

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Im Besonderen:

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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

von Nahrungsmitteln häufiger Gläser mit eingeriebenen Stöpseln zu verwenden. Bis jetzt sieht man solche Gläser fast nur in den Apotheken. In den Küchen stehen alte Häfen u. dgl. herum, welche höchstens mit einem Deckel zugedeckt oder mit einer Schweinsblase zugebunden sind, so dass die Luft beikommen kann, wie sie will.

Apicius meldet, dass die Alten das Fleisch durch eine Honigdecke vor dem Einflusse der Luft zu schützen gesucht. Das gleiche Princip wird jetzt noch befolgt, wenn man gemästete Gänse, Enten, halbfettes Schweinefleisch, grössere Fische (Lachs, Stör, Hausen) in gesäuertem und gewürztem Gelée einkocht und Alles bei einander unter der Fettdecke lässt.

Das berühmte Appert'sche Verfahren zur Conservirung von Nahrungsmitteln besteht darin, dass man die Speisen abkocht und nachher in luftdicht zugelöthete Blechbüchsen einschliesst. Die Sache wird zwar im Grossen, fabrikmässig, betrieben und es sind derartige Nahrungsmittel im Handel genug zu bekommen; allein es dürfte trotzdem für manche grössere Wirthschaft gerathen sein, selbst Hand anzulegen. Man weiss dann auch, was man hat und fährt jedenfalls billiger.

Wir empfehlen folgendes Verfahren:

Das Gemüse und Obst, welches man dazu ausgelesen hat, wird in kochendes Wasser gelegt und so lange gekocht, bis es genügend weich ist. Dann wird es in die Blechbüchsen gegeben; die Brühe randvoll, das Feste einen halben Zoll unter dem Rande. Noch bevor es kalt geworden, müssen die Büchsen vom Flaschner hermetisch zugelöthet werden. Wenn dies geschehen, kommen sie wieder ins siedende Wasser und es wird nochmals 2 Stunden gekocht.

Die Grösse der Büchsen richtet sich nach der Haushaltung; der Inhalt einer Büchse soll für einen Tag reichen. Das Auflöthen besorgt man selbst, schafft sich also einen Löthkolben an. Die Sauce in der Büchse wird weggeschüttet, das Gemüse nur flüchtig aufgekocht, entsprechend gewürzt und zu Tische gegeben. Es schmeckt fast so gut wie frisches, selbst wenn es Jahr und Tag aufbewahrt wurde; auch behält es die Farbe bei. Nur wenn eine Büchse nicht gut verlöthet wird, verdirbt der Inhalt und bekommt einen so üblen Geruch, dass sich schwerlich mehr Jemand daran versündigt.

II. Das Austrocknen.

Diese Conservirungsmethode ist alt, einfach und gut. Die Nahrungsmittel behalten den Nährwerth, den arthafter Geschmack und die beliebte Farbe so ziemlich bei. Die Sache wird auf 3 Arten gemacht: durch Dörren im Ofen, durch Aufhängen an der Zugluft und durch Auspressen des Wassers.

Auf die eine oder die andere Art werden Aepfel, Birnen, Zwetschgen, Kirschen, Pflaumen, viele Gemüse und selbst Fleisch haltbar gemacht.

Aepfel und Birnen werden gewöhnlich in Schnitze zerschnitten und im Ofen gedörft. Zwetschgen, Kirschen und Pflaumen werden theils ganz, theils entsteint gedörft, in gewöhnlichen Backöfen, auf Blechen oder auf Hürden, welche aus Weiden geflochten sind. Bevor man gedörftes Obst verpackt, muss es längere Zeit an der Luft gelegen haben, da es sonst leicht schimmelig wird. Aus Frankreich kommen getrocknete Pflaumen in den Handel, die zum Delicatesten gehören, was man in diesem Artikel haben kann. Bohnen, Erbsen etc. werden gewöhnlich nur an der Luft getrocknet.

Bekannt sind die comprimierten Gemüse. Der Wassergehalt ist einfach durch Pressen entfernt. Auf diese Art conservirt bekommt man im Handel: Kohl, Spinat, die Kräuter zur französischen Suppe und noch viele andere Gemüse. Alle haben Nährwerth, Wohlgeschmack und sogar die Farbe fast unversehrt. Die Fabrication eignet sich nicht für Privathäuser, da grosse Pressen, complicirte Trockenräume etc. nothwendig sind.

