

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Mehl-Arten.

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