Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochbuch der Haushaltungs- und Kochschule des Bad. Frauenvereins, Abt. 1.

Wundt, Emma

Karlsruhe, 1913

Der Sago.

urn:nbn:de:bsz:31-56151

Visual Library

gleichmäßigsten weich wird der Reis in der Kochkiste. Während des Kochens muß das Umrühren vermieden werden, weil dadurch die Körner zerfallen, das Stärkemehl frei wird, sich zu Boden setzt und anhängt. Um das Anbrennen zu verhindern, rüttelt man den Topf von Zeit zu Zeit. Da der Reis sehr wenig Fett enthält, gibt man demselben bei der Zubereitung Fett zu und genießt ihn zu fetten Speisen.

Beim Einkauf des Reises muß man besonders darauf achten, daß die Körner gleichmäßig und ganz sind. Er soll sauber sein, einen guten Geruch und süßlichen Geschmack haben.

Der Reis wird gleich unseren einheimischen Getreidekörnern in Säckchen hängend an luftigen, trockenen Orten aufbewahrt.

Der Sago.

Der Sago ist ein stärkemehlhaltiges Nahrungsmittel, das wir aus dem Pflanzenreich erhalten, doch bedarf er erst einer besonderen Zubereitung, ehe er auf den Handelsmarkt kommt. Es gibt drei verschiedene Arten von Sago: der ostindische echte Sago, der amerikanische Sago oder Tapioka und der unechte Sago, auch Kartoffel- oder deutscher Sago genannt. Die Heimat des echten Sagos ist Südasien und die Molukken. Er ist das im Stammarke mehrerer Palmenarten sich befindende Stärkemehl, welches, nachdem es herausgeschabt und durch Wässern gereinigt wurde, noch feucht durch ein grobes Sieb gedrückt und dadurch gekörnt wird. Die Körnchen werden auf einem Blech erhitzt, bis sie sich zusammenballen und hart geworden sind und in einem um seine Achse sich drehenden Faß geglättet. Dadurch werden sie klein und rund und es entsteht der sog. Perlsago, welcher als der feinste gilt. Manche Sagosorten haben eine gebliche oder bräunlichrote Farbe, welche durch starkes Erhitzen oder auch durch farbige Zusätze entsteht.

Der westindische Sago oder Tapioka wird hauptsächlich in Brasilien und auf den westindischen Inseln aus dem Stärkemehl der Knollen der Kassavapflanze gewonnen. Die Knollen werden gerieben und in feuchtem Zustande auf erhitzten, eisernen Platten unter fleißigem Umrühren getrocknet. Der Tapioka bildet nicht wie der echte Sago regelmäßige Perlen, sondern ungleiche kleine flockenartige Stückchen, kommt auch gemahlen in den Handel. Bedeutend häufiger, als der echte Sago und der Tapioka, wird bei uns der aus Kartoffelmehl hergestellte unechte oder deutsche Sago in den Handel gebracht und im Haushalt verwendet. Da der Nährwert ziemlich gleich ist, der einheimische Sago im Preis aber bedeutend geringer ist, so kann er den echten Sago sehr gut ersetzen, wenn er auch diesem

im Geschmack an Güte nachsteht. Er wird auf ähnliche Weise wie dieser hergestellt und unterscheidet sich gewöhnlich durch seine reinere Farbe, gleichmäßigere Körnung und besonders dadurch, daß er viel rascher weich kocht, als der echte. Guter Sago muß geruchlos, in kaltem Wasser unauflöslich sein, in heißem Wasser dagegen aufquellen und darf beim Kochen seine Form nicht verlieren. Geringe Sorten zerfließen beim Kochen in einen Kleister, gut bereitete behalten ihre Form und bilden durchsichtige Gallertkügelchen. Echten Sago stellt man mit kaltem Wasser bei und kocht ihn 1—2 Std., dagegen darf der deutsche Sago nur in kochende Flüssigkeit gegeben werden und ¼—½ Std. kochen, da er sonst zerfließt. Im Geldwerte steht der Tapioka am höchsten, der Kartoffelsago ist am billigsten, während der Perlsago in der Mitte der beiden steht. Da der Hauptbestandteil aller Sagosorten Stärkemehl ist und sie wenig andere wichtige Nährstoffe enthalten, so ist das bei der Zubereitung zu berücksichtigen. Man fügt deshalb Eiweiß und Fett bei Suppen in Gestalt von Ei und Rahm, in anderen aus Sago hergestellten Speisen ebenfalls durch Eier und Butter bei.

Da der Sago leicht feucht und infolgedessen schimmelig und muffig wird, so muß er an trockenen Orten in Säckchen hängend aufbewahrt werden.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg