

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kräftig, schmackhaft, billig

Haarbeck, Lina

Berlin, 1914

10. Krankenkost und Säuglingsernährung

[urn:nbn:de:bsz:31-294694](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-294694)

wenig und stellt ihn über Nacht an einen kühlen Ort. Am andern Tag kann er gestürzt und gegessen werden. Wer den Kümmel nicht liebt, kann ihn weglassen.

5. Weißer Käse. $\frac{1}{2}$ Pfund Quark wird mit einigen Löffeln süßer oder saurer Sahne, 2 Prisen Salz, 1 Prise Pfeffer und, wenn man es liebt, mit etwas Kümmel, tüchtig verschafft und als Belag auf dem Brot gegessen. Hat man keine Sahne, dann nehme man Milch.

10. Krankenkost und Säuglings- ernährung.

1. Brotwasser. Eine Handvoll Schwarzbrot wird mit $\frac{1}{2}$ Liter kochendem Wasser übergossen und nach 10 Minuten durch ein Sieb geschüttet. Das Wasser wird etwas gesüßt. Auch kann man einige Tropfen Zitronensaft hineinträufeln. Kalt trinken!

2. Eiweißwasser. Ein Eiweiß verrührt man mit $\frac{1}{4}$ Liter kaltem Wasser, jedoch so, daß es keinen Schaum gibt. Also langsam verrühren, nicht schlagen!

3. Fleischsüppchen. Gute Fleischbrühe, etwa eine große Tasse voll, jedoch ohne Gewürz, muß geseiht und mit einem Eigelb verquirlt werden.

4. Grießbrei. 3—4 Kaffeelöffel voll Grieß gibt man langsam unter beständigem Rühren in 1 Obertasse voll kochendes Wasser. Nach 10—15 Minuten rührt man eine ganz kleine Messerspitze Salz, etwas Zucker und 2 Tassen heiße Milch daran, die man jetzt noch einmal mit aufkochen läßt.

5. Gerstenschleim. 2 gute Eßlöffel grobe Gerste werden mit etwa 1 Liter heißem Wasser aufs Feuer gesetzt und 3 Stunden gekocht. Dann schlägt man sie durch ein Sieb und zuckere oder salze sie nach Geschmack. Sie kann warm und kalt getrunken werden.

6. Glühwein. In einer glasierten Pfanne bringt man $\frac{1}{2}$ Liter Rotwein mit einem kleinen Stückchen ganzen Zimt, dem nötigen Zucker und einigen Zitronenscheiben bis zum Kochen. Der Wein wird heiß getrunken.

7. Hafegrüge wird zubereitet wie Gerstenschleim.

Um den Durst des Kranken zu löschen, reiche man ihm gutes, kaltes Wasser, Kunsteis, kalte Milch, Brot-, Reis- und Eiweißwasser, auch Limonade und Apfelskompott. Man süße jedoch eher zu wenig als zu viel, weil sonst die Getränke den Durst nicht löschen. Wein und Bier meide man, solange der Arzt sie nicht ausdrücklich erlaubt.

8. Limonaden. Man gieße in ein Trinkglas frisches Wasser und einige Kaffeelöffel Fruchtsaft und rühre gut durcheinander. Hat man keine Fruchtsäfte im Hause, dann bereite man Zitronenlimonade, lasse sich aber nie dazu verleiten, eines der landläufigen Limonadenfläschchen für 20 Pf. zu kaufen. Diese taugen niemals für Kranke.

9. Mandelmilch. 50 Gramm Mandeln werden geschält und mit wenig Wasser in einem Mörser zerstoßen. Nach und nach gibt man 1 Liter Wasser dazu und preßt alles durch ein Tuch. Kann nach Belieben gesüßt werden.

10. Molke. Die Molke, die bei der Käsebereitung abfließt, wird mit etwas Zitronensaft vermischt und nach Geschmack gezuckert.

