

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Käufliche Saucen.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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!

Basilieum, 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 diätetischen 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

(furchtbar scharf), die Soyer's Sauce succulente (sehr angenehmer Geschmack), die King of Oude Sauce. Auch die weltberühmte Soya kommt aus England zu uns. Die Soya (Soy) — aus Ostindien, China, Japan — von der Soabohne bereitet, eine braune Flüssigkeit, dient zum Würzen der Suppen und vieler Saucen.

2. Selbstgemachte Saucen. Diese Saucen verdienen unbedingt den Vorzug; erstens weiss man, was man hat und zweitens ist man nicht um sein Geld betrogen.

Wir sind so frei und theilen diese Saucen, wie es oben bei den Suppen geschah, nach ihren Grundlagen ein in Fleischbrüh-, Fischbrühe-, saure Rahm- und Oelsaucen.

a) **Fleischbrühsaucen.** Diese Saucen sind die nahrhaftesten und gesündesten von allen. Je nachdem das dazu verwendete Mehl über leichtem Feuer nur weiss angerührt oder stärker gebrannt wird, erhält man weisse oder braune Saucen. Letztere sind mehr zu empfehlen, da das gründlich geröstete Stärkemehl nicht nur schmackhafter, sondern auch leichter zu verdauen ist.

Die Ingredienzien für die Saucen sind ungemein zahlreich; ausser Mehl und Butter enthalten sie Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Citronen, Senf, Capern, Sardellen, Morcheln, Champignon, Trüffeln, Fleischextract, Jus, allerlei inländische Gewürzkräuter und Wurzelgemüse, Madera, Maraschino und viele andere Dinge mehr. Der Mensch ist in nichts so erfinderisch wie in den Mitteln zum Ruin des Magens!

b) **Fischbrühsaucen.** Ein allbekanntes Beispiel ist die ächte s. g. holländische Sauce. Als Ingredienzien figuriren Butter, Mehl und Eier, als Würzen dienen: Pfeffer, Zwiebeln, Nelken, Macis, Estragon und Capern. Ausserdem wird bald mit Wein, bald mit Essig angesäuert. — Diese Sauce eignet sich hauptsächlich als Beigabe zu Fischen.

c) **Saure Rahmsaucen** sind schon ihres hohen Fettgehaltes wegen nicht empfehlenswerth. Ganz verderblich wirken diese Saucen dann, wenn sie — wie es in grösseren Städten vorkommt — aus Mangel an Rahm durch ein Gemenge von Butter, Mehl, Essig und Wasser nachgemacht werden, wo man namentlich an der Butter nicht spart.

d) **Oelsaucen, Mayonnaisen, kalte Saucen.** Provenceröl wird mit Eidotter verrührt. Als Würzen dienen: Essig, weisser Pfeffer und Salz. Die Gefässe, in welchen diese Saucen bereitet werden, müssen stets kalt gehalten sein — auf Eis, oder auf einer kalten Steinplatte im Keller. Diese Saucen werden hauptsächlich zu kaltem Fleische gegeben.

Der Verfasser lernte in Frankreich eine Sauce kennen, welche jedenfalls das Gesundeste und Angenehmste ist, was zu diesem Artikel gehört: