

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

I. Fleischbrühsuppen.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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 vorrätig 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.

Giesse die Brühe durch ein Haarsieb und lasse sie dann in einem irdenen Topf erkalten. Nimm alles Fett ab und lasse wieder so lange kochen, bis die Flüssigkeit einem aufgeweichten Leim ähnlich ist. Hernach bringe sie in Formen und lasse sie in einem frischen Luftzug erkalten.

Will man eine Bouillon haben, so wird einfach eine solche Tafel in der nöthigen Menge kochenden Wassers aufgelöst.

Die Bouillontafeln des Handels stehen diesen selbstgemachten in vielen Beziehungen nach. Abgesehen davon, dass letztere überhaupt appetitlicher sind als die Fabrikwaare, zeichnen sie sich auch durch grösseren Nährwerth und Wohlgeschmack aus. Zu den Fabrik-Bouillontafeln sucht man in der Regel die billigsten leimgebenden Substanzen zusammen; bei den nach obigem Recept bereiteten ist an nichts Gutem gespart.

c) **Kalt bereitete Fleischbrühe (Liebig)** hat für die Krankenküche eine besondere Bedeutung, weil sie nahrhafter und jedenfalls leichter zu verdauen ist, als die vorgenannten.

R. 200 Grm. frisch geschlachtetes Fleisch (Ochsen- oder auch Hühnerfleisch) wird fein verwiegt, hernach übergossen mit $\frac{1}{4}$ Liter destillirten Wassers; dazu Kochsalz (nur nicht zu viel); reine Salzsäure — 3 Tropfen.

Lasse Alles eine Stunde lang stehen, seihe dann durch ein Haarsieb (ohne Druck) ab, schütte nachher noch $\frac{1}{8}$ Liter destillirtes Wasser auf den Rückstand nach. Die Flüssigkeit muss klar sein, von röthlicher Farbe und angenehmem Fleischgeschmack. Sie darf nicht erwärmt werden, weil sonst das Eiweiss ausfällt unter Trübung der Flüssigkeit. —

Diese kalt bereitete Fleischbrühe geht namentlich im Sommer bald in Gährung über; sie muss deshalb an einem kühlen Orte aufbewahrt und für jeden Tag frisch bereitet werden. — Für eine Mahlzeit genügt eine Tasse. — Ist eine leicht verdauliche, kräftige Nahrung, besonders geeignet für Reconvallescenten aller Art, insbesondere auch für Kranke mit Magengeschwüren und Magenkrebs sehr zu empfehlen.

Anfänglich habe ich die Sache streng nach Liebig's Vorschrift gemacht; mit der Zeit wurde mir der Metallseih zuwider und überhaupt das ganze Seihergeschäft. Da fand ich in einer Geschirrhandlung einen Apparat aus Gesundheitsgeschirr, der die Sache viel bequemer machte. Im Wesentlichen ist es eine Art Kaffeemaschine, bestehend aus 2 Gefässen; der Boden des obern ist der Seih. Nachdem in einem beliebigen andern Gefässe der Ansatz eine Stunde lang gestanden, wird derselbe einfach in diesen Apparat geschüttet; in kurzer Zeit hat sich in den untern Theil die klare Brühe abgesetzt.

Bis jetzt war nur von den Grundlagen der Fleischbrüh-

suppen die Rede. Für diese Suppen eignet sich eine ganze Menge von Einlagen aus dem Thier- und Pflanzenreich. Die Fleischbrühsuppen mit Einlagen aus dem Thierreich gehören zu dem Besten, was die Küche zu liefern vermag.

A. Suppeneinlagen aus dem Thierreich.

Fleischhäckselnuppen. In der alltäglichen Küchensprache sind diese Suppen unter dem Namen: Purée-Suppen bekannt, obgleich Purée auf deutsch nichts Anderes heisst als „durchgeschlagene Gemüse.“ Die Einlage bildet das zerhackte (zerstossene, verwiegte) vorher leicht gebratene Fleisch verschiedener Thiere: Hühner, Jäcken, Raben, Krammetsvögel, Lerchen und manches Wildpret. Bekanntlich werden alle diese Fleischsorten auch zu (feineren) Suppenbrühen verkocht.

