Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

A. Straßer's deutsches Preis-Kochbuch

Straßer, A.

Freiburg i. B. ; Leipzig, 1894

6. Der Warenmarkt und von dem Wert unserer wichtigsten Lebensmittel.

urn:nbn:de:bsz:31-56535

Visual Library

abgehauen und ausgenommen. Will man sie noch aufheben, abgewaschen, in eine tiefe Schüssel gelegt und mit einem Tuche zugedeckt, damit die Luft nicht einwirkt. Der Luft ausgesetzt, werden sie leicht rot oder schwarz.

Tauben.

Der Hals wird abgedreht, gerupft und gereinigt wie die Hühner, die Pfoten im Gelenk abgedreht. Herz, Leber und Magen sind zu genießen und wird deren Herausnehmen wie bei dem anderen Federvieh behandelt.

6. Der Warenmarkt

und von dem

Wert unserer wichtigsten Lebensmittel.

Das gute Gelingen einer Speise, die Behaglichkeit und gute Laune, die diese beim Genusse am Tische erweckt, sind nicht ausschließlich das Resultat der Kochkunst allein, denn nur wirklich gute Lebens- und Nahrungsmittel können schmackhaft und die Gesundheit fördernd zubereitet werden.

Der Einkauf guter Lebensmittel bedingt Aufmerksamkeit, erfordert Warenkenntnis, um Gutes vom Schlechten unterscheiden zu können und da unsere Zeit stets so vielerlei Klagen über Fälschungen aller Art aufzuweisen hat, so sollen dem Unerfahrenen in diesem Kapitel einige nötige Fingerzeige beim Einkaufe unserer wichtigsten Lebensmittel gegeben werden. Leider verbietet uns der Raum und die unserem Buche gezogene Grenze, diesen wichtigen Gegenstand hier ausführlicher zu behandeln.

Als das wichtigste Lebensmittel, das wir täglich ohne Einkauf nehmen, so wie es der Schöpfer gibt, nennen wir

Das Wasser.

Das Wassertrinken ist jedem Menschen ein unentbehrliches Bedürfnis, oft sogar ein Heilmittel und auch für die Küche ist es von hoher Bedeutung, so daß es zweckmäßig erscheint, einige kurze Andeutungen hierüber zu geben.

Das Quellwasser eignet sich als bestes Trinkwasser (es enthält viel Kohlensäure), wenn es aus felsigem Gebirge, Sand- oder Kiesboden entspringt; man muß jedoch gewiß sein, daß die

Brunnenröhren aus gesundem Holze bestehen (Röhren aus Thon sind jedoch vorzuziehen) und daß weder Senkgruben, noch sonst dergl. Verderben bringende, unreinliche Orte das Wasser vergiften, denn dadurch entstehen allerlei gefürchtete Krankheiten, denen man mit nötiger Vorsicht, ihrem zerstörenden Unwesen das Feld entziehen kann; vor moderigem, eigentümlich moussierendem Wasser oder solchem, in dem allerlei aquariumartige Gewebe und Stoffe sich herumtreiben, warne ich ernstlich jeden, dem seine Gesundheit lieb ist; am sichersten zerstört man das Wasser von organischen Stoffen, indem man es abkocht oder mittelst Kohle filtriert (hierzu hat man eigene Filtrierbälle), was in jedem Haushalt zur Zeit herrschender Epidemien geschehen sollte.

Das Flußwasser ist ein weiches Wasser und eignet sich deshalb am besten zum Kochen und Waschen, jedoch nicht zum Trinken, da es meist allerlei gesundheitsgefährliche Dinge und Substanzen während seines Laufes oftmals aufnehmen muß.

Das Meerwasser ist wegen seiner Salze nicht zu trinken, da es Übelkeiten, Magen- und Darmkatarrhe erzeugt; nur wenn ihm durch Destillation der Salzgehalt entzogen wird, kann man es als Trinkwasser benützen.

Regenwasser. Es ist das reinste von allen Wässern und so weich, daß es mit Vorliebe zum Kochen und Waschen gesammelt wird; am besten eignet sich hierzu ein reines, geruchloses Holzgefäß, das man unter dem freien Himmel aufstellt — auch frisches Eis und Schnee geben das tadelloseste, unverdorbenste Kochwasser.

Wie man Wasser kocht.

Würde man an irgend eine Hausfrau die Frage richten: „Frau X., wissen Sie, wie man Wasser kocht?“, so würde die Dame entweder die Frage für eine Beleidigung oder den Fragesteller für verrückt halten. Und doch wagen wir zu behaupten, daß es nur sehr wenige Hausfrauen giebt, welche wissen, wie man Wasser kocht. Charles Delmonico, der berühmte New-Yorker Restaurateur erklärt nämlich: „Das Geheimnis des Wasserkochens besteht darin, daß man frisches Wasser in einen sauberen, gut durchwärmten Kessel gießt, das Wasser schnell sieden läßt und es dann für Thee oder Kaffee benutzt, ehe es verdorben ist. Läßt man dagegen das Wasser verdampfen und brodeln, bis alles gute Wasser als Dunst durch die Luft fliegt und nur der mit Kalk und Eisen versetzte Niederschlag übrig bleibt, dann kann kein gesundes Getränk aus demselben zubereitet werden. Solches Wasser ist gesundheitsgefährlich und sollte unter keinen Umständen benutzt werden.“

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

Die Milch.

Gute Milch ist dickweiß, zeigt weder bläuliche, noch durchscheinende Ränder und Färbung und ihr süßlicher Geschmack läßt auf richtigen Gehalt des Milchzuckers schließen; beim Verdampfen bildet sich auf der Oberfläche der Milch eine Haut. Ein guter Tropfen Milch ist schwerer als Wasser und sinkt darin unter; auf dem Fingernagel behält der Milchtropfen seine halbkugelförmige Gestalt, während wässerige Milch gehaltlos zerfließt.

