

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Zusammengesetzte Salate.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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

sind: Rahnen, Gurken, harte Eier; gewürzt wird wie beim vorigen, aber ohne Zwiebeln. Dieser Salat ist zuträglicher als der vorige. — Dass man ausser diesen allgemein bekannten zusammengesetzten Salaten noch eine Menge anderer erfinden kann, ist bei der grossen Zahl der dazu geeigneten Stoffe ohne Weiteres klar.

Ueber das Würzen der Salate bleibt zu bemerken: Den miserabelsten Geschmack hat unstreitig ein übersalzener Salat; man merkt dies am häufigsten am Häring- und italienischen Salat. Sowohl in Privathäusern wie in den Gasthöfen sind die Salate häufig zu sauer. Solche Salate schmecken zwar weniger unangenehm wie die übersalzenen, verderben aber den Magen noch gründlicher. Mit dem Oel wird oft zu sehr gespart und doch gibt das Oel dem Salate den zarten Geschmack und erhöht seinen Nährwerth. Treffend ist eine alte Regel über das Würzen der Salate: „Nimm Salz wie ein Weiser, Essig wie ein Geizhals, Oel wie ein Verschwender und mische wie ein Narr!“

Die genannten 3 Cardinalwürzen der Salate müssen in folgender Ordnung zugegeben werden: zuerst das Salz, dann das Oel (jetzt wird erstmals tüchtig umgerührt!), schliesslich der Essig (jetzt wird zum zweiten Male tüchtig gerührt!). Ausser diesen 3 Würzen haben noch manche Salate Pfeffer nöthig; so z. B. jene Salate, welche stark kühlen, wo also der Pfeffer wieder warm machen muss (Gurkensalat), oder besonders schwer verdauliche Salate, wo der Pfeffer den Magen zur Thätigkeit anspornen muss (Bohnen-, Kartoffeln-, Kraut-, Endiviensalat). Zum gleichen Zwecke werden diese Salate bisweilen auch noch mit Zwiebeln gewürzt. Seltenere Würzen sind Senf, Bratenjus, weil beide den Salaten ein so zu sagen unreinliches Ansehen geben.

Ueber die Wirkung der Salate auf den Magen sind bereits verschiedene Winke gegeben. Durchschnittlich gilt von ihnen das Urtheil über die Würzen; somit eignen sich die wenigsten für den Tisch der Magenkranken. Sonst sind sie zu den Braten desshalb die rechte Beigabe, weil die Säure zur Verdauung der geronnenen Eiweisskörper, aus welchen eben die Braten vorzugsweise bestehen, beiträgt.