Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Kochsalz.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

Visual Library

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

Jäger behaupten steif und fest, dass ihre Jagdhunde vom gesalzenen Fleische Triefaugen bekommen. Da die Sache wissenschaftliches Interesse hat, so machten sich einige Gelehrte daran, sie näher zu untersuchen. Diese haben nun die merkwürdige Entdeckung gemacht, dass das Salzfleisch, mit welchem solche Hunde gefüttert wurden, ausgesehen hat wie — gesottene Kartoffeln.

b. Essig.

Nach den Materialien, aus welchen man Essig macht, gibt es Wein-, Branntwein-, Bier-, Obst-, Malz- etc. Essig. Der beste Essig ist unbedingt der Weinessig. Im Handel ist ächter Weinessig selten; man muss ihn also selbst bereiten. Je besser der Wein, desto besser der Essig. Immerhin kommt der hausgemachte Weinessig so hoch zu stehen (18 bis 24 kr. die Mass), dass man wohl nicht zweifeln kann, was man hat, wenn man im Handel einen s. g. Weinessig kauft für 6—8 kr.! Namentlich ist der bekannte Burgunderessig sehr häufig aus Hollunder- oder Heidelbeerfrüchten fabricirt. Die nicht gar selten vorkommende Verfälschung des Essigs mit Schwefel- oder Salzsäure ist für den Magen höchst nachtheilig. Die Fälschung lässt sich schon beim Kosten des Essigs wahrnehmen, da hiebei die Zähne „lang“ werden. Ebenso schädlich sind die Verfälschungen des Essigs mit Seidelbast, Caspicum und anderen scharfen Stoffen.

Guter Weinessig ist hell und klar, riecht angenehm erfrischend, schmeckt mild sauer, bildet keinen Bodensatz, zieht die Essigfliegen an und hat den Weingeschmack unverkennbar. Der käufliche Essig, wie ihn die Fabriken liefern, ist in der Regel so stark, dass er durch Wasser verdünnt werden muss. Die richtige Stärke hat ein Essig dann, wenn 60 Grm. 5 Grm. reines kohlensaures Kali sättigen. Der Essigsprit enthält circa 10%, der Weinessig 8%, der gewöhnliche Essig 2—5% Essigsäure. Zu schwacher Essig zersetzt sich leicht an der Luft, scheidet die Essigmutter und den Kahn ab und es entwickeln sich zahlreiche schlangenförmige Thierchen, die s. g. Essigäälchen, welche grosse Lebhaftigkeit zeigen.

In einem Hause war beständig die ganze Familie krank und zwar immer an Magenleiden. Ich wusste, dass man dort sonst eine gute Küche führt. Dessenungeachtet wurde einmal eine Küchen-Visitation vorgenommen. Da fand ich einen Essig, der so zu sagen einen Knäuel von äusserst lebhaften Essigäälchen darstellte. Unter der Loupe gesehen wimmelte Alles. Nach Wegschaffung dieses Essigs kamen keine Magenkrankheiten mehr in jenem Hause vor.

Einfluss des Essigs auf die Verdauung. Der Essig