

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

1. Gruppe.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

kranken, gibt es eigentlich nur ein gutes Mittel den Appetit zu reizen, das heisst: warte so lange, bis sich der Appetit von selbst einstellt. Merk' Dir dies, Schlemmer, wenn Du nicht frühzeitig in's Gras beissen willst!

Bevor wir zur Beschreibung der einzelnen in dieses Capitel gehörigen Stoffe übergehen, wird es am Platze sein, noch darauf aufmerksam zu machen, dass diese Stoffe ungemein häufig verfälscht werden, namentlich gilt dies von fast allen ausländischen Gewürzen. Wer so unpraktisch ist, gepulverte Waare zu kaufen, kann sicher darauf rechnen, dass er angeschmiert wird. Beim ganzen Gewürz ist die Verfälschung schwerer und deshalb seltener; man muss höchstens einmal eine Secunda-Waare so theuer bezahlen wie eine Prima. Doch sind auch schon Pfefferkörner, Muskatnüsse u. dgl. aus irgend einer plastischen Masse nachgebildet, angestrichen und parfümirt worden. Diese raffinirten Betrügereien kommen namentlich in jenem Lande vor, wo das männliche Geschlecht „Gentlemen“ (Biedermänner) titulirt wird.

Wegen der grossen Anzahl der in dieses Capitel gehörigen Stoffe wird es am Platze sein, dieselben in mehrere Gruppen einzutheilen:

1. Gruppe: Fette. Zucker. Honig.
2. Gruppe: Kochsalz. Essig. Senf.
3. Gruppe: Gewürz.

1. Gruppe.

a. Fette.

Die Küche verwendet folgende Fette:

Butter. Die Butterbereitung ist zwar schon im 1. Capitel, wo von der Milch die Rede war, ausführlich besprochen worden, wir können aber nicht umhin, hier noch ein Verfahren anzugeben, wodurch man schnell ein Bischen frische Butter erhalten kann. Von dem s. g. „Dover egg beater“ war schon Seite 107 die Rede. Diese niedliche Maschine ist zwar in erster Reihe zum Schlagen von Eierschnee bestimmt, kann aber ebenso gut auch zur Butterfabrication dienen. Behufs dessen wird der Rahm von etwa 2 Liter Milch in einem irdenen, engen und tiefen Gefässe mit der Maschine verrührt. Wenn Rahm und Geschirr etwas erwärmt wurden, buttert der erstere sich bald. Jedenfalls hat man in weniger als 5 Minuten die schönste frische Butter, ein Artikel, den man bekanntlich oftmals sehr vermisst. Seitdem diese Maschinen erfunden, können die Hausfrauen mit viel grösserer Ruhe einer unerwarteten Kaffee-Visite entgegen sehen!

Die Butter hat unter allen Fetten den angenehmsten Ge-

schmack und ist noch am besten zu verdauen. Für die Krankenküche sollte deshalb mit keinem anderen Fette gewirthschaftet werden, namentlich dann nicht, wenn man für Magenranke kocht. Der Butterhandel hat manches Häkchen; viele Butter ist verdorben, viele andere verfälscht. Es wird demnach nicht überflüssig sein, wenn das Küchenpersonal von der Sache unterrichtet wird. Gute unverfälschte Butter ist hellgelb, geschmeidig fett, zusammenhängend (nicht bröcklig), schmeckt nussartig süß und riecht nicht ranzig. An Orten, wo zu jeder Zeit frische Butter zu haben ist, sollte man nie grössere Vorräthe ankaufen, weil sie so bald verdirbt. Gleich nach dem Einkaufe gehört der Butterballen in ein nasses Tuch eingeschlagen (um die Luft abzuhalten) und in den Keller gelegt, weil die Wärme ihre Zersetzung begünstigt. In vielen Gegenden sucht man die Butter durch Einsalzen zu conserviren. Man rechnet auf 1 Kilo Butter 20 Grm. fein gestossenes Kochsalz. In der ranzig gewordenen Butter hat sich Buttersäure gebildet. Diese ist es, welche den Speisen den bekannten widerlichen Geruch und Geschmack verleiht und im Magen Verschleimung und Sodbrennen verursacht. Um der Butter das beliebte körnige Aussehen zu geben, wird manchmal Kreide, Gyps, Sand zugemischt. Solche Butter knirscht auf den Zähnen und beim Auslassen senkt sich die Schelmerei zu Boden. Ein exacteres Mittel zur Entdeckung dieser Betrügereien ist beim Schweinefett angegeben. Weitere Verfälschungen sind: mit Alaun (in Holland allgemein), mit Soda oder Potasche, mit Borax, mit Kartoffeln, mit Weizenmehl und mit Talg. — Um verdorbene Butter wieder aufzuputzen, wird sie mit kaltem Wasser ausgewaschen und mit Eiweiss gemischt. Durch das Aufbewahren in Metallgefässen kann die Butter giftige Kupfer- oder Zinksalze aufnehmen. Um der Butter die schön gelbe Farbe der Maibutter zu geben, wird der Saft von verschiedenen färbenden Pflanzen beigemischt: Curcuma, Ringelblumen, Safran, Orlean etc.; um sie bläulich zu färben benützt man Indigo oder Lakmus. Besonders schlimm ist das gelbe Schellkraut, welches den Magen ebenso angreift wie der Senf. Diese Malereien sind leicht zu entdecken; wenn man gefärbte Butter auswascht, so färbt sich das Wasser.

Rindschmalz, ausgelassene Butter, Butterschmalz, auch schlechtweg Schmalz genannt, ist das wichtigste Kochfett. Beim Auslassen der Butter wird das vorhandene Wasser entfernt und die Käsetheilchen, welche das Ranzigwerden der Butter veranlassen. Daher die Haltbarkeit des Schmalzes. Die Küche kann auch nicht zu allem Braten Butter brauchen. Zu länger dauernden Bratereien ist nur Schmalz geeignet. Ferner ist Schmalz öconomischer als Butter. Auf den Bauern-

höfen hiesiger Gegend wird alles Schmalz, welches man in's Haus braucht selbst bereitet. Oft gibt es sogar Ueberschuss, welcher dann unter dem Namen „Bauernschmalz“ zu Markte gebracht wird. Sonst kommt viel Schmalz in den Handel aus Baiern, Meklenburg, Holstein, Holland, Bretagne und Normandie, Kur- und Liefland, endlich aus Irland. Die Schweiz und England beschäftigen sich mehr mit der Käsefabrikation und liefern deshalb verhältnissmässig wenig Schmalz. Das „Bauernschmalz“ ist in der Regel ächt; das im Handel vorkommende Schmalz dagegen schon wegen seines niederen Preises — verdächtig. Es kostet nämlich weniger als die Butter, aus welcher es doch gemacht wird. Die Verfälschungen sind die nämlichen wie bei der Butter. Hierlands kommt die Verfälschung mit Unschlitt am häufigsten vor.

Das Schmalz ist dem Magen weniger zuträglich als die Butter; das Bisschen Käse, welches der frischen Butter anhängt, fördert in Etwas ihre Verdauung, ebenso die etwa beigemengte Buttermilch.

Schweinefett, Schweineschmalz — wird ungemein häufig als Ursache von Magenleiden angegeben. Das rührt wohl nur davon her, dass es nicht selten ranzig ist. Ranziges Schweinefett erkennt man am Geruch und an der ins Gelbe stehenden Farbe. Ist die Sache nicht zu weit gediehen, so kann durch Auskochen mit Wasser etwas nachgeholfen werden. Sonst sind die Verunreinigungen und Verfälschungen durchschnittlich die gleichen wie bei der Butter.

Unter dem Namen „Hamburger Stadtschmalz“ kam in neuester Zeit ein Schweinefett in den Handel, welches mit nahezu einem Viertheil Specksteinpulver verfälscht war. Die Ermittlung dieser Betrügerei ist leicht: In einer weithalsigen, verkorkbaren Flasche wird eine Probe des Fettes mit dem fünffachen Volumen Aether übergossen, verkorkt, die Flasche kurze Zeit in lauwarmes Wasser gehalten und dann geschüttelt. Reines Fett löst sich klar, unter Zurücklassung von wenig Wasser, verfälschtes Fett hinterlässt das Verfälschungsmittel (Speckstein, Thon, Kreide, Gyps, Schwerspath, zerriebene Kartoffeln etc.). Bei Prüfung von verdächtiger Butter mag das gleiche Verfahren eingehalten werden.

