

**Zeitschrift:** Penelope : Zeitschrift zur Belehrung u. Unterhaltung für das weibliche Geschlecht  
**Herausgeber:** E. Looser  
**Band:** - (1847-1848)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Bemerkungen, die Nahrungsmittel und die Krankenküche betreffend  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1096303>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

### **Eine andere Art guter italienischer Würste.**

Man vermische 3 Pfund zartes Rindfleisch, 5 Pfund Schweinefleisch, 2 Pfund gewürfelten Speck, 15 Loth Salz, 2 Loth gröblich gestoffenen Pfeffer und 1 Loth Ingwer. Dieses wird mit einem Schoppen Wein gemischt, in Därme gefüllt und im Rauch langsam getrocknet.

### **Rosentwasser.**

Man nimmt 10 Pfund frische Rosen und zerquetscht sie. Dann werden 6 Maß Weingeist mit 1 Maß Wasser versetzt, darüber abgezogen und so das Ganze aufbewahrt.

### **Lavendelwasser.**

Dazu nimmt man 1 Pfund Lavendelblumen,  $\frac{1}{4}$  Pfund Basiliumkraut und 2 Maß Weingeist. Nachdem man es einige Tage hat ziehen lassen, wird es abgezogen.

### **Eine vorzügliche, wohlriechende Pomade.**

Man mische wohl untereinander: 2 Pfund Hammeltalg,  $1\frac{1}{2}$  Pfund Baumöl,  $\frac{1}{4}$  Pfund Puder, 6 Loth Jasminöl, 2 Loth Bergamottenöl, 1 Loth Cedroöl, 1 Quentchen Nelkenöl und 1 Loth Moschustinktur.

## **B e m e r k u n g e n ,**

### **die Nahrungsmittel und die Krankenküche betreffend.**

Von Dr. F.

Eine passende Nahrung während und nach einer Krankheit ist zur Herstellung der Gesundheit unstreitig sehr wichtig, und doch ist es nicht selten der Fall, daß Kranke, welche durch ärztliche Hilfe und Mittel mühsam auf den Weg der Besserung gebracht worden sind, ihren Zustand durch eine unpassende Nahrung wieder verschlimmern. Daher folgen hier einige sehr zu beachtende Winke in Betreff der Speisen und Getränke, welche der Patient sowohl während der Krankheit selbst, als auch in der Genesungsperiode erhalten darf und soll. Diesen Winken jedoch mögen noch einige allgemeine Bemerkungen über die Wirkung der meisten bei uns gewöhnlichen Lebensmittel auf den menschlichen Körper vorausgehen.

Die Nahrungsmittel für den Menschen werden theils aus dem Pflanzen- und theils aus dem Thierreich genommen. Die gewöhnlichsten und nahrhaftesten aus jenem sind die Getreidearten, als Korn, Weizen, Gersten, Hirse, Buchweizen, Mais u. dgl. Aber allein genossen geben sie zu Unverdaulichkeit, Säureerzeugung u. s. w. Anlaß. Man thut daher wohl, sie mit animalischen Nahrungsmitteln zu vermischen und zu verbinden, z. B. Reis mit Fleischbrühe und etwas Gewürz.

Auch sehr nahrhaft, doch schwerer zu verdauen, sind die Hülsenfrüchte, als Erbsen, Linsen, Bohnen, Saubohnen u. dgl., am gesundesten die jungen, zarten Bohnen.

Brod muß nicht zu weich, gehörig ausgebacken und gesalzen sein. Zu frisch oder gar warm, zu alt, schimmlicht, zu verbrannt, zu stark gesäuert, ungesalzen u. s. w. ist es ungesund. Roggen- und Weizenmehl geben das beste. Bohnen-, Erbsen-, Gersten- und Kartoffelmehl darunter gebacken ist wenigstens schwächlichen Personen nachtheilig.

Die schleimigen, viel Zuckerstoff enthaltenden Wurzeln und Knollen sind nährend, erzeugen aber leicht Blähungen. Darunter gehören: die weißen Rüben, Kohlrüben, Möhren (gelbe Rübli, welche die Würmer abtreiben), Peterfiliën- und Scorzonerwurzeln, Kartoffeln u. dgl. Die letztern mindern die Säure im Magen.

Die Kohl- und Krautspesen blähen ebenfalls sehr und erzeugen viel und mancherlei Verdauungsbeschwerden. Das Weißkraut (Kabis) befördert den Stuhlgang; das davon bereitete Sauerkraut ist aber für schwache Magen sehr schädlich und schwer zu verdauen. — Blumenkohl ist leicht verdaulich und eines der vorzüglichsten Gemüse. Spinat befördert die Darmausleerung, enthält aber wenig Nahrungsstoff.

Nach dem Genuß der genannten und ähnlichen Speisen vermeide man reichliches Trinken, weil dadurch die Blähungen verstärkt, die Verdauung geschwächt und oft hartnäckige Durchfälle erzeugt werden.

Fleischspeisen sind nahrhafter und weit leichter zu verdauen, als vegetabilische, weil ihre Bestandtheile unsern Säften höchst ähnlich und deshalb zur Ernährung unsers Körpers leicht zu verwenden sind. Für vollblütige Personen taugen sie jedoch reichlich genossen nicht; für sie passen besser Pflanzenspeisen. —

So günstig aber auch der Genuß der Fleischspeisen dem menschlichen Organismus ist, so wenig ist es rathsam, nur Fleischspeisen ohne Pflanzenkost zu genießen; denn mancherlei Krankheiten und unangenehme Zufälle, wie z. B. Blutstürze, Krankheiten der Verdauungswerkzeuge, Hautkrankheiten, Scharbof, übelriechender Athem und Schweiß, haben allein darin ihren Grund.

Je älter ein Thier ist, desto schwerer verdaulich und desto trockener wird das Fleisch desselben, da im Gegentheil das von jüngern Thieren weicher, saftiger, zarter, aber auch zuweilen wegen seines süßlichen Geschmacks einigermaßen eckelerregend ist. —

Geräuchertes Fleisch ist um so weniger gesund, je stärker es geräuchert wird, da hierdurch Härte und Unverdaulichkeit desselben mehr zunehmen und Appetitlosigkeit die Folge reichlichen Genusses desselben ist. —

Zum täglichen Gebrauch ist kein Fleisch mehr zu empfehlen, als Rindfleisch von jungem Vieh. Kalbfleisch ist weniger nährend, aber leichter verdaulich als Rindfleisch. (Vor dem zweiten Monat sollte jedoch nie ein Kalb geschlachtet werden.) — Lammfleisch ist Genesenden zu empfehlen. Schöpfenfleisch (Hammelfleisch, Schaaffleisch) ist eine gut nährnde und leicht verdauliche Speise; dagegen soll das Fleisch alter Mutterschaafe unverdaulich sein. — Das Ziegen- und Bockfleisch ist auch unverdaulich; dagegen das der jungen Ziegen (Zicklein, Gizzi) sehr angenehm. — Mageres Schweinefleisch ist nicht ungesund, da hingegen das fette nur von Personen genossen werden sollte, die eine starke körperliche Bewegung und einen guten Magen haben. — Frischer und nicht zu stark geräucherter Schinken ist gesund. Leberwürste sind schwerer verdaulich, aber gesunder als Blutwürste. — In sehr lange aufbewahrten geräucherten Würsten bildet sich Fettsäure, die wie ein Gift auf den menschlichen Körper wirkt. Knackwürste taugen nur für gute Magen;

Bratwürste verdienen vor allen den Vorzug; doch ist vor dem reichlichen Genuß der Butter oder des Fettes, in dem sie gebraten werden, zu warnen.

Das Fleisch von wilden Schweinen ist leichter zu verdauen, als das von zahmen. — Hirsch- und Rehfleisch, ist ebenfalls, besonders von jungen Thieren, leicht verdaulich und nährend. Noch empfehlenswerther ist das Fleisch von jungen Hasen.