Die berühmteste Suppe der Art ist die Soupe à la reine, zu welcher jedes neuere Kochbuch ein Recept hat. Diese delicate Suppe kann jedoch nicht wohl als Krankenspeise dienen. Der übliche Zusatz von süssen Mandeln und hartgekochten Eiern, von meist überwürzten Klöschen oder aus dem Schmalz gebackenen Brodkrumen machen sie schwer verdaulich.

Würde man die Sache vereinfachen, alles soeben Genannte weglassen, mit Ausnahme der Hühnerklöschen, welche aber nur mässig gewürzt sein dürfen, so würde man immer noch eine sehr gute Suppe erhalten, eine Suppe, die zu den ersten Speisen für den Reconvalescententisch gerechnet werden könnte.

Die Wildprethäckselnuppen sind, weil mager, besonders zuträglich. Ein junger Hase liefert das Feinste. Die übliche Zugabe von Schinkenschnittchen ist für den diätetischen Tisch ungeeignet.

Schildkrötensuppe. Nachdem der lebendigen Schildkröte Kopf und Füsse abgeschnitten und die Eingeweide herausgenommen sind, pflegt man sie in laues Wasser zu legen, um das Blut auszuziehen. Hierdurch verliert diese Suppe bedeutend an Nährwerth. Handelt man dagegen nach den Grundsätzen, welche im Capitel 4, wo von der Bereitung einer kräftigen Fleischbrühe die Rede war, näher angegeben und begründet sind, so erhält man eine viel nahrhaftere und dennoch wohl-schmeckende Schildkrötensuppe. Leider ist diese feine Suppe hauptsächlich nur in den Seestädten und hie und da in einer Hofküche zu finden.

Falsche Schildkrötensuppe (Mockturtlesuppe) enthält keine Spur von einer Schildkröte; ihr Name ist desshalb ebenso unsinnig wie noch viele andere Küchenausdrücke. Trotzdem geht er einmal und die Suppe ist berühmter als die wirkliche Schildkrötensuppe. Als Einlage benützt man — einen Kalbskopf und eine solche Menge von Würzen, namentlich Cayenne-

pfeffer, dass von einer Empfehlung dieser Speise für Kranke keine Rede sein kann. Zu Allem findet der Kalbskopf eine weit bessere Verwerthung in der Form eines tête de veau à la tortue (5. Capitel).

Ein sonst ganz gesunder Mensch, der zufällig einmal im Besitze eines Katzenjammers ist, wird dagegen von dieser Suppe rasch und auf die angenehmste Weise wieder in den normalen Zustand versetzt werden.

Froschschenkelsuppe ist eine der besten Speisen für Magenkranke, sehr leicht verdaulich, sehr nahrhaft und von recht feinem Geschmack. Man hat aber wohl zu beachten, dass die Froschschenkel gut gedämpft werden.

Fischsuppen sind als eine ungeeignete Speise zu bezeichnen. Auf jede andere Weise lassen sich die Fische besser verwenden als in Suppen! Wer aber durchaus eine Suppe mit einem Fischgeschmack haben will, der opfere wenigstens nur geringere Fische; diese leisten hier die gleichen Dienste. Wie alle aussergewöhnlichen Suppen werden auch diese in der Regel überwürzt. Weil der Nährwerth nicht besonders gross ist, kann diese Gattung von Suppen allenfalls für vollsaftige Feinschmecker mit rothen Köpfen und Hämorrhoidalknoten angerichtet werden.