Gänsefett gilt seit unfürdenklichen Zeiten als das beste Fett für das Sauerkraut. Dieses soll, nach der Aussage eines Feinschmeckers, einen so feinen Geschmack bekommen, dass es in der deutschen Sprache Niemand zu sagen vermag, der nicht aus Pommern oder Werthheim gebürtig ist.

Fette Oele. Ein gutes Speiseöl ist von grossem Werth, aber — selten. Die Oliven geben das beste. Durch kaltes Pressen erhält man das s. g. Jungfernöl (huile de vierge

de Provence). Dieses Oel zeichnet sich aus durch eine nahezu wasserhelle Farbe, mit einem Stich ins Grünliche. Es gefriert schon bei $+ 6^{\circ}$ R. und wird leicht ranzig. Man trifft dieses sehr delicate Oel nur in den „feineren“ Küchen. Hierlands wird es unter dem Namen „feinstes Nizzaer Oel“ gekauft. Das gewöhnliche Olivenöl, auch Baumöl genannt, durch Warmpressen der Oliven erhalten, hat eine gelbe Farbe und einen unangenehmen „raucheligen“ Goût. Es wird deshalb selten als Speiseöl benützt. Im Handel wird dieses Oel ungemein häufig gemischt mit allerlei billigeren Oelen: Mohn-, Reps-, Nuss-, Erdeicheln-, Bucheln-, Sesam-Oel. Andererseits wird mit den Oelen das gleiche Spiel gespielt wie mit den Pfälzer-Cigarren. Viel Oel geht z. B. aus Schwaben nach Italien, macht dort Hochzeit mit etwas Olivenöl und kommt als „ächttes“ Olivenöl wieder heim. Das Olivenöl hat das gleiche Schicksal wie der Wein; es geräth nicht immer. Schlechte, halbfaulen Oliven geben ein Oel, das gleich anfangs einen scharfen, ranzigen Goût hat und den Magen ungemein angreift. Am sichersten geht Derjenige, welcher sich das Oel selbst presst. Ein sehr gutes Oel ist das durch kaltes Pressen gewonnene Nussöl; das warm gepresste hat immer einen etwas brenzligen Geschmack und wird nie hell. Am häufigsten benützt man in hiesiger Gegend in bürgerlichen Haushaltungen das Mohnöl als Speiseöl. Durchschnittlich ist alles, was die Bauern liefern, ächt, weil diese Gottlob, das Fälschen noch nicht verstehen! Im Handel dagegen wird sehr viel gemischt — mit dem billigeren Sesamöl. Ob auch eine Mischung des Mohnöls mit Rübenöl vorkommt, wie manche Droguisten behaupten, ist nicht erwiesen und schon deshalb sehr unwahrscheinlich, weil sich diese Fälschung durch den penetranten Geruch und Geschmack des Rübenöls sofort verrathen würde. —

Alles Oel wird durch Erhitzen zähe, harzig; die damit gebratenen Speisen bekommen einen brenzligen Beigeschmack und — greifen den Magen an. Unter diesen Umständen beherzige den Rath: Setze das Oel erst dann zu, wenn die Speisen fertig sind; zum Braten selbst nimm lieber ein anderes Fett (Rindsschmalz oder Butter).

Talg. Die Küche verwendet unter Umständen auch den Rinds- und den Hammels-Talg. Alle Fette, welche schnell erstarren, sind besonders schwer zu verdauen. Vom ranzigen Hammelfett sagt man, dass es giftig sei! Diese alberne Ansicht hat wenigstens das Gute, dass das elende Zeug mit schiefen Augen angeschaut wird. Der Hammelstalg wird mitunter auch als Volksmittel geschluckt, als Mittel gegen Diarrhoe!