Hühnerfleisch ist nicht nur schmackhaft, sondern auch leicht verdaulich und nährend. Eben so das der jungen Gänse und Tauben.

Fische sind wenig nährend, da sie ein sehr wässeriges Fleisch haben und blutarm sind. Nachtheile des zu häufigen Genusses der Fische sind Hautübel, Geschwüre, Scharbof, Würmer und faulige Krankheiten. Die gesundesten Fische sind die Flußfische, die um so angenehmer schmecken, je schneller das Wasser fließt, in dem sie sich aufhalten. Die Bachforelle ist wohl am vorzüglichsten. Der Lachs ist frisch gekocht und roh geräuchert mehr zu empfehlen, als eingesalzen oder in Butter gebraten. Karpfen sind gesund, nahrhaft und leicht verdaulich; desto weniger sind es die Weißfische. Junge Hechte sind gesunder als alte. Der Aal ist schwer verdaulich und keineswegs zu empfehlen. Haringe und Sardellen sind leicht verdaulich und reizen den Appetit.

Der Flußkrebs ist eine gesunde und angenehme Speise, doch soll er häufig genossen denen, welche zu Schwindsucht und Blutspeien geneigt sind, schädlich werden. Dagegen sind Austern vorzüglich denen zu empfehlen, welche an Schwindsucht leiden, doch ohne viel Wein und nur mäßig genossen, auf keinen Fall aber gebacken oder gebraten.

Die eßbaren Schwämme sind schwer verdaulich und verursachen oft allerlei Uebel, am wenigsten noch die Morcheln und Trüffel.

Die verschiedenen Salate wirken besonders dem Scorbut entgegen, kühlen und reinigen das Blut. Sie sind besonders vollblütigen, hitzigen und an Störungen leidenden Personen anzurathen. Dieß gilt insbesondere von dem krautigen, Endivien- und Kopfsalat. Cichoriensalat ist für Hypochondristen, Leberkranke und Gelbsüchtige gut. Gurken sind nicht ungesund. Der frisch ausgepreßte Saft soll für Schwindfüchtige sehr heilsam sein. Eben dieses gilt auch von den rothen und weißen Rüben.

Kettige, Radieschen und Meerrettig reizen den Magen und machen Appetit.

Unter den Obstarten mäßigt das saure Obst die Hitze, stillt den Durst, wirkt fauligen und gallichten Unreinigkeiten entgegen und befördert den Appetit. Brustkranken jedoch bekommt es schlecht.

Angenehmer und nährend sind die süßsauerlichen Früchte. Die Pomeranzen sind gesund, kühlend und magenstärkend. Aprikosen sind ebenfalls nicht ungesund. Sehr gesund und leicht verdaulich sind Aepfel. Birnen sollten frisch nicht mit der Schaale genossen werden und nicht teig sein. Auch sind sie gekocht vorzüglicher als roh. Pflaumen verderben, zumal im Unmaß genossen, leicht den Magen.

Erdbeeren sind die heilsamsten Früchte für alle diejenigen, welche an Sicht, Gliederschmerzen und Schwindsucht leiden. Himbeeren wirken den Erdbeeren ähnlich und sind sehr gesund. Hollunderbeeren sind schweißtreibend und nährend.

Melonen verlangen einen starken Magen und dürfen nicht in Menge genossen werden.

Kürbis ist frisch nicht ungesund, alt hingegen äußerst schädlich. Eben so Feigen. Quitten stärken den Magen.

Hafelnüsse verursachen leicht Husten und Engbrüstigkeit. Kastanien sind schwer verdaulich. Kakaonährt stark. Eicheln sind geröstet und wie Kaffee gekocht besonders für scrophulöse Kinder heilsam.

