

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätlehre und Kochbuch**

**Oberdörffer, Margarethe**

**Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]**

VII. Die Zusammenstellung der einzelnen Nahrungsmittel nach ihrer chemischen Verwandtschaft.

**urn:nbn:de:bsz:31-64011**

Knoblauch eingeriebene Brote essen. Diese werden am besten sofort nach der Bereitung genossen, da sich die feinen Öle des Knoblauchs leicht verflüchtigen. Mittags nehme man reichlich Salat, entweder Brunnenkresse, Feldsalat, Löwenzahn oder roh geriebene Wurzelsalate, wie Sellerie, rote Rüben oder Möhren, worunter 5—10 Zehen feingeschnittener Knoblauch gemischt sind. Am Abend bereite man eine Suppe aus geröstetem Schrotbrot oder Schwarzbrot mit Zwiebel, Lauch und Sellerie und schneide zuletzt Knoblauch fein hinein. Derselbe darf jedoch nie mit kochen. Wirksam unterstützt wird die Kur, wenn man vor dem Schlafengehen noch  $\frac{1}{8}$  l Knoblauchwein trinkt. Man kocht zu diesem Zweck den Wein rasch auf und gießt ihn über 10 Zehen fein geschnittenen Knoblauch, läßt ihn auf der Seite des Herdes 10 Minuten ziehen, gießt ihn ab und trinkt ihn heiß.

Fastenkuren sollen nur unter ärztlicher Aufsicht gemacht werden, da hierbei die Körperpflege, sowie die individuelle Ernährung direkt vor und nach dem Fasten die Hauptsache für den Erfolg bilden. Ich will daher auf solche Kuren hier nicht näher eingehen.

Zitronenkuren macht man nicht zu lange, da sie leicht den Magen anzureißen. Man verwendet die Zitrone gebacken und genieße täglich den Saft von 6—10 Zitronen. Dazwischen esse man nur Trockenrost, Schrotbrot, scharf geröstetes Weißbrot, Ingwerbrot oder die verschiedenen Keksorten. Zu allen Kuren gehört allerdings, sollen sie den gewünschten Erfolg bringen, eine entsprechende Körperpflege, wie sie Herr Dr. Oberdorffer in seinen Schriften niedergelegt hat.

## VII. Die Zusammenstellung der einzelnen Nahrungsmittel nach ihrer chemischen Verwandtschaft.

Die Furcht vor der Unterernährung ist in allen Schichten unseres Volkes seit den armen Kriegsjahren so groß, daß ein jeder versucht, möglichst viel zu hamstern und aufzuspeichern. Auch bringt die Hausfrau vielfach auf den Tisch, was sie gerade zur Hand hat, ohne dabei zu überlegen, ob die Nahrungsmittel sich ergänzen, ob die verschiedenen Nährstoffe, welche der Körper zu seinem Aufbau nötig hat, darin enthalten sind oder ob die Ernährung eine ganz einseitige ist. Die Menge der genossenen Nahrungsmittel ist nicht maßgebend für eine richtige Ernährung, sondern die richtige Zusammenstellung der verschiedenen Nährstoffe. Wir unterscheiden bei unserer Ernährung zwischen aufbauender und ausscheidender Diät. Beide müssen in richtigem Verhältnis zueinander stehen. Wir können nicht nur aufbauende Nahrungsmittel zu uns nehmen, denn der Körper und das Blut müssen auch wieder verbrauchte, schlechte Stoffe ausscheiden; ebenso dürfen wir nicht nur ausscheidende Stoffe aufnehmen, da sonst die für den Körper notwendigen Betriebsstoffe

fehlen. Zu den aufbauenden Nahrungsmitteln zählen wir solche, welche vorwiegend Eiweiß, Fett oder Kohlehydrate mit aufbauendem Charakter enthalten.

Häufig findet man unterernährte Kinder da, wo sehr üppig gegessen wird und weil die Kinder schlecht aussehen, an Appetitlosigkeit leiden, füttert man mehr in sie hinein und bedenkt nicht, daß der Magen dies alles nicht verarbeiten kann, daß vielmehr die Speisen im Magen und Darm sich zersetzen, in Fäulnis übergehen, anstatt von den Magensäften aufgeschlossen und dem Blute zugeführt zu werden. Ganz daselbe gilt auch bei erwachsenen Menschen. Es sind drei Dinge zu beachten, wenn wir uns richtig ernähren wollen:

1. nicht zuviel essen und sehr gut kauen;
2. erst dann wieder essen, wenn die vorangegangene Mahlzeit verdaut ist, was in der Regel nach 4 Stunden der Fall ist;
3. die Nahrungsmittel so zusammenstellen, daß sie keine Gärungs- und Fäulnisprozesse im Magen und Darm hervorrufen, sondern assimiliert werden.

Der erwachsene Mensch sollte keinesfalls mehr als drei Mahlzeiten zu sich nehmen, es sei denn, daß er schwere körperliche Arbeit verrichten muß. In Krankheitsfällen oder bei Geistesarbeitern ist es mitunter angebracht, nur 2 Mahlzeiten zu nehmen oder die erste Mahlzeit (Frühstück) nur auf Obst, Obstäfte oder Bittertees (Hopfen, Wermut, Schafgarbe o. dgl.) zu beschränken.

Auf die chemischen Verbindungen aller Nahrungsmittel im einzelnen einzugehen, würde zu weit führen, ich möchte hier nur die hauptsächlichsten Zusammenstellungen der einzelnen Nährstoffe erwähnen und auf falsche aufmerksam machen. Wir könnten ungeheure Mengen Geld, Zeit und Kraft sparen, wenn wir Hausfrauen uns bei der Zubereitung der Speisen jederzeit klarmachten, ob wir nicht zu einer Mahlzeit zwei Speisen geben, von denen die eine von den Magensäften gar nicht verarbeitet werden kann, weil wir eine zu ähnlich vorausgeessen haben und die zweite im Magen liegenbleibt, in Fäulnis übergeht, da der Magensaft sich nur auf eine Art des Nährstoffes einstellen kann. Den größten Fehler begeht man meistens, indem man zwei oder gar drei verschiedene Eiweißstoffe zusammen genießt, wie Milch, auch Milchprodukte (Käse) und Eier, sowie Eier Speisen. Wie vorher erwähnt, zerlegen und verarbeiten die Magensäfte den einen Eiweißstoff und lassen den anderen unausgenützt. Da alle Eiweißarten schnell in Zerlegung übergehen, so entsteht dadurch ein Verwesungsprozeß, der nach und nach zu Magen- und Darmleiden, Stuhlverstopfung sowie sonst allen Stoffwechselkrankheiten führt. Weiter zu vermeiden sind Zusammenstellungen von Speisen und Nahrungsmitteln, welche Zucker enthalten und solchen, die Salze enthalten. Man soll daher nie süße Obstarten oder süße Speisen wie Pudding, Creme oder

süßes Gebäck zu einer Gemüse-, oder Kartoffelmahlzeit nehmen. Auch Milch, süße Sahne oder Quark in Verbindung mit Zucker erzeugt Gärungen, welche sich zunächst in Aufstoßen, Sodbrennen, Blähungen usw. äußern. Eine Ausnahme von dieser Regel machen Äpfel, Beerenfrüchte und Zitronen. Diese enthalten überwiegend Säure und können auch nach Gemüse gegessen werden. Außerdem vermeide man den Genuß von zweierlei Stärkemehl, z. B. esse man nie Kartoffeln mit Brot, Kuchen oder Mehlspeisen, wie Nudeln, Makkaroni u. dgl. zu einer Mahlzeit zusammen: sind dagegen beide Stärkemehle oder Eiweißstoffe durch längeres Kochen oder Backen miteinander verbunden, wie in Suppen oder beim Backen des Brotes oder bei Pfannkuchen usw., so ist dadurch die schädliche Wirkung aufgehoben, da durch den Back- oder Kochprozeß gewisse Verbindungen hergestellt werden.