Ein ganz wichtiger Handelsartikel ist das luftgetrocknete Fleisch. In Amerika trifft man solches Fleisch ungemain häufig, sogar in den Gegenden, in welchen das frische Fleisch kaum 3—5 Cts. kostet. Hierlands ist dasselbe, mit Ausnahme einiger hochgelegener Alpenthäler (Engadin, Davos), noch viel zu wenig bekannt. Da es die Schattenseiten nicht hat, welche das Pöckelfleisch öfters zu einer ungesunden Speise machen, so gebührt ihm eine weit grössere Verbreitung.

Streng genommen muss hier auch die condensirte Milch und das Fleischextract genannt werden; beiden ist der Gehalt an Wasser entzogen — durch Eindampfen, Pressen etc.

III. Abhalten der Wärme.

Dass sich eine Menge von Nahrungsmitteln an kühlen Orten länger halten, ist eine allbekannte Sache; Milch, verschiedene Gemüse, namentlich aber das Fleisch wird desshalb alsbald in den Keller gethan. Glücklicherweise das Haus, welches einen guten Keller hat! Die meisten sind im Sommer nicht kühl genug. Etwas lässt sich dadurch nachhelfen, dass man einen Eiskasten einrichtet.

Die grösste Sorge macht die Aufbewahrung des Fleisches, namentlich der Fische. Es gehört dazu ein luftiger, trockener Raum, der nie über $+ 4^{\circ}$ R. hat. Ein feines Drahtgitter muss vor Insecten und anderem thierischen Raubgesindel schützen.

— Häufig legt man das Fleisch unmittelbar auf das Eis. Das ist ein grosser Fehler! Jene Stelle des Fleisches, welche das Eis berührt, gefriert und wenn sie wieder aufthaut, zeigt sie sich erweicht, verdorben. Im Sommer paradiren auf den Tischen der Gasthöfe nicht selten Fische, deren eine Fläche in Folge des directen Lagerns auf Eis eine verdächtige (braunrothe) Farbe hat. Es ergeht desshalb die Mahnung, nur den Boden des Fleischbehälters mit Eis zu belegen und das Fleisch frei darüber aufzuhängen.

IV. Einmachen.

Kochsalz, Essig und Zucker sind diejenigen Stoffe, welche am meisten zum Einmachen gebraucht werden; Gemüse, Früchte, Obst und Pilsse die Stoffe, welche man gewöhnlich darin zu conserviren sucht.

a) Einmachen in Salz. Die wichtigsten der hierher gehörenden Producte sind unstreitig das Sauerkraut und die sauren Rüben. Als erste diätetische Regel gilt: Nimm eher zu wenig als zuviel Salz! Abgesehen davon, dass zu stark gesalzene Dinge überhaupt schlecht schmecken und schädlich auf den Magen wirken, hindert auch der Salzüberschuss den Vorgang des Einmachens, die s. g. schleimige Gährung, bei der sich Milch- und Buttersäure bilden. Diese Säuren sind es, welche die eingemachten Dinge leicht verdaulich und schmackhaft machen. Bei näherer Untersuchung findet man, das sich in der Lacke des Sauerkrauts und der sauren Rüben nicht wenig von den wichtigsten Nährstoffen dieser Pflanzen vorfinden: Salze, Eiweis, Kleber. Beide haben somit an Nährwerth erheblich eingebüsst. Es ist das gleiche Verhältniss wie beim Salzfleisch; nur wird bei diesem die Lacke geradezu weggeschüttet, während beim Kraut und bei den Rüben immerhin noch ein erheblicher Theil der Lacke in das Pflanzengericht aufgesogen bleibt. Man hat also, wenn man so sagen kann, beim Sauerkraut den Braten mit der Sauce. — Weiteres über Sauerkraut und saure Rüben steht im Capitel von den Gemüsen (25).

Die Bohnen, welche man einmachen will, müssen vor dem Salzen einmal durchgekocht werden und dürfen erst dann in die Salzlacke gegeben werden, wenn sie kalt sind, weil sonst die Gährung zu stürmisch würde. Von den eingemachten Bohnen pflegt man die Lacke wegzuschütten. Auf diese Weise geht viel Nährstoff verloren. Da überdies auch der Wohlgeschmack leidet und die beliebte grüne Farbe erbleicht, so können wir diese Art Bohnen zu conserviren weniger loben als das Dörren, von dem im vorigen Capitel die Rede war.