Salz ist das beste Gewürz, verdünnt die Säfte, unterstützt die Verdauung, treibt Würmer und widersteht der Fäulniß. Letzteres ist auch beim Essig der Fall. Bei Hypochondrie, Hysterie, Gicht, Rheumatismen, Bleichsucht, Husten und überhaupt in allen Brustkrankheiten ist er sehr schädlich. — Zucker widersteht dem Scharbock, treibt Würmer, hindert das Fettwerden und befördert die Verdauung fetter Speisen. In Menge genossen schadet er den Zähnen, die davon brandigt werden.

Dele braucht man fast nur zur Bereitung des Salats, und hiezu müssen sie frisch und rein sein.

Milch nährt und löscht den Durst, kühlt und ist gesund. Bei Säure im Magen wird ihr Genuß nachtheilig, so wie überhaupt dann alle Milchspeisen zu vermeiden sind. Buttermilch ist für hitzige Körper und bei Neigung zu galligten Krankheiten sehr gesund, und kann auch bei Abzehrungen empfohlen werden.

Butter ist die beste Fettigkeit und am leichtesten zu verdauen.

Käse ist bei Neigung zu fauligten Krankheiten und für sitzende Personen schädlich. Je älter der Käse, desto ungesunder ist derselbe. Mit dem Alter entwickelt sich in ihm zuweilen, wie in den Würsten, ein besonderes Gift.

Eier sind sehr nährend und leicht verdaulich, wenn sie frisch sind; — alte jedoch, hartgesottene und gebackene sind nicht zu empfehlen.

Unter den aromatischen Gewürzen treibt der Knoblauch den Schweiß, die Würmer u. Ebenso die Zwiebel, welche besonders fetten, blassen und verschleimten Körpern gut kommt. Schnittlauch, Pfefferkraut und Thymian sind magenstärkend. Körbel soll die Milch vermehren. Ebenso Kümmel und Fenchel. Senf belebt die Gflust. Safran schadet unter gewissen Umständen besonders den Frauenzimmern. Zimmet und Muskatblüthen sind magenstärkend und belebend. Erhitzender sind Gewürznelken, Ingwer, Pfeffer u. dgl. In kleiner Quantität können sie dem Magen zuträglich sein.

Eis stärkt bei warmer Jahreszeit mäßig genossen, den Magen, kühlt ab, und wirkt günstig bei galligter Unreinigkeit im Magen, da es hingegen die gefährlichsten Krankheiten zur Folge hat, wenn es bei erhitztem Körper genossen wird.

Unter den Getränken ist unstreitig das Wasser aus Quellen an sandigen Orten, besonders in Kieselagern, das gesundeste. Es nährt zwar nicht, verdünnt und erfrischt aber das Blut. Bier, einfaches, frisches, ist gesund, nährend und magenstärkend. Guter Wein ist eines der besten Stärkungsmittel, im Uebermaß genossen bewirkt er jedoch Wallungen des Blutes, Betäubung, Schlagfluß, Zittern der Glieder, Säure im Magen, Podagra, Gelbsucht, Engbrüstigkeit, Wassersucht u. s. w. Verfälschte Weine jeder Art sind schädlich.

Obstwein (Most) ist, weder zu jung noch zu alt, nicht ungesund.

Branntwein ist in der Regel ein wahres Gift; doch können gute gebrannte Wasser, in geringer Menge genossen, in manchen Fällen, besonders Hypochondrischen, zu Blähungen und Säure geneigten Personen gute Dienste leisten.

Limonade kühlt, mindert galligte Schärfen und ist in den meisten Fiebern ein sehr zweckmäßiges Getränk. Mandelmilch kühlt, nährt und ist vorzüglich in heißen Sommertagen zu empfehlen.

Thee und Kaffee sind nervenschwachen, blutreichen, hypochondrischen, hysterischen, wasserfüchtigen und abgezehrten Personen vorzüglich nachtheilig.

Fleischbrühen sind vortheilhaft. Ihr Nutzen richtet sich nach der Art des Fleisches.