Krebssuppe. Die verschiedenen Anweisungen zur Bereitung dieser sehr beliebten Suppe laufen in zwei Richtungen aus: Nach der einen werden die Krebse, nachdem sie vorschriftsmässig gesotten, ohne Weiteres der Suppe eingelegt; nach den andern Vorschriften macht man zuerst Krebsklöschen. Die erste Methode ist appetitlicher und lässt jedenfalls den feinen arthaften Geschmack der Krebse besser zu Tage treten als wenn sie in einer Teigmasse eingehüllt sind. Der Verfasser — ein grosser Freund dieser Suppe — kocht sie nach keinem Kochbuch, sondern ganz nach denselben Regeln wie er die Hühnersuppe kocht. Die Krebse werden vorher sorgfältig ausgenommen. Dieses Geschäft lässt sich ebenso leicht an Krebsen ausführen, welche in heissem Wasser rasch getödtet wurden als an lebenden. Man soll nie mehr als ein Dutzend Krebse auf einmal in's kochende Wasser werfen, da eine grössere Zahl das Wasser abzukühlen und damit den Martertod der Thiere zu verlängern vermag.

Quäle nie ein Thier aus Bosheit oder Scherz;

Denn es fühlt wie Du die — Qual!

Die Krebssuppen stehen nicht im besten Ruf in Betreff ihres Einflusses auf die Gesundheit. Soviel ist sicher, dass Viele davon Nesselsucht bekommen. Die Nesselsucht ist weit- aus in den meisten Fällen Symptom eines verdorbenen Magens; es mag somit an der gangbaren Ansicht, dass die Krebssuppen

einen guten Magen erfordern, etwas Wahres sein. Lies auch im 13. Capitel nach!

Austernsuppe fällt in der Regel etwas mager aus, da man auf die Person gewöhnlich nicht mehr als 3 Stück nimmt; es möchte das Doppelte leiden. Bald werden die Austern ohne Weiteres in Fleischbrühe gekocht, bald vorher mit Butter, Zwiebeln und Petersilien gedämpft. Die erstere Methode ist mehr zu empfehlen, da so die Austern leichter zu verdauen sind.

Ueber den Nährwerth der Austern lies im 13. Capitel. Soviel ist sicher, dass sie in keiner Form so zuträglich sind wie roh und frisch. Gekochte Austern, also auch die Austernsuppen, haben die Schattenseiten vom geronnenen Eiweiss.

Kalbsbriesle-Suppe. Die Kalbsmilch ist wegen ihres hohen Nährwerths und wegen ihrer zarten Structur wohl eine der besten Suppeneinlagen, welche man für Reconvalescentensuppen wählen kann.

Das weich gedämpfte Briesle wird entweder fein zerhackt und durch ein Sieb getrieben, oder es wird in grössere Stücke zerschnitten und in der Fleischbrühe selbst gekocht. Bei einem so zarten Gebilde mag man Jedem die Wahl lassen, wie er diese Suppe bereiten lässt. Die erstere ist vielleicht etwas leichter zu verdauen, die letztere dagegen appetitlicher.

Lebersuppe gehört zu den fetten Speisen. Sie ist dann leichter zu verdauen, wenn die gekochte Leber in einem Mörser zerstoßen und endlich durch ein Haarsieb getrieben wurde. Gebräuchlicher, aber lange nicht so zuträglich sind die Suppen mit einer Einlage von Leberklösschen, wovon später die Rede sein wird — bei den Einlagen aus der Familie der Cerealien.

Wohl zu beachten ist, dass die Leber als sehr fettreiches Gebilde nur eine ganz spärliche anderweite Anfettung der Suppe erheischt.

Hirnsuppen kommen mit Unrecht so oft auf den Krankentisch. Es hat das Hirn zwar ein sehr zartes Gefüge, aber so viel Fett, dass namentlich Magenkranke schlecht damit fahren.

Wer Lunge, Herz und Milz als Suppen-Einlage verwerthet, ist — ein Koch für Wilde. Zur Brühe verkocht geht es eher noch an.

Die Nieren lassen sich auf jede andere Art besser verwerthen als in den Suppen.

Eiersuppen sind mit Recht am gebräuchlichsten. Häufiger verwendet man nur das Eigelb als das ganze Ei.

Die meisten Eiersuppen, welche nach den Vorschriften der Kochbücher bereitet sind, gehören zu den schwerverdaulichen Speisen, weil sie das Eiweiss im hartgesottenen Zustande enthalten. Es gibt viele Köchinnen, welche überhaupt nicht denken

und noch viel mehr, welche nie an den wichtigsten Satz der Küchenchemie denken: dass nämlich das Eiweiss bei 60° R. gerinnt und dass geronnenes Eiweiss schwer verdaulich ist. Desshalb wird bis ans Ende der Welt die allbekannte Einlaufsuppe fabricirt werden, obgleich man in derselben die schwerverdaulichen Eiweissflöckchen ohne Vergrösserungsglas sehen kann.

