Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

b) einheimische.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

Visual Library

b. Einheimische Gewürzkräuter.

In Anbetracht, dass die exotischen Gewürze so oft verfälscht und so theuer verkauft werden, sollte man viel mehr an die einheimischen denken, zumal da eine so schöne Auswahl vorhanden ist. Die wichtigsten sind:

Petersilie. Wurzel und Blätter werden zu vielen Fleischspeisen und als Suppengewürz gebraucht. Nur keine Verwechslung mit der giftigen Hundspetersilie (Aethusa Cynapium)! Diese ist durch ihren bläulich bereiften Stängel leicht zu unterscheiden. Ausserdem fehlt das Aroma; im Gegentheil, es gibt die Hundspetersilie beim Zerreiben in der Hand einen äusserst widrigen Geruch. Endlich sind die Blätter kleiner und hellgrün glänzend. — Die Petersilie verleiht den Speisen eine harntreibende Eigenschaft. Der Aufguss von den Samen wird von Leuten getrunken, die an Wassersucht, Blasenstein leiden. Auf dem Lande macht man aus 1 Thl. Petersilie und 3 Thln. ungesalzener Butter eine Salbe gegen — Kopfungeziefer.

Dill. Die frischen Blätter und Dolden dienen als Küchengewürz, zum Einmachen der Gurken; die Samen als Heilmittel wie Fenchel gebraucht. Stinkt ein Bischen!

Aus der Gattung Lauch (Allium) verwendet die Küche den Knoblauch, die Zwiebeln und den Schnittlauch.

Knoblauch darf nur eine kurze Zeit in der Fleischbrühe kochen, weil er zu scharf ist. Magenverderber!

Zwiebeln stehen in Bezug auf den Nährwerth nicht weit hinter den Hülsenfrüchten, was gewiss viel heisst! Bei ihrer Zubereitung hat man sich wohl zu merken, dass nur durch exactes Abbrühen das flüchtige Oel, durch welches sie die Augen und Nase zu kitzeln, das Nervensystem aufzuregen und den armen Magen zu maltraitiren vermögen, gründlich entfernt wird. Die kleineren Zwiebeln eignen sich besonders zum Einmachen in Essig. Beilage zum Rindfleische. Bevorzugt sind die „Schalotten“ (Allium Ascalonicum L. — gestreckt eiförmig) und die Rocambole.

Schnittlauch hat die scharfen Eigenschaften der vorigen — wird zu vielen Brühen, Fleisch-, Eier-, Butter- und Käsespeisen gebraucht. Grosser Magenfeind!

Die mit Knoblauch, Zwiebeln oder Schnittlauch gewürzten Speisen haben verschiedene Heilkräfte: sie treiben den Magen zur Thätigkeit an, bringen Spul- und andere Eingeweidewürmer um, treiben auf's Wasser, wenn Krämpfe dessen Abgang erschweren und heilen mitunter Wassersuchten.

Capern. Die ächten Capern sind die noch geschlossenen Blüthenknospen des im südlichen Europa wachsenden Capernstrauches. Die deutschen Capern sind die Blüthenknospen

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

des Spartium scoparium L., heissen auch Ginstercapern. Ausserdem werden noch die Früchte der Capuzinerkresse (Tropaeolum majus L.) zu Capern gemacht, ebenso die Knospen der bei uns in sumpfigen Wiesen häufigen Sumpfdotterblume (Caltha palustris L.). Letztere Sorte giftig! Gar nicht selten ist die beliebte grüne Farbe der Capern durch Grünspan erhöht. Sehr schädlich! Man kann dies leicht erforschen: ein blankes Eisen wird darin roth. — Die Capern dienen zum Würzen verschiedener Saucen und Salate, namentlich des Kartoffelsalates. — Vor Altem wurden sie auch als antiscorbutisches Heilmittel gebraucht.