Hinsichtlich der Zeit des Essens ist es nöthig, daß der Magen an bestimmte Mahlzeiten gewöhnt wird, und zwar am besten an eine schwache des Morgens, an eine Hauptmahlzeit des Mittags und an eine dritte geringere des Abends. — In Betreff der Getränke gilt dieß nicht, sondern diese müssen, je nachdem der Durst sich verhält, öfterer oder weniger dem Körper geboten werden. — Die Menge der Nahrungsmittel kann auf keine Weise angegeben werden, weil sich diese nach dem Appetit, der Verdauungskraft, der Körperkonstitution, der Beschäftigungsweise und Gewohnheit richtet. Es soll der Hunger gestillt, nicht aber der Magen vollgestopft werden. Eben so verhält es sich mit dem Getränk: ist der Durst gelöscht, so unterlasse man das Trinken. Ist der Durst groß, so lösche man ihn nur nach und nach, und trinke nicht zu viel auf einmal, weil der Magen dadurch bedeutend geschwächt wird. — Dieses Löschen des Durstes kann auch nur von solchen Getränken gelten, die diese Eigenschaft wirklich haben, ohne von der andern Seite wieder nachtheilig zu sein, und darf also mit erhitzen, spirituosösen und berausenden Getränken nicht versucht werden. Wasser und ein leichtes, einfaches Bier, Limonade, Milch u. dgl. thun gewöhnlich die besten Dienste. — Spirituose Getränke dagegen sind meistens nur denen zuträglich, welche bei nasser und kühler Witterung große Strapazen haben.

Die Speisen sollen vor dem Verschlucken gehörig gekaut und mit Speichel vermischt werden, weil sie hiedurch erst zur Auflösung (Verdauung) und zur Ernährung des Körpers geschickt gemacht werden. Daher verdauen immer diejenigen Menschen am besten, welche möglichst langsam essen.

Vor und nach der Mahlzeit sind starke Körper- und Gemüthsbewegungen schädlich: besser bekommt die Mahlzeit, wenn sie in heiterer und gesprächiger Gesellschaft eingenommen wurde.

Vor, während und unmittelbar nach dem Essen muß reichliches Trinken unterbleiben, weil dadurch die zur Verdauung nöthigen Säfte zu sehr verdünnt werden und das ganze Geschäft der Verdauung leicht ins Stocken geräth.

#### **Hinsichtlich der Krankenküche folgende allgemeine Bemerkungen:**

Die Krankheiten der Brust und des Halses verlangen eine ganz milde und reizlose Diät. Deshalb hat man alle saure, erhitzen und den Husten erregende Speisen und Getränke, so wie den reichlichen Zusatz von Salz und andern Gewürzen möglichst zu vermeiden.

Bei Krankheiten der Verdauungsorgane und namentlich in allen Uebeln, wo der Magen leidet, sowie bei allen Leber- und Gallenkrankheiten trage man Sorge, daß der Patient ohne wirklichen Hunger und Appetit gar nicht esse, sondern man lasse ihn so lange nur von feinem Getränk und etwas Brühe, oder Brühsuppe leben, bis das Verdauungsleiden beseitigt ist. Von dieser Zeit an gebe man anfänglich leichte Speisen, z. B. Brühsuppe mit Fadennudeln (Fideli), Gries u. dgl., nur sehr zartes, leichtes Fleisch und zwar gekocht oder gebraten, aber nicht fett oder mit vieler Butter zubereitet. Wird der Magen besser, so versetze man die Suppe mit etwas

Gewürze und mit Wurzeln, richte die Speisen nährend ein, lasse Gräupchen mit einigen Löffeln Wein bereitet, oder Reis mit Zimmet genießen, und gehe allmählig wieder zur gewohnten Diät über.