Es wären die harten Eier noch eher als Suppeneinlage zu empfehlen, wenn es überhaupt gebräuchlich wäre, die Eiersuppen sauer zu machen; bei Gegenwart von Säuren ist nämlich das Eiweiss etwas leichter zu lösen.

Auf das Vorgetragene gestützt, rathen wir also an, die Eier immer erst dann zu den Suppen zu rühren, wenn diese bereits fertig, vom Feuer genommen sind. Am sichersten geht Derjenige, welcher in die fertige Suppe ganze (rohe) Eier gibt, ein Stück auf die Portion.

Vor der Karpfeneier- (Karpfenrogen- vulgo Beuschel-) Suppe sind die Feinschmecker mit schwachen Mägen besonders zu warnen. Diese Suppe ist ausserordentlich schwer zu verdauen und hat schon oft die grössten Stürme im Magen hervorgerufen. Der Verfasser ist auch schon auf den Leim gegangen, weil sie sonst sehr gut schmeckt.

B. Suppen mit Einlagen aus dem Pflanzenreich.

Die grössere Gattung dieser Einlagen sind stärkmehreiche Cerealien; die kleinere Gattung umfasst die s. g. Suppenkräuter und steht besonders in der Krankenküche in grossem Ansehen. Bevor wir diese Suppeneinlagen einzeln besprechen, müssen wir auf gewisse Vorgänge im Magen hinweisen, welche für die Wahl dieser Suppenstoffe von höchster Bedeutung sind.

Bekannt ist das Sodbrennen; es entsteht dann, wenn im Magen zu viel Säure vorhanden ist. Dass zu dieser Zeit Nahrungsmittel, welche das Zeug zur Säurebildung enthalten, zu meiden sind, versteht sich von selbst. Zu dieser Zeit wären die aus stärkmehreichen Cerealien bestehenden Suppeneinlagen schädlich, da Stärkmehl bekanntlich in Säure umgewandelt werden kann. Wenn das auch nicht so schnell geht, so ist es doch durch die Erfahrung am Krankenbett hinreichend bewiesen. Da passen die Einlagen aus dem Thierreiche besser; Suppen mit Fleischhäcksel, Froschschenkel, Kalbsbriesle u. dgl. bekommen ausgezeichnet, vorausgesetzt, dass sie nicht fett sind, denn Fett ist selber wieder ein Säurefabrikant.

Umgekehrt kommt im Magen auch ein Zustand vor, wo Alles, was Fleisch heisst, schlecht verdaut wird und Rumor macht. Das Unverdaute geht allerlei Zersetzungen ein, von

denen ein Theil (die übelriechenden Gase) unter Aufstossen nach Oben entleert werden. Wer jemals vis à vis von einem solchen Kranken zu sitzen kam, wird besagte Erscheinung bestätigen. Für solche Fälle passen nun die Suppeneinlagen aus dem Reiche der Cerealien besser. Die wichtigsten Suppen der Art sind:

Mehl-Suppe, auch eingebrannte Mehlsuppe, schlechtweg Brennsuppe genannt, hat als Haupteinlage geröstetes Mehl. In der Regel nimmt man auch noch gebähte Brodschnitten dazu und würzt mit Salz und Kümmel.

Diese Suppe macht leicht Sodbrennen, somit ist ihr Name in zweifacher Beziehung richtig. Sonst wird diese Suppe häufig als Mittel gegen Diarrhoe gegeben.

Wir haben hier natürlich nur jene Brennsuppe gemeint, welche Fleischbrühe zur Grundlage hat. Es gibt auch eine Art, zu welcher blos Wasser genommen wird; armer Leute Kost! Sehr oft säuert man die kraftlose Brühe auch noch mit Essig an, wo dann die Uebersäuerung des Magens noch bälдер eintritt.

