

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Koch- und Haushaltungsbuch für den einfachen Haushalt

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

Getreide, Mehl, Milch, Eier.

urn:nbn:de:bsz:31-57534

Majoran darunter. Die Klöße werden mit einem Löffel in Salzwasser eingelegt und müssen 12—15 Minuten kochen. Es ist ratsam, einen Probekloß zu machen, zerfällt derselbe, so gebe man noch etwas Weckmehl unter die Masse.

211. Griesklöße.

1 Pfund Gries	24 Pfg.
1 $\frac{1}{2}$ Liter Magermilch	15 "
50 Gramm Butter	6 "
2 Eier	16 "
3 Eßlöffel Salz und etwas Muskatnuß	3 "
	<hr/>
	64 Pfg.

Der Gries wird in die kochende Milch eingerührt und so lange kochen lassen, bis die Masse ganz steif ist und sich vom Topfe löst, dann rührt man die Butter darunter und läßt den Teig erkalten. Ist dies geschehen, so gibt man die Eier, 1 Eßlöffel Salz und etwas Muskatnuß hinzu und vermischt alles gut. Von dieser Masse werden mit einem Löffel Klöße abgestoßen und in kochendes Salzwasser gelegt. Sie sind gar, wenn sie auf der Oberfläche des Wassers schwimmen.

Getreide, Mehl, Milch, Eier.

212. Das Getreide.

Eines der wichtigsten pflanzlichen Nahrungsmittel ist das Getreide. Es gehört in die Ordnung der Gräser. Weizen, (Dinkel, Einkorn), Gersten, Roggen, Hafer, Hirse, Mais gedeihen bei uns. Reis gedeiht nur im Süden. Die ganze Pflanze, die Wurzel ausgenommen, ist verwendbar. Der Getreidesamen wird ganz, geschält, gequetscht und gemahlen als Grütze, Gries und Mehl verbraucht. Das Samenkorn besteht aus der holzigen unverdaulichen Hülle, dem eiweißhaltigen Kleber, dem stärkemehlhaltigen Kern und dem darin enthaltenen fettreichen Keim. Beim Malen des Getreides wird die Hülle (Kleie) entfernt. Da mit den Hülsen viel Eiweiß verloren geht,

sind gröbere Mehlerzeugnisse nahrhafter als feinere. Hafergrütze z. B. ist nahrhafter als Hafermehl.

Die Kleie, welche beim Mahlen der Getreide entfernt wird, bildet ein gutes Viehfutter. Auch als Heilmittel wird sie in Form von Kleiensäckchen und Kleienbädern genommen.

Die Spreu dient zum Füllen von Spreusäcken und Einlegen der Eier für den Wintervorrat, den dünnen Halm nennt man Stroh, dasselbe dient zum Flechten, zum Füllen der Betten, zum Einbinden, als Schutz gegen Hitze und Kälte, als Streu, und fein geschnitten als Futter (Häcksel). Die gröberen Mehlerzeugnisse (Gerste, Reis, Bries, Hafergrütze, Grünferne usw.) werden am besten in reinen Säckchen hängend aufbewahrt.

Verwendung und Kochregeln siehe Suppen.

213. Das Mehl.

Das am häufigsten in der Küche gebrauchte, feinste Mehlerzeugnis ist das Mehl. Dasselbe hat zwar durch das Mahlen an Eiweißstoffen verloren, es ist aber besser ausnutzbar und auch verdaulicher geworden. Von den verschiedenen Mehlsorten findet das Weizenmehl in der Küche die meiste Verwendung. Außer den Getreidemehlen benützt man auch Buchweizen-, Kartoffel- und Hülsenfrüchtenmehl.

Zur Zubereitung der unentbehrlichsten Speise, dem Brot, gebraucht man meistens Weizen- oder Weißmehl und Roggen- oder Schwarzmehl. Aus Hafer- und Gerstenmehl werden Schleimsuppen bereitet, besonders für Kranke und Kinder. Reis- und Maismehl („Maizena“, „Mondamin“, „Gustin“) und wie die feinsten Mehle, die alle in den Handel kommen, heißen mögen, verwendet man zu feinen Bäckereien, Puddings u. s. w.