Die Gurken, welche man einsalzen will, dürfen keine

Verletzungen an der äusseren Haut haben; auch dürfen die Stiele nicht zu kurz abgebrochen sein, sonst faulen sie gerne.

b) Das Einmachen in Essig liefert lauter Dinge, welche dem Magen im höchsten Grade zusetzen; es darf deshalb in einem diätetischen Kochbuche keine Anweisung darüber zu finden sein. Der Unwille über Beizfleisch, Essiggurken, Mixed Pickles u. dgl. ist auch schon in den vorhergehenden Capiteln unverholen ausgedrückt worden.

c) Ueber das Einmachen von Früchten in Zucker ist zu bemerken: Die unreifen harten Früchte, welche man einmachen will, müssen vorher blanchirt werden, da sonst die Zuckerlösung nicht vollständig eindringt. Nimmt man zu wenig Zucker, dann fangen die Früchte bald an zu faulen; nimmt man zu viel, dann bekommen sie einen Zuckerbeschlag, der ihren arthaften Geschmack ganz verdeckt. Sehr wasserreiche Früchte müssen vorerst abgekocht werden. Durch das Abkochen bezweckt man die Entfernung von Wasser, also die Concentration des Saftes. Eine dünne Brühe ist nicht so haltbar wie eine dicke. Nach dem Abkochen müssen sie schnell mit etwa 25% ihres Gewichtes Zucker verdampft werden. So soll man Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Johannis- und Stachelbeeren behandeln. In manchen Häusern werden die gleichen Früchte auch in Rum oder Cognac eingemacht. Alle in Zucker eingemachten Früchte verderben rasch, wenn sie nicht an einem ganz trockenen kühlen Orte gelagert werden. Für die diätetische Küche merke man sich ein für alle Mal, dass das Appert'sche Verfahren bei Weitem bessere Artikel liefert als diese alten gedankenlos fortgeschleppten Küchengebräuche. Alle in Zucker eingemachten Früchte sind bekannt dafür, dass sie leicht Uebersäuerung des Magens bewirken. Doch gehört auch Manches auf Rechnung der grossen Quantitäten, welche von diesen Leckereien nicht selten verschluckt werden; denn es gibt in der That solche Delicatessen darunter (havanesiser Ananas im eigenen Saft eingemacht, fein candirte Pomeränzen, ächtes Livornesiser Citronat), dass selbst die heiligsten Schwüre der Enthaltbarkeit gebrochen werden!

V. Salzen und Räuchern (Rauchfleischfabrikation).

Nur jenes Fleisch ist zum Salzen und Räuchern geeignet, welches mit Fett durchwachsen ist. Das magere nimmt merkwürdig viel Salz auf, dörret im Rauche arg aus und geht bald in Fäulniss über als das fette. Ausser dem Schweinefleisch und Speck sind noch geeignet: Junges fettes Rindfleisch, Gänsebrüste, Rinds-, Kalbs-, Schweins- etc. Zungen, verschiedene fette Fische und viele Würste.

Der Verfasser hat auch schon Versuche gemacht im Räuchern des

Kalbflisches und hat immer ein sehr zartes und wohlschmeckendes Rauchfleisch erhalten — ganz geeignet zur Nahrung für gewisse Magen- kranke; allein es hatte dasselbe eine so geringe Haltbarkeit, dass er dieses Fabrikat nicht empfehlen kann.

Wenn wir die Pöckelfleisch-Fabrication näher untersuchen, so finden wir nicht wenig Schattenseiten:

1) Das Fleisch büsst nahezu die Hälfte von seinem Nährwerth ein. Beim Beizen zieht das Kochsalz Fleischsaft aus. In diesem sind Eiweisskörper und Fleischsalze enthalten. Durch solchen Verlust wird das Salzfleisch annähernd auf die niedere Stufe des ausgekochten Rindflisches gebracht; die Salzlacke, welche man bekanntlich wegschüttet, kann so ziemlich der Fleischbrühe gleichgestellt werden. Demgemäss ist der Küchengebrauch wohl begründet, zum Pöckelfleische die nahrhaftesten Gemüse zu serviren; mit Recht steht neben geräuchertem Schweinefleisch oder Speck ein Bohnenpurée!

2) Die conservirenden Medien machen das Pöckelfleisch nicht zuträglich. Beim Beizen tritt in die Fleischfaser so viel Salz ein, als Fleischsaft austritt. Was übersalzene Speisen zu schaden vermögen, ist bereits an mehreren Stellen erörtert worden. Noch schlimmer sind die starken Salpeterbeizen, wie man sie in den Metzgen häufig anwendet, um mit dem Beizen möglichst rasch vorwärts zu kommen. Dass stark salpetrirtes Fleisch Magen- und Darmcatarrh (Diarrhoe) verursacht, ist eine allbekannte Thatsache. In kleinen Quantitäten dagegen schadet der Salpeter nicht nur nichts, sondern bewahrt auch noch dem Pöckelfleische die beliebte hellrothe Farbe. Ausserdem kommen in der Regel zu den Beizen noch verschiedene scharf-aromatische Würzen. Es würde zu weit führen, wollten wir alle aufzählen. Diese Würzen haben es auch wieder mit dem Magen zu thun. Am Fleische selbst machen sie auch nicht viel gut, da sie den arthaften Geschmack desselben oft ganz verdecken. Aromatische Würzen haben schon desshalb nicht viel zu bedeuten, weil das Aroma beim Räuchern davon geht. Ferner ist die brenzlige Säure des Rauches, von welcher immer etwas am Fleisch hängen bleibt, eine Hauptmagenfeindin.

3) Durch das Räuchern schrumpft die Fleischfaser ein und bekommt eine festere Textur, die dem Magen- saft grösseren Widerstand zu leisten vermag; Rauchfleisch ist demnach schwerer zu verdauen als frisches.

4) Im alten Pöckelfleische, namentlich im schlecht geräucherten, entwickeln sich sehr schädliche Zer- setzungsproducte. Das Gährungs- gift kam bis jetzt am häufigsten in schlecht geräucherten Würsten und im alten übel- riechenden, auf der Schnittfläche graugrünlich gefleckten, an

einigen Stellen förmlich erweichten Pöckelfleische vor (ausnahmsweise hat es sich auch schon in der Lacke des eingesalzenen Fleisches und selbst im frischen, in Butter gebratenem Fleische, das längere Zeit aufbewahrt wurde, gezeigt). Besonders viel Schaden haben auch schon alte gesalzene oder geräucherte Fische gestiftet. Das seinem Wesen nach noch ganz unbekannte Fischgift hat es in erster Reihe mit dem Magen zu thun; es bewirkt vorab einen acuten Catarrh, den fast regelmässig eine Nesselsucht complicirt. Welchen Nachtheil der einseitige Genuss von gesalzenen und geräucherten Fischen für die Gesundheit bringt, kann man am besten in den Fischerdörfern von Norwegen und zum Theil auch an der südlichen Küste der Nordsee beobachten. Da kommt eine der grässlichsten aller Krankheiten, welche auf mangelhafter Ernährung beruhen — der Scorbut — fast das ganze Jahr vor.

Kochregel für das Rauchfleisch. Alle stark gesalzene Stücke müssen mindestens 24 Stunden ausgewässert und überdies mit vielem Wasser gesotten werden; nur auf diese Weise wird das übermässige Salz entfernt. — Wenn auch das Rauchfleisch schon ziemlich weich gesotten ist, so pflegt man namentlich altes hartes noch mehrere Stunden über gelindem Feuer stehen zu lassen. — Als Beigabe eignet sich vorzugsweise Sauerkraut mit Kartoffel- oder Erbsenbrei.

Zum Schlusse noch einige Bemerkungen über das Pöckelfleisch als Magenheilmittel: Zu jenen Zeiten, wo im Magen jegliche Eiweissnahrung, anstatt regelrecht verdaut und resorbirt zu werden, eine Art Fäulniss eingeht, deren Producte den wohlbekanntem üblen Geruch aus dem Munde verschulden, hat man Pöckelfleisch als Hauptspeise empfohlen. Es ist richtig, das geräucherte Fleisch fault nicht so leicht wie frisches; allein die vielen anderen Eigenschaften desselben, von denen soeben die Rede war, sind für Magenkranke ziemlich verhängnissvoll und gestatten jedenfalls nur einen kurzen Versuch. Sobald sich die Erscheinungen der Magenreizung zeigen, muss das Experiment sistirt werden. Das Gleiche gilt vom Pöckelfleisch als Reizmittel für die Verdauung.