

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Beerenobst.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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 Unterleibsanstoppungen. 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