Der Genuß roher Milch von kranken Kühen ist für die menschliche Gesundheit oft höchst gefährlich, da in ihr die gefahrbringenden Keime enthalten sind, die so oft nach Genuß Darmkatarrhe, Tuberkulose ꝛc. verursachen — daher oft die erschreckende Zahl der Sterblichkeit der kleinen Kinder im Erstlingsjahre. Um daher alle die schädlichen Keime zu vernichten, die auch oft durch Unreinlichkeit beim Melken der Kühe, durch Milchgefäße ꝛc. hervorgerufen werden, erscheint es geboten, jede Milch vor dem Genusse durchzukochen, mindestens 15 Minuten lang; für unsere Lieblinge im Erstlingshemdchen dagegen giebt es noch ein gründlicheres Verfahren, das jeder gewissenhaften Mutter unschätzbare Dienste bieten dürfte, — ich meine den Original-Milchkoch-Apparat von Dr. Soxhlet in München, der jetzt überall immer mehr Verbreitung findet.

Kaffee.

Derselbe ist oft gefälscht, gefärbt und gemischt. Die Bohnen sollen gleichmäßig in Farbe und Größe sein, ohne Beimischung von vertrockneten Bohnen oder solchen, die noch in ihren Hülsen stecken. Gutem Kaffee entströmt beim Kochen oder Brennen ein überaus kräftiges und angenehmes Aroma.*) Die beste Kaffeesorte ist der

Mokka, welchem ein feines Aroma eigen ist; seine Bohnen sind gelb, klein und rundlich.

Der Javakaffee ist in verschiedener Qualität zu haben. Die beste Sorte davon hat braune, große Bohnen.

Auch Ceylon- und San Domingo-Kaffee gehören mit zu beliebten Sorten.

Thee.

Darin unterscheidet man zwei Arten: den schwarzen und den grünen Thee. Letzterer wirkt beim Genusse aufregender, als der schwarze Thee und deshalb wird der schwarze Thee mit Vorliebe getrunken.

*) Gefälschter Kaffee färbt das Wasser, wenn man einige Bohnen hinein wirft und kurze Zeit darin stehen läßt.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

Der meiste chinesische Thee wird zur See in den Handel gebracht, während der sogenannte Karawanenthee zu Lande importiert wird; dieser steht allen an Aroma obenan, aber er steht auch höher im Preise.*) Der feinste schwarze Thee ist der:

Pekko oder Blütenthee, der aus den jüngsten Blättchen der Theesträucher besteht.

Souchong. Dieser hat einen angenehmen Geschmack und breite, schwärzlich graue Blätter.

Congo. Diese Theesorte besteht aus den zartesten und besten Blättchen des

Bohea, welches die geringste und wenigst beliebte Theesorte ist.

Beim Einkauf des

Grünen Thees

achte man auf schöne, grünblaue Blätter; als bester und feinster Thee hiervon gilt der:

Kaiserthee, welcher große, hellgrüne, gut gerollte Blätter hat.

Heyson hat länglich gerollte Blättchen.

Perlthee hat bräunlich grüne, kugelig gerollte Blätter.

Tonkay. Dessen Blätter sind klein, grün, oftmals gebrochen und mit vielen Stielen vermischt. Geringe Sorte.

Cacao und Chocolade.

Diese sind nur dann gut, wenn sie sich ganz aufkochen lassen, ohne Fettaugen auf der Oberfläche zu bilden, ohne irgend einen Bodensatz zurückzulassen und wenn sie frei sind von jedem ranzigen Geschmack; als feinste Chocolade hiervon gilt die Vanille-Chocolade.

Der Wein.

Der reine, ungefälschte Wein übt nach seinem Genusse eine angenehme, neu belebende und erheiternde Wirkung auf den Menschen aus, er hebt gesunkene Kräfte zu neuem Lebensmute und Schaffen und ist das angenehmste Reizmittel für unsere Nervenfunktion.

Der edle Wein ist an seiner Blume zu erkennen, denn der

---

*) Die Blätter des guten schwarzen Thees sollen gleichförmig und bräunlich sein; gefälschter Thee läßt sich auch leicht erkennen, indem man die Blättchen in warmem Wasser aufweicht und aufrollt, — dann ist ihre ursprüngliche Form deutlich zu bemerken.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

gewürzreiche Duft eines kostbaren Weines haftet oft noch längere Zeit den gebrauchten Weingläsern an. Brennt der Wein auf der Zunge oder Gaumen, regt er auf, oder verursacht er Kopfweh und dergl. nach dem Genusse, so ist er gefälscht und mit Alkohol versetzt.

Weißwein darf nicht zu hell, Rotwein keine auffallende Färbung zeigen, denn letzterer wird meist künstlich mit Heidelbeer-, Kirschsaft und dergl. gefärbt; saure Weine werden oft künstlich verbessert durch allerlei verbotene Mittel, z. B. Bleizucker, solche Weine sind dann Gift für die Gesundheit.

Der Weißwein schmeckt kalt, doch nicht zu kalt temperiert am besten, während der Rotwein am angenehmsten zu trinken ist, wenn er vor dem Genusse an einem mäßig warmen Orte gestanden hat.

Je älter der Weißwein ist, desto besser und wertvoller wird er, während der Rotwein am wohlschmeckendsten in seinem zweiten Lagerjahre ist.

Der Apfelwein (Cider) ist ein weniger anregendes Getränk, als der Wein; er wirkt kühlend und erfrischend und je besser die Apfelsorte war, von der er stammt, desto besser der Wein.

Rotweinprobe mit Kreide.

