

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

2. Speisezettel für Fettsüchtige.

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

Behandlung der Blatternkranken zu sagen. Der Unwille, den wir über die Misshandlung der Scharlachkranken oben Seite 218 ausgesprochen haben, zuckt auch hier; auch die Blatternkranken werden häufig so maltrahirt, dass man sich nur wundern muss, wie sie es aushalten.

Lüftet doch, wir bitten sehr, das Krankenzimmer häufiger! Die frische Luft bringt Niemand um; sie ist im Gegentheil ein wahres Labsal für einen Kranken, welcher so in der Fieberglut daliegt. Das Zurücktreten der Blattern ist eben ein fluchwürdiges Hirngespinnst, das nicht einmal der Teufel aus den alten Weibern herauszutreiben vermag. — Gib dem Kranken häufiger frische Leib- und Bettwäsche, Du schadest ihm damit weniger, als wenn Du ihn — nach dem alten absurden Brauche — im D . . . liegen lässt. Am 12. Tage beginnt, bei regelmässigem Verlaufe, die Abtrocknung. Um diese Zeit darf der Kranke das Bett verlassen, hat aber noch so lange das Zimmer zu hüten, bis das Stadium der Abtrocknung vorüber ist. Durchschnittlich haben sich nach 4 Wochen sämtliche Krusten abgelöst.

**2. Speisezettel für Fettsüchtige** (neue Banting's-Cur). An mehreren Stellen dieser Schrift, so namentlich bei den Milcheuren (Seite 19), ist auf die Gefahr hingewiesen worden, welche eine plötzliche Umwandlung der ganzen Lebensweise an sich hat. Das soll auch bei diesem und allen anderen hier aufgestellten Speisezetteln voran stehen; alle sollen mit dem Mahnrufe beginnen: lasse das Zweckmässige nur allmählig an die Stelle des Zweckwidrigen treten.

Die Fettleibigkeit wäre leicht zu curiren, wenn man zu jedem derartigen Patienten eine zuverlässige Schildwache stellen könnte; Leute, deren Mund schon so viele Genüsse gehabt, sind ungemein nachsichtig gegen sich selber und schwer dazu zu bringen, dass sie längere Zeit consequent eine gewisse Diät einhalten. Am Ende wird es uns noch am schnellsten gelingen, Folgsamkeit zu erwecken, wenn wir im Stande sind, einen sehr reichhaltigen Speisezettel vorzulegen! Folgende Speisen und Getränke haben wenig oder gar keine Fettbildner:

Suppen. Fleischbrühsuppen a) mit Einlagen aus dem Thierreiche: Fleischextract, Fleischhäcksel von Wild und magerem Geflügel, ferner die Froschschenkel- und die Austernsuppe; b) mit Einlagen aus dem Pflanzenreiche: die verschiedenen Kräutersuppen (Julienne, Printanière). — Dass zu all diesen Suppen nur eine gründlich entfettete Fleischbrühe genommen werden darf, ist ohne Weiteres klar.

Fleischspeisen. Vom Rind folgende Braten: Beefsteaks, Rost- und Spiessbraten, boeuf à la mode — die Saucen gründlich entfettet und, wo thunlich, angesäuert; alle Kalbsbraten,

mit Ausnahme des Nierenstücks; vom Haarwild: Hase, Reh, Edelhirsch; vom Federwild: Feld-, Hasel-, Schneehuhn, Birkhahn, Wildtaube, Waldschnepfe, Beckasine, Riesenschnepfe. Was das zahme Geflügel anbelangt, merke man sich wohl, dass das ausgewachsene und gemästete hier weniger am Platze ist als junges leimstoffreiches. Sehr geeignet sind die kleinen Frühlingshühner. Die Wasservögel sind ausgeschlossen. Vom niederen Gethier sind erlaubt: Fluss- und Seekrebse, Schnecken, Austern, Muscheln und Froschschenkel; von den Eingeweiden: Kalbsbriesle, Nieren, Kutteln, Herz (nicht geröstet, sondern in saurer Bratensauce).

Als Beigabe zum Fleisch eignen sich Salate besser als Gemüse, weil diese meistens in ziemlich viel Butter verdämpft werden. In der weiblichen Haute-noblesse pflegt man unglaublich viel stark sauren Salat zu verzehren, wenn das Embonpoint zum Gegenstand der heiteren Bewunderung geworden. Geeignete Salate sind: Endivien, Gurken, Lattich, Kopfsalat, Gartenkresse, Rettig, Tomate, Capern.

Von gewissen Früchten und Obst soll ein umfassender Gebrauch gemacht werden: Die Kürbisfrüchte, die Agrumen, endlich alle säuerlichen Arten vom Kern-, Stein- und Beerenobst sind sehr geeignet; dagegen ist das Schalenobst verboten.

