

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

20. Capitel. Chocolate.

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

gefördert wird. Und wenn man bei alldem noch bedenkt, dass der chinesische Thee jedenfalls tausendmal angenehmer schmeckt als so ein Wollblumen- oder Lindenblüthentheee, so ist schwer zu begreifen, wie man immer wieder zu solch' bestialem Futter greifen mag, während etwas so Herrliches zur Verfügung steht! — Endlich wird der chinesische Thee noch häufig als Mittel gegen Magenkrämpfe gebraucht; er besteht in diesen Fällen den eben angedeuteten Kampf mit dem Pfeffermünzthee und zwar, wenigstens in besseren Häusern, ganz entschieden siegreich.

## 20. Capitel.

### Chocolade.

Die Frucht des Chocolatebaums sieht aus wie eine Gurke und enthält etwa 25—40 Samen, die Cacaobohnen. Die rohen Bohnen werden in eisernen Trommeln geröstet (wie der Kaffee), wobei sich das eigenthümliche Aroma entwickelt. Aus den gerösteten Bohnen macht man allerlei:

1) Die Bohnen werden über mässigem Feuer fein zerrieben und in Formen gegossen (ohne irgend einen Zusatz von Zucker oder Mehl) — dies die reine Cacaomasse des Handels.

2) Die Masse wird entfettet — das Cacaopulver.

(Diese beiden Präparate sind ihres Beinamens „Gesundheitschocolade“ würdig.)

3) Die Masse wird mit Zucker und allerlei wohlriechenden Gewürzen (Zimmt, Vanille, Nelken) oder feinen Oelen gemengt und in Tafeln geformt — dies die gewöhnliche Chocolade des Handels, reist in der Regel unter dem Namen: Gewürz-Chocolade.

4) Sogar die Schalen werden verwerthet, kommen unter dem bezeichnenden Namen „Miserabel“ im Handel vor. Das Miserabel wird nicht selten parfümirt, namentlich mit Vanille, und als Thee getrunken von armen Nätherinnen, Gelegenheitsdichterlingen u. dgl.

Die gewöhnliche Chocolade ist sehr oft verfälscht, am häufigsten mit Reis- und Stärkemehl. Diese Zusätze machen die Chocolade trocken, mager; es wird deshalb gewöhnlich auch noch Fett zugesetzt werden. Solche Chocolade bildet beim Kochen einen Kleister und setzt Fettaggen ab wie eine Fleischbrühe. Sie wird bald ranzig und entwickelt einen un-

angenehmen Käsegeruch. Eine Chocolate oder ein Cacaopulver, das nicht ganz befreit ist von den Hülsen, zeichnet sich durch einen rauhen Geschmack aus. Beim Mahlen können Sandkörner von den Mühlsteinen in die Chocolate kommen. Absichtliche betrügerische Beimengungen sind Oker; Ziegelmehl (selten). Die Mineralien setzen beim Kochen einen Bodensatz ab und zwar, im letzteren Fall, einen rothen. Geht es beim Kochen nicht exact zu, so kann die Chocolate von den Kupfergefäßen Grünspan aufnehmen.

Aus dem Gesagten geht hervor, dass beim Ankaufe der Chocolate Vorsicht und Sachkenntniß am Platze ist. Jede Köchin muss wissen, dass reine, unverfälschte Chocolate sich vollständig aufkocht, ohne Bodensatz. Eine Chocolate, welche weniger kostet als 2 Mark das Pfund, kann weder ächt noch gut sein. Nach dem reellen Werth taxirt, sind die billigsten Sorten — die theuersten. Wenn man bedenkt, dass das Pfund der reinen Cacaomasse ca. 2 Mark kostet (das Pfund Zucker dagegen nur  $\frac{1}{2}$  Mark), so wird man leicht das Mittel errathen, durch welches eine Chocolate, ohne gerade Mehl zu verwenden, billig herzustellen ist. Früher lautete das Sprüchlein: meide die englische, prüfe die deutsche und kaufe die französische. Wird jetzt die Sache näher untersucht, so lautet das Sprüchlein etwas anders. Es gibt jetzt in Deutschland viele Fabriken, welche ganz vorzügliche Waare liefern.

Arzneichocoladen. Wegen ihrer dunklen Farbe und ihres milden Geschmacks benützt man die Chocolate häufig als Vehikel für Arzneien, die nicht gut zu nehmen sind. Es kommen selbst im Handel zahlreiche Arzneichocoladen vor:

Isländisch-Moos-Chocolate für Lungenkranke.

Arrowroot-, Sago-, Salep-, Tapioca-Chocoladen sind besonders gepriesen bei Schwächezuständen in Folge von lange anhaltenden Diarrhoen.

China-, Gentian-, Calmus-, Columbo-, Quassia-, Nussextract-Chocoladen sollen zu ähnlichen Zwecken dienen und zugleich als Magenmittel.

Die Eisenchocoladen sind ein angenehm zu nehmendes, aber theures und unsicheres Mittel gegen Bleichsucht.

