

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

2.Gruppe.

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

und wird wie die Limonade gebraucht. Macht er Diarrhoe, so muss er ausgesetzt werden. — Wer gegen Sodbrennen Magnesia so im Uebermasse gebraucht hat, dass harte Darmconcremente entstanden sind, kann letztere durch Trinken einer Lösung von Sauerhonig wieder erweichen.

## 2. Gruppe.

### a. Kochsalz.

Das Kochsalz ist entschieden der wichtigste von allen Speisezusätzen; es dient nicht blos zur Conservirung sehr vieler Nahrungsmittel, sondern auch zur Verbesserung des Geschmacks von beinahe jeder wichtigen Speise und hilft viel zu deren Verdauung. Die letztgenannten hochwichtigen Eigenschaften entwickelt das Kochsalz aber nur dann, wenn es in der richtigen Menge genossen wird. Diese verspürt der unverdorbene Geschmacksinn ohne Anweisung. Nur der verwöhnte Gaumen haut über die Schnur; ja es kommt sogar vor, dass jene Magenkranken, welche ihr Leiden von übersalzenen Speisen her datiren, einen wahren Heisshunger nach Salz verspüren. Durch nichts erhält das Küchenpersonal so viele und so wohlbegründete Vorwürfe wie durch unrichtiges Salzen. Wie leicht könnte da Friede und Eintracht hergestellt werden! Die Köchin merke sich ein für alle Mal jene Quantität Salz, welche für jede der gebräuchlicheren Speisen sich bewährt hat und messe diese Quantität nicht mehr mit den in ihrer gegenseitigen Stellung so wandelbaren Fingern, sondern mit einer Wage oder — noch einfacher — mit einem graduirten Gefäse. Für die diätetische Küche gilt als Hauptregel, alle Speisen eher zu schwach als zu stark zu salzen. Man kann ja, wenn nöthig, leicht nachhelfen.

Das Kochsalz hat für die Leibesökonomie eine hohe Bedeutung. In vielen Geweben und Flüssigkeiten des menschlichen Leibes steckt Kochsalz. Andererseits sind die Folgen des übermässigen Salzgenusses nicht unerheblich. Wer nur einmal eine übersalzene Speise genießt, bekommt davon wenigstens einen acuten Magen- und Darmcatarrh. Der fortgesetzte Genuss stark gesalzener Speisen verdirbt nach und nach die Säfte, macht chronische Catarrhe, Drüsenkrankheiten, Skorbut u. dgl. Die Anschauung, dass stark gesalzene Speisen Hautkrankheiten verursachen, ist volksthümlich; namentlich steht hierwegen das gesalzene und geräucherte Schweinefleisch in einem schiefen Lichte. Soviel lässt sich alltäglich beobachten, dass auf den Genuss von solchen Speisen gerne Hautjucken, Nesselsucht folgen und dass etwa vorhandene Hautkrankheiten unruhiger werden, d. h. stärker jucken. Die

Jäger behaupten steif und fest, dass ihre Jagdhunde vom gesalzenen Fleische Triefaugen bekommen. Da die Sache wissenschaftliches Interesse hat, so machten sich einige Gelehrte daran, sie näher zu untersuchen. Diese haben nun die merkwürdige Entdeckung gemacht, dass das Salzfleisch, mit welchem solche Hunde gefüttert wurden, ausgesehen hat wie — gesottene Kartoffeln.

#### b. Essig.

Nach den Materialien, aus welchen man Essig macht, gibt es Wein-, Branntwein-, Bier-, Obst-, Malz- etc. Essig. Der beste Essig ist unbedingt der Weinessig. Im Handel ist ächter Weinessig selten; man muss ihn also selbst bereiten. Je besser der Wein, desto besser der Essig. Immerhin kommt der hausgemachte Weinessig so hoch zu stehen (18 bis 24 kr. die Mass), dass man wohl nicht zweifeln kann, was man hat, wenn man im Handel einen s. g. Weinessig kauft für 6—8 kr.! Namentlich ist der bekannte Burgunderessig sehr häufig aus Hollunder- oder Heidelbeerfrüchten fabricirt. Die nicht gar selten vorkommende Verfälschung des Essigs mit Schwefel- oder Salzsäure ist für den Magen höchst nachtheilig. Die Fälschung lässt sich schon beim Kosten des Essigs wahrnehmen, da hiebei die Zähne „lang“ werden. Ebenso schädlich sind die Verfälschungen des Essigs mit Seidelbast, Caspicum und anderen scharfen Stoffen.

Guter Weinessig ist hell und klar, riecht angenehm erfrischend, schmeckt mild sauer, bildet keinen Bodensatz, zieht die Essigfliegen an und hat den Weingeschmack unverkennbar. Der käufliche Essig, wie ihn die Fabriken liefern, ist in der Regel so stark, dass er durch Wasser verdünnt werden muss. Die richtige Stärke hat ein Essig dann, wenn 60 Grm. 5 Grm. reines kohlen-saures Kali sättigen. Der Essigsprit enthält circa 10%, der Weinessig 8%, der gewöhnliche Essig 2—5% Essigsäure. Zu schwacher Essig zersetzt sich leicht an der Luft, scheidet die Essigmutter und den Kahn ab und es entwickeln sich zahlreiche schlangenförmige Thierchen, die s. g. Essigälchen, welche grosse Lebhaftigkeit zeigen.

