutzt und zwar grün als Laxanz, gedörrt — als Mittel gegen Diarrhoe. Mehr kann man doch nicht verlangen! Immerhin ist das an ihnen zu loben, dass sie diese sich widersprechende Doppelwirkung, Dank ihrer zarten Bälge, ohne Moleste für den Darmcanal entfalten.

Frische Brom- und Erdbeeren werden als kühlende Fiebersmittel verspeist. Die Brombeeren haben, wenn sie recht reif sind, einen viel feineren Geschmack als die Himbeeren, von denen 2 Hauptküchen- und Arzneistoffe gemacht werden: Die Verwendung des Himbeersafts ist allbekannt, er sollte nur noch häufiger zur Verbesserung des Trinkwassers für Fieberkranke benutzt werden. Der Himbeeressig (frische Himbeeren 1 Thl. mit Essig 2 Thl. macerirt) ist ein etwas theures, aber gutes Mittel zur Bereitung von kühlenden Getränken; man nimmt davon etwa 200 Grm. auf 1 Liter Zuckerwasser.

Die Feigen sind bekannt als gelinde abführendes und als Husten milderndes, den Auswurf förderndes Mittel. Zu ersterem Zweck werden 10—30 Stück täglich verzehrt. Als Mittel gegen trockenen Husten werden die Feigen gewöhnlich mit anderen milden Dingen, z. B. mit Brustthee abgekocht. Allbekannt ist ferner die Zeitigung von Zahngeschwüren durch in Milch oder Wasser abgekochte Feigen.

Schalenobst (Schalenfrüchte). Die hierher gehörigen Artikel weichen in der chemischen Zusammensetzung und deshalb auch im Nährstoff und in den Wirkungen sehr von den bisher aufgezählten Obstgattungen ab. Die Schalenfrüchte enthalten durchschnittlich viel fettes Oel und reichlich Eiweiss; sind somit nicht ohne Nährwerth. Die meisten werden zur Oelbereitung verwendet; sie geben die besseren Sorten von Speisöl. Während die vorgenannten Gattungen von Obst den Stuhl fördern, machen die Milchen der Schalenfrüchte Verstopfung; während jene durch ihren Gehalt an Säure kühlen, geben diese durch ihren Gehalt an fettem Oel angenehme Mittel zur Wärmebildung und zum Mästen.

Die wichtigsten Arten sind:

**Mandeln** — die Früchte des gemeinen Mandelbaumes, der im Orient und Nordafrika heimisch, im südlichen Europa cultivirt wird. Die s. g. Krachmandeln zeichnen sich

durch eine dünne Schale aus. Die hartschaligen (gemeinen) Mandeln kommen ohne Schalen im Handel vor. Die Mandelkerne enthalten fettes Oel und Emulsin, die bittern Mandeln ausserdem Amygdalin, welches durch Zersetzung Blausäure werden kann; daher ist Vorsicht nöthig. Weiche, biegsame, ranzige, innen mit Flecken versehene Mandeln sind unbedingt wegzuwerfen. — Die Küche verwendet Mandeln in verschiedenes Backwerk (s. 23. Cap.) und gibt sie häufig als Dessert. — Auch als Hausmittel stehen die süssen Mandeln im Ansehen. Mit 5—15 Thl. Wasser verrieben geben sie die Mandelmilch, ohne welche heut zu Tage kein gebildeter Mensch mehr eine Diarrhoe durchmacht. Auch bei Reizzuständen der Harnorgane (Tripper, schmerzhaftes Harnlassen) ist Mandelmilch allgemein im Gebrauche. Wie dieselbe aber bei Entzündungen der Luftwege heilend wirken soll, ist schwer zu erklären.

Die **zahmen Kastanien** sind die Früchte von *Castanea vesca* L.; die grösseren nennt man Maronen. Die Kastanien haben viel Stärkemehl. Dieses verwandelt sich bei trockener Hitze in Zucker; daher der süsse Geschmack der gebratenen Kastanien.

