

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

a) Das Mehl.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

a) Das Mehl.

Dasselbe kann aus allen Getreidearten hergestellt werden; jedoch verwendet man im Haushalt zum Backen des Brotes hauptsächlich Roggen- und Kornmehl, zur Zubereitung der Speisen und Kuchen Weizenmehl.

Hafer-, Gersten- und Reismehl kauft man gewöhnlich in Paketen. Diese Präparate sind außerordentlich beliebt und liefern nahrhafte und wohlschmeckende Suppen für Gesunde, Kinder und Kranke.

Reis- und Maismehl sind sehr feine, leicht verdauliche Mehlsorten, welche wegen dieser Eigenschaften gern für Kranke und Genesende und auch zu manchen Speisen in der feineren Küche verwendet werden. Sie kommen in Paketen, ersteres auch unter dem Namen „Buder“, letzteres als „Maizena“ oder „Mondamin“ in den Handel.

Wenn man die Güte der verschiedenen Mehlsorten nach der Farbe beurteilt, muß man wissen, daß das beste und nahrhafteste Mehl nicht rein weiß aussieht, sondern daß dieses durch den darin enthaltenen Kleberstoff eine mehr gelbliche Farbe hat.

Gutes Mehl soll eine gelblich weiße, nicht graue oder bläuliche Farbe haben und darf keine schwärzlichen oder rötlichen Punkte zeigen. Es soll sich weich und trocken anfühlen, beim Druck ballen und doch auch leicht wieder zerfallen, einen reinen Geschmack und Geruch haben und mit Wasser vermengt, einen glatten zähen Teig geben.

Schlechtes Mehl sieht durch Verunreinigungen oder durch Vermischen mit geringen Mehlsorten grau aus. Ballt es sich von selbst und bildet Klumpen, so wurde es entweder feucht gemahlen oder feucht aufbewahrt; es nimmt infolgedessen bald einen dumpfen Geschmack an. Zerstäubt Mehl beim Zusammendrücken mit der Hand und fällt, auf den Tisch gelegt, gleich auseinander, so kann man daraus schließen, daß es mit fremden Stoffen, wie Kalk, Kreide, Gips oder dergl. vermischt ist. Diese Fälschung läßt sich noch genauer durch Anrühren des Mehls mit etwas Wasser erkennen, wobei sich die schweren mineralischen Teile viel eher zu Boden setzen als das Mehl. Sandiges Mehl knirscht zwischen den Zähnen.

Fälschungen guter Mehlsorten mit geringeren oder mit Kartoffel- oder Hülsenfruchtmehl kann man aber trotz dieser Merkmale nicht immer erkennen; erst durch das Verhalten desselben in der Küche wird diese Fälschung bewiesen.

Das beste Mehl ist auch das ausgiebigste beim Kochen und Backen; man sollte deshalb nur gutes verwenden, da das beste doch immer das billigste ist.

Hafer- und Gerstenmehl sehen grauweiß aus und haben angenehm-süßlichen Geschmack. Reis- und Maismehl sind schneeweiß und fühlen sich mild und knarrend an.

Das Mehl hat seine Hauptbedeutung für die Ernährung durch die Möglichkeit seiner Verarbeitung zu Brot, welches letzteres unser unentbehrlichstes Nahrungsmittel bildet.

Man unterscheidet, je nach der Mehlsorte, Weißbrot aus Weizen- und Schwarzbrot aus Roggenmehl. Die Zubereitung beider ist im allgemeinen die gleiche.

Aus grob gemahlenem, geschrotetem, ungebeuteltem Roggenmehl wird Kommißbrot und Pumpernickel, aus geschrotetem Weizenmehl Grahambrot hergestellt. Diese Brotsorten sind bedeutend nahrhafter als die gewöhnlichen, aber schwerer verdaulich.

Die Gärung oder das „Aufgehen“ des Teiges wird beim Schwarzbrot durch Sauerteig, beim Weißbrot durch Hefe hervorgerufen.

Das Mehl soll stets gesiebt sein, sonst bekommt man keinen glatten Teig. Man vermischt einen kleinen Teil des Mehls mit dem in lauwarmem Wasser aufgelösten Sauerteig zum sogenannten Vorteig (Hefestück). Nachdem dieser aufgegangen ist, wird das Mehl unter Zugabe von Salz und lauwarmem Wasser mit dem Sauerteig gut durchknetet. Durch die bei der Gärung sich entwickelnde Kohlensäure geht der Teig auf, d. h. er wird gelockert und liefert, bei starker Hitze gebacken, gesundes, wohlschmeckendes Brot.

Gutes Brot muß ausgebacken und locker sein; es soll eine gelbbraune glänzende Kruste haben, kleinschütterig sein und einen angenehmen kräftigen, nicht zu sauren Geschmack besitzen.

Zum Backen von Weißbrot wird als Lockerungsmittel anstatt des Sauerteigs Hefe verwendet; zur Herstellung von Kuchen Teig verwendet man Milch und fügt noch Zutaten, wie Butter, Schmalz, Eier, Zucker etc. zu, wodurch das Gebäck nahrhafter und wohlschmeckender wird.