Ein Stück viereckige Kreide, wie sie als „Tafelkreide" verkauft wird, befeuchtet man an irgend einer Stelle wiederholt mit einigen Tropfen des zu prüfenden Weines und erhält dann sehr schöne, charakteristische Färbungen; meistens genügt schon ein einziger Tropfen der Flüssigkeit, um die Fälschung der Färbung, wenn eine solche vorhanden ist, nachzuweisen.

1. Heidelbeersaft färbt auf der Kreide den Wein blau, ins Violette spielend.
2. Kermesbeerensaft bleibt unverändert.
3. Malvenfarbstoff färbt sich auf der Kreide blau oder grün, oft beide Farben nebeneinander.
4. Fuchsinlösung bleibt unverändert.
5. Echter Rotwein wird braun oder schiefergrau. Die Probe ist zuverlässig bei echtem badischen Rotwein, bei französischem Rotwein St. Estève, Macon, von Montpellier, Nimes und Tarn, Château Margaux, Château Barsac, Médoc, Pfälzer, Gräfenhainer, roten Aarweinen und rotem Leistenwein.

Wer Kreide nicht zur Hand hat, kann Ätzkalk in Form von gewöhnlichem gebrannten Kalk oder stark geglühtem Marmor anwenden; im echten Rotwein entsteht braune oder schmutzig blaugraue

Farbe, welche allmählich in Braun übergeht; Heidelbeersaft wird zunächst blau gefärbt mit allmählichem Übergang in Grün.

Malvenfarbstoff zeigt sofort grüne Färbung; — Kermesbeere wird gelb und auch

Fuchsinlösung wird durch Ätzkalk sofort entfärbt. Mit diesen beiden einfachen Prüfungsmitteln kann man die Fälschung in der Färbung schnell nachweisen.

Das Bier.

Hierin unterscheidet man 2 Hauptsorten:

1. Das Winter- oder Jungbier. 2. Das Sommer- oder Lagerbier. Das Salvator- oder Bockbier wird zu besonderen Festlichkeiten eigens gebraut, es ist außerordentlich angenehm „süffig" zu trinken, aber bei dem „Zuviel" liegt es wie Blei in den Gliedern.

Die gut durchgegohrenen Winterbiere sind gesünder, als alte Lagerbiere.

Das gute Bier soll hell und klar, goldgelb oder schön braun sein; es muß angenehm schmecken und die Kohlensäure muß sich beim Genusse bemerkbar machen.

Um Hopfen und Malz zu sparen, kommen die häufigsten Bierfälschungen vor; die Bierpanscher mischen Stoffe bei, die das Bier oft mehr als ungenießbar machen. Der Zusatz solcher Stoffe oder narkotischer Substanzen verursacht Kopfweh, Wallungen, Leibschneiden und dergl. schöne Dinge mehr, was nach dem Genusse eines guten Bieres unmöglich ist; schlechtes Bier schmeckt fade, wässerig, abgestanden, und man thut wohl daran, es lieber stehen zu lassen, statt dessen unangenehme Wirkungen empfinden zu müssen. Niemals trinke man zu kaltes Bier, da es der Gesundheit höchst nachteilig ist, — man lasse es lieber ein wenig stehen und drehe das Glas zwischen den warmen Händen, bis es die trinkbare Temperatur erreicht hat.

Das Fleisch.

Dieses bildet eines der hauptsächlichsten und kräftigsten Nahrungsmittel des Menschen.

Mastochsenfleisch fühlt sich fest an, wenn es gesund ist, hat eine mattrote Farbe, hartes, weißes Fett und beim Kochen verliert es wenig an Gewicht und schrumpft nicht zusammen.

Rindfleisch hat eine mattrosa Farbe und gelbliches Fett.

Kalbfleisch. Das 6 Wochen alte Kalb liefert das beste

Fleisch. Das Fleisch des weiblichen Kalbes ist dem männlichen vorzuziehen; die Farbe des gesunden Fleisches ist mattrosa.

Schweinefleisch. Dasselbe ist von Oktober bis März am besten; sein Fleisch hat ein matteres Rot, als das Ochsenfleisch, das Fett ist klar und weiß.

Speck muß fest, körnig und blendend weiß sein.

Hammelfleisch. Dies ist vom Mai bis Spätherbst am besten; es ist tiefer rot, als das Kalbfleisch, feinfaserig und sein Fett muß schön weiß sein.

Wildpret.

Beim Einkauf desselben kann man sich fast nur auf den Geruchssinn verlassen, da sehr oft übelriechende Ware zu Markt gebracht wird; man achte beim Einkauf auf die frische Schußwunde, denn nur wirklich gejagtes Wild liefert schmackhaftes Fleisch.

Junger Hase giebt den zartesten und leckersten Wildbraten. Beim Einkauf befühlt man den Rücken, ob das Wild wohl genährt war; er hat meistens einen weißen Fleck auf der Stirne und seine Ohren sind mit Leichtigkeit einzureißen.

Reh. Von diesen ist das braunhaarige Wild dem rothaarigen vorzuziehen und die Rehgaisen liefern besseres Fleisch, als die Böcke; sie sind 1—2 Jahre alt am schmackhaftesten, in den Monaten Juni bis September und November.

Hirsch. Dessen Fleisch ist vom Monat Juni bis September am besten; manche ziehen das Fleisch des Damhirsches, dem des Edelhirsches vor.

Der alte Hirsch hat eine schwarzbraune Farbe; der Damhirsch ist kleiner als der Edelhirsch und auch die Hirschkuh ist kleiner gebaut; das Fleisch der letzteren ist, jung, im Herbst am besten. Das Fleisch der Hirschkälber ist zu jeder Zeit zart.

