Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Schalenobst.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

Visual Library

schmack, der weder sauer noch süss, mit einem Worte unangenehm ist. Sie eignen sich desshalb 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 Hauptfiebermittel.

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 Fiebermittel verspeist. Die Brombeeren haben, wenn sie recht reif sind, einen viel feineren Geschmack als die Himbeeren, von denen 2 Hauptküchen- und Arztneistoffe 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 desshalb 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 Zellernuss, 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 sichtlich 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

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

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-