In einem Hause war beständig die ganze Familie krank und zwar immer an Magenleiden. Ich wusste, dass man dort sonst eine gute Küche führt. Dessenungeachtet wurde einmal eine Küchen-Visitation vorgenommen. Da fand ich einen Essig, der so zu sagen einen Knäuel von äusserst lebhaften Essigälchen darstellte. Unter der Loupe gesehen wimmelte Alles. Nach Wegschaffung dieses Essigs kamen keine Magenkrankheiten mehr in jenem Hause vor.

Einfluss des Essigs auf die Verdauung. Der Essig

hilft zur Auflösung vieler Nahrungsmittel, namentlich der Eiweissstoffe, und fördert also ihre Verdauung. Zu gewissen Fleisch-, Eier- und Mehl-Speisen, zu Bohnen u. s. w. werden desshalb mit Recht saure Beilagen gegeben. Jedenfalls ist es besser, den Essig zu bereits fertigen Speisen zuzufügen, als mit Essig zu kochen. Die Essigsäure ist flüchtig, entweicht also bei höherer Temperatur. Ueberdies greifen die mit Essig gekochten Speisen den Magen ungemein an. Von den in Essig eingemachten Speisen spricht das 31. Capitel. Man kann vor dem Missbrauch mit Essig nicht genug warnen. Abgesehen davon, dass dadurch nicht einmal dem Geschmacksinn geschmeichelt wird, beschädigen stark saure Dinge die Mund- und Magenschleimhaut sehr. Dass der Essig eine Uebersäuerung des Magens veranlassen oder eine bereits vorhandene steigern kann, ist ohne Weiteres klar.

Als Hausmittel ist der Essig hochgeschätzt; wegen seiner kühlenden Eigenschaft benützt man ihn häufig als Fiebermittel. In grosser Verdünnung mag dies so angehen, sonst gibt es aber viele weit zuträglichere kühlende Mittel; um z. B. nur der säuerlichen Früchte zu gedenken. Wenn man nämlich die Erscheinungen näher beobachtet, welche auf den Genuss von Essig eintreten, so fällt vor Allem die flüchtige Röthe und die Wärme im Gesicht, namentlich aber der Schweiss aus, welcher über den ganzen Körper ausbricht. Natürlich je stärker der Essig, desto deutlicher diese Erscheinungen. Alldies zeigt, dass der Essig eher ein schweisstreibendes als kühlendes Mittel ist. Bei länger fortgesetztem innerlichen Gebrauche leidet endlich die Verdauung, die Ernährung wird mangelhaft, namentlich geht die Fettbildung zurück. Junge Damen, deren Embonpoint über die Grenzen der reinen Bewunderung hinausgeht, suchen desshalb oft ihre Zuflucht beim Essig und essen behufs dessen namentlich oft und viel Salat. Das Ziel wird allerdings schliesslich erreicht, aber — der Magen ist ruinirt, überall schlottert das Fleisch in der halbgeleerten Haut und ein leidendes erdfahles Gesicht trägt den grossen Frevel zur Schau, welchen die Eitelkeit gegen die heiligen Gesetze der Natur begangen! Wäre der Essig nicht ein so werthvolles Gegenmittel gegen alkalische Laugen, so bliebe unter besagten Umständen für dessen innerliche Verwendung kaum noch etwas Löbliches zu sagen. Anders verhält es sich mit dem Essig als äusserliches Mittel: Essigwaschungen beim Typhus sind gut und finden beim gemeinen Volke oft mehr Anklang als die einfacheren und besseren Waschungen mit kaltem Wasser. Injectionen von verdünntem Essig in den Mastdarm sind im Gebrauche bei der Fieberhitze, dergleichen bei narcotischen Vergiftungen und allgemein weiss man vom Schnupfen des Essigs bei Nasen-

blutungen sowie vom Gurgeln bei Schlundcatarrhen. — Die Räucherungen mit aromatischem Essig in Krankenzimmern ist zwar bei den Laien sehr im Schwung, steht aber im wahren Werthe der einfachen Lüftung entschieden nach.

**Citronensaft** — ist in manchen Fällen der noblere Stellvertreter des Essigs. Um den Saft aus den Citronen vollständig herauszubringen, muss man dieselben nicht quer durchschneiden (wie dies gewöhnlich geschieht), sondern der Länge nach; nur auf diese Weise werden die Zellen geöffnet, welche den Saft enthalten. — Ausführlicheres über die Citronen findest Du im 27. Capitel.