Wildschwein; dasselbe ist im November und Dezember am schmackhaftesten und das Fleisch der Frischlinge liefert den leckersten Braten.

Zahmes Geflügel.

Huhn und Hahn. Beim Einkauf des Geflügels achte man darauf, ob der Brustknochen reichlich von Fleisch und Fett umgeben ist, wie dies bei gut gefütterten Tieren stets der Fall ist; altem Geflügel kann man die Federn nicht so leicht herausziehen, als bei dem jungen; altes Geflügel erkennt man an der großen, ausgewachsenen Gestalt und starken Knochen.

Junges Geflügel hat schönes, weißes Fleisch und die Federn

sind leicht herauszuziehen; bei allen Hühnerarten ist das Hennenfleisch besser, als das der Hähne.

Tauben. Diese sind von Juni bis Juli am besten. Die jungen Tauben erkennt man an dem weißen Fleisch beim Aufblasen der Federn und letztere dürfen noch nicht ausgewachsen sein, denn nur das Fleisch der jungen Tauben, die noch nicht geflogen sind, ist zart. Alte Tauben haben üppigen Federwuchs, rote Beine und Krallen; sie finden am besten zu Kraftsuppen Verwendung.

Gans. Die ersten Sommermonate liefern uns schon jungen Gänsebraten, der, fein zubereitet, zu jungen, zarten Gemüsen stets als Leckerbissen überall geschätzt ist.

Die Schwimmhaut der jungen Gänse läßt sich leicht einreißen, der Schnabel brechen, während man die alte Gans an ihrem dunkelgefärbten Schnabel, abgelaufenen Nägeln und harten Flügeln erkennen kann.

Eine gut genährte Gans hat weiße Fettklumpen unter den Flügeln, das Brustbein muß ganz mit Fett gepolstert sein und man achte darauf, daß die Schnittwunde frischrot, daß die Leber und das ausgenommene Fett ein appetitliches Aussehen haben.

Ente. Die Hautfarbe einer guten Ente soll gelblich sein; den Enterich erkennt man an seinem buntschillernden Kopf und gerollten Schwanzfedern, doch das Fleisch der Ente ist schmackhafter, als das des Enterichs.

Puter oder Truthahn. Wenn er 1 Jahr alt ist, in den Monaten Juli bis September ist sein Fleisch am schmackhaftesten; ist er älter, so eignet er sich nur zum Verkochen in der Suppe; die Haut des alten Truthahnes ist an den Beinen von rötlicher Farbe und hart.

Fasan. Das Fleisch der Henne ist besser, als vom Hahn und ist im Herbst am gesuchtesten. Die Henne ist so groß wie unser Haushuhn, Kopf und Oberleib von schwarzbrauner Farbe, der Hals weiß und schwarz gebändert. Der Hals des Hahnes ist reich an Farbenschimmer.

Wildgeflügel.

Das Rebhuhn. Dasselbe ist September bis November am besten; das junge Rebhuhn hat gelbliche Füße und Schnabel, während der Schnabel des alten Rebhuhnes dunkel und die Füße schwärzlich grau sind.

Das Birkhuhn. Die junge, fette Henne gilt als Leckerbissen; ihr Brustfleisch ist weiß und zart, alte Hähne und Hühner werden nur in der Suppe verwendet.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

Das Haselhuhn; dessen Fleisch ist zart und weiß. Den Hahn erkennt man am schwarzen Fleck auf der Brust.

Das Schneehuhn. Dasselbe ist in den Wintermonaten am besten.

Die kleine Sumpfschnepfe (Bekassine). Ihr Fleisch ist zart, weich und fett, im Herbst ist es am besten.

Die Waldschnepfe; dieselbe hat die Größe des Rebhuhnes, Kopf nach vorn rötlich, Schnabel lang und dünn, die Augen hervorstehend, das Fleisch im März und Oktober am besten.

Der Auerhahn. Sein Fleisch ist im Anfang des zweiten Jahres am besten.

Die Wachtel; sie hat bräunlichschwarzes Gefieder, das Weibchen eine weiße Kehle und liefert im Herbst den besten Braten.

Die Lerche wird im Herbst verspeist, auch konserviert in Büchsen als größter Leckerbissen das ganze Jahr.

Der Krammetsvogel oder Wachholderdrossel; die jungen Vögel haben hellgraue Schnäbel, gesprenkelten Kopf und helle Brustfedern.

Die wilde Ente gilt im Januar, wenn sie jung und wohlgenährt ist, als guter Braten; die alten Enten haben blaugraue Füße und starke Flügel; Kopf und Hals der Ente ist rotfarbig und schwarzbraun gefleckt. Der Enterich ist an der Stirne weiß.

Die wilde Gans giebt nur jung einen guten Braten; Schnabel und Füße derselben sollen blasse Farbe haben.

Fische und Muscheln.

Gute, frische Fische müssen rote Kiemen und gut erhaltene Augen haben und das Fleisch muß sich fest anfühlen; Fische, denen diese Eigenschaften abgehen, deren Fleisch bereits weich und schleimig ist, werden auch mehr oder weniger übelriechend sein und solche Ware kaufe man nicht.

Bei geräucherten oder gesalzenen Fischen sehe man auf gut erhaltene Haut und festes, weißes Fleisch, solche mit thranigem Geruch sind schlecht.

Alle Fischarten sind während der Laichzeit ungenießbar.

Lachs oder Salm; sein Fleisch soll rötliche Farbe haben, saftig und fett sein. Zur Laichzeit (Oktober, November, Dezember) heißt er Lachs, sonst Salmen. Der Rheinlachs ist der beste.

Karpfen, die einen modrigen Geruch, moosigen oder schleimigen Überzug haben, kaufe man nicht. Der Spiegel- oder Seekarpfen ist besser als der Flußkarpfen.

Aal. Von den beiden Arten: Fluß- und Seeaal, ist der

letzgenannte der feinste; der Flußaal hat eine schwarzgrüne Farbe, während der Seeaal grau ist und weiße Flecken hat. Er ist von Ende Winter bis Herbstanfang am besten.

Kabeljau. Die Kiemen desselben sollen frisch, das Fleisch fest, weiß und blätterig sein; ist der Kabeljau eingesalzen, so heißt er dann Laberdan und bei diesem ist die kleinere Art, Ragnet genannt, die beste. Ist der Kabeljau eingesalzen und in der Sonne gedörrt, so kennen wir ihn unter dem Namen:

Stockfisch, und von diesem ist der rötliche dem weißen vorzuziehen. Stockfische, welche Flecken oder Schimmel haben, sind verdächtig und kaufe man nicht, wenn man gesund bleiben will.

Schellfisch; wenn dieser frisch ist, so bietet er ein zartes, saftiges Gericht. Das Fleisch dieses Fisches muß weiß, die Augen und Haut gut erhalten sein; ist letztere schmierig, so verzichte man auf den Einkauf. Der Norderneyer Angelfisch ist der feinste.

Weller oder Wels. Das Fleisch desselben muß zart und fett sein; Laichzeit im Mai.

Barbe. Das Fleisch ist weiß und zart, laicht im Mai.

Schleie; ihr Fleisch ist im Juni am besten, ist weiß und wässerig, laicht im Juli.

Hecht; derselbe laicht Ende April bis Mitte Mai, seine Leber gilt als Delikatesse.

Huche; ist ein Donaufisch und kommt auch in dessen Nebenflüssen vor; er schmeckt so gut wie Lachs.

Lachsforelle. Dieselbe ist im Frühling am besten; das Fleisch ist rötlich und wird im Sieden gelb. Laichzeit September bis November.

Bachforelle, lebt im klaren Gebirgswasser; ihr Fleisch ist zart, weiß und schmackhaft.

Weißfisch oder Plötze ist im Januar am besten, sein Fleisch ist weiß und fett; Laichzeit Mai.

Schill (Zander), das Fleisch ist weiß und wohlschmeckend.

Neunauge ist im Dezember am besten.

Der Hering; wenn er frisch ist, hat er weißes, saftiges Fleisch, der Rücken ist dick und bläulich, der Bauch zeigt glänzend weiße Schuppen.

Der geräucherte Hering (Bückling) darf beim Einkauf weder weich, noch schmierig sein und soll keinen Thrangeruch verbreiten.

Muscheln; sie sind Ende September bis April am besten.

Austern; am besten sind die, welche aus dem Adriatischen Meere kommen; in Deutschland sind holländische und englische im Handel. Im Herbst und in den Wintermonaten sind sie am besten.

Beim Einkauf derselben sehe man auf frische Ware; die gute Auster soll wenigstens 4—6 Jahre alt sein, was man an den Ringen ihrer unteren Schale erkennt, an deren Rand sich jedes Jahr ein Ring bildet; die mittelgroßen Austern sind am besten. Die lebende Auster hat geschlossene Schale, während die der toten klafft und am inneren Rande einen schwarzen Ring hat.

Mehlwaren.

Das Mehl.

Je feiner das Mehl ist, desto mehr giebt es aus; die feinste Sorte ist

das Spelzmehl, das sich sammetartig anfühlt und gelbliche Färbung hat.

Das Weizenmehl; es ist weiß und ganz besonders vorzüglich sind die ungarischen Weizenmehle; geringe Sorten sehen stark gelb oder grau aus. Je milder sich das Mehl anfühlen läßt, desto feiner ist es.

Das Brot.

Das Roggenbrot wird allgemein als das nahrhafteste betrachtet; es soll gut ausgebacken, locker, mit schöner brauner Rinde umgeben und von kräftigem Geruch sein, wenn es die Menschen wirklich nähren soll — klebriges, wässeriges, unausgebackenes Brot ist ungesund.

Der Eiermarkt.

Eier. Kalkeier erkennt man an ihrer rauhen, dünnen und sehr weißen Schale, während das frische Ei meist Schmutzflecke aufzuweisen hat und sich schön glatt anfühlt.

Butter. Gute, unverfälschte Butter ist hellgelb, und schmeckt so süß wie Mandelkern, solche mit ranzigem Geschmack wird niemand begehren.

Käse. Bei gutem Käse muß man das Fett immer noch erkennen; er soll im Munde leicht zergehen, angenehm und pikant schmecken; schimmeliger Käse oder solcher mit ranzigem Geschmack ist ungesund.

Der Honig; ein guter Honig ist so schwer, daß er ein Ei tragen kann, hat eine hellgelbe, klare Farbe und ist von angenehm süßlichem Geruch; der Wabenhonig, den die Bienen aus Lindenblüten sammeln, ist der beste.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

Der Gemüsemarkt.

Alles grüne Gemüse soll das Auge durch seine frische, saftige Farbe erfreuen und frisch zu Markte gebracht sein, denn altes Gemüse, das bereits verwelkte oder dunkelgelbe Blätter, weiche und glitschende Stellen hat, taugt nicht zum Einkauf, da es dann schon das Stadium der Fäulnis erreicht hat.

Die Kartoffel. Eine gute Kartoffel soll hart und schwer sein; an der Haut soll sie Keimstellen oder ausgebildete Grübchen zeigen, was das sicherste Zeichen ihrer Reife ist; die gute Kartoffel zeigt keine durchscheinende Scheibe, wenn man eine solche davon ans Licht hält, auch darf sie bis zum Aufspringen während des Kochens keine lange Zeit beanspruchen.

