

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Einfache Salate von Pflanzentheilen.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

26. Capitel.

Salate.

Mit den Salaten verhält es sich fast ebenso wie mit den Suppen; aus allen Reichen der Natur rekrutirt man Salatstoffe und combinirt sie auf alle möglichen Arten: Ein Versuch, die Salate zu classificiren, ist deshalb umständlich und nicht überall ohne Lücken.

Es gibt einfache und zusammengesetzte Salate. Zu den ersteren wird entweder nur eine Salatpflanze oder nur eine Fleischart genommen; die letzteren bestehen in der Regel aus einem reichhaltigen Mischmasch.

1) Einfache Fleischsalate. Bald sind es leimstoffreiche Dinge (Ochsenmaul-, Kutteln-, Schnecken-Salat), bald nahrhafte kalte Fleischsorten (Kalbsbraten-, Geflügel-, Hummer-, Fisch-Salat), bald pikante, s. g. Restaurationsmittel (Häring-, Sardellen- u. dgl. Salat).

Als Hauptregel bei der Wahl dieser Salatstoffe gilt: Nimm nur solche Fleischpartieen, welche reich sind an Leim; alle anderen taugen nichts. So ist z. B. zerschnittene Wurst, zerschnittene Zunge u. dgl. mit Essig und Oel zum Salat angemacht eine Beilage zum Rindfleisch in solchen Gasthöfen, wo man es eben nicht über's Herz bringt, schadhaft werdende Dinge wegzuwerfen. Gesottenes Kalbshirn als Salatstoff zu verwenden, ist und bleibt für jeden rationellen Koch ein unlösliches Räthsel!

2) Einfache Salate von Pflanzentheilen. Sehr zahlreich! Viele Salatpflanzen dienen auch als Gemüse und wurden deshalb schon im vorhergehenden Capitel besprochen.

Bohnensalat ist sehr nahrhaft und gut. Man macht bekanntlich sowohl aus Bohnen als aus Hülsen Salat. Erstere sind weniger schwer zu verdauen. Wenn letztere nicht ganz jung sind, liegen sie schwer im Magen. Zu bemerken ist, dass diese Art von Salat ziemlich sauer sein darf. Die Bohnen haben nämlich einen beträchtlichen Gehalt an Kalksalzen, zu deren Auflösung bekanntlich die Säuren beizutragen vermögen. Ausführliches über die Hülsenfrüchte steht Seite 142.

Kartoffelsalat. In der Regel werden dazu speckige Kartoffeln ausgesucht. Die Kartoffeln müssen warm geschält und zerschnitten, dann mit etwas Fleischbrühe übergossen und schliesslich mit wenig Salz und wenig Essig, aber mit vielem Oel angemacht werden. Einige Esslöffel voll sauren Rahm thuen auch noch gut. Näheres über die Kartoffeln steht Seite 144.

Rettige sind wegen des scharfen Oel's, das sie enthalten, ein Reizmittel für die Schleimhaut des Magens. In kleinen Quantitäten würden sie nicht viel Unheil anrichten. Wenn man aber so lange davon isst, bis der kalte Schweiss auf der Stirne steht, dann ist doch ein Bischen zuviel gereizt worden. Ein Rettig, welcher der Länge nach geschnitten wurde, ist viel zarter auf der Zunge als der quergeschnittene, aber nicht so leicht zu verdauen. Am besten sind in dieser Beziehung die geriebenen Rettige. Für den Krankentisch eignen sich nur kleine zarte Monat- oder Sommerrettige; grosse, schwarze Winterrettige sind nur eine Zierde des — Biertisches.

Lattich kommt in ungemein vielen Spielarten vor. Selbstverständlich eignen sich nur die zarten Blättchen für den diätetischen Tisch. Im Allgemeinen passt der Lattichsalat mehr zu mageren Braten, während der Endivie gewöhnlich zu fetten Braten gegeben wird. Die beste (weichste) Art des Lattich ist der allbekannte Kopfsalat; seine Glanzperiode das Frühjahr. So lange er „butterweich“ ist, darf er auch auf den Krankentisch kommen; später leistet er der Verdauung hartnäckigen Widerstand.