Die **Baumnuß** (Wall-, welsche Nuss) kommt in verschiedenen Spiel-Arten vor; die sog. Pferdenüsse sind die grössten. Die Küche verwendet nicht blos die reifen, sondern auch die jungen, weichen — zur Bereitung des Nussliqueurs, sowie zum Einmachen; die grünen Schalen dienen als Würze für Saucen.

Die **Haselnuss** kommt in verschiedenen Spielarten vor: die gemeine kleine Haselnuss, die öfter aufspringende Zeller-nuss, die Lambertusnuss und die grosse türkische Haselnuss.

Gleichsam als das Proletariat der Schalenfrüchte stehen der Lein-, Hanf- und Mohnsamen da. Um so umfassender ist aber ihre Verwendung als Hausmittel:

**Leinsamen.** 1 Thl. Leinsamen mit 50 Thl. kochendem Wasser übergossen und durch ein Tuch filtrirt, gibt jenen schleimigen Thee, welcher so häufig bei Catarrhen der Harnorgane eingenommen oder auch einclystirt wird. Die Heilwirkung bei Catarrhen der Athmungswege ist weniger sichtbar und auch weniger erklärlich. — Bekannt ist wohl auch die Verwendung des gestossenen Leinsamens zu Cataplasmen. Sei nur so gut und lege ihn mindestens fingersdick auf; messerrückendick macht er weder anhaltend warm noch feucht!

**Hanfsamen** wird auf die gleiche Weise zu einer Emulsion gemacht wie die Mandeln. Auf 1 Thl. Samen kommen 4 Thle. Wasser — stark verreiben und durch ein Tuch filtriren! Die

Hanfsamenmilch ist ein sehr gebräuchliches Mittel gegen Harnbeschwerden.

**Mohnsamen** verhält sich in seinen Bestandtheilen wie die süssen Mandeln. Sie sollen eine Spur von narcotischer Substanz haben? Dagegen gehören die Mohnköpfe und der daraus bereitete Syrup aus der Liste der Volksheilmittel gestrichen, da sie giftig sind und schon viel Schaden angerichtet haben.

Schliesslich noch die Bemerkung, dass man zu allen hier genannten Heilmilchen nur frische Früchte brauchen kann. Alte, ranzig gewordene schmecken scharf und verursachen Diarrhoe, also gerade das Gegentheil von Dem, was man haben möchte!

## 28. Capitel.

### Pilze.

Viele wissen nicht, dass es eine so grosse Zahl essbarer Pilze gibt, geschweige denn, dass diese Pilze einen so hohen Nährwerth haben. Die einzige Fatalität für den Liebhaber besteht darin, dass so leicht Verwechslungen vorkommen mit giftigen Arten und dass selbst die essbaren Pilze giftig werden durch Ueberreife oder durch Fäulniss. Wer es also einmal auf Pilze abgesehen hat, muss sich ohne Weiteres auf das Studium seiner Lieblinge verlegen: keine so leichte Aufgabe, weil der Lebenslauf der Pilze ausserordentlich rasch und ihre Eigenschaften höchst wandelbar sind. Es herrscht desshalb auch in der gelehrten Nomenclatur der Pilze ein solcher Wirrwarr, dass man sich fast lieber an jene Bezeichnungen hält, welche gerade in der Gegend gebräuchlich sind. Rathsam bleibt es immerhin, beim Sammeln irgend ein zuverlässiges Buch, am besten eins mit guten Abbildungen zu benützen (Persoon, Lenz, Fries, Rabenhorst u. A.). Die besten und bekanntesten Pilze, welche für die Küche besondere Bedeutung haben, sind:

**Trüffeln.** Es gibt 2 Arten: Die gewöhnlich gemeinte Trüffel ist die schwarze. Sie kommt vor in lichten Wäldern, einige Zoll bis 1 Fuss tief im lockeren Boden; überall in Deutschland und Frankreich. Am berühmtesten sind die aus Perigord. Die weisse (graue) Trüffel, auch Mailänder Trüffel genannt, findet sich namentlich in Oberitalien und Süd-