

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

24. Capitel. Mehlspeisen.

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

an Fleisch jedenfalls nahrhafter sind als alle anderen Mehlspeisen; dagegen trifft alle der Vorwurf, dass sie zuviel Gewürze enthalten. Trotz des feinen Pastetenteiges eignen sie sich deshalb nur für gute Mägen und werden höchstens in kleinen Quantitäten ohne Sturm ertragen.

---

## 24. Capitel.

---

### Mehlspeisen.

Eigentlich sollte man auch das Brod und das Backwerk zu den Mehlspeisen rechnen. Da aber ungefähr schon seit Esau's linsenmüssiger Zeit nur folgende Artikel diesen Namen führen, wäre es gewagt, eine Revolution anzufangen: Wasserteige (Knöpfe, Nudeln, Polenta), Milchmehlspeisen, Aufläufe und Puddings bleiben nach wie vor was sie sind.

Ueber diese Eintheilung möchten wir selbst ganz entschieden jene Verurtheilung wiederholen, welche im vorigen Capitel über die Eintheilung des Backwerks ausgesprochen ist. Die Wandelbarkeit in der Wahl der Stoffe zu diesen Dingen lässt nichts Rechtes zuweg bringen. Uebrigens hat hier eine schlechte Eintheilung keine Gefahr: „die thut's noch lang!“

---

Die **Wasserteige** stehen auf dem niedersten Standpunkt der Kochkunst. Ein sehr bekannter Artikel der Art, an welchem sich wahrscheinlich schon Adam und Eva erfreut haben, sind die Knöpfe und die Nudeln (die sog. Schwabenspätzle wurden bereits im 2. Capitel, bei den Suppen, besprochen, da sie seltener für sich — gebraten — wie als Suppenstoff verwendet werden).

Bayern ist das Vaterland der **Knödel**. In jeder Gegend von Altbayern gibt es eine besondere Sorte. Die gewöhnlichste besteht aus Semmelwürfeln (von denen ein Theil in Butter angebraten wurde), Eiern, Mehl und Milch. Aus diesem Teige formt man Kugeln, welche, nachdem sie in trockenem Mehle umgedreht sind, entweder im Wasser oder (besser) in Fleischbrühe gesotten werden. Man hat wohl zu beachten, dass das Wasser strudelt, denn sonst gehen Saft und Kraft in die Brühe ab. Zu dem genannten Grundtypus von Knödelteig kommt manchmal noch Speck oder Kalbsleber. Die Speck- und Leber-

knödel sind das beliebteste bayerische Volksgericht. Wer im Schweisse seines Angesichts den Lebensunterhalt erringen muss, kann solche Knödel ertragen, eine Hofdame würden sie umbringen. Die vielen Würzen, welche man dazu verwendet, machen diese schwerverdauliche Speise noch verhängnissvoller für den Magen.

An den Nudeln ist ohne Ausnahme zu tadeln, dass durch Walzen oder Pressen des Teigs den Verdauungsorganen die Arbeit vermehrt ist. Die Nudeln sind desshalb im Allgemeinen schwerer zu verdauen als die Knöpfle.

Es gibt gekaufte und hausgemachte Nudeln. Die gekauften kommen hauptsächlich aus Italien: Fidelini (am dünnsten); Vermicelli (etwas dicker, wurmförmig); Lasagnetti (flach, bandförmig); Macaroni (Röhrennudeln) und die Façon-Nudeln (Sternchen, zu Suppen). Sehr berühmt ist die ächte neapolitanische Waare. Es kommen aber auch viele geringe Nudeln im Handel vor, so z. B. die mit Safran versetzten lombardischen und genuesischen Macaroni. Dies hat manche gute Köchin veranlasst, selbst zu nudeln. Die aus einem festen Teige von feinem Weissmehl mit wenig Wasser und viel Eidotter „hausgemachten“ Nudeln sind für jeden Kenner werthvoller als die gekauften.

Das Kochen hat einen grossen Einfluss auf die Nahrhaftigkeit und Verdaulichkeit der Nudeln und überhaupt aller Mehlspeisen. Es gilt hier die gleiche Regel wie für das Sieden des Rindfleisches. Alle Nudeln dürfen erst dann dem Wasser oder der Fleischbrühe beigesetzt werden, wenn es strudelt. In kaltem oder lauwarmem Wasser würden sie Saft und Kraft abgeben und sich zuletzt in einen Brei auflösen.

Polenta kann man heut zu Tage nicht mehr allein in der Lombardei sehen; die Eisenbahnarbeiter haben sie auch in Deutschland eingeführt. Mehl von türkischem Weizen, Mais, in siedendes Wasser geschüttet, gibt einen festen Brei, eben die Polenta. Hierlands verwenden die Italiener jede Mehlsorte, die sie bekommen, dazu. Die Polenta, welche immer mit Fett verzehrt wird, ist eine schwerverdauliche Speise. Mit Milch gekocht würde es anders lauten. Die Vornehmen in der Lombardei braten die in Scheibchen zerschnittene Polenta mit Butter, Trüffeln oder Parmesankäse, was vorzüglich schmeckt und, wenn man einen guten Magen hat, auch gut bekommt.

