

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Vorbemerkung.

**urn:nbn:de:bsz:31-56696**

wird wohl hauptsächlich dann der Fall sein, wenn der Kranke einen sehr empfindlichen Magen und Darmkanal besitzt oder wenn unmässige Mengen getrunken werden. Jedenfalls ist eine Diarrhoe für jene Sorte von Kranken, welche man in die Molkenanstalt zu schicken pflegt, mindestens eine sehr überflüssige Errungenschaft; die meisten haben keine vermehrte Ausgabe nöthig und sinken bei aller scheinbaren „Erleichterung auf der Brust“ rasch zusammen. Trotzdem gibt es solche Kranke genug, welche sich in ihrer Einfalt darüber freuen, wenn die Molken recht „wirken“ und andere, welche darob in Verzweiflung gerathen, wenn sie „verstopfen.“ In vielen Molkenanstalten werden solch' alberne Ansichten gepflegt und — ausgebeutet. Wenn bei Alldem hie und da doch eine gute Cur in einer Molkenanstalt gemacht wird, so ist diess nach dem Gesagten wohl mehr dem Aufenthalte in gesunder reiner Luft und der strenger eingehaltenen Lebensweise zuzuschreiben.

Mit Fug und Recht wenden sich daher in neuerer Zeit viele Kranken, die man in Molkenanstalten schickt, einem andern Mittel zu — der Milch, namentlich der Ziegenmilch. Wir haben zur Genüge angegeben, dass die Milch als ein kräftiges und doch mildes Nahrungsmittel viel Gutes zu stiften vermag und können desshalb diesen Umschwung nur loben. Wenn man bedenkt, welche vortreffliche Milch in den Molkenanstalten zu haben ist, so wird man nicht bezweifeln, dass die Zukunft derselben glänzender sein wird, wenn sie den alten Schild einziehen und unter dem Titel: „Milchcuranstalt“ weiter fortwirthschaften.

---

## 2. Capitel.

---

### Suppen.

Das wichtige Kapitel von den Suppen hat den Verfasser oft fuchsteufelswild gemacht. In allen Kochbüchern steht es ganz am Eingang, wahrscheinlich weil die Mahlzeiten meistens mit den Suppen beginnen. Will man an der alten Regel festhalten, so stösst man auf Schwierigkeiten. In die Suppen kommen alle möglichen Stoffe aus allen Reichen der Natur. Diese Stoffe sollten also zuerst beschrieben werden, bevor es an die Suppen geht. Sonst bekommt man keine richtige Vorstellung von dem Werth der Suppen.

Die Voransetzung der Milch hat höchst wahrscheinlich schon sehr alarmirt; was würde der Verfasser erst für einen

Rumor verursachen, wenn er auch noch die Suppen zuletzt brächte? Nach mehreren schlaflosen Nächten hat er sich nun dazu entschlossen, den alten Gang zu gehen. Um aber doch die Beschreibung der einzelnen Suppen möglichst vollständig zu machen, sah er sich genöthigt, auffallend oft auf die anderen Capitel zu verweisen, bekanntlich kein Kennzeichen eines gutgeordneten Buchs. Die offene, tief gerührte Darlegung des Sachverhaltes wird, so Gott will, die Aussöhnung der Gemüther herbeiführen!

Eine gute Suppe hat alle möglichen Vorzüge:

sie ist sehr nahrhaft, weil die kräftigsten Nährstoffe dazu ausgezogen werden;

sie ist sehr leicht verdaulich, weil Alles dazu gründlich zerstoßen, verkocht und in die flüssige Form gebracht wird;

sie ist sehr schmackhaft, weil alle Feinheiten der Natur dazu genommen werden können.