Verdaulichkeit, Nährwerth und Heilwirkungen

der Fette. In den kleinen Quantitäten, in welchen man die Fette den Speisen zuzusetzen pflegt, sind sie für den Verdauungsprocess nicht hinderlich. Sonst ist allerdings die Verdauung der Fette eine langsame und schwere. Zuerst müssen sie durch die Galle, den Darmsaft und das Secret der Bauchspeicheldrüse in eine Emulsion verwandelt werden; erst in dieser Form sind sie fähig zur Aufnahme in's Blut. Diese Umwandlung geht etwas leichter von Statten, wenn Salz, Senf, Schnittlauch, Sardellen mithelfen (Sardellenbutter ist also mit Recht beliebter als frische Butter für sich allein!).

Grössere Quantitäten Fett, die s. g. fetten Speisen also, machen viel Spektakel im Magen. Wie eine Oelschicht lagern sie das Fett auf die Magenwandungen und die Verdauung steht still. Das Fett selbst geht in saure Gährung über und bewirkt Sodbrennen. Nicht selten stellt sich Erbrechen ein, welches durch Fortschaffung des Missethäters weiterem Unheile vorbeugt. Geht vom überschüssigen Fette weiter in den Darmkanal, so wird der Darminhalt schlüpfriger und zum leichteren Fortgang geeignet. Die Fette sind somit Abführmittel; mit Recht nehmen desshalb jene Leute, welche am trägen Stuhl leiden, Butter zum Kaffee und wer wüsste nichts vom Ricinusöl, von diesem milden und sicher wirkenden Abführmittel!

Was den Nährwerth der Fette anlangt, so sind sie selbstverständlich Mastmittel! Ueberdies dienen sie im Körper zur Wärmebildung. Fette Speisen passen somit recht gut für kalte Gegenden und für den Winter. Leute, welche recht zu leben verstehen, stellen einen Hammels- oder Schweinebraten zu den Winterfreuden und ziehen dieselben sogar den gelehrten Reden vor, mit welchen man die Winterabende zu verlängern pflegt.

Die Fette sind auch wichtige Hausmittel. Von der guten Wirkung bei trägem Stuhl war bereits die Rede. Weit wichtiger sind einige Fette als Mittel gegen skrophulöse und ähnliche Krankheiten. Der allbekannte Leberthran bekommt hauptsächlich den armen skrophulösen Kindern vom Lande gut, welche fast nur mit Mehlspeisen und Kartoffeln aufgefüttert wurden. Solche Kinder finden merkwürdiger Weise an diesem Oele eine Delicatsse, obgleich dasselbe in Wirklichkeit so ziemlich das Aroma eines alten Schmierstiefels gewährt. In besseren Häusern wird in neuerer Zeit an die Stelle des Leberthrans vielfach der s. g. Herrenspeck (s. 6. Cap.) gesetzt.

Endlich wäre auch noch Etwas zu sagen über die wichtigen Heilwirkungen der Fette beim äusserlichen Gebrauche. Die Fette machen eine spröde Haut wieder geschmeidig, zerstören die auf der Haut lebenden Pflanzen und Thiere und

heilen manche davon herrührenden Hautkrankheiten. Der Ungar weiss also wohl, warum er sein Hemd mit Speck einschmiert; es geschieht dies nicht pro sondern contra Läuse. — Am häufigsten wird aber erwärmtes Oel als erweichendes, schmerzlinderndes Mittel benützt und behufs dessen auf alle Arten von schmerzhaften Geschwülsten eingerieben, oder es werden in den Fällen, wo schon das Reiben Schmerzen macht, einfach in warmes Oel getauchte Flanelllappen aufgelegt. — Bekannt ist ferner die Mischung von Kalkwasser mit Leinöl als Deckmittel bei Brandwunden. Man merke sich nur, dass die aufgelegten Oellappen nicht gewechselt werden dürfen, da sonst die Brandblasen platzen und der Luftzutritt auf die entzündete Fläche möglich gemacht wird. Lasse also die Leinwandlappen liegen und bestreiche sie nur von Zeit zu Zeit mittelst eines Pinsels wieder mit Oel.

b) Zucker.

Im Handel kommen 3 Arten von Zucker vor: Hut-, Krümmel- und Lumpenzucker. Nur in armen Häusern findet man bisweilen den Pulverzucker; in der Regel kauft Alles den Melis (Hutzucker). Die Verwendung des Zuckers zum Versüssen der Speisen und Getränke ist bekannt, ebenso das Einmachen in Zucker. Für die diätetische Küche bleibt besonders die Färbung der braunen Saucen mit Caramel (gebranntem Zucker) zu empfehlen, weil Caramel besonders leicht zu verdauen ist. Derselbe wird erhalten, indem man zerstoßenen weissen Zucker ohne Zusatz von Wasser längere Zeit erhitzt. Zuerst färbt sich das Pulver gelb, dann braun, dann schwarzbraun und bekommt schliesslich einen leicht brenzlichen Geruch. Eine andere sehr wichtige Verwendung des Caramels ist oben bei der Röstung des Kaffee's näher beschrieben.

Ausser dem Zucker werden auch noch verschiedene **Syrupe** — concentrirte Zuckerlösungen mit mancherlei Zusätzen — in der Küche verwendet, hauptsächlich zu kühlenden Getränken und Conditorei-Waaren. Die Küche sieht bei den Syrupen vor Allem auf die Farbe und verwendet deshalb hauptsächlich folgende: rothe: Kirsch-, Maulbeer-, Brombeer- und Klatschrosensyrup; blaue: Veilchensyrup (da ist aber zu bemerken, dass der im Handel vorkommende s. g. Veilchensyrup keiner ist, sondern gewöhnlicher Syrup mit Lackmus gefärbt. Der ächte Veilchensyrup ist — ein Brechmittel). Wegen ihres angenehmen säuerlichen Geschmackes benützt man zu kühlenden Dingen den Himbeer-, Johannisbeer-, Kirschen- und Citronensyrup; wegen ihres Aromas sind geschätzt der Zimmt-, Pfeffermünz-, Orangen-, Rosen- und Veilchensyrup.

Nährwerth, Verdaulichkeit und Heil-Wirkungen

des Zuckers. Der Zucker ist ein Bestandtheil des Körpers; er kommt in verschiedenen Geweben und Flüssigkeiten vor. Folglich dient der von aussen zugeführte Zucker im Organismus zum Stoffersatz — der Zucker ist nicht nur Würze, sondern auch Nahrungsmittel. Der Zucker dient als Heizmaterial und macht fett. Bei normaler Menge ist seine Verdauung leicht; bei ungebührlicher Menge verursacht er allerlei Störungen: er verschleimt den Magen und bewirkt Sodbrennen. Süßes Backwerk ist in dieser Beziehung besonders berüchtigt. Sonst gilt Zucker allgemein für „lösend“ und „reizmildernd“ und kommt deshalb bei allen Leiden der Athmungsorgane, wo gehustet wird, zur Anwendung. Etliche „edle Menschenfreunde“ haben durch irgend ein Zuckerpräparat wenn nicht gerade den Titel: Hoflieferant, so doch einen unsterblichen — Geldbeutel erlangt!

Ausserdem gilt das Zuckerwasser mit Recht als Hausmittel bei Reizzuständen der Harnorgane; manche Tripperkranke haben nichts Weiteres gebraucht und sind doch wieder in die Ordnung gekommen. — Das Bestreuen von unreinen Wunden mit Zuckerpulver, wie es da und dort volksthümlich geübt wird, ist weit weniger zweckmässig als das öftere Reinigen der Wunde mit Wasser. Auch die Aphthen vulgo „Mundfäule“ der Kinder werden in vielen Gegenden durch Bestreuen mit Zuckerpulver zu heilen gesucht, obgleich das öftere Waschen mit frischem Wasser einfacher ist und bessere Dienste leistet.

c. Honig.

