

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

21. Capitel. Mehl und mehlintige Stoffe.

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

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 Stärkemmumi. 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

geht noch ein Theil des Traubenzuckers in saure Gährung über (wird zu Milch- beziehungsweise Buttersäure). Daher das Sodbrennen, welches so Viele auf den Genuss von Mehlspeisen bekommen.

In der Leibesöconomie wird das Stärkemehl, nachdem es bei der Verdauung die angedeutete Umwandlung erfahren, hauptsächlich zur Bildung von Fett und Wärme verwendet. Wer viel Mehlspeisen isst, wird fett. In manchen Gegenden watscheln riesige Beweismittel hierfür herum und selbst der grosse Meister Rubens hat in seinen unsterblichen Werken die Ueppigkeit mehlgährter flandrischer Kuhmägde unverholen durch seinen erhabenen Pinsel hinausfahren lassen.

**Mehl.** Von den zahlreichen Weizen- und Spelzsorten wird durch Feinmahlen Weissmehl, vom Roggen Schwarzmehl bereitet. Geringe Sorten Schwarzmehl liefern auch Gerste und Hafer. Uebrigens sind in Sachen des Mehls die Begriffe vom „Schwarz“ und „Weiss“ nicht streng genommen. Es gibt vielleicht ein halbes Dutzend Sorten „Kernenmehl“, von denen die geringeren ebenso gut den schiefen Ehrentitel „Schwarzmehl“ verdienen wie das Roggenmehl.

Auf eine andere Art als alle diese Mehlsorten ist das Kleienmehl bereitet; es ist nämlich mit der Kleie und grob gemahlen. Diese Mehlsorte wird mit der Zeit eine viel grössere Bedeutung bekommen — weil sie nahrhafter ist als alle anderen. Die Körner haben nämlich zwei Schichten; die innere enthält fast nur Stärkemehl, während die äussere den (weit nahrhafteren) Kleber einschliesst. Beim Feinmahlen wird letztere nahezu weggerieben und fällt in die Kleie; beim Grobmahlen dagegen bleibt ein grosser Theil davon im Mehl zurück. Daher der höhere Nährwerth des Kleienmehls.

Die Aufbewahrung des Mehls ist für die Küche eine wichtige und ziemlich difficile Sache. Man kann Mehl nur dann längere Zeit gut behalten, wenn man es an einem kühlen trockenen Ort liegen hat und von Zeit zu Zeit, im Sommer mindestens alle zwei Tage, umkehrt. Gefährliche Nachbarn sind faulende Käse, Fleisch u. dgl., da sie dem Mehl leicht den Keim zur Verderbniss mittheilen. Feuchtes Mehl riecht dumpfig, hat einen säuerlichen Geschmack und ballt sich zwischen den Fingern. Geht es mit der Verderbniss noch einen Schritt weiter, dann wird das Mehl schimmelig und beherbergt allerlei Ungeziefer. Manchmal erhält man schon aus der Mühle ein ziemlich feuchtes Mehl, weil es Müller gibt, die aus Gewinnsucht das Mehl absichtlich stärker netzen (damit es besser ins Gewicht fällt). Das Mehl kann aber auch den entgegengesetzten Fehler haben, — zu trocken sein. Ein solches Mehl ist daran kenntlich, dass es sich zwischen den Fingern

nicht ballen lässt, sondern immer wieder als feines Pulver auseinander fällt. Solches Mehl ist zwar für die Gesundheit nicht so nachtheilig wie das feuchte, aber schwer zu backen.

Verschiedene Pflanzen (Unkraut), welche unter dem Getreide aufwachsen, können das Mehl verderben: Klaffer, Raden, Trefze u. s. w. Der Taumelloch ist giftig und stört auch beim Mahlen, indem er die Mühlsteine mit einem klebrigen Ueberzuge bedeckt. Es gibt Jahrgänge, in welchen am Getreide Krankheiten vorkommen: die Kornfäule am Weizen, der Russbrand an verschiedenen Getreidesorten, das Mutterkorn am Roggen und Weizen. Letzteres ist sehr giftig und hat schon oft in ganze Gegenden die Kriebelkrankheit gebracht. Alle diese schädlichen Dinge können durch fleissiges Putzen und Mahlen des Getreides weggebracht werden. Der Grasrost ist nicht an den Körnern, sondern am Halm, verdirbt diese aber so, dass sie zusammenschrumpfen (Kümmelweizen).

Betrügerische Mehlfälschungen kommen vor mit Gyps, Kreide, Schwerspath, Knochenasche u. dgl., ferner mit dem geringeren Bohnen-, Erbsen- und Kartoffelmehl. Die erstgenannten unorganischen Verfälschungen lassen sich auf chemischem Wege leicht und sicher nachweisen; die letztgenannten verrathen sich in der Küche von selbst: Bohnen- und Erbsenmehl machen den Teig klebrig und das Brod schwer; bei einiger Uebung riecht man sogar diese Mehlsorten beim Teigmachen heraus. Kartoffelmehl macht das Brod feucht, speckig und zur Schimmelbildung geneigt.