Endivie-Salat wird, wie eben bemerkt, mit Vorliebe zu fetten Braten gegeben. Die ausgesuchten zarten gelben Blättchen eignen sich auch auf den Krankentisch. Gibt die beste Grundlage für den gemischten Pflanzensalat, wovon später die Rede sein wird.

Brunnenkresse ist eine von jenen Pflanzen, welche vollsaftige Hämorrhoidarier zu Frühlingscuren benutzen. In der That reizt die Brunnenkresse den Magen und treibt sowohl auf das Wasser als auf den Schweiss. Ist das nicht genug? Leider gilt die Brunnenkresse auch als Mittel gegen Lungenschwindsucht. Sicherlich stiftet sie da wegen ihrer Schärfe mehr Schaden als Nutzen.

Gartenkresse — nur die Keimlinge und jüngsten Blätter geeignet.

Boretsch. Die jungen Blätter geben einen leidlichen Salat mit einem eigenthümlichen Salzgurkengeschmack.

Löffelkraut — ebenfalls nur die frischen, grundständigen Blätter brauchbar.

Portulak — dessgleichen.

Kapuzinerkresse gibt in ihren frischen Blättern und Blumen einen leidlichen Salat, der auch als Heilmittel gegen Scorbut verordnet wird. — (Die festen Blumenknospen und unreifen Früchte werden wie die Capern eingemacht).

Ackersalat (Mausöhrl-Salat — Valerianella in mehreren Species), der Trost zu gemüsearcher Zeit, gehört zu den zarten,

leichtverdaulichen Salaten. Der auf Stoppelfeldern wildwachsende, im ersten Frühling gesammelte, ist nicht so zart wie der cultivirte.

Französischer (gemeiner) Sauerampfer. Die junge Pflanze schmeckt mild sauer, mit der Zeit wird sie aber so scharf, dass sie nicht mehr für den diätetischen Tisch passt. Die Sorte mit rothen Stielen und ebensolchen Rippen ist immer zu scharf.

Löffelkrautsalat gilt als Volksmittel gegen Scorbut. Der frisch ausgepresste Saft wird wohl auch als Mundwasser bei schlaffem leicht blutendem Zahnfleisch benützt.

Tomate (Liebesäpfel) werden hierlands weniger, in Amerika allgemein als Salat gegeben. Bekanntlich wird den Tomaten eine aphrodisiacalische Wirkung zugeschrieben. Nähere Berichte fehlen!

Gurken. Der Salat von frischen (grünen) Gurken verkältet den Magen, wenn er nicht in kleinen Portionen und mit Pfeffer genossen wird. So lange die Gurken jung und zart sind, darf man diesen Salat auch auf den Krankentisch bringen. Näheres über die Gurken findest Du im folgenden Capitel, Seite 155.

Orangensalat, erst seit Kurzem in die feine Küche eingeführt, hat lange nicht den angenehmen Geschmack wie die Orangen allein. Lies Seite 157 das Nähere über die Orangen.

Salat von Trüffeln. Statt Essig nimmt man Citronensaft dazu. Die Trüffeln müssen zart gehobelt sein. Zu einem so edlen Salat passt nur das feinste Nizzaer Oel. Ausführliches über die Trüffeln im 28. Capitel.

Ausser den vielen soeben aufgezählten, vorzugsweise zu Salaten verwendeten Pflanzen werden allenfalls auch noch dazu benutzt: Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargeln, Hopfen, gelbe Rüben, Rahnen, Löwenzahn u. s. w. Der **Boretsch** ist eine sehr beliebte Zugabe zu vielen Pflanzensalaten. Gilt auch als Heilmittel gegen Syphilis! Endlich sind auch noch die Zwiebeln als Salatstoff zu nennen, welche vielen Salaten gleichsam als Würze beigegeben und mitunter auch für sich allein als Salat verwendet werden. Pfui!

3) **Zusammengesetzte Salate.** Hierher gehören hauptsächlich zwei sehr bekannte Salate, der italienische und der gemischte Pflanzensalat.

Der **italienische Salat** besteht aus Häringen, Sardellen, Oliven, Capern, Gurken, Rahnen, Aepfel, harten Eiern, Kalbsbratenstücklein; wird angemacht mit Senf, Essig, Oel, Salz, Pfeffer und Zwiebeln. Nichts für den Krankentisch! — Der **gemischte Pflanzensalat** hat zur Grundlage Endivie. Beigegeben