Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Milchmehlspeisen.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

Visual Library

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-

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

säfte. Von denen, welche in der Krankenküche Bedeutung haben, sind zu nennen: Reis in der Milch, Milchgerste, Reis in Milch mit Chocolade (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 Chocolade. Früchtenaufläufe können unter Umständen als angenehme Fieberspeisen dienen. Die berühmten Omelettenaufläufe (Omelettes soufflés) sind nicht so leicht verdaulich, wie man gewöhnlich glaubt.

Pudding, in Süddeutschland gemeiniglich „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 einsperrt. 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 gefrornen 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-

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK Baden-Württemberg