Kaufmännisch werden folgende Arten von Honig unterschieden: Jungfernhonig, fliesst ohne Pressen von selbst aus den Waben ab — schwach gelblich, durchsichtig; roher Honig durch Erwärmen und Pressen der Waben gewonnen — dunkelgelb und trüb; gereinigter Honig durch Lösen, Abschäumen und Coliren des vorigen erhalten — tief rothbraun aber klar. In manchen Gegenden fälschen die Bauern den Honig mit Birnensaft. Dieser Honig wird nie dicker, im Gegentheil mit der Zeit dünner und geht bald eine saure Gährung ein. Im Handel kommt ungemein viel Honig vor, welcher mit Leim gefälscht ist. Dass es auch giftigen Honig gibt, ist schon seit alten Zeiten bekannt und doch weiss man heut zu Tage über dieses Gift so gut wie nichts. Wahrscheinlich nehmen die Bienen das Gift aus den Blumen von Giftpflanzen.

Der Honig gilt als Volksmittel bei Harnsteinen, Nieren- und Blasenleiden, ferner bei Brustcatarrhen, Asthma, endlich wird er als Zusatz zu Gurgelwassern bei Mandelentzündungen u. dgl. benützt. Der Sauerhonig (Oxymel simplex) ist ein Gemisch von Essig mit Honig. Mit Wasser, Hafer-, Gersten- und anderen Schleimen gemischt gilt er als kühlendes Getränk

und wird wie die Limonade gebraucht. Macht er Diarrhoe, so muss er ausgesetzt werden. — Wer gegen Sodbrennen Magnesia so im Uebermasse gebraucht hat, dass harte Darmconcremente entstanden sind, kann letztere durch Trinken einer Lösung von Sauerhonig wieder erweichen.

2. Gruppe.

a. Kochsalz.

Das Kochsalz ist entschieden der wichtigste von allen Speisezusätzen; es dient nicht blos zur Conservirung sehr vieler Nahrungsmittel, sondern auch zur Verbesserung des Geschmacks von beinahe jeder wichtigen Speise und hilft viel zu deren Verdauung. Die letztgenannten hochwichtigen Eigenschaften entwickelt das Kochsalz aber nur dann, wenn es in der richtigen Menge genossen wird. Diese verspürt der unverdorbene Geschmacksinn ohne Anweisung. Nur der verwöhnte Gaumen haut über die Schnur; ja es kommt sogar vor, dass jene Magenkranken, welche ihr Leiden von übersalzenen Speisen her datiren, einen wahren Heisshunger nach Salz verspüren. Durch nichts erhält das Küchenpersonal so viele und so wohlbegründete Vorwürfe wie durch unrichtiges Salzen. Wie leicht könnte da Friede und Eintracht hergestellt werden! Die Köchin merke sich ein für alle Mal jene Quantität Salz, welche für jede der gebräuchlicheren Speisen sich bewährt hat und messe diese Quantität nicht mehr mit den in ihrer gegenseitigen Stellung so wandelbaren Fingern, sondern mit einer Wage oder — noch einfacher — mit einem graduirten Gefäse. Für die diätetische Küche gilt als Hauptregel, alle Speisen eher zu schwach als zu stark zu salzen. Man kann ja, wenn nöthig, leicht nachhelfen.

Das Kochsalz hat für die Leibesökonomie eine hohe Bedeutung. In vielen Geweben und Flüssigkeiten des menschlichen Leibes steckt Kochsalz. Andererseits sind die Folgen des übermässigen Salzgenusses nicht unerheblich. Wer nur einmal eine übersalzene Speise genießt, bekommt davon wenigstens einen acuten Magen- und Darmcatarrh. Der fortgesetzte Genuss stark gesalzener Speisen verdirbt nach und nach die Säfte, macht chronische Catarrhe, Drüsenkrankheiten, Skorbut u. dgl. Die Anschauung, dass stark gesalzene Speisen Hautkrankheiten verursachen, ist volksthümlich; namentlich steht hierwegen das gesalzene und geräucherte Schweinefleisch in einem schiefen Lichte. Soviel lässt sich alltäglich beobachten, dass auf den Genuss von solchen Speisen gerne Hautjucken, Nesselsucht folgen und dass etwa vorhandene Hautkrankheiten unruhiger werden, d. h. stärker jucken. Die