### c. Senf.

Es gibt weissen und schwarzen Senf. Der schwarze enthält viel mehr des scharfen ätherischen Oels, welchem der Senf seinen bekannten scharfwürzigen Geruch und Geschmack verdankt. Eine besondere Art ist der Sarepta-Senf — kommt aus Ostindien, meistens schon gepulvert und deshalb für Fälschungen besonders geeignet. Dieser Senf ist viel schärfer als der gewöhnliche; Manche halten ihn auch für feiner.

Im Handel bezieht man ganzen Senf, Senfpulver und schon angemachten Senf. Mit dem ganzen Senf geht man am sichersten. Das Senfpulver hält sich nicht lange (daher kommt es, dass die verordneten Senfpflaster so häufig nicht ziehen). Ueberdies ist das Senfpulver leicht zu verfälschen. Noch leichter kann man mit dem schon angemachten Senf angeschiert werden. Die gewöhnlichsten Verfälschungsmittel desselben sind: Mehl, Rübsamen, Ackersenf, Rettigsamen, spanischer Pfeffer, Seesalz und Curcuma zum Färben. Unter solchen Umständen dürfte es angemessen sein, den Senf selbst zu bereiten, zumal dies kein so grosses Kunststück ist.

Der gewöhnliche Tafelsenf wird einfach aus weissem und schwarzem Senf, den man selbst pulverisirt hat, mit Essig angemacht.

Will man etwas ganz Feines haben, so bereite man den Tafelsenf von Lenormand nach folgendem Recepte:

R. Feines Senfmehl Grm. 1000,0 — Dragon Grm. 30,0 — ein Knoblauchkolben und zwölf Salz-Anchovis werden exact zusammengerieben unter Zusatz von so viel Traubenmost und Wasser, als nöthig ist zur bekannten Senfconsistenz. Schliesslich wird ein halbes Trinkglas voll guten Weinessig dazu gegeben.

Zuträglicher ist folgender Senf:

R. Coriander	Grm. 5,0
Nelken	„ 5,0
Zimmt	„ 7,0
Schwarzer Senf	„ 125,0

Weisser Senf	Grm. 250,0
Zucker	„ 250,0

Diese Mischung wird mit der zur Senfconsistenz nöthigen Menge Weinessig angerührt, nachher in einem Steingut- (kein Metall-) Gefäss in einem warmen Ort zur „Verjäsung“ gestellt. Das Gefäss bleibt offen, damit das überschüssige Senföl entweichen kann.

Unter den „Magenfeinden“ spielt der Senf eine Hauptrolle. Um sich einen Begriff zu machen von der Wirkung des Senfes auf die Schleimhaut des Magens, braucht man nur an die rothen Flecken zu denken, welche nach der Application eines Senfteiges auf Brust, Waden etc. zurückbleiben. Trotzdem gilt namentlich der weisse (mildere) Senf beim Volke noch immer viel als Magenheilmittel. Hätte der schwarze Senf nicht regelmässig gar zu wüste gehaust, Erbrechen und Abweichen gemacht, so würde wahrscheinlich auch er noch das unverdiente Ansehen geniessen. Bei längerem Fortgebrauche des Senfpulvers ist schon mechanische Verstopfung des Mastdarms mit Stercoralkolik beobachtet worden. — Senfmolken sind ein ziemlich bekanntes Mittel gegen Wassersuchten. 20—50 Grm. Senfmehl werden einem Kilo Milch zugesetzt, der geronnene und ausgeschiedene Käsestoff beseitigt, die so erhaltene Molken innerhalb eines Tags getrunken. — Bekannt ist ferner der schwarze Senf, mit Wasser (nicht mit Essig) zu einem Teig angemacht, als s. g. Ableitungsmittel. Es hat diese Quälerei keine andere Wirkung als dass es die Aufmerksamkeit des Kranken eine Zeitlang in Anspruch nimmt und von dem Leiden ablenkt, bis dasselbe von selbst durch die Zeit oder durch bessere Mittel geheilt wird.

### 3. Gruppe: Eigentliche Gewürze.

#### a. Exotische.

**Pfeffer.** Schwarzer Pfeffer sind die unreifen Beeren des Pfefferstrauches, weisser die reifen und der Fruchthülle beraubten Beeren. Der schwarze Pfeffer ist bedeutend schärfer als der weisse. Ausserdem gibt es noch länglichen Pfeffer, der noch schärfer ist als der schwarze. Diesen Pfeffer liefert ein ganz anderer Strauch. Im Handel kommen verschiedene Qualitäten von Pfeffer vor: die beste ist der Malabar (englische), die zweitbeste der Goapf (portugisische), die dritte im Rang ist der Sumatra (holländische). Alle Pfeffersorten kann man sowohl ganz als gestossen haben. Will man nicht angeschmiert werden, muss man nur ganzen kaufen. — Der Pfeffer ist unstreitig das edelste Gewürz der Welt; in mässigen Mengen verleiht er den Speisen nicht nur ein feines Aroma, sondern gibt auch dem Magen eine sanfte Aufmunterung

Wiel, diät. Kochbuch.