Als Bindemittel in Suppen und Gemüsen, zum sämig machen von Saucen, zur Bereitung von Mehlspeisen und Brot, wird Weizenmehl verwendet.

Erkennungszeichen guten Mehls.

1. Es sieht gelblich, nicht grau aus. Die graue Farbe läßt auf Unreinlichkeit und Fälschung, die weiße Farbe auf Vermengung mit Gyps schließen.

2. Wenn man es in der Hand zusammendrückt, darf es nicht zerstäuben, aber auch nicht zusammenballen, die Eindrücke müssen sichtbar sein.

3. Geruch und Geschmack müssen frei sein.

Das Mehl soll an luftigen, trockenen, nicht zu warmen Orten aufbewahrt werden. Größere Mengen bewahrt man am besten in einem Holzkasten auf; das Mehl muß aber dann öfters umgeschaufelt werden. An feuchten Plätzen bekommt das Mehl einen dumpfen, moderigen Geschmack; an zu warmen Orten kommen gerne Mehlkäfer, Mehlwürmer, Fischchen oder Milben in das Mehl.

Behandlung des Mehls in der Küche.

Durch Kochen, Rösten und Backen machen wir das Mehl, das roh genossen fade und schwer verdaulich ist, wohl-schmeckender und verdaulicher.

Der Hauptbestandteil des Getreides, das Stärkemehl, wird durch Einwirkung der Hitze und des Wassers aufgequollen und dadurch löslicher gemacht. Die Speisen erhalten eine wohl-schmeckende schleimige Beschaffenheit. Dadurch ist die Verdauungsarbeit, die das Stärkemehl in Stärkegummi (Dextrin) und später in Zucker verwandelt, sehr erleichtert. Geröstetes Mehl ist am verdaulichsten, gebackene Mehlspeisen sind leichter zu verdauen, als gekochte. Frisches heißes Brot dagegen ist der Gesundheit schädlich. Die weitere Verwendung des Mehles durch Dämpfen, Rösten, Bräunen siehe „Von den Saucen“.

214. Die Milch.

Auch die Milch ist fast eines der unentbehrlichsten und vollkommensten Nahrungsmittel, da sie alle dem Menschen zum Leben nötige Nährstoffe enthält. Ihren hohen Nährwert können wir schon daraus entnehmen, daß sich das neugeborene Kind bei seinem raschen Wachstum 1—2 Jahre lang fast ausschließlich von Milch ernährt.

Erwachsene genießen die Milch als Getränke und meistens in Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln. Aus dem Fett der Milch, dem Rahm, wird Butter bereitet. Der Eiweiß- oder Käsestoff dient zur Bereitung von Käse. Die Milch

erhält von dem Milchzucker den angenehmen süßen Geschmack. Die in der Milch enthaltenen Kalke und Salze dienen zur Knochenbildung.

Die Milch besteht aus Wasser, Fett, Eiweiß- und Käsestoff, Milchzucker, Salze und Kalk. Wir verwenden im Haushalte Vollmilch, Magermilch, Buttermilch, Sauermilch. Die unentrahmte Milch, die Vollmilch, besitzt alle oben angegebenen Bestandteile; der entrahmten Milch (Magermilch) fehlt nur das Fett oder der Rahm. Alle anderen Bestandteile sind in der Magermilch (natürlich wenn sie nicht, wie oft geschieht, durch Wasser verlängert ist) noch enthalten und wird eine verständige Hausfrau gute Magermilch zum Morgenkaffee, Mehlspeisen und Suppen aller Art verwenden. Auch kann sie in Gestalt von Sauermilch und weißem Käse zu Brot oder Kartoffeln genossen als Abendessen dienen. Die Magermilch ist eines der billigsten und nährhaftesten Nahrungsmitteln und sollte viel mehr verwendet werden. Beim Kochen muß man bei Magermilch vorsichtig sein und öfters rühren, da sie leicht anbrennt. Um die Milch süß zu erhalten, muß sie so bald wie möglich abgekocht werden.

