

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Mehlartige Stoffe.

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

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 mehlartigen 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 schmerzhafte 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 Stärkewummi, 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