

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Pflanzliche Nahrungsmittel

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Joghurt und Kefir haben eine etwas abführende Wirkung, sind daher in Fällen von Darmträgheit unter Umständen empfehlenswert.

Die verschiedenen Milchsorten haben uns schon einmal in unserem I. Hefte beschäftigt. Wir berichteten, daß die Ziegenmilch im allgemeinen fettreicher ist als die Kuhmilch. Hier interessiert uns wohl am meisten die Verschiedenheit der Zusammensetzung von Kuhmilch und Frauenmilch:

	Kuhmilch: %	Frauenmilch: %
Wasser	87,6	88,2
Milchfett	3,4	3,1
Eiweißstoffe	3,5	2,3
Milchzucker	4,6	6,2

Wir sehen daraus, daß die Frauenmilch eiweißärmer als die Kuhmilch ist, dafür aber mehr Zucker enthält. Der Eiweißreichtum der Kuhmilch erfordert ihre Verdünnung, um sie für den Säugling verdaulicher zu machen. Der Fettgehalt der Frauenmilch ist nicht immer gleich, er hängt vor allem von der Nahrung ab. Der Gehalt an Salzen ist bei beiden Milcharten unter 1%.

Die Bedeutung der Kuhmilch auch für den Erwachsenen wird in letzter Zeit mehr und mehr anerkannt. Sie sollte noch viel mehr als Getränk verwendet werden und vor allem den Alkohol verdrängen.

Da die Butter bei uns recht teuer ist, wird vielfach die Margarine an ihrer Stelle verwendet. Ihre Herstellung ist heutzutage so verbessert, daß sie auch zum Essen, nicht nur zum Kochen geeignet ist. Die Margarine wird aus Pflanzenfett bereitet, dem man Kuhmilch zusetzt. Ihr Gehalt an Nährwert ist sehr groß, dagegen fehlen ihr fast ganz die Vitamine.

Pflanzliche Nahrungsmittel.

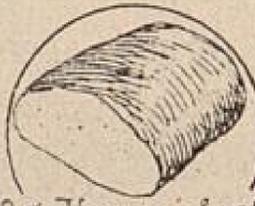
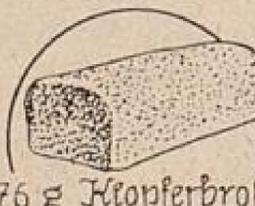
Das Brot wird im wesentlichen aus Weizen- und aus Roggenmehl bereitet. Ein sehr stark ausgemahlenes Mehl wird als Vollkornmehl bezeichnet, d. h. die Hülle des Getreidekornes, die Kleie, ist z. T. mit vermahlen. Sie enthält vor allem viel Holzfaser, die Zellulose, die aber nicht für alle Menschen gleich gut verdaulich ist.

Das Roggenmehlbrot ist ein etwas dunkleres Brot, man nimmt daher im allgemeinen, aber zu Unrecht, an, es sei weniger verdaulich als Weizenbrot. Die groben Brotsorten, wie Kommissbrot und Pumpernickel regen die Darmtätigkeit an, sie sind oft für den empfindlicheren Darm weniger beförmlich.

Graupen sind enthülste Gerstenkörner; sie kommen in verschiedener Stärke in den Handel.

Grieß ist der nur grob gemahlene weiße Kern von Weizen.

Wieviel Nährstoffe erhalten wir aus 1 kg Roggen bei verschiedener Ausmahlung?

Brot:	Nährstoffe		
 enthält 420 g Weisses Roggenbrot	14 g Eiweiss	1,8 g Fett	202,5 g Kohlenhydrate
 970 g Roggenbrot	45,2 g Eiweiss	7,1 g Fett	439 g Kohlenhydrate
 999 g Kummisbrot	56,98 g Eiweiss	4,62 g Fett	462,17 g Kohlenhydrate
 1176 g Klopferbrot	75,73 g Eiweiss	10,8 g Fett	594,1 g Kohlenhydrate
 1 kg Roggen	104 g Eiweiss	17,7 g Fett	632 g Kohlenhydrate

Der echte Sago wird aus dem stärkereichen Mark der Sagopalme gewonnen, der sogenannte deutsche Sago aus dem Stärkemehl der Kartoffel hergestellt.

Die Hülsenfrüchte sind ihres hohen Eiweißgehaltes wegen für die Ernährung bedeutungsvoll. Sie müssen lange gekocht werden, um weich und damit verdaulich zu werden. Werden sie durch ein Sieb gegeben, so geht viel von den Nährstoffen verloren, die unter der Schale sitzen; aber für Menschen mit empfindlichem Verdauungsapparat kann diese Entfernung der Schalen nützlich sein.

Wichtig ist auch der Reis, der in Indien, China und Japan das Hauptnahrungsmittel der Bevölkerung bildet, ähnlich wie in Australien der Mais.