Leider verdienen aber lange nicht alle Spuren dieses Lob. Die Kochbücher, der Eigensinn der Köchinnen und die Fehler an den Suppenstoffen verderben Vieles. So haben namentlich die sog. Krankensuppen den schönen Namen sehr oft mit Unrecht; entweder sind sie kraft- und saftlose Brühen oder sie enthalten irgend ein gewürzartiges Küchenkraut (Petersilie, Kerbelkraut, Sellerie etc.), welchem der Aberglaube das Prädicat „blutreinigend“ beizulegen pflegt, in verschwenderischer Menge. Eine Classe von Suppen hat den Namen „Kraftbrühe“, obgleich dazu weniger eine kräftig nährnde Brühe als vielmehr eine solche Unmasse scharfer Gewürze (in der Regel auch eine Geflügelfarce) verwendet wird, dass der Name Reizbrühe richtiger wäre.

Nachdem wir uns durch diese einleitenden Bemerkungen gestärkt haben, wollen wir nun an die Herkulesarbeit gehen; wir wollen einen Versuch machen, die zahlreichen Arten von Suppen nach ihrem Nährwerth zu classificiren, eine Arbeit, an welche sich bis jetzt noch kein Kochbuchmacher gewagt hat. Der Verfasser macht sich keine Illusion; er weiss wohl, dass ihm eine Mischung von Anerkennung und Spott, von Bewunderung und Geringschätzung zu Theil werden wird, allein es muss sein, es geschieht ihm recht, warum hat er nicht — nach dem A b c classificirt? Das wäre unverfänglicher und bequemer gewesen!

In der gewöhnlichen Suppensprache bedient man sich der Namen: Bouillon (einfache Fleischbrühe), Consommé (Kraftbrühe, doppelte Fleischbrühe), Potage (zusammengesetzte Suppe), und Jeder versteht unter diesen Namen — was er mag. Es

dürfte deshalb vor Allem verdienstlich sein, bessere Bezeichnungen zu wählen.

An jeder Suppe kann man eine Grundlage und eine Einlage unterscheiden. Wir wollen dies an einem Beispiele erörtern: Nehmen wir dazu die als Krankenspeise mit Recht beliebte Kalbsbriesle-Suppe. An dieser Suppe ist eine kräftige, ziemlich entfettete Fleischbrühe die Grundlage, während das vorher grob zerhackte, in Butter verdämpfte und nur kurze Zeit noch mit der Fleischbrühe gekochte Kalbsbriesle als Einlage figurirt.

Nach den Grundlagen sollen nun die Gattungen der Suppen, nach den Einlagen die Arten benannt werden.

Nach den Grundlagen eingetheilt, gibt es folgende Gattungen von Suppen:

- I. Fleischbrühsuppen;
- II. Milchsuppen;
- III. Wassersuppen;
- IV. Wein- und Biersuppen.

### **I. Fleischbrühsuppen.**

Bevor wir an die Beschreibung der einzelnen in diese Gattung gehörenden Suppen gehen, müssen wir die Grundlagen derselben, die Fleischbrühe, einer eingehenden Betrachtung unterziehen. Nach den Methoden, welche die Küche für ihre Bereitung hat, kann man folgende Arten unterscheiden:

- a) einfache Fleischbrühe,
- b) Bouillontafeln,
- c) kalt bereitete Fleischbrühe (Liebig).

a) **Einfache Fleischbrühe.** Um Wiederholungen zu vermeiden, wird auf das 4. Capitel verwiesen, wo die Bereitung einer kräftigen Fleischbrühe und eines saftigen Rindfleisches unter Einem gelehrt ist.

b) **Bouillontafeln.** Anstatt jedesmal eine frische Fleischbrühe zu kochen, hält man — namentlich in grösseren Häusern, Wirthschaften, Anstalten u. dgl. — das Material dazu vorrätzig in der Form von Bouillontafeln. Wir geben hier ein hinreichend erprobtes Recept zu deren Bereitung:

- R. 7 Kilo saftiges, nicht fettes Rindfleisch;  
4 Kilo Kalbfleisch;  
einige alte Hühner;  
1 Kilo mageren Schinken;  
Salz (nur nicht zu viel);  
einige Zwiebeln;  
etwas Sellerie;  
einige gelbe Rüben;  
hinreichend Wasser — 6 Stunden lang kochen — gut abschäumen.