

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

33. Capitel. Wasser.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

gilt demnach von ihnen ganz besonders Dasjenige, was oben (Seite 194) über den Einfluss des Alkohols gesagt wurde. — Bessere Sorten Branntwein werden oft als Hausmittel gebraucht. Mit besonderer Verehrung wird ein gutes altes Kirschenwasser behandelt. Würde man das Remedium, wie noch viele andere, immer nur mit dem Esslöffel nehmen, so hätte es in manchen Fällen sicherlich einen guten Erfolg. Nur zu oft werden aber — Schnellkuren gemacht und diesen unterliegt der Kranke.

Die Küche macht einen ziemlich ausgedehnten Gebrauch vom Branntwein. Da aber alle diese Speisen für den diätetischen Tisch nicht passen, so brauchen wir hier nicht weiter darauf einzugehen.

33. Capitel.

Wasser.

Das Wasser hat für die Küche eine so hohe Bedeutung, dass es am Platze sein wird, über die verschiedenen Arten desselben mit ihren guten und bösen Eigenschaften sich insoweit auszulassen, als es für das Küchenpersonal verständlich ist.

Gutes Trinkwasser ist krystallhell, hat keine Spur von Färbung, perlt beim Stehen an der Luft und hat im Sommer und Winter fast die gleiche Temperatur. Schlimme Zeichen sind ein Salz-, oder Metall-, oder Modergoht. In jedem Orte schenkt man der Wasserfrage grosse Aufmerksamkeit und zwar mit Recht; da wo man schlechtes Trinkwasser hat, kommen das ganze Jahr die schlimmsten Krankheiten (Typhen, Wechsel- fieber, chronische Magencatarrhe u. dgl.) vor.

Der Verfasser hat Jahre lang in einer Gegend practicirt, wo mehrere Ortschaften sehr schlechtes Trinkwasser haben. Trotz der hohen Lage und der gesunden Luft hörte dort der Typhus nie auf.

Bestandtheile des Wassers. Chemisch reines Wasser besteht aus 8 Gewichtstheilen Sauerstoff und 1 Gewichtstheil Wasserstoff. Solches Wasser findet sich aber nirgends in der Natur. Gewöhnlich sind im Wasser einige von den nachbenannten Stoffen enthalten: Kalk, Magnesia, Eisen, Kochsalz, Kieselerde, Kohlensäure, atmosphärische Luft, organische Substanzen.

Praktisch wichtig ist besonders der Kalkgehalt des

Wassers. Im alltäglichen Leben nennt man ein Wasser mit grossem Kalkgehalt hart. Solches Wasser eignet sich nicht zum Kochen. Man kennt es an Folgendem: Beim Sieden gibt es einen Niederschlag und einen Ring am Kochgefäss, Seife löst sich darin nicht vollständig auf, Seifenspiritus (ein beliebtes Mittel zur Entfernung verschiedener Flecken aus den Kleidern) lässt sich nicht ohne Trübung damit vermischen. Dem kalkhaltigen Wasser wird nachgesagt, dass es verschiedene Krankheiten der Harnorgane (Harnsteine) verursache und — Kröpfe. Hartes Wasser kann man auf zweifache Art verbessern: Durch Kochen, wobei sich der Kalk zum grössten Theile ausscheidet, oder durch einen Zusatz von doppeltkohlensaurem Natron. Durchschnittlich braucht man auf eine Mass Wasser eine Messerspitze voll von diesem Salze.

Die Kohlensäure ist ein wichtiger Nebenbestandtheil des Wassers; sie verleiht demselben den angenehm prickelnden Gchmack und macht es zuträglicher für den Magen. Nur das frisch vom Brunnen geholte Wasser hat seinen Gehalt an Kohlensäure noch ganz; ein Wasser, welches längere Zeit in einem offenen Gefäss und im warmen Zimmer gestanden, „überschlagen“ ist, hat diese Säure grösstentheils verloren. Auch beim Kochen entweicht alle Kohlensäure. Gefrorenes Wasser (Schnee, Eis) hat nicht nur alle Kohlensäure, sondern auch die Salze eingebüsst. Solches Wasser schmeckt deshalb fade und liegt schwer im Magen.

Der wohlthätige Einfluss, welchen die Kohlensäure auf das Geschmacksorgan und auf den Magen übt, führte auf den Gedanken, dem Wasser künstlich noch mehr Kohlensäure einzupressen. Ueberall entstanden Sodawasserfabriken. Morgens nüchtern, ungefähr eine halbe Stunde vor dem Frühstück, schmeckt ein Glas Sodawasser ausgezeichnet und bekommt in der Regel auch gut, ja es ist das Sodawasser für viele Fälle ein trefflich schmeckendes Heilmittel. Fürs Erste bekämpft es eine etwa vorhandene Brechneigung und spornt den Magen zu erneuter Thätigkeit an. Selbst bei den schlimmsten Arten von Erbrechen, bei der Cholera und bei dem Erbrechen in Folge eines eingeklemmten Bruches leistet Sodawasser noch vorzügliche Dienste. Ferner lindert es Magenschmerzen aller Art und zwar in der Regel fast augenblicklich. Nur zu oft werden aber wahrhaft scandalöse Mengen auf einen Sitz getrunken. Die Kohlensäure löst sich bei der höheren Temperatur, die im Magen besteht, rasch vom Wasser los und dehnt ihn ungebührlich aus, selbst wenn auch ein Theil des Gases nach Oben entleert wird. Ausserdem übt so viel Kohlensäure einen nachtheiligen Reiz auf die Schleimhaut des Magens, stachelt diese zu vermehrter Absonderung an,

bewirkt mit einem Worte „Verschleimung“ und verursacht ausserdem noch in anderen Organen Molesten: im Gehirn, in den Nieren etc. Um dem Sodawasser einen pikanteren Geschmack zu geben, setzen gewisse Fabrikanten Kochsalz zu. Da die Absicht erreicht ist und die Sache durchaus keinen Nachtheil stiftet, so wird mit der Zeit jeder Fabrikant diesen Zusatz machen.

Von besonderer Bedeutung ist die Prüfung des Wassers auf den Gehalt an organischen Substanzen, da diese durchschnittlich der Gesundheit sehr nachtheilig sind. Die exactere Probe bleibt Vorwurf der Chemie; für den Laien genügt es, zu wissen, dass alle Wasser, welche beim Verdampfen im Porcellanschälchen einen braun gefärbten Rückstand hinterlassen, verdächtig sind. Am häufigsten enthalten jene Wässer, welche auf der Erdoberfläche stehen oder fliessen (also das Fluss-, See- und Meerwasser) organische Substanzen. Besonders verhängnissvoll ist schon öfters das überall vorkommende s. g. Grundwasser gewesen. Manche Krankheitskeime (Cholera) sind nur auf diese Weise verschleppt worden. Das sicherste Mittel zur Reinigung des Wassers von organischen Stoffen ist das Kochen oder das Filtriren durch Kohle. Die Filtrirbälle finden immer weitere Verbreitung und es wäre zu wünschen, dass sie, namentlich zur Zeit einer Epidemie, in jeder Haushaltung eingeführt würden.

Ueber die einzelnen Arten von Wasser, wie sie in der Natur vorkommen, ist zu bemerken:

Quellwasser enthält immer etwas von der Erdart, aus welcher es entspringt; am häufigsten ist es hart (kalkreich). Nur jenes Quellwasser, welches aus Gneis- oder Granitgebirgen entspringt, ist frei hievon; besonders klar sind die Quellen, welche aus sandigem Boden hervorrieseln. Im allgemeinen hat das Quellwasser weniger atmosphärische Luft als z. B. das Fluss- und Regenwasser, dagegen mehr Kohlensäure; es eignet sich desshalb ganz besonders zum Trinkwasser. Manche Brunnen fliessen nach jedem Regen trüb. Da handelt es sich meistens nur um eine Verbesserung der Fassung und Brunnenleitung. Wenn die Holzdeichel faul geworden, dann fängt das Wasser an zu st. . . . und erhält, mirabile dictu, nicht selten einen Ruf als — Heilquelle! Gewisse Schwefelbäder hätten keine so schwefelwasserstoff-reichen Analysen, wenn statt der hölzernen eine bessere Wasserleitung da wäre. Die grosse Wandelbarkeit des Gehaltes an Schwefelwasserstoff kennzeichnet diese Wässer.

Flusswasser ist in der Regel ärmer an Salzen, namentlich an Kalk, als Quellwasser: es ist mit anderen Worten ein weiches Wasser — ganz geeignet zum Kochen und Waschen. Dagegen

schmeckt es meistens so fade, dass es sich als Trinkwasser kaum eignet. Das Flusswasser ist selten rein; es nimmt auf seiner Wanderschaft allerlei auf (ertränkte Katzen, Charpie, den Abgang aus Schlächtereien und andere Feinheiten mehr). Nur jene Flüsse, welche starken Fall und ein sandiges Bett haben und nicht in der Nähe menschlicher Wohnungen fließen, haben ein ziemlich reines Wasser.

Regenwasser ist das reinste von allen Wässern, welche in der Natur vorkommen, und so weich, dass es zum Kochen und Waschen ganz besonders gesucht wird. Das Regenwasser, welches zum Kochen gebraucht wird, muss aber auf eine besondere Art aufgefangen werden. Von den Dachrinnen läuft ein Wasser ab, welches allerlei schädliche Stoffe enthalten kann, z. B. Bleizucker (von Bleiröhren), allerlei Dachkehricht u. dgl. Am besten eignet sich ein unter freiem Himmel (etwa in einem Garten) stehendes Holzgefäss.

Meerwasser ist bekanntlich nicht trinkbar; es hat einen zu grossen Gehalt an Salzen (Kochsalz, Glaubersalz und Bittersalz). Leute, welche davon trinken, bekommen Magen- und Darmcatarrh. Erst wenn ihm durch Destillation der Salzgehalt grösstentheils entzogen ist, eignet es sich als Trinkwasser. Auch das Eis vom Meerwasser enthält keine Salze mehr.

34. Capitel.

Die hausgemachten Heiltränke.

Wer das Nachfolgende liest, wird bald merken, dass es sich hier nicht um eine Erweiterung des volksthümlichen Heiltrödels handelt; ganz andere Anschauungen schwebten vor Augen. Bekanntlich werden die Hausthee sehr häufig von den Aerzten selbst verordnet; in der Regel geschieht dies ohne besondere Anweisung über die Zubereitung der Thee, und so kommt es vor, dass manchmal Gebräue geliefert werden, welche gerade das Gegentheil von Dem sind, was sie heissen. Unter solchen Umständen dürfte es einem Kochbuche, welches die Krankenküche mit Vorliebe behandelt, gut anstehen, wenn es Auskunft ertheilt über die Zubereitung wenigstens der gebräuchlichsten Hausthee. Wenn dann noch gelegentlich da und dort Etwas über die Heilkraft der einzelnen Heilkräuter eingeflochten wird, so kann dies nur dazu beitragen, das an und für sich ziemlich trockene Capitel — saftiger zu machen.