Die rauhhäutigen Kartoffeln sind mehlreicher als die Sorten mit glatter Schale und sind auch beim Einkauf als Spätkartoffeln für den Winterbedarf am meisten gesucht; ihre Zeit ist Mitte bis Ende Oktober.

Die erfrorene Kartoffel erkennt man an ihren bläulichen Flecken, bräunlichem Saft und widerlich süßlichem Geschmack.

Die bereits gekeimte Kartoffel zeigt verletzte Haut, durch Abreißen des weißen Keimstummels; schmeckt ebenfalls süßlich.

Kohl. Alle Kohlsorten müssen festgeschlossene, schwere Köpfe, mit schönen Außenblättern haben, das Gegenteil hiervon ist schlecht.

Wirsing. Je hellgrüner und krauser seine Blätter sind, je fester sein Herz, desto zarter das Gemüse.

Rosenkohl; derselbe muß schöne, grüne, festgeschlossene Köpfchen haben.

Blumenkohl; hiervon sind die dichtgeschlossenen, weißen Blumenköpfe die besten.

Sauerkraut (eingemachtes). Dasselbe muß gelblichweiß, zart gehobelt und weinigen Geschmack haben. Weißes Sauerkraut oder solches mit brennend saurem Geschmack ist gefälschte Ware und ungesund.

Salat; von diesem wähle man beim Einkauf stets die frischen, festen Köpfe mit zarten Blättern.

Brunnenkresse. Hiervon ist die kleinblättrige Art die beste.

Spinat; er ist jung am zartesten und schmackhaftesten; seine Blätter sollen hellgrün, klein und zart sein.

Mangold (Schweizerkraut); dasselbe gilt hier, wie beim Spinat.

Brockelerbsen. Diejenigen, die in lichtgrüne Schoten gehüllt sind und schöne, runde Kerne haben, sind die besten.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

Zuckerschäfen; sie sind nur dann zu empfehlen, so lange sie noch jung sind und ihre Kerne noch nicht völlig ausgebildet sind.

Bohnen. Die jungen Bohnen, die noch keine Kerne zeigen, mit ihrem saftigen, zarten Fleisch liefern das beste Gemüse.

Die Speck- oder Schneidebohnen eignen sich am besten zum Einmachen für den Wintersbedarf.

Schwarzwurzeln. Dieselben müssen inwendig schön weiß sein und beim Bruche soll Milchsaft vorhanden sein.

Spargeln; davon sind die jungen Spargeln die besten. Sie müssen frisch gestochen, fest, fingerdick, der Stengel glatt und durchscheinend sein.

Kohlraben; die mittelgroßen mit breitrunder Form sind am empfehlenswertesten; größer sind sie gewöhnlich verkrüppelt und holzig.

Gelbe Rüben; davon sind die jungen Karotten die besten.

Rote Rüben. Dieselben müssen purpurrot, fleischig und fest sein.

Rettig. Derselbe muß sich fest anfühlen, darf keine fauligen Stellen zeigen und das Herzblättchen soll noch fest an der Frucht sitzen.

Meerrettig. Derjenige mit gerader Wurzel, ohne Auswüchse und ohne rötliche Flecken ist der beste.

Selleriewurzel, die mittelgroßen, glatten, ohne Auswüchse sind die besten.

Artischoke; von dieser ist die rote besser als die grüne. Ihre Reife erkennt man an der gelblichen Farbe am oberen Teile ihres Kelches und wenn sie wirklich fleischig ist.

Zwiebel; davon ist die gelblichrote, mittelgroße Sorte die beste; am feinsten ist die weiße Zwiebel. Beim Einkauf vermeide man solche, die nicht fest sind und faulige oder fleckige Stellen haben.

Knoblauch; von diesem ist der derbzinkige der beste.

Der Obstmarkt.

Beerenobst. Beim Einkauf desselben achte man genau darauf, daß dasselbe trocken und völlig reif ist; außerdem dürfen die Beeren weder mit Angefaulten oder sonstigen Unreinigkeiten gemischt sein.

Steinobst. Auch dieses muß zuerst die völlige Reife erlangt haben, wenn es nicht ungesund sein soll; bei Birnen und Äpfeln erkennt man ihre Reife an den schwarzen Kernen. Wurmstichiges Obst oder solches mit Flecken oder angefaulten Stellen kaufe man nicht.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

Alles frische Obst ist frisch genossen am besten und es sollte vor dem Genusse stets einer kleinen Reinigung unterzogen werden, da es beim Pflücken und Brechen oftmals durch allerlei fraglich saubere Hände gehen mußte und außerdem der leichte Überzug des Angelaufenen, wie z. B. bei Pflaumen, Zwetschen u. s. w., nicht gesund ist.

Beerenobst schwenkt man vorher im klaren Wasser und lasse es dann abtropfen. Ganze Trauben tauche man einige Male ins Wasser und das Schalenobst reibe man mit einem weichen Tuche ab.

Kürbis. Davon giebt es zwei Arten: Der Flaschenkürbis und der melonenförmige Kürbis. Wenn man sie als Gemüse verwenden will, so darf die erste Art nur die gewöhnliche Gurkengröße haben, letztere darf die Größe eines Apfels nicht überschreiten.

Apfelsinen (süße Orangen). Die Mandarinen, die so groß wie Borsdorfer Äpfel und meist tiefer rot sind, als die großen Orangen, sind die besten.

Citronen. Zum sofortigen Gebrauche eignen sich die starkgelben, dünnschaligen am besten und diese enthalten auch den meisten Saft.

Maronen (Kastanien). Je größer sie sind, desto besser sind sie. Ihre Schale soll braun, der Kern weiß und von süßem Geschmack sein.

