

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

d) Oelsaucen.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

(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, Trüffel, 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:

Die Tomatesauce.

- R. Wohlsortirte Tomates werden zerschnitten — mit ganz wenig Wasser zu einem Brei gekocht — dieser durch ein Haarsieb getrieben, um Haut und Kerne zu entfernen — der Brei dann über gelindem Feuer langsam zur Trockene eingedampft — in Tafeln geformt — Verpackung in Papier — Aufbewahren an einem trockenen Ort, hält Jahre lang. — Zu einem Schoppen Sauce nimmt man ein baumnussgrosses Stück — kocht es mit Fleischbrühe und entsprechend Butter in einer emaillirten Eisenpfanne und würzt nur mit Salz und Pfeffer (Zwiebeln machen die Sauce widerlich scharf).

In dieser Sauce schmecken die Tomates trefflich. Geröstet oder als Salat verspeist, haben sie einen Geschmack, der weder süß noch sauer ist. Sie heissen deshalb auch Liebesäpfel!

31. Capitel.

Conservirung der Nahrungsmittel.

Die Conservirung der Nahrungsmittel hat eine hohe Bedeutung für die Küche. Es gilt: für den Winter Gemüse zu erhalten, viele Fleischsorten haltbarer zu machen, faden Dingen einen besseren Geschmack zu geben u. s. f. Für uns ist die Sache insofern besonders wichtig, als manche conservirte Nahrungsmittel nichts weniger als gesund sind. Sowohl durch die conservirenden Medien, als durch Zersetzungsprodukte, welche sich bei aller Vorsicht schliesslich doch entwickeln, sind die conservirten Speisen eine Hauptquelle von Magenkrankheiten, Säfteverderbniss und vieler anderer Uebel mehr.

Die Methoden zur Conservirung von Nahrungsmitteln sind ziemlich zahlreich; alle sind geleitet von dem Gedanken, jene Faktoren zu entfernen, welche die Fäulniss begünstigen (Luft, Wasser und Wärme), oder den Einfluss derselben durch andere Mittel aufzuheben (Salz, Kreosot u. dgl.). Wir wollen die Methoden einzeln besprechen:

I. Abhalten der Luft.

Das einfachste Mittel zur Abhaltung der Luft, welches wahrscheinlich schon die Pfahlbauern gekannt haben, sind — die Stöpsel. So einfach die Sache auch klingt, es dürfte doch die Mahnung nicht überflüssig sein, zur Aufbewahrung