

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Puddings.

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

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