Milchmehlspeisen (Brei, Mus) erheischen keine höhere Küchenbildung als jene, welche jede Frau vom Lande mit auf die Welt bringt. Der einfache Milchbrei ist die bekannte Kinderspeise, über welche man mit Recht so viel wettert. Statt Milch wird oft nur Wasser oder Fleischbrühe genommen. Unzweckmässige Zusätze sind Butter, Gemüse, Gewürze, Frucht-

säfte. Von denen, welche in der Krankenküche Bedeutung haben, sind zu nennen: Reis in der Milch, Milchgerste, Reis in Milch mit Chocolate (beliebtes Hausmittel gegen Diarrhoe).

**Aufläufe** sind eine der wichtigsten Gattungen von Mehlspeisen. Ein gut gerathener Auflauf zeichnet sich durch eine luftige Textur aus; die Decke ist in die Höhe gezogen, fest und aufgerissen. Zu bemerken bleibt, dass die Griesarten zu Aufläufen sich besser eignen als das feinste Mehl. Vom letzteren bekommen die Aufläufe eine kleisterartige Textur und liegen schwer im Magen. Auch Reis gibt mit gründlich geschlagenem Eierschnee eine gute Grundlage für Aufläufe. Die ungeschicktesten Zusätze sind Früchte mit fettem Oel (Mandeln, Haselnüsse). Gute Zusätze geben Thee, Kaffee und Chocolate. Früchtaufläufe können unter Umständen als angenehme Fieberspeisen dienen. Die berühmten Omelettenaufläufe (Omelettes soufflés) sind nicht so leicht verdaulich, wie man gewöhnlich glaubt.

**Pudding**, in Süddeutschland gemeinlich „Knopf“ genannt, ursprünglich englisches Nationalgericht, hat sich im Verlaufe der Zeit in der ganzen Welt bekannt gemacht. Es gibt unzählbare Arten. Wenn die Puddings die beliebte schwammige Textur haben, sind sie in der That auch von einem Gebisse zu kauen, in welchem die Zähne fehlen. Die schwammige Textur wird erhalten, indem man durch Eierschaum und durch fleissiges Umrühren möglichst viel Luft in den Teig einsperret. Eine grosse Schattenseite an den Puddings ist die Masse von Gewürzen, welche fast in alle Puddings kommt. Es wird hiedurch diese dem Magen sonst so zuträgliche Mehlspeise oft gerade das Gegentheil.

Ueber die einzelnen Arten von Puddings ist zu bemerken: Die kalten Puddings verdrängen in neuerer Zeit an grösseren Tafeln alle anderen Puddings. Eine Art ist mit Hausenblase zubereitet; die andern sind die gefrorenen Puddings. Viele davon sind feine Fieberspeisen, indem sie allerlei kühlende Früchte enthalten — Erdbeeren, Aepfel, Ananas, Orangen u. s. f.

Die englischen Puddings haben durchschnittlich eine complicirtere Zusammensetzung und einen grösseren Gehalt an Fett als die deutschen; ausserdem sind sie compacter. Die Saucen dazu sind stets von starkem Wein, Rum u. dgl. bereitet. Die bekannte englische Nationalspeise (Plumpudding) enthält viel des schwerverdaulichen Kalbs-Nierenfettes und Ochsenmark, starke Würzen und viel Arak oder Cognak.

Am schwersten sind die beliebten Mandelpuddings. Gekochte Mandeln sind schon an und für sich ungesund, weil das Oel, das sie enthalten, beim Kochen eine Umsetzung er-

fährt, welche bis an's Verharzen grenzt. Ueberdies machen die Mandeln den Teig so compact, dass er schwer im Magen liegen muss.

## 25. Capitel.

### Gemüse.

#### I. Allgemeines über die Gemüse.

Man braucht gerade kein Vegetarianer vom Fach zu sein, um an diesem Capitel eine Freude zu haben; es enthält so delicate Beilagen zum Fleische, dass sich Viele auf die Nebensache mehr freuen als auf die Grundlage.

#### Allgemeine Kochregeln.

Wir werden bei jedem einzelnen der wichtigeren Gemüse die betreffenden Kochregeln noch besonders angeben; hier seien nur die bekannteren allgemeinen Arten der Gemüse-Zubereitung erwähnt:

In Deutschland siedet man die Gemüse weich; nachher werden die meisten verwiegt und schliesslich mit etwas Butter und Fleischbrühe fertig gemacht. Sehr oft wird Mehl dazu genommen. Wir sind mit Allem einverstanden, nur mit dem Letzteren nicht. Durch den Mehlsatz wird der arthafte Geschmack des Gemüses verdeckt und nicht selten das appetitliche Aussehen desselben durch einen unappetitlichen Kleister verschmiert.

In Frankreich, dem Hauptgemüselande, werden die Gemüse blanchirt (d. h. mehrfach mit heissem Wasser abgebrüht), sodann mit vielem Fett, Gewürzen und Jus sehr schmackhaft gemacht. — Diese Zubereitung empfiehlt sich mehr für die Küche des Feinschmeckers als für die Krankenküche.

In England (und Amerika) macht man mit den Gemüsen nicht viel Umstände: sie werden einfach im Wasser gesotten und so zu Tische gegeben. Jeder würzt sie nach Belieben mit Butter, Salz und Pfeffer und ist in der Regel froh, wenn er die herausgenommene Portion geschluckt hat.

Die Gemüse werden oft beschuldigt, dass sie Blähungen verursachen. Bei weitem in den meisten Fällen sind nicht die Gemüse an und für sich, sondern gewisse Fehler und Leichtfertigkeiten bei deren Zubereitung Ursache an dem Unheil:

Man kann die Köchinnen nicht oft genug mahnen, alle