In fieberhaften Krankheiten nützen ganz dünne Nahrungsmittel, Wassersuppen ohne Gewürze und eben solche Getränke während des Fiebers selbst; außerdem richtet sich die Diät nach der Art desselben. Bei gastrischen oder gallichten Fiebern z. B. sei die Diät so, wie sie so eben bei den Krankheiten der Verdauungsorgane vorgeschrieben worden ist. Bei Catarrhalebern bediene man sich der Zitrone, des Fliedermußes und ähnlicher auf die Haut wirkender Mittel als Zusatz zu den Speisen oder Getränken. Bei Faulfiebern sind saure Saucen und säuerliche Getränke vorzüglich von Nutzen, und bei schleichenden Fiebern, bei Abzehrung und Schwindsucht richte man alle Speisen und Getränke sehr nährend ein. Man lasse Salep abwechselnd in Wasser, Milch oder Fleischbrühe trinken; wenn der Magen noch gut ist, setze man den schleimigen Suppen Eidotter zu, vermische letztern auch mit den Getränken und lasse alle vegetabilische Kost vermeiden. Ganz junge Möhren (gelbe Rübli), Bohnen, Wurzeln u. dgl. reizen zuweilen den Appetit und deshalb kann man sie von Zeit zu Zeit einmal, jedoch nicht in zu großer Menge, genießen lassen; allein nie verliere man aus den Augen, daß bei Abzehrungen diejenigen Nahrungsmittel die besten sind, welche leicht verdaulich, aber auch zugleich sehr nährend sind.

Bei gichtischen Uebeln vermeide man bei der Bereitung aller Speisen und Getränke jeden Zusatz von Wein und anderer erhitzen Dinge, füge aber den Suppen junge Kräuter bei und solche Gewächse, welche außer ihrer Zartheit noch die Eigenschaft haben, daß sie reinigen, z. B. Petersilien, Selleriewurzel, Spargel u. dgl.

Bei Nervenleiden hüte man sich in allen Fällen vor kräftigen und erhitzen Speisen und Getränken, besonders vor einem Zusatz von Wein. Bei Vollblütigkeit, Herzklopfen u. dgl. sei die Diät dünn, namentlich bei Schwindel und Neigung zum Schlagfluß. Verstopfende oder blähende Speisen, wie Kohl, Kraut, Rüben, Hülsenfrüchte ic. müssen ganz vermieden werden. Gekochtes Obst und andere leicht eröffnende Speisen verdienen hier, besonders wegen ihrer gleichzeitig kühlenden Eigenschaft vor allen andern Nahrungsmitteln den Vorzug.

Bei Verschleimung des Magens und Darmkanals vermeide man alle schleimigte und mehligte Speisen, so wie den Genuß aller Hülsenfrüchte. Dagegen kann man in solchen Fällen scharf gewürzte und mehr animalische Kost wählen, d. h. Fleischbrühe, leichte Fleischkost und weiche Eier. Ist nicht gleichzeitig Fieber vorhanden, so ist es auch erlaubt, ein Glas Wein zu genießen.

Kranke, welche durch Blutverlust, große eiternde Wunden oder Geschwüre großen Säfteverlust erlitten, müssen eine nährende und gewürzreiche Kost haben. Chocolate, Hirschhorngelee, Gallerte von Fleisch, kräftige Suppen u. dgl. m. sind hier von entschiedenem Nutzen. — Auch bei der Bleichsucht der Mädchen ist kräftige Kost, reichlicher Zusatz von Gewürz zu den Speisen, etwas Wein und Chocolate vortheilhaft.

Bei den meisten weiblichen Krankheiten sind stark nährende und erhitzen Speisen und Getränke zu vermeiden.

Leiden Kinder an Verschleimung, Säure im Magen, Scropheln, Drüsenanschwellungen u. dgl., so ist ihnen eine schleimige Kost am wenigsten angemessen. Den Speisen und Getränken setze man in diesen Fällen aromatische Dinge oder einheimische Gewürze zu und gewöhne sie mehr an Fleischkost. Anstatt der schleimigen Getränke wähle man ein gutes, magenstärkendes Bier und entwöhne die Kranken von dem zu reichlichen Genuße des Zuckers.