Griessuppe sieht etwas appetitlicher aus als die kleisterartige Suppe von gewöhnlichem Mehl; sonst theilt sie alle Eigenschaften mit derselben.

Habergrütze-Suppe, hierlands mehr bekannt unter dem Namen „Habermuss“, ist eine Nahrung für — Drescher, nicht für Knabenseminarien!

Gerstensuppe. Suche feine Kochgerste aus und koche sie gründlich. Gerste, welche zu einem Schleim für Kranke dienen soll, darf vorher nicht in Butter geröstet werden. Das Gleiche gilt auch für Reis. Wenn der Gerstenschleim auch noch so gründlich gekocht wurde, so ist doch der Zellstoff nicht weich geworden und kann Magen und Darm belästigen. Desshalb muss der Gerstenschleim durch ein Sieb getrieben werden. Damit der Gerstenschleim als Nahrungsmittel auch einige Bedeutung bekommt, muss die dazu verwendete Fleischbrühe kräftig, unter Umständen noch mit Fleischextract versetzt sein (Bohngross auf einen Teller voll). Mit Vorliebe verkocht man dazu ein altes Huhn. Angenehm ist auch der Zusatz von einem Esslöffel voll Bratenjus.

In manchen Küchen wird der Gerstenschleim mit verschiedenem Gewürz zubereitet: Sellerie, gelbe Rüben, Petersilie, Porriwurzeln und sogar Laucharten. Dass dies bei einer Krankenspeise nicht geht, ist ohne Weiteres klar.

Wir haben nun gesehen, dass es bei dem Gerstenschleim ziemlich viele Häckchen hat. Für die Gerste spricht höchstens der Umstand, dass sie billig ist und nicht verfälscht wird.

Sonst wäre der Reiss-, Sago-, Tapioca-Schleim unbedingt vorzuziehen.

Ueber den Gebrauch des Gerstenschleims als Krankenpeise ist zu bemerken:

In allen Reizzuständen des Magens und Darmcanals, bei Diarrhoeen aller Art gilt der Gerstenschleim allgemein als die rechte Diät und nützt vielleicht mehr als Oelmixturen mit Opium. Dagegen wird der Gerstenschleim oft gedankenlos fortgegeben, auch wenn die Diarrhoe dadurch keine Abnahme erfährt. Wo der Gerstenschleim zu helfen vermag, hilft er bald; im anderen Fall macht er durch Säurebildung den Schaden noch grösser. Der Gerstenschleim soll höchstens 3 Tage lang versucht werden; zeigt sich keine Besserung, dann ist damit auszusetzen. Nicht selten mahnt ein bald eintretender Degout des Kranken hiezu. Da eignet sich zur Abwechslung ein gerbstoffreicher Rothwein mit mageren Braten (Hühner, Tauben, ohne Sauce und in Spitalportionen). Vielleicht kehrt dann der Appetit nach Gerstenschleim wieder: ein Zeichen dafür, dass er auch wieder passt.

Der Gerstenschleim wird ferner auch als Hausmittel bei Catarrhen der Athmungswege gebraucht. Doch gilt in diesen Fällen und zwar mit Recht die Malzabkochung mehr. Man weiss ja zu welchen Titeln und Schätzen es viele Malzextractfabrikanten gebracht haben. Ueber das Bier, das sich als Hausmittel auch hier anreicht, handelt das 32. Capitel.

Suppe von grünen Körnern. Dies ist eine der schmackhaftesten und gesündesten Suppen der ganzen Classe, wenn sie nur aus grünen Körnern, nicht mit einem Zusatz von Mehl zubereitet wurde. Gründliches Kochen ist vor Allem nöthig. Wenn die Körner recht weich sind, müssen sie durchgetrieben werden. Näheres über die grünen Körner steht im 21. Cap.