11. Reismilch. Ein Eßlöffel Reis wird mit 1 Liter Wasser aufs Feuer gesetzt und eine Stunde gekocht. Dann läßt man das Wasser durch ein Sieb laufen, zuckert

nach Geschmack und läßt es erkalten. Man kann auch ganz wenig Salz hinzugeben.

12. Tee, wie Pfefferminz, Kamillen, Lindenblüten usw. Man nimmt 2 Eßlöffel Tee und übergießt ihn mit etwa $\frac{1}{2}$ Liter kochendem Wasser. Nach 5 Minuten seihst man ihn ab. Tee darf niemals bis zum andern Tag aufbewahrt werden.

13. Zitronenlimonade. In ein großes Trinkglas Wasser gebe man 1—2 Eßlöffel voll Zitronensaft und süße nach Geschmack.

Bei der Pflege von Wöchnerinnen richte man sich ebenfalls nach obigen Vorschriften und breche mit der Sitte, der Wöchnerin in den ersten Tagen nur kraftlose Wassersuppen zu verabreichen. Flüssig und ungewürzt muß die Nahrung sein in den ersten Tagen, aber nicht kraftlos. Fleischsuppe, Hafer Schleim, Hafergrüße usw. sind die richtigen Speisen. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß Apfelpott für Wöchnerinnen ein wahres Labfal ist. Bei Fieber jedoch gebe man nur das, was der Arzt vorschreibt.

14. Säuglingsnahrung. Die einzige, wirklich einwandfreie Nahrung für Säuglinge ist die Muttermilch. Jede Frau begeht ein Verbrechen, wenn sie ihr Kind stillen kann und es nicht tut. Ist es aus zwingenden Gründen nicht möglich, dann meide man alle Kindermehle und sonstige künstliche Erzeugnisse und halte sich an die Milch einer gesunden, gut gefütterten Kuh.

Kuhmilch muß jedoch, wie folgt, mit abgekochtem Wasser verdünnt werden:

In den ersten 3 Monaten zwei Drittel Wasser und ein Drittel Milch.

In den nächsten 3 Monaten halb Milch, halb Wasser, und in den weiteren drei Monaten zwei Drittel Milch und ein Drittel Wasser. Dann kann man langsam zu Vollmilch übergehen, tue es aber nicht in der heißesten Jahreszeit. Die Milchmischung wird jedesmal

mit einem Kaffeelöffelchen Milchzucker gesüßt. Kinder von 9—10 Monaten können als einmalige Abwechslung am Tage zwischen der Milchnahrung essen: Gerstenschleim, Grießbrei, Hafergrütze und Fleischsüppchen, wie sie unter Krankenkost angegeben sind. Außerdem noch

15. Zwiebacksüppchen. Einige Zwiebäcke werden mit $\frac{1}{2}$ Liter kochender Milch übergossen, gleichmäßig verrührt, wenn nötig, etwas gezuckert und erst, wenn sie etwas verflücht sind, gegessen.

11. Backen.

a) Allgemeine Regeln.

Beim Backen von Kuchen und kleinem Backwerk wird heute vielfach statt Hefe Backpulver verwendet, denn es wird dadurch Zeit und Arbeit erspart, und das Gelingen ist sicherer. Beim Hefenteig merke man sich folgende Regeln: Alle Zutaten müssen angewärmt, dürfen aber nicht heiß sein. Der Teig muß in einem warmen Raume zubereitet und vor Zugluft geschützt werden. Er muß weniger geknetet als gedrückt, geschlagen und geworfen werden. Je langsamer er aufgeht, desto besser und zarter wird er. Eine bestimmte Zeit zum Aufgehen kann nicht angegeben werden, weil dies allein von der Wärme des Raumes abhängt. Bei Backpulver werden alle Zutaten kalt verwendet. Eine genaue Backzeit kann nicht angegeben werden, weil dies ganz von der Hitze des Ofens und auch von der Form, der Größe und Dicke des Backwerks abhängt. Der Ofen ist meistens dann heiß genug, wenn ein Stückchen Papier darin langsam gelb wird. Um zu erproben, ob der Kuchen gar ist, steche man mit einem hölzernen Stäbchen, einer