Die Mahlzeiten sollen einfach sein und nicht mehr als drei bis vier Gerichte enthalten. Je weniger wir den Magen mit zu vielerlei Nahrungsmitteln belasten, desto besser können wir die einzelnen Nährstoffe verarbeiten und assimilieren. Bei der Zusammenstellung einer jeden Mahlzeit sei man bestrebt, ein rohes (ungekochtes) Gericht, sei es Obst oder Salat, auf den Tisch zu bringen. Die Magensäfte werden dadurch ganz besonders angeregt, weshalb man das rohe Gericht mit Vorteil zuerst isst. Wir können aus allen Blatt- und Wurzelgemüsen rohe Salate herstellen. Kohllarten, welche im gekochten Zustand blähende Wirkung haben und daher schwer verdaulich sind, können auch von einem schwachen Magen als Salat verdaut werden. Sauerkraut darf nie gekocht werden, da sonst die Milchsäurebakterien, welche Gegenbakterien der Darmfäulnis erzeugenden Bakterien bilden, getötet werden und wir dadurch das Wertvolle am Sauerkraut verlieren. Sauerkraut und Spinat sollen nie mit Butter, sondern nur mit Öl zubereitet werden, da durch die Verbindung der immer in der Butter vorhandenen Butterfäure mit den mineralischen Bestandteilen der Gemüse Stoffe erzeugt werden, welche Magenbeschwerden hervorrufen. Jederzeit sei die Hausfrau bestrebt, nur frische Produkte zu verwenden, seien es Mehlsorten, Hülsenfrüchte, Gemüsearten, Obstsorten, Öl oder Fette. Alle Nahrungsmittel, welche alt sind, haben keine günstige, aufbauende, sondern eine zersetzende Wirkung auf unseren Organismus. Mehlsorten bekommen beim Altwerden einen stickigen Geschmack und entwickeln Maden (Würmer), ebenso die Hülsenfrüchte. Obst und Gemüse zerfällt sich (fault), Öl und Fette werden ranzig. Es ist ein Irrtum zu glauben, daß schlechte (verdorbene) Nahrungsmittel durch Kochen wieder gut werden; man kann vielleicht dadurch die Fäulnisbakterien töten, aber was einmal in Zersetzung übergegangen ist, kann man durch keine noch so sorgfältige Zubereitung wieder gutmachen.

Ich möchte Ihnen nun eine kleine Übersicht geben über den Gehalt an Fett, Eiweiß und Kohlehydrat der wichtigsten Nahrungsmittel. Eiweißreiche Nahrungsmittel sind:

Hülsenfrüchte (Leguminosen) mit ca.	25%	Eiweißgehalt
Quark oder weißer Käse mit . . . "	30%	"
Fettkäse (Emmentaler usw.) mit . . . "	28%	"
Bilze mit . . . . . "	14%	"
Ei mit . . . . . "	12%	"
Haferspräparate mit . . . . . "	10%	"
Weizen mit . . . . . "	4%	"
Milch mit . . . . . "	3 $\frac{1}{2}$ %	"
Spinat und Brennessel mit . . . "	2—3%	"

Ich gebe diese Ziffern nicht wegen irgendeiner Berechnung an, denn es wirkt fast jedes Eiweiß wieder anders auf den Körper — so z. B. das der Hülsenfrüchte und Bilze mehr reinigend, das der Milchprodukte mehr aufbauend. Auch wird nicht ein Eiweiß wie das andere durch unsere Magensäfte aufgeschlossen; ich möchte der Hausfrau nur vor Augen führen, in welchen Nahrungsmitteln wir die einzelnen Nährstoffe aufnehmen.

Fett ist in größeren Mengen in nachfolgenden Nahrungsmitteln enthalten:

Öle . . . . . ca.	97%
Kokosfett (Palmin) . . . . . "	95%
Butter . . . . . "	80%
Hafelnüsse . . . . . "	56%
Fettkäse . . . . . "	30—40%
Sahne . . . . . "	20—25%
Ei . . . . . "	11%
Milch . . . . . "	3—4%
Weizen . . . . . "	1%