Reisschleim. Suche schön weisses Carolina-Reis prima (21. Cap.). Weit leichter als der Gerstenschleim kocht sich der Reisschleim. Trotzdem ist es angezeigt, das Reis vor dem Kochen mindestens 12 Stunden im Wasser einzuweichen. Wenn man, wie dies nur zu häufig geschieht, das Reis kaum eine Stunde vor dem Anrichten in die Fleischbrühe schüttet, dann bekommt man erstens keinen kräftigen Schleim und zweitens sind die Körner noch so hart, dass sie schwer im Magen liegen.

Die Reissuppe mit einem alten Huhn ist eine sehr wohlschmeckende und zugleich sehr nahrhafte Speise, die häufig und mit Recht auf den Krankentisch kommt. Ausser einer Selleriewurzel, einer jungen gelben Rübe und dem nöthigen Salz sollten keine Gewürze dazu genommen werden. Eine Hauptsache ist, dass Huhn und Reis recht weich gekocht

werden. Auch ist sie mit heller Fleischbrühe zu verdünnen; ohnedem wäre sie unappetitlich dick und schwer zu verdauen.

Die s. g. italienische Reissuppe zeichnet sich durch nichts Anderes als durch den unzweckmässigen Zusatz von Parmesankäse aus.

Sago-Suppe. Man suche vor Allem ächten Perlsago zu bekommen — hüte sich, mit Kartoffelsago angeschmiert zu werden (siehe 21. Capitel).

Die gewöhnlichen Sagosuppen, wie man sie in den Gasthöfen bekommt, sind meistens Kartoffelsago.

Bereitungsart die der vorigen Suppe.

Tapioca-Suppe. Näheres über die Tapioca steht im 21. Capitel.

Man verschaffe sich vor Allem gute Waare.

Ist die Tapioca gekocht, so wird sie durch ein Sieb getrieben und die nicht aufgelösten, mehr minder grossen Bröckelchen geradezu weggeschüttet. Nur von jener Sorte Tapioca, welche von Frankreich in gelben Päckchen in den Handel kommt, wird Alles aufgetragen.

In der Regel wird die Tapioca, wie die mit ihr verwandten Suppen von Sago oder Reis zu dick eingekocht. Der Verfasser kann beschwören, dass er auswärts kaum einmal eine gute Tapioca-Suppe angetroffen hat. So delicat diese Suppe schmeckt und so gut sie bekommt, wenn sie eine dünnflüssige Syrupconsistenz hat, ebenso widerlich, ja ekelregend ist sie als — Kleister. Je dicker diese Suppe ist, desto sicherer verursacht sie Verschleimung des Magens und Sodbrennen.

Brodsuppen (Näheres über das Brod im 22. Cap.). Einige Arten sind von allgemeinem Gebrauch:

Die geriebene Röstbrodsuppe ist die zuträglichste von allen; überdies so einfach construirt, dass sie in jeder Küche recht gemacht werden kann. Die Zugabe von Eigelb ist sehr zweckmässig. Man rechnet auf die Person das Gelbe von 2 Eiern, rührt dasselbe mit etwas Wasser in der Schüssel ein, bevor man die fertige Suppe darein anrichtet. Es darf eben das Eiweiss nicht gerinnen.

Die Fleischbrühsuppe mit gebähten Brodschnitten dient häufig als Krankenspeise. Die Hauptsache ist, dass man feine Schnitten (von Weissbrod) macht, und dieselben schön gelb bäht. Eierzusatz wie bei der vorigen.

Die Fleischbrühsuppe mit in Schmalz gebackenen Brodschnitten ist zwar schmackhafter aber weniger zuträglich; sie macht leicht Sodbrennen.

Schwarzbrod-Suppe. Die klein geschnittenen Brodschnitten müssen einige Mal aufgeköcht werden, sonst behält diese

Wiel, diät. Kochbuch.

Suppe etwas Rauhes. Wenn nicht herkömmlich für jede Person ein ganzes Ei dazu verwendet würde, so träfe diese Suppe auch der Vorwurf der Kraftlosigkeit.

Knöpfe- und Nudeln-Suppen. Im Capitel von den Mehlspeisen (24) ist ausführlicher über Knöpfe und Nudeln gesprochen. Alle Gattungen von festen Nudeln, Klöschchen, Nokerln, Spätzle, Knödeln sind schwer verdaulich, schon aus mechanischen Gründen. Wenn man den gleichen Teig locker macht, namentlich durch Zusatz von zu Schaum geschlagenen Eiern, werden alle diese Suppen gut ertragen.

