

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

IV. Einmachen.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

— 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 Salzlake 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; räumt 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 Kuchengebräuche. 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 (havanesischer Ananas im eigenen Saft eingemacht, fein candirte Pomeränzen, ächtes Livornesischer 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