Durch das Kochen werden die schädlichen Keime in der Milch getötet. Beim Abkochen, sowie beim Aufbewahren der Milch ist die größte Reinlichkeit zu beachten, da der kleinste Speisereft das Gerinnen der Milch zur Folge haben kann. Die Milchtöpfe müssen auch deshalb von Zeit zu Zeit ausgebrüht werden. Am besten hält man sich bestimmte Töpfe zum Aufbewahren und Kochen der Milch; auf jeden Fall dürfen Töpfe, in denen saure Speisen aufbewahrt oder gekocht wurden, nie zu Milchtöpfen gebraucht werden.

Bei gemitterschwüler Luft setzt man der Milch ein Stückchen gereinigte Soda, etwas Natron oder Zucker zu, um das Gerinnen der Milch zu verhindern. Aus dem Rahm der süßen Milch wird Süßrahmbutter, aus dem der Sauermilch die gewöhnliche Rahbutter gewonnen. Beim Buttern bleibt die Buttermilch zurück, welche als erfrischendes Getränk verwendet wird.

Der unter dem Namen „Weißer Käse“ bekannte Magerkäse ist ein billiges und nährhafter Nahrungsmittel und findet manigfache Verwendung.

Erkennungszeichen guter Milch.

1. Gute Milch ist gelblich weiß, nicht bläulich.
2. Ein Tropfen sinkt im Wasser unter.
3. Gute Milch hat keinen Bodensatz.
4. Ein Tropfen zerfließt nicht auf dem Fingernagel.

Als Heilmittel wird die Milch bei Blutarmut, Magen- und Hautkrankheiten angewendet.

Da alle Milch im Magen gerinnt, darf man nie eine zu große Menge auf einmal genießen. Auch tut man gut, etwas Brot dazu zu genießen.

Milch wird an einem kühlen Ort in reinem Gefäß aufbewahrt. Sie darf erst zugedeckt werden, wenn sie erkaltet ist.

215. Das Ei.

Der Nahrungsreichtum der Eier steht dem der Milch wenig nach, es enthält fast alle Nahrungsstoffe, die der Mensch zu seiner Ernährung bedarf. Auch ist es wegen seiner verschiedenenartigen Verwendung im Haushalte so zu sagen unentbehrlich. Wir verwenden in der Küche hauptsächlich Hühnereier, doch werden auch Gänse- und Enteneier zur Zubereitung unserer Speisen verwendet. Die vorzüglichsten Nahrungsstoffe sind: Eiweiß, Fett und Eisen; letzteres ist im Dotter enthalten, weshalb das Ei als Krankenkost für Blutarme empfohlen werden kann. Der Eidotter ist in der Küche wertvoller als das Eiweiß, weil er als Bindemittel bei Suppen, Saucen u. dient. Das Eiweiß umschließt den Dotter und ist von einem dünnen Häutchen umgeben. Es gerinnt in heißem Wasser sehr leicht. Wird das Eiweiß im natürlichen Zustande geschlagen, so bildet sich durch die eingeschlagene Luft Eierschnee, welcher als Lockerungsmittel verschiedener Speisen dient.

Um stets frische Eier zu haben, kaufe man nur soviel als man bedarf. Nur wenn die Legezeit zu Ende geht, kaufe man einen größeren Vorrat, welcher aber sorgsam aufbewahrt werden muß. Da die Schale aus Kalk besteht und viele kleine Oeffnungen hat, so kann einerseits Eiweiß und Wasser heraus-, Luft und Feuchtigkeit auch hineindringen. Man muß also vor allen Dingen die Luft abschließen und erreicht dies am besten dadurch, daß man dieselben in eine Wasserglas Mischung legt.

Zu 200 Eier rechnet man 1 Liter Wasserglas und 18 Liter Wasser. Diese Mischung gießt man über die vorher eingeschichteten Eier, von welchen durch die gallertartige Beschaffenheit der Wasserlösung die Luft völlig abgehalten und die Haltbarkeit ermöglicht wird.