Die Chocolate mit Orangenblüthen ist Etwas für „nervöse Damen“, für Damen mit hysterischen Krämpfen. Brillat-Savarin nennt die mit Ambra versetzte Chocolate: „Trost der Betrübtten!“

Koch-Regeln. Die Bereitung der Chocolate, obgleich eine so einfache Sache, ist doch selten eine richtige. Dies gilt weniger bei der guten Chocolate aus Cacao-Pulver, als vielmehr von der alltäglichen aus Tafeln bereiteten Chocolate. Gewöhnlich werden diese entweder im Mörser verstossen oder

mit dem Messer verschabt. Alles Stossen und Reiben verwandelt einen Theil des Zuckers in Stärkemehl, so dass viel vom guten Geschmacke verloren geht. Das nöthige Stück von der Chocoladetafel soll einfach abgebrochen und ganz ins Wasser gelegt werden. Man rechnet auf eine mittlere Tasse 50 Grm. Die Chocolate wird in kaltes Wasser eingelegt, darauf langsam erwärmt und eine gute halbe Stunde gekocht unter fleissigem Umrühren mit einem hölzernen Spatel. Der Brauch, zu der Milchchocolate, wenn sie bereits fertig gekocht ist, noch Eier zuzurühren (auf den Kopf ein Stück), ist sehr zu loben; der Nährwerth der Chocolate wird dadurch ganz erheblich gesteigert, ohne dass der Wohlgeschmack Noth leidet.

Nährwerth und Wirkung. Um sich eine Vorstellung machen zu können über den Werth der Chocolate als Nahrungsmittel, beachte man die chemischen Bestandtheile der ausgeschälten Bohne. Diese sind:

Theobromin	2%
Kleber	20
Fett (Cacaobutter)	51
Stärke, Gummi	22
Wasser	5

Das flüchtige Oel, welches der Chocolate den feinen Geruch verleiht, entsteht erst beim Rösten. Zu bemerken ist die grosse Menge Fett. Der Hauptbestandtheil ist Theobromin, das beim Cacao die gleiche Rolle spielt, wie das Thein beim Thee und das Koffeïn beim Kaffee. In den Schalen ist nichts als Holzstoff mit Spuren von Cacaofett. Aus dieser Zusammensetzung geht hervor, dass die Chocolate einen hohen Nährwerth hat. Wegen ihres nicht unbeträchtlichen Gehaltes an Fett und Stärke ist sie zugleich Mastungsmittel und Wärmeproducent. Gewöhnlich stellt man die Chocolate zum Thee und Kaffee, obgleich sie lange nicht so aufregend wirkt wie diese. Die Chocolate ist so mild und so leicht verdaulich, dass sie häufiger auf den Krankentisch gehört, als bis jetzt der Fall ist. Namentlich sei darauf hingewiesen, dass Magenranke Milchchocolate oft weit besser ertragen als reine Milch und dass selbst Kranke, die am Magenkrebs leiden, diese Speise zur Abwechslung gut ertragen. Wegen ihres grossen Fett- und Stärkemehl-Gehaltes hat man jedoch darauf zu achten, dass die Chocolate nie in grossen Mengen auf einen Sitz verzehrt und zu jener Zeit ganz ausgesetzt wird, wo schon Magenversäuerung besteht. Bei der aus reinem Cacaopulver bereiteten Chocolate ist diese Mahnung weniger nöthig als bei den gewöhnlichen Chocoladetafeln.

Bekanntlich wird die Chocolate häufig als Volksmittel gegen Diarrhoe gebraucht. Dem Geschmackssinn vieler Menschen

sagt das Naschen der trockenen Chocoladetafeln mehr zu als die Abkochung in Milch oder Wasser.

Die Cacaoschalen geben, mit Wasser abgekocht, ein Getränk, das aussieht, wie schwarzer Kaffee und auch einen ähnlichen Geschmack hat. Wunderliche Leute, z. B. schwangere Frauen, finden dasselbe sogar besser als Kaffee und ertragen das Gebräu oft längere Zeit sehr gut.

## 21. Capitel.

### Mehl und mehlartige Stoffe.

Mit diesem Capitel stösst unser culinarisches Nachdenken auf eine neue grosse und sehr wichtige Gattung von Nahrungsmitteln. Alle haben zum Hauptbestandtheil Stärkemehl. Es wird somit am Platze sein, über die Veränderungen zu sprechen, welche dieser Stoff beim Kochen und bei der Verdauung durchmacht. Vieles davon ist für die Gesundheit von höchster Bedeutung.

Die Veränderungen, welche das Stärkemehl in der Küche erfährt, sind verschieden, je nachdem dasselbe gekocht oder geröstet wird. Gekocht bildet es einen Kleister; in trockener Hitze, also beim Rösten, verwandelt es sich in Stärkemmü. Letzteres ist leicht verdaulich, der Kleister dagegen schwer.

Das Küchenpersonal sollte diese Thatsache bei der Bereitung jeder Mehlspeise vor Augen haben.

Das braune Mehl, welches die Küche zu so vielen Dingen, namentlich zu Saucen verwendet, wird dadurch erhalten, dass man gewöhnliches Mehl unter fleissigem Umrühren ohne Zusatz von Wasser so lange erwärmt, bis es die beliebte hellbraune Farbe bekommen hat. Nach dem Gesagten ist dieses Präparat sehr zu loben. Bekanntlich werden die braunen Mehlsaucen auch von schwachen Mägen gut ertragen. Ebenso zweckmässig ist das Rösten des Brods (Röstbrodsuppe) und aus dem gleichen Grunde zieht man die Brodkruste dem Weichen des Brodes und geröstete Kartoffeln den gesottenen vor.

Beim Verdauungsprocesse verwandelt sich das Stärkemehl unter dem Einflusse des Speichels in Traubenzucker; in dieser Form geht es ins Blut über. Sind grössere Mengen vorhanden oder besteht im Magen bereits Uebersäuerung, dann