Es gibt Kochbücher, welche 50 und noch mehr Recepte haben für Suppeneinlagen der genannten Art und in ganzen Gegenden glauben die Leute an das Ende aller Dinge, wenn einmal diese Speise fehlt.

Im Besondern sind zu nennen:

Die Spätzchen- (hierlands Knöpfe-)Suppe gehört zu den besseren Suppen dieser Art.

Zum Spätzchenteig nehme man:

Mehl $\frac{1}{4}$ Kilo,

Eier 3 Stück,

Wasser, so viel nöthig.

Viele ziehen die von Hand gemachten den Modellsätzchen vor. Die Hauptsache ist, dass sie in kochendes (nur leicht gesalzenes) Wasser kommen und fleissig aufgeführt werden, dass man sie herausnimmt, sobald sie einmal aufgekocht haben und in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser gibt, damit sie nicht „auf einander sitzen.“ Wenn alle fertig sind, so werden sie auf einem Seiher vom anhaftenden Wasser befreit und sogleich in siedende Fleischbrühe in die Suppenschüssel gegeben. Zu warnen ist vor dem gebräuchlichen Zusatz von Parmesankäs, der die Suppe zwar pikanter aber schwer verdaulich macht.

Die beliebtesten aber nicht immer die zuträglichsten Klöse für Suppen sind jene, welche eine Beigabe aus dem Thierreich haben: die Hirnklöse (gerne, aber mit Unrecht zu Krankensuppen gebraucht), die Butterklöse, Krebsklöse, Klöse von Hühnerfleisch (sehr kräftig), Griesklöse (gut zum Mästen) Leberklöse (k. bayer. Landgericht), Markklöse (fein aber fett). — Ordinär sind die Kartoffeln-, Weismehl- und Weckklöse.

Eiergerste-Suppe hat schon einen lügenhaften Namen; es ist keine Spur von Gerste darin. Die Einlage bildet vielmehr ein harter auf dem Reibeisen zart geriebener Mehlteig mit Eiern. Sonst ist diese Suppe allgemein bekannt und beliebt, obgleich die Einlage nichts weniger als leicht verdaulich genannt werden kann.

Flädlein - Suppe ist eine von den wenigen Suppen,

welche zur Einlage einen in Schmalz gebackenen Teig haben (siehe Cap. 24). Die Zubereitung dieser Suppe ist allbekannt; besser wäre es, wenn niemand etwas davon wüsste. Alle in Schmalz gebackenen Mehlspeisen sind ungesund (machen leicht Sodbrennen). Dazu kommt noch, dass die in Schmalz gebackenen Flädlein immer etwas von dem Bratfett an die Brühe abgeben und ihr einen unangenehmen brenzligen Goût verleihen.

Von den Suppeneinlagen aus der Familie der **Hülsenfrüchte** sind zu nennen:

Die grüne Erbsenpurée-Suppe, sehr nahrhaft und immerhin noch leicht zu verdauen; dagegen ist die Suppe von gedörrten Erbsen, namentlich wenn sie so dick ist, dass der Löffel darin stecken bleibt, ein Bauernfutter.

Auch die Linsenpurée-Suppe ist schwer zu verdauen.

Ueberhaupt lies über die Hülsenfrüchte im 25. Capitel nach.

Kartoffel-Suppe ist und bleibt ein geringes Essen; nur der übliche Zusatz von Eiern und natürlich auch die Fleischbrühe verleihen ihr einigen Nährwerth. Das Schlimmste daran ist, dass sie so leicht Sodbrennen verursacht.

Ueber den Nährwerth und die Verdauung der Kartoffeln lies das 25. Capitel.

