

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Koch- und Haushaltungsbuch für den einfachen Haushalt

**Amberg, Lina
Rost, Clara
Schubert, Margarete
Saarbrücken, 1905**

Von den Genußmitteln.

urn:nbn:de:bsz:31-57534

2. Von den Genußmitteln.

Die Gewürze.

Die Gewürze dienen dazu, die Speisen schmackhafter zu machen. In größeren Mengen genossen wirken sie aber schädlich. Zu stark gewürzte Speisen sind namentlich den Kindern sehr verderblich, sie rufen Entzündungszustände hervor und verhalten sich überhaupt wie reizende Gifte.

Unsere deutsche Heimat erzeugt eine zahlreiche Menge von Gewürzpflanzen, wie Kümmel, Fenchel, Senf, Wachholder, Anis, Dill, Majoran, Estragon, Bohnenkraut u. s. w. Ihr Geschmack und ihre reizende Eigenschaften sind bedeutend milder, als die von den ausländischen Gewürzpflanzen und ist deshalb bei letzterem beim Gebrauche auch größere Vorsicht geboten.

Von den ausländischen Gewürzen nennen wir Pfeffer, Zimmet, Gewürznelke, Muskatnüsse, Lorbeerblätter und Vanille.

Man bewahrt die Gewürze am besten in fest verschlossenen Glas- oder Blechbüchsen an einem trockenen Orte.

Das Kochsalz ist Nahrungs- und Genußmittel; kein Mensch kann ohne dasselbe leben. Wenn wir unsere Speisen mit Salz würzen, genügen wir nicht etwa blos einem angenehmen Reizel, sondern wir erfüllen eine unumgehbare Forderung des ganzen Lebensprozesses. Auch Kinder bedürfen des Salzes ebensogut wie die Erwachsenen, darum ist es sehr verkehrt, den Kindern die Speisen gar nicht gesalzen zu reichen. Auch benützen wir das Salz zum Aufbewahren pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel, um sie vor dem Verderben zu schützen. Gutes Salz ist weiß, durchsichtig, leicht und trocken. Man bewahrt es zugedeckt in hölzernen, steinernen oder irdenen Gefäßen auf.

Der Zucker ist ein ebenso wichtiges Nahrungsmittel als das Kochsalz. Er würzt eine große Zahl von Gerichten, die ohne ihn unangenehm und fade schmecken würden. Für die Ernährung ist er deshalb wichtig, weil er sowohl zur Wärmeerzeugung als zur Fettbildung im Körper dient. Außerdem ist er sehr wertvoll beim Einmachen der Früchte, da er, in genügender Menge zugegeben, die Gärung verhindert und dadurch die Haltbarkeit bedingt.

Am besten verwendet man in der Küche kristallisierten oder ganzen Zucker, da der in den Handel kommende feine oder sogenannte Puderzucker häufig durch Mehl, Gips oder dergl. gefälscht ist. Der Zucker muß funkelnd weiß, rein und hart sein. Da derselbe leicht Feuchtigkeit anzieht, muß er an einem trockenen Orte aufbewahrt werden.

Die Fleischbrühe.

Die Fleischbrühe ist wegen ihrer belebenden und erfrischenden Wirkung von hoher Bedeutung. (Zubereitung siehe Fleisch.)

Kaffee.

Um einen guten Kaffee zu erzielen, dürfen nur gute Bohnen verwendet werden. Am besten ist es, den Kaffee ungebrannt zu kaufen und selbst zu brennen. Gute Kaffeebohnen sind von geblichgrüner Farbe, voll und gewölbt und dürfen keinen dumpfen Geruch haben.

Kauft man den Kaffee gebrannt, so wähle man nur hell- oder dunkelbraun gebrannte Bohnen, denn die schwarzgebrannte Kaffeebohne hat ihre besten Stoffe verloren und ist zur wertlosen Kohle geworden.

Ist man gezwungen nach einem Ersatz für Kaffee zu suchen, dann nehme man keine Cichorien, sondern einen Zusatz von Feigenkaffee oder von gerösteter Gerste oder gebranntem Roggen. Nahrhafter wäre es freilich als Morgenkost eine gebrannte Mehl- oder Milchsuppe zu bereiten.

Gerösteter Kaffee muß in verschlossenen Büchsen aufbewahrt werden, damit der Wohlgeschmack nicht verdunstet.

Thee.

Da Tee teurer ist als Kaffee, wird er noch häufiger als dieser gefälscht und sollte man ihn aus diesem Grunde nur in einem zuverlässigen Geschäft kaufen. Einen guten Ersatz für Thee kann man sich aus getrockneten und zu gleichen Teilen gemischten Brombeer-, Erdbeer- und Schlehenblättern herstellen.

Der Thee muß in gut schließenden Büchsen, am besten Blechbüchsen aufbewahrt werden.

Die Schokolade.

Die Schokolade ist eines der vorzüglichsten Genußmittel. Sie wirkt erregend und belebend und ist zugleich ein gutes Nahrungsmittel.

Branntwein.

Der Branntwein ist das Gift unter den Genußmitteln und gehört zu den größten Feinden des Menschen. Die Meinung, daß der Branntwein Kraft und Wärme erzeuge, ist eine durchaus irrige. Er verursacht allerdings ein augenblickliches Wärmegefühl, indem er das Blut vom Herzen mehr in die Adern der Haut treibt, aber das Wärmegefühl hält nicht lange an.

Wärme und Kraft kann dem Körper nur durch gesunde und nahrhafte Kost zugeführt werden. Der Genuß des Branntweins aber wirkt schwächend und verderblich. Unmäßiger Genuß zerstört die Gesundheit, untergräbt den Wohlstand und vernichtet den Frieden des Hauses wie den Frieden der Seele.

3. Das Wasser.

Ein Nahrungsmittel können wir eigentlich das Wasser nicht nennen, und doch ist es Menschen, Tieren und Pflanzen zum Leben unbedingt nötig.

Keine, auch die nahrhafteste Speise kann den Dürstenden vor dem Verschmachten schützen. Jeder Mensch würde unfehlbar dem Tode verfallen, wenn ihm das Wasser entzogen würde. Das Wasser bewirkt den Blutumlauf; es führt die Nahrung in Lösung über und hilft sie zersetzen, die unbrauchbaren Stoffe entfernen, die Gewebe geschmeidig machen und die Körpertemperatur auf derselben Höhe erhalten. Wir nehmen das Wasser in unseren Körper auf als Trinkwasser, und in den Nahrungsmitteln, die alle $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ aus Wasser bestehen. Jeder Mensch braucht täglich ca. 3 Liter Wasser.