

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Rationelle Krankenkost**

**Allihn, Hans**

**Öflingen, [1911]**

13. Backwerk

**urn:nbn:de:bsz:31-56680**



### 13. Backwerk.

Leichtverdauliche Backwerke für Kranke, sogen. Gesundheitszwiebäcke, werden vielfach fabriziert und sind in allen nicht gar zu kleinen Städten zu haben. Erwähnt seien die rühmlichst bekannten Fabrikate von Gericke-Potsdam, Schloßstraße 1—3, Trüller-Erfurt, Kaiser- oder Stemmler-Friedrichsdorf.

Eine große Auswahl von Gesundheitsbiskuits, aus Grahammehl, Hafermehl oder Weizenvollmehl mit und ohne Zucker oder Nußbutter, Diabetiker-Biskuits, Graham- und Weißbrot-Zwieback stellt in trefflicher Weise der Deutsche Verein für Gesundheitspflege in Friedensau her. Johann Lenk in Chemnitz fabriziert vorzüglichen Albumin-Zwieback, auch für Diabetiker, Albumin-Biskuit, Pflanzenpepton-Zwieback, Pflanzenpeptobiskuit, Albumin-Kraftbrot für Diabetiker und verbessertes Schrotbrot. Die Stärkefabrik von Dr. Hundhauser in Hamm liefert das bekannte Aleuronatbrot für Zucker Kranke.

Trotzdem ist es nicht überflüssig, noch einige Rezepte für Backwerke zu geben, die zur Krankenkost geeignet sind und verhältnismäßig leicht hergestellt werden können. Der sonst übliche Kuchen ist den meisten Kranken verboten.

Das Backwerk muß eben für Kranke besonders sorgfältig hergestellt werden, wenn es seinen Zweck der Nahrhaftigkeit bei leichter Verdaulichkeit erfüllen soll. Das erste Erfordernis ist, daß nur feinstes Mehl von trockener Beschaffenheit verwendet wird. Die Milch darf nicht säuerlich sein, darum ist sterilisierte am Platze. Butter und Eier müssen frisch sein.

Das zweite Erfordernis ist die Lockerheit des Gebäcks, damit der Verdauungssaft leicht in das Innere eindringen kann. Diese Lockerheit wird erzielt entweder durch vorheriges

Rühren des Teiges (beim Rührkuchen) und zwar immer nach einer Seite hin. Die dadurch entstehenden Blasen würden wieder zerfallen, wenn man bald rechts, bald links herumdrehen wollte. Oder es verschafft dazwischen gerührter Eierschnee dem Gebäck die nötige Porosität. Oder es dient Hefe zur Auflockerung. Dieser muß bei genügender Wärme Zeit gelassen werden, sich zu entwickeln und dabei Kohlensäure zu erzeugen, welche die Blasen bildet. Schneller endlich geht die Bildung des treibenden Gases bei Backpulver vor sich, welches darum dem Teige erst ganz zuletzt zuzufügen ist, kurz ehe er in den Ofen geschoben wird. Backpulver ist zu verschiedenartigem leichten Gebäck für Kranke besonders geeignet. Frisches Gebäck ist aus dem Grunde weniger leicht verdaulich als altes, weil es leicht zusammenklumpt und das Eindringen des Magensaftes verhindert.

Das dritte Erfordernis besteht darin, daß das Mehl gut aufgeschlossen wird. Das geschieht aber erst durch die Backhitze, welche die Zellenwände der Stärkekörner sprengt und das Mehl zum Teil in das lösliche Dextrin verwandelt. Daher muß das Backwerk vollständig durchgebacken sein. Man unterscheidet dabei drei Hitzegrade. Bei dem ersten wird ein in die Backröhre gelegtes Stück weißes Papier schnell gelb. Dieser kommt hier nicht in Frage. Beim zweiten, der für das nachbeschriebene Backwerk genügt, wird das Papier langsam gelb. Bei dem dritten bleibt es fast weiß. Dieser dient mehr zum Austrocknen, z. B. bei Makronen und dergleichen.

**Zwieback.** Ein Kilo Mehl wird mit Milch zu einem ziemlich festen Teige angerührt, dazu kommen 60 g Hefen als schon gegangenes Hefenstück. Nachdem der Teig tüchtig durchgearbeitet, muß er drei Stunden ruhen; es kommen dann dazu 250 g Butter und ebenso viel Zucker. Der Teig ruht nach gehöriger Durcharbeitung wieder etwas und wird dann in Form von schmalen Wecken gebacken. Diese werden anderen Tages mit einem scharfen Messer in Scheiben geschnitten, welche bei geringer Hitze im Ofen auf beiden Seiten hell geröstet werden.

Dadurch verliert das Pflanzeneiweiß (Kleber) seine Zähigkeit und ein weiterer Teil des Mehles wird in Dextrin verwandelt. Darum ist Zwieback besonders leicht verdaulich.

**Biskuittplätzchen** zu Tutti-Frutti und anderer Verwendung. Sechs ganze Eier werden mit einem Pfund Puderzucker eine halbe Stunde verrührt, dazu kommt unter halbständigem Rühren nach und nach ein Pfund feines Weizenmehl. Als Gewürz kommt dazu entweder abgeriebene Zitronenschale oder in Zucker verriebene Vanille. Die Plätzchen werden teelöffelweise auf ein mit Wachs bestrichenes Blech gesetzt und, nach-

dem sie etwas abgetrocknet sind, bei mäßiger Hitze gebacken. Das Rezept ist für große Eier berechnet, sind diese klein, so ist entsprechend weniger Mehl zu nehmen.

**Salzstangen** als Zugabe zu Fruchtsaft oder alkoholfreien Obstweinen. In 250 g zu Schaum gerührte Butter (oder halb Butter, halb Palmin) werden verarbeitet zwei Eier,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch und 375—450 g feines Weizenmehl zu einem Teig, der sich gut messerrückenstark ausmangeln läßt. Daraus werden Streifen von ca. 5 cm Breite und 15 cm Länge geschnitten, die zusammengerollt, leicht angedrückt, mit Eigelb bestrichen und mit etwas Salz bestreut werden. Man kann auch etwas Kümmel oder Parmesankäse noch darüber streuen. Die Stangen werden schön gelb gebacken auf einem mit Mehl bestreuten Blech.

**Mürbteig für Obsttörtchen.** Ein Pfund Mehl, 400 g Butter, 100 g Puderzucker, zwei Eigelb, zwei Eßlöffel Rum oder Arrak (was auch wegbleiben kann) werden zu einem Teig verarbeitet, der in der erforderlichen Stärke ausgemangelt und mit einem Glase ausgestochen wird. Aus einem Röllchen Teig kommt ein Rand darum, der mit Eiweiß befestigt wird. Die Törtchen werden schön gelb gebacken und lassen sich in Blechkasten aufheben. Sie lassen sich aber auch vorteilhaft sterilisieren, wie auch anderes feineres Gebäck (etwa 30 Minuten bei  $100^{\circ}$ ). Vor dem Gebrauche werden die Törtchen mit Fruchtkompott oder Gelee belegt. Sterilisierte unreife Stachelbeeren eignen sich besonders gut dazu.

**Grießtorte zum Belegen mit Fruchtkompott.** 250 g Butter (oder halb Butter, halb Palmin) und 250 g Zucker werden mit neun Eigelb und dem Saft von zwei Zitronen eine halbe Stunde gerührt. Dazu kommen nach und nach 250 g Grieß und zuletzt der Schnee von neun Eiweiß. Die Torte wird bei schwacher Hitze gebacken.