Hauptfächliche Kohlehydrate (Stärke- und Zucker) sind

Zucker mit . . . . . ca.	97%
Honig mit . . . . . "	78%
Reis mit . . . . . "	74%
Weizen mit . . . . . "	73%
Haferspräparate mit . . . . . "	63%
Getrocknete Birnen mit . . . . . "	58%
Getrocknete Äpfel mit . . . . . "	56%
Getrocknete Zwetschgen mit . . . . . "	48%
Linzen mit . . . . . "	44%
Kastanien mit . . . . . "	33%
Kartoffeln mit . . . . . "	20%
Frische Birnen mit . . . . . "	15%
Frische Äpfel mit . . . . . "	12%
Milch mit . . . . . "	4—5%

Unter ausscheidenden Nahrungsmitteln verstehen wir solche, welche vorwiegend wertvolle Mineralstoffe, Salze und Säuren besitzen. Wir haben letztere ebenso nötig, wie die vorher aufgeführten Nahrungsmittel, die wir hauptsächlich als aufbauende bezeichnen können. Es muß daher die Hausfrau durch richtige Zusammenstellung der Speisen einen Ausgleich schaffen.

Ausscheidende Nahrungsmittel sind hauptsächlich die grünen Blattgemüse, Spinat, Kopfsalat usw., dann alle wild wachsenden Kräuter, Löwenzahn, Schafgarbe, Brunnenkresse, Salbei, Wegwarte, Sauerampfer, Brennnessel usw. Diese enthalten Mineralstoffe, welche hauptsächlich blutreinigend wirken. Knollengemüse, wie Sellerie, Möhren, rote Rüben u. dgl. enthalten Phosphor, welcher hauptsächlich zum Aufbau des kindlichen Organismus notwendig ist; daher sollten letztere ganz besonders zur Kinderernährung verwendet werden. Alle Obstarten, mit Ausnahme der Birnen und Aprikosen, können wir ebenfalls zu den ausscheidenden Nahrungsmitteln zählen. Ganz besonders wertvoll ist der Apfel, der ja auch als König der Früchte bezeichnet wird. Bei allen Obstarten müssen wir bedacht sein, das Aroma zu erhalten. Beerenfrüchte sollten daher möglichst nicht gewaschen werden, wenn aber notwendig, rasch mit kaltem Wasser übergießen und dasselbe sorgfältig abtropfen lassen.

Bei allen Nahrungsmitteln spielt Aroma und Zubereitung eine große Rolle und darf nicht außer acht gelassen werden, daß gerade das Aroma Nervenspeise ist und unsere Nerven ganz besonders gut behandelt und gepflegt werden müssen. So muß bei der Zubereitung der Speisen vor allem darauf geachtet werden, das Aroma zu erhalten und durch Gewürze, hauptsächlich einheimische, zu vermehren. Über die Verwendung der Gewürze lese man das betreffende Kapitel nach.

### VIII. Kranken-Diät.

Sobald wir uns nicht wohl fühlen, arbeitsunlustig, verstimmt, niedergeschlagen oder ärgerlich sind, besteht in unserem Organismus eine Störung. Ein jeder sollte sich und seine Organe so genau kennen, daß er mit Bestimmtheit weiß, wie er sich von der Störung befreien kann. Richtet man seine Diät und Körperpflege genau nach seiner Veranlagung, so wird man nicht ernstlich krank werden, sondern die Krankheit im Keim ersticken. Wo es sich aber um chronische Erkrankung einzelner Organe handelt, kann man durch konsequent durchgeführte Diät eine Heilung erzielen. Ich will in meinen nun folgenden Ausführungen für solche, denen Krankheit ein Organ besonders geschwächt hat, einige Verhaltensmaßregeln bezüglich ihrer Ernährung erteilen.

Bei Magenleiden beschränke man sich auf 1—2 Speisen zu einer Mahlzeit, damit die Magensäfte das Zugeführte gut zerlegen können und die Verdauung schnell vor sich geht. Man esse keine fettgebäckenen oder gezuckerten Speisen, meide schwere Mehlspeisen, sowie Käse und Eier. Die Ernährung soll bestehen aus Weizenschleim und etwas Graupenschleim mit 1 Eßlöffel süßer Sahne abgerührt. Suppen aus Petersilie, Lauch, Sellerieblättern mit etwas rohen geriebenen Kartoffeln oder Reismehl gedickt und über ein gut geschlagenes Eigelb angerichtet, sind leicht verdaulich und auch zu empfehlen. Ein gutes Stärkungsmittel