Zu Heilzwecken wird die Kleie fast mehr benützt als das reine Mehl. In England gilt das „brown bread“, aus einer Mischung von Weissmehl mit Kleie bereitet, allgemein als Mittel gegen habituelle Stuhlverstopfung. — Die Abkochung der Kleie wird innerlich als nahrhaftes Getränk für ausgeleerte Reconvalescenten, äusserlich als Umschlag bei jenen Hautkrankheiten benützt, welche Schuppen, Knötchen oder Pusteln bilden. Ferner verwendet man die Kleienabkochung häufig zu Bädern für abgemagerte Kinder. Weiter wird Kleie oder Mehl sowohl als trockene, warme Bähmung (beim Zahnweh u. dgl.) wie auch als feuchte, mit Wasser oder Milch abgekochte, Umschläge zur Zeitigung von Eitergeschwülsten gebraucht. Endlich wird ein Gemisch von 1 Thl. Bierhefe und 2 Thl. Mehl mit der nöthigen Menge warmen Wassers zu Umschlägen auf schmerzhaftes Geschwüre benützt; die sich entwickelnde Kohlensäure wirkt hier sehr schmerzlindernd.

Wir kommen nun auf die mehllartigen Stoffe zu sprechen, von denen bei weitem die meisten vortreffliche Suppenstoffe abgeben:

**Grütze** nennt man alle abgehüllten Getreidekörner. Es

gibt Gerste-, Hafer- und Buchweizen-Grütze: lauter beliebte Suppen- und Musstoffe. — Die Hafergrütze wird besonders häufig als Hausmittel gebraucht; so wird z. B. die abgekochte und durchgeseihte Brühe getrunken gegen Diarrhoe (gut!) und gegen Harnverhaltung (nichts nutz!). Wenn diese Brühe nicht sorgfältig durchgeseiht wird, also noch ziemlich Schalenreste enthält, so kann sie Veranlassung zur Darmsteinbildung geben! Aeusserlich wird die Hafergrütze zu Umschlägen auf schmerzhaftige Geschwülste und zur Zeitigung von Abscessen gebraucht und behufs dessen mit Milch zu einen Brei verkocht.

**Graupen** sind ein ähnliches Fabrikat wie die Grütze und dienen zu gleichen Zwecken. Die feinste Sorte heisst Perlgraupen; die gröbere wird Gerstengraupen, Roll- oder Kochgerste genannt.

**Gries** steht zwischen den feineren Graupen und dem eigentlichen Mehl. Das beliebte Wienergries wird aus Weizen bereitet.

**Grüne Körner** (einer der besten Suppenstoffe) heissen die gedörrten unreifen Körner vom Spelz. Dieser Handelsartikel hat einen ziemlich hohen Preis und ist deshalb Verfälschungen unterworfen, namentlich mit den (weit geringeren) grünen Körnern des Einkorns.

**Mais, Welschkorn**, wird jetzt auch in Deutschland mehr gebaut. Das Mehl ist gelb und zeichnet sich durch einen geringen Gehalt an Kleber (10% — Weizen hat 13%) und durch einen ansehnlichen Gehalt an fettem Oel aus. Zu Polenta, Mehlmischungen und als Geflügelfutter verwendet.

**Hirse** (Körner von verschiedenen Grasarten aus der Familie der Fennichgräser) kommt aus Frankreich, England, Holland — Schiffsprofiant.

**Mannagrütze** oder Schwaden, die Samen des Mannagrases, aus Schlesien, Polen und Lithauen — beliebter Suppenstoff.

**Buchweizen** (Heidekorn) sehr gemein, über die ganze Mittelregion sowohl der östlichen als westlichen Halbkugel verbreitet, auf sandigem schlechtem Boden. Dient als Muss- und Suppenstoff, am besten als — Viehfutter!

**Salep** ist ein schleimiges Stärkemehl aus den Wurzelknollen verschiedener Orchis-Arten. Die besseren Sorten Salep kommen aus dem Orient. Sie sind viel schleimiger und haben nicht den bitteren Geschmack wie die einheimischen. Dieser lässt sich übrigens durch längeres Abbrühen im kochenden Wasser bedeutend verbessern. Der Salep wird vielfach als Volksheilmittel gebraucht und zwar — bei Schwächezuständen des Genitalsystems! Man kocht 1 Thl. Saleppulver mit 100 Thl. Wasser zu einem Schleim. Rationeller ist eine Verbindung des Salepschleims mit Milch oder Cacao als Mittel gegen Diarrhoe.

Schmackhafter und wohl ebenso wirksam wäre der in Fleischbrühe zu einer Suppe abgekochte Salep.

**Reis** ist das getrocknete Korn einer Sumpfpflanze. Nur in Ostindien gibt es eine Varietät, welche auf trockenem Boden wächst (Bergreis). Von diesem wichtigen Küchenartikel kommen folgende Sorten im Handel vor:

Carolina-Reis, aus Nordamerika, schön weiss, prima.