Rosmarin-Blätter — Geruch kampferartig-aromatisch, Geschmack würzig, etwas bitter — nicht zu verwechseln mit dem giftigen wilden Rosmarin! — zum Mariniren der Fische und als Gewürz für Fleischspeisen gebraucht.

Thymian. Es gibt 2 Arten: a) Gartenthymian. (Römischer Quendel. Thymus vulgaris L.) und b) Wilder Thymian. (Quendel. Thymus terpyllum L.). Nur der erstere wird in der Küche gebraucht zu Geflügelfarcen; dagegen gelten beide, der Feldthymian jedoch mehr, als Heilkräuter — zu Kräutersäckchen, Umschlägen, Bädern bei Quetschungen, Lähmungen u. dgl. gebraucht.

Majoran. Der Majoran wird von der Küche als Gewürz für verschiedene Würste benützt. Die Speisen sollen dadurch eine erregende „nervenstärkende“ Heilkraft erhalten!

Saturey, Pfeffer-, Bohnen-, Wurstkraut, hierlands „Ziperiginggis“ genannt, ist eine sehr wohlriechende Würze für Bohnen, Erbsen, Würste etc. Auch Heilmittel gegen Brustcatarrhe!

Salbei — stark aromatisches Kraut, dient hauptsächlich zum Mariniren der Fische, deren faden Geschmack es gründlich herausputzt; auch zum Braten vieler Fische (namentlich der Felchen) eine unentbehrliche Beigabe. — Die mit Salbei gewürzten Speisen erhalten dadurch verschiedene Heilkräfte, namentlich vielgelobt gegen Zehrschweisse, gegen weissen Fluss u. dgl. Bekannter ist aber der Aufguss von Salbeiblättern als Gurgelwasser bei Mandelentzündungen und als Mundwasser bei schlaffem, leicht blutendem Zahnfleische (Skorbut).

Pastinak. Die dicke, süsse und gewürzhafte Wurzel dient bisweilen als Würze für Fleischbrühe.

Estragon (Kaisersalat). Die jungen Triebe geben eine treffliche Beigabe zum Salat und zu Essiggurken. Der Dragonessig schmeckt sehr angenehm.

Sellerie — Wurzelstock ein treffliches Gewürz für Fleischbrühe — auch als Salat gut. Ist ein schwaches Reizmittel für die Harn- und Geschlechtsorgane.

Kalmus. Die starke fleischige Wurzel hat einen bitteren

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

kräftig aromatischen Geschmack; wird nicht selten als Gewürz für Krankensuppen gebraucht. Gilt vor Allem als „magenstärkendes“ Mittel. Ausserdem wird sie auch als Schutzmittel gegen Cholera angerathen! Es gibt Leute, welche ganze Schachteln voll überzuckerten Kalmus mit sich schleppen, wenn sie in eine verdächtige Stadt reisen. 1854 in München vielfach gebraucht!

Kümmel. Sehr gebräuchliche Würze für Backwerk und fette Käse. In der Regel verwendet man ganzen Kümmel. Dieser ist schwer verdaulich; wenn er nicht gründlich gekaut wird, geht er gerade wieder so unten hinaus, wie er oben hineinging. Der Kümmel soll nur in Pulverform gebraucht werden. In dieser Form lässt er dass treffliche Aroma schon in der kleinsten Quantität zu Tage treten und belästigt nicht im Gedärme. Die mit Kümmel versetzten Speisen haben verschiedene Heilkräfte: sie fördern die Verdauung, zertheilen Blähungen und treiben auf den Urin. Stillende Frauen essen Kümmelbrodsuppe zur Förderung der Milchsecretion. Die Clystiere von Kümmelaufguss dienen zu gleichen Heilwerken

Fenchel. Der Samen wird zu Fischsaucen und zum Mariniren der Fische, sowie zum Einmachen von Früchten gebraucht. — Der Fenchel verleiht den Speisen verschiedene Heilkräfte, namentlich gegen Appetitlosigkeit, Colik und „versessene Winde!“ In München wird desswegen alles Brod mit Fenchel gewürzt!

Anis. Vielfach als Würze für Backwerk gebraucht. Dieses wird dadurch heilkräftig bei schwacher Verdaunng, Blähungen. Mitunter wird solches Gebäck auch als Mittel zur Förderung der Milchsecretion gebraucht.

Koriander dient hauptsächlich als Würze für in Essig eingemachte Speisen (Rahnen) und für Backwerk — riecht ein Bisschen nach Wanzen. — Die mit Koriander gewürzten Speisen fördern die Verdauung, sind blähungswidrig und verscheuchen oft rasch einen gastrischen (Stirn-) Kopfschmerz.

Wachholderbeeren — finden in der Küche eine vielseitige Verwendung zu Saucen, zu eingemachten Gemüsen, zum Pöckelfleische. Die Speisen werden dadurch heilkräftig, namentlich schweiss- und harntreibend. Ferner meint man, dass Wachholderbeeren die Verdauung fördern. Bekanntlich werden auch ganze Wachholderbeeren gekaut bei üblem Geruch aus dem Munde und — als Schutzmittel gegen ansteckende Krankheiten! Allbekannt sind endlich die Wachholderräucherungen in Krankenzimmern. Vergiss nachher nur das Lüften nicht!

Bibernell (Pimpinellwurzel) riecht und schmeckt gut und wird desshalb mit Recht häufig als Salatwürze benützt. Solchem

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Salate wird eine Heilwirkung bei chronischen Catarrhen des Magens und der Athmungswege zugeschrieben.

Beifusswurzel wird nicht selten als Gewürz für den Gänsebraten verwendet. Diese Wurzel gilt als Heilmittel gegen verschiedene Krampfkrankheiten, namentlich gegen den Veitstanz. Verordne also solchen Kranken diese Gänsebraten!

Basilicum, Basilienkraut. Die Astblättchen haben einen Geruch, der stark an die Gewürznelken erinnert — hauptsächlich zu Marinaden von Fischen und als Wildpret-Würze benützt.

---

30. Capitel.

Saucen.

Nach langem Grübeln, wo dieser berühmte Küchenartikel eigentlich hinzustellen sei, kam der Verfasser endlich auf den Gedanken, die Saucen den Gewürzen anzureihen. Wenn sie mitunter auch nahrhafte Stoffe enthalten, so bildet doch irgend ein Gewürz den Hauptbestandtheil und jedenfalls werden sie den Speisen nur als Geschmacksverbesserer beigegeben. Der Grund, warum wir überhaupt einen Artikel, welcher in den Küchen so grosses Ansehen geniesst, so weit hinten bringen, ist humaner Natur; es geschah aus Rache! Die Küche mag fabriciren was sie will, Nichts bringt soviel Unheil für den Magen und für die Gesundheit überhaupt wie die Saucen. Um Irrungen zu vermeiden, sei bemerkt, dass hier nur die extra bereiteten Saucen gemeint sind. Die Bratensaucen gehören gar nicht hierher, sondern entweder zum Braten selbst oder, wegen ihres Gehalts an Leimstoff, in's 15. Capitel.

---

1. **Käufliche Saucen** kommen hauptsächlich aus England, sind vielfach gefälscht und sehr theuer. Alle sind so scharf, dass sie in der diätetisahen Küche nie eine Stelle erlangen können. Man nimmt dazu den stärksten Essig, übermässig viel Salz, Catsup, sehr viel Cayennepfeffer, verschiedene Gewürzkräuter und andere scharfe Dinge mehr. Gewöhnlich sind sie mit Bolus roth gefärbt. In der Regel führen sie den Namen des Hauptbestandtheils: Anchovis Sauce, Harvey's Fisch Sauce, Essence of shrimps, Essence of lobsters. Eine sehr complicirte Zusammensetzung haben: die Great Western Sauce