In der Küche findet das Mehl zu Mehlspeisen und als Zugabe zu fast allen Speisen Verwendung. Es wird durch Kochen, Dämpfen, Rösten oder Backen verdaulich gemacht.

Man rührt das Mehl stets kalt an unter stetem langsamem Zugabe der Flüssigkeit, da es sich nur auf diese Weise fein verteilt und keine Klumpen bildet. Letztere sind außen verkleistert und schließen rohes Mehl ein.

Verdaulicher und wohlschmeckender wird das Mehl durch Rösten in Fett, wie man es zu Suppen, Saucen und Gemüsen verwendet. Dabei löst es sich vollständig in Flüssigkeiten auf und verleiht den Speisen einen angenehmen Geschmack.

Das Mehl wird in verschiedenen Graden geröstet, weiß, gelb und braun. Läßt man das Mehl in Fett nur Farbe bekommen, gelb werden, so spricht man von „Dämpfen“ (schwizen); wird es braun, so heißt es „geröstetes Mehl“.

Die Farbe, die das Mehl annehmen soll, richtet sich nach der Speise, zu der man es verwendet; so dämpft man es z. B. hell zu hellen Gemüsen, wie Blumenkohl, Spargel, Sauerkraut etc., gelb zu gelben Erbsen, braun zu Linsen, Saucen usw.

Das zum Dämpfen des Mehls bestimmte Fett läßt man zuerst in einem emaillierten oder eisernen Geschirr heiß werden, ehe man das Mehl zugibt. Während des Röstens muß beständig gerührt werden; die Feuchtigkeit entweicht, was an den sich bildenden Bläschen er-

sichtlich ist, und nachdem dies geschehen, fängt es an sich zu bräunen. Sobald das Mehl die richtige Farbe hat, löscht man mit bereitstehendem Wasser oder Fleischbrühe unter allmählichem Zugießen und beständigem Rühren ab.

Sollen mit dem Mehl Zwiebeln geröstet werden, so dürfen diese erst zugegeben werden, wenn das Mehl schon etwas geröstet ist; fügt man sie vorher hinzu, so werden sie schwarz und beeinträchtigen Geschmack und Aussehen der Speise.

Wird geröstetes Mehl zu Saucen angewendet, so rechnet man $\frac{1}{2}$, zu Suppen 1—2 Eßlöffel für die Person, je nachdem die Speise dicker oder dünner bereitet werden soll; zu Schleimsuppen sind stets 2 Eßlöffel Hafer-, Reis- oder Gerstenmehl für die Portion Suppe erforderlich.

Zu Mehlspeisen als Hauptmahlzeit rechnet man gewöhnlich 125 g für die Person.

Mehl soll, da es zu den täglichen Bedarfsartikeln im Haushalt gehört und des niedrigeren Preises wegen, je nach der Verbrauchsmenge, in größeren oder kleineren Vorräten eingekauft werden.

Daselbe ist an einem luftigen trockenen Ort, in größeren Mengen am besten in einem hochstehenden Holzkasten aufzubewahren. Es muß öfter umgeschaukelt und vor dem Gebrauch gesiebt werden, damit es locker wird. An einem schlechten Aufbewahrungsort wird das Mehl leicht dumpf; auch stellen sich dort Mehlmwürmer ein. Kleinere Mengen hebt man in der Küche in einer Schublade oder in einem irdenen oder Steingutgeschirr auf.

Brot sollte nie ganz frisch genossen werden, da dies nicht gesund und nicht sparsam ist; man läßt es am besten erst einen Tag alt werden.

Brot ist bei der Aufbewahrung vor dem Austrocknen zu schützen, weshalb der Aufbewahrungsort kühl und nicht zu feucht sein soll. Auf dem Lande, wo man es selbst bäckt, ist eine zu diesem Zweck an der Kellerdecke angebrachte Brothange sehr praktisch, auf der es auch vor Mäusen sicher ist. Angeschnittene Brotlaibe sollen nie offen in Küche oder Zimmer umherliegen, sondern im Speiseschrank oder in der Schublade, besser aber noch in einer Blechbüchse oder zugedeckten Schüssel aufgehoben werden.

b) Die gröberen Mahl-, Mehl- und Stärkemehl- erzeugnisse.

Zu den ersteren zählen die geschälten Getreidekörner: Reis, Hirse, Gerste, die zu Grünkern verarbeiteten Kerne des Dinkels oder Spelzes, sowie Grüte und Grieß; unter die Mehlgwaren rechnet man auch die in Fabriken erzeugten Maffaroni, sowie die verschiedenen Sorten Nudeln; der in verschiedenen Stärken hergestellte Sago, der zwar nicht vom Getreide abstammt, aber zu den Suppeneinlagen gehört, kann als Stärkemehlerzeugnis bezeichnet werden. All diese Erzeugnisse finden eine sehr mannigfache Verwendung in der Küche, vornehmlich zu Suppeneinlagen, doch auch zu Brei, Mehlspeisen usw.