Bei uns dagegen ist die Kartoffel neben dem Brot das fast täglich genossene Nahrungsmittel. Ihr Gehalt an Nährstoffen, vor allem an Kohlenhydraten, ihre gute Verdaulichkeit und vielseitige Verwendungsfähigkeit hat sie schnell zu einem fast unentbehrlichen Nahrungsmittel gemacht, seitdem sie vor einigen Jahrhunderten durch Francis Drake aus Amerika zu uns nach Europa gebracht wurde. Dazu kommt noch ihr billiger Preis.

Die Zellulose, die im Brotgetreide schwerer verdaulich ist, wird in den Gemüsen meist viel besser vertragen. Die Gemüse sollen vor ihrer Zubereitung gut gewaschen werden, ganz besonders gilt dies für die roh genossenen Salate, um sie von den an ihnen haftenden Verunreinigungen, vor allem den Wurmeiern, zu befreien.

Die Pilze, die auch etwas Eiweiß enthalten, bilden ein recht wohl-schmeckendes Gericht. Wer selbst Pilze suchen will, soll aber genau über die Giftigkeit der Pilzsorten Bescheid wissen, und wenn er im Zweifel ist, lieber einen Pilz wegwerfen, als sich und seine Angehörigen in Gefahr bringen. Am meisten Verwechslung entsteht zwischen dem Steinpilz und dem Satans- oder Teufelspilz, ferner dem Champignon und dem außerordentlich giftigen Knollenblätterpilz. Vielfach kommen auch Pilzvergiftungen dadurch vor, daß ein Pilzgericht aufgewärmt gegessen wird. Die Pilze zersetzen sich schnell, und es entstehen dann Giftstoffe, die tödlich wirken können. Man sollte Pilze stets baldmöglichst zubereiten, alte Pilze überhaupt nicht verwenden und eine Pilzspeise niemals aufgewärmt genießen. Es ist nicht richtig, daß das Anlaufen eines silbernen Löffels beim Mitkochen uns über die Giftigkeit der Pilzspeise Aufschluß gibt.

Das Obst bietet uns vor allem wegen seines Vitaminreichtums ein unerseßliches Nahrungsmittel. Auch sein Gehalt an Mineralsalzen und Zuckerstoffen ist von Bedeutung. Gekocht, als Kompott und Marmelade, ist sein Wert geringer, weil die Vitamine dann größtenteils zerstört sind. Doch kann das Obst durch seinen Zuckerreichtum auch dann noch, vor allem in der Krankenkost, wertvoll sein. Das Obst spielt auch in der Behandlung einiger Krankheiten eine Rolle, z. B. als Traubenkur bei gewissen Stoffwechsel-

Krankheiten. Die meisten Obstsorten haben eine leicht abführende Wirkung; die Heidelbeere hingegen wirkt infolge ihres Gehaltes an Gerbsäure etwas stopfend.

Für manche Menschen ist der ausgepresste Obstsaft besser verdaulich als das Obst selbst; er wird Säuglingen mit Vorteil gegeben, um ihre Nahrung vitaminreich zu machen.

Sehr schädlich ist der Genuß von unreifem oder fauligem Obst. Manche Obstsorten vertragen sich nicht bei gleichzeitigem Genuß von Wasser. Vor allem sollte auf Kirschen und Pflaumen niemals Wasser getrunken werden.

Das Obst ist stets sauber abzuwaschen und abzureiben. Es genügt nicht, daß man etwa eine Weintraube in ein Glas mit Wasser steckt und die Beeren dann verzehrt. Auf diese Weise werden sie nicht genügend von den an ihnen haftenden Verunreinigungen gesäubert. Heutzutage wird das Obst vor allem die Weintrauben, oft zum Schutz gegen Krankheiten der Pflanzen mit Chemikalien gespritzt, die oft recht giftig sind. Daher soll man jedes Obst besonders sorgfältig durch Abspülen, am besten unter dem laufenden Wasser, und Abreiben reinigen. Man bedenke auch, durch wieviele Hände das Obst, das wir etwa auf dem Markt kaufen, gegangen ist.

Die Genußmittel.

Genußmittel sind keine Nahrungsmittel, sie dienen nur zur Anregung des Appetits und als Beigabe zur Nahrung. Manche von ihnen wirken nicht nur anregend, sondern in größeren Mengen genossen stark erregend.

Dies gilt insbesondere für den Kaffee, d. h. die Bohnen der Kaffeestaude, die aus den Tropen zu uns kommen und kurz vor dem Gebrauch einem Röstprozeß unterworfen werden, wodurch der aromatische Kaffeegeschmack und -geruch entsteht. Neben den aromatischen Stoffen enthält die Kaffeebohne das Koffein, ein Gift, das vor allem auf das Herz wirkt. In einer Tasse Kaffee aus 15 g Kaffeebohnen sind etwa 0,3 g Koffein enthalten. Durch die Wirkung auf das Herz wird der Blutumlauf beschleunigt und die Tätigkeit der Nerven angeregt. Bei zu starkem Gebrauch entsteht aber Herzklopfen, nervöse Beschwerden, Angstgefühle usw. Menschen mit ohnehin schon geschädigtem Herzen oder leicht erregbare Personen sollten deshalb den Kaffeegenuß meiden.

Der Kaffee wird meist mit einem Zusatz von Milch oder Rahm ge-