Ost- und westindischer Reis — hat röthliche Streifen.

Java-Reis ist gelblich. Aus diesem Reis bereitet man in Holland durch Schälen der Körner den berühmten Tafelreis.

Italienischer und ägyptischer — gering.

Von allen Mehlstoffen hat der Reis den grössten Gehalt an Stärkemehl und den kleinsten an Kleber; trotzdem nähren und mästen sich nicht weniger als 300 Millionen Menschen, freilich lauter Chinesen und Ostindier, beinahe ausschliesslich davon; deshalb sind auch die Weiber so rund im Orient!

**Arrow-root**, s. g. Pfeilwurzelmehl, ist das sehr reine Stärkemehl der Wurzeln mehrerer Scitamineen. Das westindische, beste, ist einkörnig; bei der amerikanischen Sorte hängen immer zwei oder mehr Körner zusammen; das ostindische ist gelb. Arrow-root wird nachgemacht aus Kartoffeln-, Reis-, Weizenmehl u. dgl. Dem gefälschten fehlt der Perlmutterglanz und beim Kochen gibt es einen Kleister (ächtens macht eine feine Gallerte). — Häufig verordnet man Arrow-root den Kindern, welche an hartnäckiger Diarrhoe leiden. Es lässt sich nicht läugnen, dass es ebenso gut stopft und verkleistert wie alle Mehlspeisen. Ein kurzer Versuch mag gemacht werden; bei längerem Gebrauche stiftet es mehr Schaden als Nutzen (siehe Cap. 2, Seite 31 vom medicinischen Gebrauche des Gerstenschleims).

**Sago**. Der ächte ist das Mark der Sagopalme. Am häufigsten kommt ostindischer Sago vor — unregelmässige Klümpchen oder rundliche Körner. Der Perlsago ist gross- oder kleinkörnig, von Farbe weiss, braun oder roth. Der feinste besteht aus weissen, unregelmässigen Körnern, heisst auch Sagoblume.

Der amerikanische Sago ist meistens aus dem Stärkemehl der Batatewurzel fabricirt.

Der Portlandsago wird in England und Amerika aus der Wurzel von *Arum maculatum* L. gewonnen.

Ungemein häufig verkauft man für ächten Sago den Kartoffel- (deutschen) Sago. Darum merke: Die Körner des ächten Sago quellen beim Kochen nur schleimig auf, ohne jemals in einen Kleister zu zerfliessen; im kalten Wasser ist der ächte Sago gar nicht aufzulösen.

**Tapioca**. Ueber diesen extrafeinen Suppenstoff sind die

Wiel, diät. Kochbuch.

Gelehrten nicht einig. Die Einen behaupten, er sei nur eine etwas feinere Sorte von Sago, während die Anderen ihn für etwas Besonderes ansehen und sagen, er komme von der Wurzel Manihot. Ein Nichtgelehrter, der aber längere Zeit an einem Orte gelebt hat, wo viel Tapioca gewonnen wird, hat dem Verfasser die vertrauliche Mittheilung gemacht, dass Erstere auf dem Holzweg seien.

Mit diesem theuren Stoff wird viel Schwindel getrieben. So kommen z. B. aus Frankreich gelblakirte, etwa ein halbes Pfund schwere Paketchen in den Handel, überschrieben mit: „Tapioca exotique.“ Diese Päckchen enthalten zwar ächte Tapioca; allein sie kosten doppelt soviel, als sie werth sind. Man kauft nämlich gute, ächte Tapioca das Pfund zu 24 bis 30 Kreuzer. Damit der Schwindel besser zieht, kleben sie in neuester Zeit noch Photographien auf die Päckchen von schönen Mädchen, vom Pater Hyazinth u. dgl. Helf', was helfen mag!

---

## 22. Capitel.

---

### Brod.

Man könnte glauben, wenn man die Bestandtheile des Mehles kennt, wisse man auch die des Brodes. Dem ist nicht so. Ein Hauptbestandtheil des Mehles — die Stärke — wird bei der Brodfabrikation unter dem Einflusse des Wassers, der Wärme und des Sauerteiges grösstentheils umgewandelt und zwar in erster Reihe in Gummi und Zucker. In zweiter Reihe wird der Zucker wieder umgewandelt in Alkohol und Kohlensäure, und diese beiden gehen davon. Die Rinde des Brodes enthält ausser einigen brenzligen Stoffen viel Stärkewgummi, ist somit viel leichter zu verdauen als das Innere (Weiche) des Brodes, in welchem neben Kleber aufgequollenes, sonst unverändertes Stärkemehl enthalten ist.

Die alltäglichen Sorten von Brod, welche man in unserer Gegend findet, sind:

**Weissbrod** — von Weizen- oder Kernen-Mehl besserer Sorte. Das Weissbrod wird bald mit Wasser allein, bald mit Milch und in selteneren Fällen noch mit Butter und Eiern gebacken.

**Schwarzbrod** — hierlands aus geringeren Sorten von Weizen- und Spelzmehl bereitet. Roggenbrod ist selten. Das