

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Wirkung der Salate auf den Magen.

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

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.