Die alte Art des Einlegens in Kalkwasser ist einfach und sicher, weshalb sie am meisten Anwendung findet, doch büßen die Eier sehr an Geschmack ein, sind zum Kochen nur selten noch zu verwenden, da die dünn gewordene Schale leicht springt, auch läßt sich das Eiweiß nur selten noch zu Schnee schlagen.

Eine der einfachsten Aufbewahrungsarten besteht darin, die Eier auf durchlöcherete Brettchen zu stellen und wöchentlich zweimal zu wenden.

Zum Aufbewahren nimmt man am besten entweder Maieier, da die Hühner in diesem Monat viel legen und die Eier dann billig sind; oder aber noch besser im August gelegte Eier, welche durch das in dem Erntemonat reichliche Körnerfutter besser und dadurch haltbarer sind.

Frische Eier kann man von schlechten leicht unterscheiden.

1. Das frische gute sinkt in schwachem Salzwasser zu Boden, während das schlechte Ei oben schwimmt ($\frac{1}{4}$ Liter Wasser, 3 Eßlöffel Salz).

2. Es muß klar sein, wenn man es gegen das Licht hält.

3. Sie dürfen nicht schwappen, also noch mit dem vollen Inhalte angefüllt sein.

Die Eier müssen vor dem Gebrauch gut gewaschen werden, da sonst die unreinen Stoffe in das Ei dringen. Deshalb muß auch stets sehr reines Wasser zum Kochen der Eier genommen werden. Sehr kalte Eier bringe man vor dem Kochen in warmes Wasser, damit nicht durch die plötzliche Hitze die Eierschale bröckelt. Kocht man mehrere Eier, so bediene man sich eines Netzes oder eines großen Seißlöffels, damit die Eier gleichzeitig in das kochende Wasser kommen. Man kocht sie, je nach der Größe, weich in 2—3 Minuten; wachsw weich in $4\frac{1}{2}$ —6 Minuten, und hart in 8—10 Minuten. Will man gekochte Eier schälen, so lege man sie sofort nach dem Kochen in kaltes Wasser.

Zum Backen der Eier darf, da sie selbst viel Fett enthalten, nicht viel Fett verwendet werden.

Gebraucht man das rohe Ei zum Abrühren von Suppen etc., so schlägt man das Ei mit einem Eßlöffel kaltem Wasser und gießt die Flüssigkeit langsam zu, macht man es umgekehrt, dann gerinnt das Ei. Beim Aufschlagen des Eies sei man vorsichtig und überzeuge sich durch den Geruch von seiner Güte, bevor man dasselbe zu einer anderen Speise gibt; durch eine geringe Menge eines schlechten Eies kann die ganze Speise verdorben werden, was nicht nur unangenehm, sondern auch ein großer Schaden ist.

216. Solci.

Soleier kocht man langsam 8–10 Minuten, knickt dann die Spitze ein, durchsticht das ganze Ei mit einer Nadel und legt sie in abgekochtes und wieder kalt gewordenes Salzwasser. 6 Eßlöffel Salz, 1 Liter Wasser.

217. Rührei.

3 Eier	21 Pfg.
1 Eßlöffel Milch, 1 Prise Salz, 1 Theelöffel Palmin	2 "
	<hr/> 23 Pfg.

Die Eier werden mit der Milch und dem Salz tüchtig geschlagen, zu der heißen Butter gegossen und mit einem Löffel hin und her gerührt, bis das Ei flockig, aber nicht hart ist.

218. Spiegeleier.

3 Eier	21 Pfg.
1 Theelöffel Palmin, 1 Prise Salz	2 "
	<hr/> 23 Pfg.

Die Butter läßt man heiß werden, schlägt dann das Ei vorsichtig hinein, so daß das Eigelb in der Mitte, das Eiweiß ringsherum liegt. Darüber streut man Salz und läßt das Ei langsam gerinnen, aber nicht hart werden.