

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

a. aus dem Thierreiche.

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

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 stärkmehlrreiche 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 stärkmehlrreichen 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