Feigen. Die Smyrnaer Feige ist die beste und größte Art; die Kranzfeigen sind nicht so saftig und fleischig. Die kleine Marseiller Feige ist fein und süß. Eine frische, gut getrocknete Feige hat gelbliches Fleisch und zeigt außen einen weißen Zuckeransatz.

Rosinen (Weinbeeren oder Zibeben). Wenn sie frisch sind, so haben sie eine helle durchsichtige Farbe, sind länglichrund und fleischig; sobald sie trocken oder schmierig und schimmelig sind, so ist die Ware schlecht.

Colonialwaren und Delikatessen.

Reis. Von diesem nimmt der Carolina-Reis mit seinen schönen, klaren Körnern den ersten Rang ein.

Der Ostindische Reis hat rötliche Streifen, während der Java-Reis gelblich ist.

Sago. Echter Sago ist in kaltem Wasser nicht aufzulösen und quillt beim Kochen schleimig auf.

Reismehl. Dasselbe soll weiß aussehen; ist es grün oder gelblich, dann ist Gerstenmehl darunter gemischt.

Graupen. Die feinste Sorte ist die Perlgraupe; die grobe Gerste wird Rollgerste genannt. Je feiner die Gerste, desto schleimiger und ausgiebiger kocht sie sich auf.

Gries. Derselbe soll nicht zu fein und frei von Unreinigkeiten sein. Weizengries ist gelblich, Maisgries stark gelb.

Hirse. Eine gute Hirse darf keine Hülsen enthalten.

Hülsenfrüchte.

Je frischer die Hülsenfrüchte sind, desto klarer und reiner erscheinen sie; niemals kaufe man solche, die runzelig, angefressen oder schimmelig sind.

Linsen. Von diesen sind die hellgrünen Hellerlinsen die besten.

Erbsen. Diejenigen mit grauer Färbung sind die besten, die gelben weniger gut, die weißen schlecht.

Bohnen. Die beste Sorte hiervon sind die glatten, weißen und kugelartigen.

Der Zucker.

Je härter der Zucker ist, desto besser und zuckerreicher ist er, und derjenige, in dem es krystallisierend glänzt und funkelt, steht über allen andern Sorten, dieser steht auch immer höher im Preise als die geringere Art, aber er enthält dafür auch den meisten Zuckerstoff, denn ein einziges Stückchen des guten Zuckers giebt mehr aus, als das doppelte des minderwertigen.

Kandiszucker; von diesem ist der dunkelbraune, aus Krystallen gebildet, dem hellbraunen vorzuziehen.

Syrup. Derselbe muß klar, dick und steif sein.

Das Salz.

Dasselbe muß wirklich salzigen Geschmack haben, sonst keinen andern, und es soll weiß, rein und krystallisierend sein und sich im Wasser, ohne dasselbe zu trüben, leicht auflösen; zeigt sich ein Bodensatz, so ist die Qualität nicht gut.

Gewürze.

Der Pfeffer. Guter Pfeffer soll so schwer sein, daß er im Wasser untersinkt. In der feinen Küche giebt man dem weißen

Pfeffer den Vorzug; je schwärzer und leichter der Pfeffer ist, desto schlechter ist die Ware; man vermeide es, gemahlenen Pfeffer zu kaufen, da er meist gefälscht ist.

Gewürznelken. Die gute Sorte muß dunkelbraun, groß, fleischig und von scharfem, aromatischem Geschmack sein.

Nelkenpfeffer (Piment) oder englisches Gewürz; von diesem ist die mittelgroße Sorte, mit den runden, braunen Körnern die beste.

Muskatblüte. Dieselbe ist um so besser, je goldgelber und horniger sie ist, sie muß einen durchdringend angenehmen Geruch und aromatischen Gewürzgeschmack haben.

Muskatnuß. Beim Einkauf achte man darauf, daß dieselben groß, schwer und lichtgrau sind; färbt sich das Wasser, sobald man eine Muskatnuß hineinwirft, so ist die Ware gefälscht.

Lorbeerblätter. Dieselben sollen ganz trocken sein. Je grüner der Lorbeer ist, desto frischer und gewürzreicher ist er.

Zimmet oder Caneel. Die feinsten Arten sind der Ceylon- und Java-Zimmet, welche auch stets höher im Preise stehen, als die geringeren Sorten. Der Ceylon-Zimmet hat ein zarteres Ansehen und feineres Aroma, als der Javazimmet; auch beim gepulverten Zimmet ist der teuere stets der beste. Je erwärmender und aromatischer er ist, desto feiner ist seine Art.

Ingwer. Der beste ist der weiße Ingwer, dessen Knollen (Klauen) eine helle, blasse Färbung haben und starken Gewürzgeruch und feurigen Geschmack entwickeln.

Die Vanille. Die gute Vanille hat etwas glattgedrückte, schwarzbraune, fettige Schoten, im Inneren dunkelbraunes Mark, das viele kleine, schwarze, glänzende Samenkörnchen zeigt; echte Vanille hat ein überaus feines Aroma, und sie ist um so schlechter, je trockener, hellbrauner und härter ihre Schoten sind.

Citronat, Orangeat. Beide sollen stets in fleischigen, durchsichtigen, gutgezuckerten und trockenen Stücken in den Handel kommen, solche mit schwarzen Flecken oder schmierige Stücke sind schlecht.

Delikatessen.

Mandeln. Gute Mandeln sind groß, glatt, hellbraun, zeigen glänzend weißen Kern und haben einen milchsüßen Geschmack.

Korinthen (kleine Rosinen). Je kleiner die Sorte, desto süßer ist sie; schöne Korinthen sind schwarzbläulich und von angenehm süßem Geschmack.

Datteln. Dieselben müssen bräunlichgelb, zuckerreich, frisch und nicht schmierig sein.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

Oliven. Dieselben werden sowohl in Salzlacke, als auch in feinem Öl eingemacht, verkauft; gute Oliven müssen von glänzender, frischgrüner Farbe sein und das Fleisch soll hart — aber nicht bitter schmecken, die Spanier sind den Italienern vorzuziehen.

Kapern. Dieselben sollen Gestalt und Größe der grünen Erbse und reinen, säuerlichen Geschmack haben. Je größer die Kapern sind, desto geringer ist die Qualität, die Nonpareille-Kaper ist die feinste.

Sardellen und Anchovis. Dieselben müssen ganz fein sein und festes Fleisch haben; solche mit thranigem Geruch und Geschmack sind schlecht.

Kaviar. Dies ist der gesalzene Rogen verschiedener Fische. Der feinste ist der russische oder Astrachankaviar, er soll hellgrau und trocken erscheinen, der billigste ist der deutsche oder Elbkaviar und er soll beim Einkauf frisch sein, denn sowie er Schimmelpilze enthält, ist er ungesund.

Trüffeln. Diese kommen in Scheiben getrocknet oder marinirt in den Handel. Die französische Perigordtrüffel ist die feinste und die höchste Delikatesse für Feinschmecker und kommt am meisten in Gebrauch. Die weiße Mailänder Trüffel mit ihrem weißlichen Fleisch (getrocknet aschgrau) findet in Deutschland wenig Liebhaber, die geringere Qualität ist die braunschwarze Trüffel. Das Fleisch der guten Trüffel muß hart, tiefschwarz und von eigentümlichem Geschmack sein und beim Zerbeißen knistern. In der Zeit von November bis Februar sind sie am besten.

Die Morchel; hiervon unterscheidet man zweierlei Arten: die Spitzmorchel (gemeine Morchel) und die Glockenmorchel. Ihr Wachstum fällt in das Frühjahr und ist nicht gut mit dem widerlich und übelriechenden Morchelschwamm zu verwechseln. Die gute Morchel ist mit dem Unterrande des Hutes ganz am Stiele angewachsen und darf nicht sandig oder wurmstichig sein.

Der Mousseron oder Knoblauchpilz, ein kleiner, ein Centimeter hoher brauner Pilz, mit starkem knoblauchähnlichem Aroma, wird hauptsächlich zu Hammelfleisch verwendet. Im Juli und August ist er in Nadelwaldungen in dichten Gruppen zu finden. Er behält getrocknet sein Aroma.

Der Champignon. Dieser ist feiner als die Morchel und seines schmackhaften Fleisches wegen sehr beliebt. Beim guten Champignon ist Rand und Stiel zusammengewachsen und zeigt eine weißlichglatte Oberfläche; das Fleisch ist fleischfarben oder weißlich und enthält einen weißlichen Saft.

Arac. Dieser ist schwächer als Rum und hat eine gelbliche Farbe und feurigen Geschmack.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg

Cognac. Er ist schwächer als Rum und hat eine gelbliche Farbe und feurigen Geschmack.

Rum. Der echte Rum muß eine weingelbe Farbe haben und je älter er ist, desto besser ist er.

Branntwein. Je besser er ist, desto leichter verbrennt er, doch darf kein brauner Rest zurückbleiben. Seine Farbe muß wasserklar sein; ist er abgelagert, dann ist seine Farbe gelblich und sein Geschmack feiner und aromatischer.

Olivenöl. Das beste ist das Provenceröl. Es ist blaßgelb, rein und von süßlichem Geschmack und gerinnt beim geringsten Kältegrad zu einer weißen, körnigen Masse. Geringer ist das

Mohnöl. Es muß reinschmeckend und von durchsichtig gelber Farbe sein.

Weinessig. Dies ist der beste Essig; er soll klar und durchsichtig sein und sein Geschmack darf weder scharf brennend, noch bitter sein.

Konserven. Da schon oft schwere Erkrankungen unter Vergiftungserscheinungen nach dem Genusse von Büchsenzungen und Büchsenhummer vorgekommen sind, so ist es geboten, beim Einkauf der Konserven das Mittel zu beobachten, wie man verdorbene Konserven von den unschädlichen unterscheiden kann.

Infolge der Kondensation der Wasserdämpfe nach dem Verlöten der Zinnbüchsen wird der Deckel derselben etwas nach Innen eingedrückt. Das Fleisch in der Büchse kann nur verderben, wenn es nicht genügend lange gekocht worden ist. In diesem Falle zersetzt es sich und es entstehen überaus giftige Zersetzungsprodukte, die chemisch zur Gruppe der Ptomaine gehören. Gleichzeitig mit dieser Zersetzung werden aber so viele Gase entwickelt, daß der Deckel der Büchse etwas nach außen getrieben wird. Die Fabrikanten, die hieran erkennen, daß das Fleisch nicht lange genug gekocht hat, pflegen häufig solche „aufgeblasene" Büchsen zum zweiten Mal zu kochen. Hiezu muß aber ein zweites Loch in die Büchse gebohrt werden, das später verlötet wird. Da die Ptomaine durch das wiederholte Kochen nicht zerstört werden, sondern ihre ganze gefährliche Giftigkeit bewahren, so ergiebt sich für den vorsichtigen Käufer die einfache Regel, erstens niemals „aufgeblasene" Büchsen und zweitens niemals Büchsen mit zwei Lötstellen zu kaufen.

7. Über den Nahrungswert unserer Lebensmittel im Verhältnis zum Preise.

Aus nachstehendem Verzeichnis ist ersichtlich, welchen Nahrungswert unsere hauptsächlichsten Lebensmittel im Verhältnis zum Einkaufspreise haben. Die Berechnung beruht auf Untersuchungen von