Kräuter-Suppen. Die gebräuchlichsten s. g. Suppenkräuter sind: Sellerie, Pastinak, Petersilie, gelbe Rüben, kleine weisse Rüben, Kohlrabe, Gartenkerbel, Garten-Sauerampfer, Portulack und die Magenfeinde: Zwiebel, Lauch und Schnittlauch. Ausser diesen allgemein gebräuchlichen Suppenkräutern verwendet man noch manche Gemüse- und Salat-Pflanzen: Kohl, Blumenkohl, Wirsingkraut, Kopfsalat, Endivien, Spargeln.

Näheres über die Suppenkräuter findest Du im 25. Capitel.

Bei mehreren Gemüsen, z. B. Spargeln, Blumenkohl u. dgl. ist nicht einzusehen, wie man die appetitliche Form in einem Suppenbrei verdecken kann. Wahrscheinlich ist nur der berüchtigte Küchengeiz daran Schuld, wenn man die etwa von gestern übrig gebliebenen (!) Gemüse nochmals — in einer Suppe — aufischt.

Als feinere Repräsentanten dieser Suppenfamilie sind zu nennen: die allbekannte Julienne, die delicate Printanière und endlich die bei uns in Süddeutschland als besonders „blutreinigend“ gerühmte Korbelsuppe.

Schöner sind die Kräutersuppen, wenn die Pflanzen blos zerschnitten, besser, wenn sie durch ein Sieb getrieben wurden.

Die zu einer Suppe verwendeten Gemüse müssen tüchtig gekocht sein, — behufs der Zerstörung des darin enthaltenen Zellstoffs — sonst verursachen sie Blähungen.

Besonders zu erwähnen, aber nicht zu loben, ist die Zwiebelsuppe. Nach der gangbarsten Vorschrift werden Zwiebeln einfach quer zerschnitten und mit „Schwarzbrodtünclein“ in die Suppenschüssel gelegt, mit heisser Fleischbrühe begossen und dann zugedeckt. So sollen sie weich werden. Zugleich wird eine zweite Portion Zwiebeln geschnitten, im Butter gelb gebrannt und in die Suppe eingelegt. Endlich werden noch Eier eingeschlagen, eins auf die Person.

Dieses culturhistorisch merkwürdige Fabrikat musste erwähnt werden, weil es in der Krankenküche und bei gewissen Leuten seit Aegypten im höchsten Ansehen steht, obgleich die Laucharten schädlich und harte Eier schwer verdaulich sind.

Zu bemerken ist noch, dass man auch in die meisten andern Suppen gerne gebratene Zwiebeln einlegt, obgleich die Suppen davon eine unläugbar widerliche Schärfe bekommen und weniger zuträglich sind.

II. Milchsuppen.

Die Milchsuppen werden häufig und mit Recht als Speisen für Kranke gewählt. Die Hauptkochregel lautet: Nimm nicht entrahmte Milch und koche sie so schnell als möglich.

Als Würze diene nichts Anderes als ein Stückchen Zucker und ein wenig Salz. Alle anderen Gewürze, welche noch genommen zu werden pflegen (Vanille, Citronen, Orangen, Zimmt) sind nicht zuträglich und haben nicht einmal einen erheblichen Einfluss auf die Verbesserung des Geschmacks dieser Suppen. Der unverdorbene Milchgoût ist wohl der angenehmste. —

Als Einlagen für die Milchsuppen dienen:

Chocolade — vorzüglich.

Geröstete Brodschnitten — sehr gut.

Reis, Gries u. dgl. — gut.

Weissmehl — ziemlich gut.

Knöpfe und Nudeln — mittelmässig.

Kartoffeln — schlecht.

III. Wassersuppen.

Diese meist kraftlosen Brühen gibt man hauptsächlich jenen Kranken, welche eine Nahrungsentziehung nöthig haben, damit sie das Essen nicht verlernen. Man beachte wohl, dass diese Brühen keine schädlichen Einlagen bekommen. Gewöhnlich enthalten sie verkochtes Brod und das lässt sich am Ende noch verantworten. Nur wenn das Brod in Butter geröstet und fein gerieben wurde, hat die Suppe einen wenigstens halbwegs anziehenden Geschmack und wird gut ertragen.

Manche setzen beim Anrichten ein Ei und etwas Rahm zu, was gerade nicht zu loben ist. Wenn sich der Kranke