Im gewöhnlichen Leben hält man die Eier nicht für ein fettes Nahrungsmittel. Die nähere Untersuchung ergibt aber, dass sie nicht weit hinter dem Mastochenfleische stehen! Wenn also Eierspeisen für solche Curgäste gekocht werden, darf man nur das Weisse verwerthen, den fettreichen Dotter nicht.

Von den Käsen sind zuträglich (d. h. wenn's der Magen erlaubt): der Roquefort, der Kräuterkäse, der Parmesan; schon weniger geeignet, obwohl leichter zu verdauen, sind: der Emmenthaler, Chester, Edamer et Cons.; verboten sind: Frommage de Brie, Strachino di Milano, Bondons de Neufchatel und andere fette Käse mehr. Sehr zuträglich ist dagegen der hausgemachte s. g. Kuhkäse, zu dessen Bereitung die Anweisung Seite 109 gegeben wurde.

Kaffee und Thee sind zuträglich, aber ohne Milch und nur wenig oder gar nicht versüsst. An den schwarzen Kaffee ohne Zucker gewöhnt man sich bald; dagegen ist Thee ohne Zucker — keine Delicatesse. — Chocolate verboten. — Alles was im 21, 22, 23 und 24 Capitel steht, ist verboten. — Von den conservirten Nahrungsmitteln sind mehrere sehr zu empfehlen, so z. B. die in Salz oder Essig eingemachten Pflanzenstoffe und mageres Pöckelfleisch.

Am schärfsten proscibirt sind: Milch, Butter, Eigelb, fette Fische, die stärkemehlreichen einheimischen und fremden Cerealien (Reis, Sago, Tapioca), die Kartoffeln, — Bier.

Als Getränk eignen sich nur leichte Weine, ganz besonders die Seeweine mittleren Schlags, welche meistens so wenig Alkohol haben, dass keine Fettbildung zu fürchten ist, dagegen so viel Säure, dass der Mann davon eher zusammengezogen, als ausgedehnt wird!

Nach dem Gesagten wird nunmehr folgendes Tischreglement aufgestellt:

8 Uhr Frühstück: Beefsteak à la Wiel mit 1 Tasse Peccoe-Thee ohne Milch.

12 Uhr Lunsch: Magere Käse, mageres Pöckelfleisch, Austern. Ein Glas Seewein Nr. 0.

4 Uhr Diner: Einen Teller voll von einer der genannten Suppen; der Fleischbraten mit einem Salat. Eine halbe Stunde darauf 1 Glas Seewein.

8 Uhr Nachtessen: Kalter Fleischbraten, dazu Peccoe ohne Milch.

Als Gesellschaftsgetränk: Ein Schoppen „neuen Achter!“

Diese Diät wird Dir um so baldernützen, wenn Du nicht immer auf der faulen Haut liegst. Mache öfters Spaziergänge, aber nicht blos von der Stube in die Kirche oder in's Wirthshaus, sondern stundenweit! Ein grosses Verdienst hat sich Jener erworben, der das Holzsägen als Heilmittel erdacht hat. Von dem edlen Zeitvertreib empfiehlt sich — anstatt Whist, Tarok, Piquet und anderer Hockspiele — im Winter das Billard, im Sommer das unübertroffene Kegelspiel.

**3. Speisezettel für Magere.** Die Magerheit kann sehr verschiedene Ursachen haben. Es sei desshalb ausdrücklich bemerkt, dass bei der Aufstellung dieses Speisezettels nur an jene Magerheit gedacht wurde, welche einzig und allein von einer fehlerhaften Auswahl der Speisen und Getränke herrührt.

Das beste Mittel zum „Mästen“ ist und bleibt die Milch. Dieses Mittel hat auch noch den Vorzug, dass es fast von jedem Magen gut ertragen wird.

Aus dem Capitel der Suppen eignen sich die Fleischbrühsuppen, welche stärkemehreiche Einlagen haben: Gerste, Reis, Sago, Tapioca, Brod, Gries, Eiernudeln, Knöpfe, Hülsenfrüchte, Kartoffeln. Eine besondere Empfehlung verdient die delicate Suppe von grünen Körnern. Fast noch schneller als die Fleischsuppen machen jene Milchsuppen fett, welche Reis, Sago, Zwieback, Brod u. dgl. zur Einlage haben.

Von den Fleischspeisen eignen sich: alle fetten Braten mit saftigen Buttersaucen, besonders zu nennen sind: Schweinsbraten und -Coteletten, Hammelsbraten und -Coteletten, gemästete Wasservögel (Gänse, Enten), Poularden aus der Bresse!