

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

III. Abhalten der Wärme.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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 gedörst. Zwetschgen, Kirschen und Pflaumen werden theils ganz, theils entsteint gedörst, in gewöhnlichen Backöfen, auf Blechen oder auf Hürden, welche aus Weiden geflochten sind. Bevor man gedörstes 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 Delicategen 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 ungewöhnlich 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 deshalb 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 Pilse 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