

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die praktische Reform-Küche

Mauterer, Carl

Karlsruhe, 1910

7. Einiges über Salat für 4 Personen.

urn:nbn:de:bsz:31-57184

Einiges über den Salat.

Der Salat ist ein herrliches Gericht, dem nicht die Beachtung zukommt, die er verdient. Wenn man gesehen hat, wie in Süd-Frankreich, Spanien, Portugal und Italien die Landbewohner zum Frühstück, ja sogar des mittags und abends Mahlzeiten abhalten, ausschließlich von Tomaten mit Peperoni, oder Kopfsalat und Knoblauch, mit Olivenöl und Brot, dabei aber die größten Strapazen ertragen, werden wir doch zum Denken veranlaßt. Mir persönlich sind auch hier Menschen bekannt, die oft als Hauptmahlzeit Kopf-, Acker-, Tomaten- oder andere Salate, mit gutem Del und Zitronensaft angemacht, zusammen mit Schrotbrot genießen. Wenn wir von der Idee des Genusses lassen gemäß des Sprichworts: „Wir leben nicht um zu essen, wir essen um zu leben“, so werden wir bald gewahr, daß nicht nur mit solch einfacher Lebensweise gut auszukommen ist, sondern im Verein mit frischer Luft und Sonne (Sonnenbäder) Krankheiten verschwinden und gesündere Menschen erstehen. Bei jeder Mahlzeit wäre es Pflicht eines jeden Menschen, die Frage sich vorzulegen: „Ist dies der richtige Kraftspender, um meinen Körper leistungsfähig und gesund zu erhalten, oder esse ich dieses gerne, weil es meinen Gaumen befriedigt?“ Die Antwort würde sicher nicht schwer fallen, welche lautet: „Ich werde in Zukunft den guten Willen mir aneignen, nur dasjenige gerne zu essen, von dem ich überzeugt bin, daß es meinen Körper in richtiger Weise aufbaut; alles andere aber, das zerstörend auf meine Organe einwirkt, zu meiden.“

179.

Kopfsalat.

400 Gr. gepuhter Kopfsalat, 30 Gr. Oliven- oder Fruchtlöl, Salz, 1 Zitronensaft.

Man befreie die unschönen Blätter und schneide den Dorsch oder Strung ab, damit man die größeren Blätter gut abnehmen kann. Die Blätter nehme man bis ungefähr zur Hälfte des Kopfes ab und teile dieselben im Gegensatz wie bisher (nicht der Rippe nach), sondern quer durch, sodaß die Rippe ganz bleibt, d. h. das Blatt nur quer zerteilt ist. Die folgenden Blätter bleiben überhaupt ganz, man mache nur das Köpfchen auseinander, um etwaiges Ungeziefer zu entfernen. Den anfangs herausgenommenen Dorsch schneide man nun auch in feine Scheibchen und gebe dieselben zum Salat. Diese guten Teile, welche die Hausfrauen fast immer wegwerfen, enthalten sehr viele Nährsalze, schützen den Salat davor, daß er zu sehr zusammenfällt und halten sehr zum Verkaufen an. Der Salat wird öfters gewaschen, auf ein ausgebreitetes reines Tuch gelegt, die vier Enden über dem Salat zusammengenommen, sodaß derselbe wie in einem

Sack eingefüllt ist und einigemal durch die Luft gefahren, damit sich das Wasser, das noch darin enthalten ist, alles entfernt. Nun bringe man den Salat in eine Schüssel, in welche man vorher Zitronensaft, Salz und Del gebracht hat und mische sehr gut untereinander. (In Italien sagt man, daß drei Personen nötig wären, einen guten Salat anzumachen: ein Vernünftiger, ein Geizhals und ein Wahnsinniger. Der Vernünftige tut das Del, der Geizhals Zitronensaft und Salz daran und der Wahnsinnige macht ihn untereinander.) Manchmal verwendet man auch Zwiebeln, Schnittlauch oder Knoblauch.

Zichorien, Kapuzinerbart, Lattich, Sonnenwirbele (Kapuzeln), Kresse, Brunnenkresse, junge Sellerieschoten, junge Artischocken können alle auf diese Art hergerichtet werden, Endivien und Löwenzahn ebenso, nur werden sie vorher fein geschnitten.

180.

Karottensalat.

1 Agr. Karotten, 30 Gr. Zwiebeln, 50 Gr. Olivenöl oder Fruchtöl, 1 Zitronensaft, Salz, 1 Ltr. Wasser.

Die geschälten Karotten werden in dem Wasser weich gedünstet. Wenn das Wasser so ziemlich alles verdampft ist, werden die Karotten herausgenommen und fein geschnitten. In dem gleichen Gefäß, in welchem noch der Rest der Karottenbrühe ist, vermengt man alle Zutaten, bringe die Karotten wieder dazu und mache gut untereinander.

181.

Selleriesalat.

800 Gr. Sellerieknollen, 50 Gr. Oliven- oder Fruchtöl, Salz, Zitronensaft, 2 gekochte Eier.

Die Knollen können Tags zuvor in der Suppe gekocht oder das Wasser zur Suppe verwendet werden. Die erkalteten Sellerieknollen werden in Würfel geschnitten, ebenso die Eier und mit dem Zitronensaft, Del und Salz angemacht. Die Eier werden mit lauwarmem Wasser aufs Feuer gesetzt, wenn sie anfangen zu kochen, brauchen sie genau acht Minuten und werden nach dieser Zeit sofort in kaltes Wasser gelegt. Auf diese Art gekochte Eier werden nie ein schwarzes Rändchen um das Eigelb haben.

182.

Brechbohnenalat.

1 Agr. Brechbohnen, $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser, 50 Gr. Del, Salz, 1 Zitronensaft, 30 Gr. Zwiebeln.

Die Bohnen werden von den Fasern befreit und in dem Wasser weich gedämpft. Wenn erkaltet, mit Del, Salz, Zitronensaft und feingehackten Zwiebeln angemacht.

183.

Kartoffelsalat.

1 Rgr. Kartoffeln, 60 Gr. Oliven- oder anderes gutes Del, Salz, 1 Zitronensaft, 30 Gr. Zwiebeln, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm.

Die Kartoffeln, welche schon längere Zeit gekocht und erkaltet sind, werden geschält, in Scheiben geschnitten und mit feingehackten Zwiebeln, Del, Salz und Süßrahm angemacht. Die Zwiebeln dazu können auch mit 10 Gr. Pflanzenbutter gedämpft werden.

184.

Kartoffelsalat mit Mayonnaise.

Die Kartoffeln wie in Nr. 183 behandelt, werden in Sauce Nr. 163 oder 164 angemacht.

185.

Rotrübensalat.

800 Gr. geschälte Rotrüben, 50 Gr. Oliven- oder Fruchtöl, Salz, 1 Zitronensaft.

Die roten Rüben werden gekocht oder in die heiße Asche gelegt (siehe Nr. 78), wenn sie weich und erkaltet sind, geschält, in Scheiben geschnitten und mit obigen Zutaten angemacht.

186.

Salat von Gurken.

1 Rgr. Gurken, 50 Gr. Oliven- oder Nußöl, Salz, Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ Teelöffel voll Zucker.

Man nehme etwas reife, schon gelblich aussehende Gurken, die grasgrünen sind noch unreif, daher fast immer sehr bitter und auch ungesund. Jedoch wähle man auch keine zu gelben, diese sind schon hart und innen mit großen Kernen ausgefüllt, oder auch manchmal hohl. Dieselben werden nach Anleitung Nr. 44 geschält, in Scheiben geschnitten, mit den Zutaten angemacht und sogleich gegessen. Gurken stehen in dem Rufe, daß sie sehr schwer zu verdauen seien. Wenn die Scheiben natürlich mittelst Salz ausgelaugt, die Nährsalze fortgegossen und die zähe, minderwertige Holzfaser mit Essig angemacht, dem Magen, vielleicht noch in Unzufriedenheit und Born zugeführt werden, mag das zutreffen und die Verdauung keine leichte sein. Gurken jedoch, frisch und nach obigem Verfahren angemacht, mit Schrotbrot gut gekaut, sind zuträglich und gesundheitsfördernd. Von den Aegyptern wurden sie schon als wertvoll erkannt, von den Römern sogar als Leibgericht aufgetragen und bei Krankheiten zur Heilung verordnet.

4 *

187.

Spargelsalat.

1 Agr. Spargeln. 3 Mtr. Wasser. Sauce Nr. 163 oder 164.

Man wähle sehr weiche Spargeln, die gewaschen und in 2 bis 3 Zentimeter lange Stückchen gebrochen werden. Man fange an den Köpfchen an und breche Stückchen für Stückchen zurück bis gegen das Ende, wo es gewöhnlich hart wird. Sollte jedoch alles weich sein, so nehme man die ganzen Spargeln, koche sie in dem Wasser einige Minuten, jedoch nicht ganz weich, damit man auch noch etwas zu beißen hat. Das Wasser kann fortgegossen werden, aus Gründen, die in Nr. 43 angegeben sind. Wenn die Spargeln erkaltet sind, mache man sie mit der Sauce an. Man kann auch die Sauce Nr. 174 dazu verwenden.

188.

Blumenkohlsalat.

900 Gr. Blumenkohl nach Nr. 24 behandelt und mit Sauce Nr. 163 oder Nr. 164 oder auch 174 angemacht. Schöner junger Blumenkohl kann auch ungekocht angemacht werden.

189.

Salat, italienischer.

200 Gr. Kartoffeln, 120 Gr. Karotten, 120 Gr. Sellerie, 120 Gr. Aepfel, 60 Gr. Pilze, 60 Gr. Kürbchen, 100 Gr. Rufsleisch, Nr. 142, 120 Gr. Blumenkohl, 2 harte Eier, Sauce Nr. 163 oder 164, 10 Gr. Kapern.

Gekocht werden Kartoffeln, Sellerie, Karotten, Blumenkohl und Eier, alle anderen Zutaten bleiben ungekocht. Alles wird in kleine Würfel geschnitten und mit Mayonnaise angemacht.

190.

Salat, gemischter, roher.

100 Gr. Kopfsalat, 100 Gr. Tomaten, 100 Gr. Aepfeln, 50 Gr. Rettige, 50 Gr. Gurken, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Behe Knoblauch, 50 Gr. Oliven- oder Fruchtöl, 1 Zitronensaft, Salz.

Die Zwiebeln werden sehr fein gehackt oder gerieben, der Knoblauch wird mit dem Messerspißen zerdriickt oder auch an einer harten Brotkruste abgerieben, in 6 bis 8 Teile geteilt, und so in den fertigen Salat gegeben. Wenn die Gemüse alle in feine Rädchen geschnitten sind, so werden sie mit allen Zutaten gut vermengt.