

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

Die Genußmittel.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

weich; in letzterer darf es niemals stehen bleiben, da sich sonst Grünspan bildet.

Dürrobst und gedämpfte Äpfel werden fast von jedem Kranken gern gegessen und gut vertragen.

Fruchtsäfte mit Wasser vermischt wirken fieberkühlend.

Getrocknete Heidelbeeren werden gegen Durchfall genommen.

Wein dient Kranken und Genesenden zur Stärkung; Weinessig zu stärkenden Abwaschungen des Körpers.

Die Genußmittel.

Schon bei der Fleischbrühe und im vorhergehenden Abschnitt vom Obst ist gesagt worden, daß dieselben eigentlich keine Nahrungsmittel sind, daß sie aber dennoch durch die in ihnen enthaltenen Würzstoffe dem Körper gute Dienste leisten, indem sie, in mäßiger Menge genossen, die Verdauung befördern und anregend und belebend auf die Nerven wirken. Die besten Nahrungsmittel würden ohne Beigabe von Genußmitteln ihren Zweck im Körper nicht vollkommen erfüllen, weil sie nicht wohlschmeckend und daher auch nicht gut verdaulich wären; außerdem bringen Genußmittel durch ihren eigenartigen Wohlgeschmack Abwechslung in die Nahrung.

Die Genußmittel stammen, mit Ausnahme des Salzes, aus dem Pflanzenreich, so hauptsächlich die Gewürze und die Speisenzusätze: Zucker und Essig, wie auch die warmen Volksgetränke: Kaffee, Tee, Kakao und die geistigen Getränke: Wein, Bier und Branntwein.

1. Gewürze und Speisenzusätze.

Gewürze sind Stoffe, welche durch den Gehalt an flüchtigen Ölen die Speisen wohlschmeckend und verdaulich machen sollen. Sie dürfen nur in geringer Menge verwendet werden, da sie sonst den Wohlgeschmack beeinträchtigen oder sogar nachteilig auf den Magen einwirken; namentlich Kindern sind scharf gewürzte Speisen nicht zuträglich.

Es gibt ausländische und einheimische Gewürzpflanzen, von welchen Wurzeln, Rinde, Blätter, Blüten, Früchte oder Samen als Würze benutzt werden. Alle ausländischen Gewürze sind schärfer als die einheimischen, und ist daher größere Vorsicht beim Gebrauch derselben geboten.

Das wichtigste und angenehmste Gewürz ist das Salz, welches zugleich auch das unentbehrlichste Nahrungsmittel ist. Das Salz bedingt die Schmachhaftigkeit der Speisen, es begünstigt die Absonderung der Verdauungssäfte und dadurch die leichtere Löslichkeit der schwer verdaulichen Fette und Eiweißstoffe und trägt zur Beschleunigung des

Stoffwechsels bei. Es wird aber nicht nur als Würze bei unseren Speisen benutzt, sondern auch zum Aufbewahren pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel, um sie vor dem Verderben zu schützen. Kochsalz wird durch Sieden der Quellssole in den Salinen gewonnen. Gutes Salz ist weiß, trocken, krystallhell und muß sich in kaltem, wie in heißem Wasser vollständig auflösen. Salz soll trocken und zugedeckt in hölzernen, irdenen oder steinernen Gefäßen aufbewahrt werden. Metallgefäße sind ungeeignet.

Die den Speisen zuzusetzende Salzmenge läßt sich durch den Geschmack ziemlich genau bestimmen; ist aber einmal aus Versehen eine Speise versalzen, so läßt sie sich durch folgendes Mittel wieder genießbar machen: Man kaufe einen kleinen Schwamm für diesen Zweck, klopfe ihn gut aus, wasche ihn, bis er ganz sauber ist und lasse ihn trocknen. Ist es nun einmal vorgekommen, daß eine Suppe, Gemüse usw. versalzen ist, so werfe man den Schwamm in die Flüssigkeit und koche ihn eine Viertelstunde. Man wird finden, daß der Schwamm fast das ganze Salz eingesogen hat. Er wird darnach wieder gereinigt und zur nächsten Benutzung getrocknet.

Wie das Salz bei den einen, so bestimmt der Zucker bei den anderen Speisen den Geschmack; daher die mit Zucker gewürzten Speisen gewöhnlich süße Speisen genannt werden.

Der Zucker ist nicht nur ein Reizmittel, sondern auch ein fettbildendes Nahrungsmittel; er befördert außerdem die Verdauung der eiweiß-, eisen- und kalkhaltigen Nahrungsmittel. Zucker wird vorwiegend aus dem Saft des Zuckerrohres und der Zuckerrübe gewonnen. Er ist nächst dem Salz das verbreitetste und beliebteste Gewürz; außerdem ist er sehr wertvoll beim Einmachen der Früchte, da er, in genügender Menge zugegeben, die Gärung verhindert und dadurch die Haltbarkeit bedingt. In manchen Fällen dient er wegen seiner lösenden und reizmildernden Wirkung auch als Heilmittel.

Der Zucker kommt in Form von „Hüten“ oder „Brotten“, Würfeln und als gestoßener und sog. Puderzucker in den Handel.

Letzterer ist sehr häufig durch Gips, Mehl oder dergl. gefälscht, darum sollte man möglichst nur krystallisierten oder ganzen Zucker in der Küche verwenden. Dieser muß funkelnd weiß, rein und hart sein; je härter er ist, desto besser und süßer ist er. Zucker ist, wie Salz, am besten verschlossen an einem trockenen Ort aufzubewahren, da er leicht Feuchtigkeit anzieht und schmilzt.

a) Ausländische Gewürze.

Alle eigentlichen Gewürze sollten nur in ganzem Zustand gekauft werden, da die gemahlenen häufig verfälscht sind; man stoße oder mahle sie vor dem Gebrauch selbst in kleinen Gewürzmühlen.

Schwarzer und weißer Pfeffer. Ersterer, welcher scharfer ist als letzterer, besteht aus den unreifen getrockneten, dieser aus den geschälten reifen Beeren des in Ostindien wachsenden Pfeffer-

strauches. Im Haushalt verbraucht man meist weißen Pfeffer, während schwarzer vorzugsweise von Meßgern beim Einsalzen des Fleisches und bei der Herstellung von Würsten benützt wird.

Der Zimt ist die getrocknete innere Rinde des Zimtbaumes. Guter Zimt besteht aus langen, dünnblättrigen Röhrchen von heller Farbe und von angenehm würzigem Geruch und Geschmack. Die beste Sorte ist der Ceylon-Zimt.

Die Gewürznelke ist die getrocknete Blütenknospe des auf den Molukken wachsenden Gewürznelkenbaumes. Sie soll dunkelbraun aussehen und einen scharfen Geruch haben.

Muskatnüsse müssen hart, schwer und dicht, außen glatt und von grauer Farbe, innen bräunlich geädert sein. Die wurmförmigen und runzligen Früchte sind schlecht.

Lorbeerblätter sind die getrockneten Blätter des edlen Lorbeerbaumes; sie sollen grünlich, nicht gelb oder braun aussehen.

Vanille, die schotenförmige Frucht der in Südamerika wachsenden Vanillestaude, wird als feine Würze bei Saucen und süßen Speisen verwendet. Sie soll glänzend braun aussehen und einen angenehmen Geruch haben.

Schale und Saft der Zitrone, Rosinen und Korinthen werden wie Vanille gebraucht.

b) Einheimische Gewürze.

Von Kümmel, Senf, Wachholder, Koriander, Anis und Fenchel gebrauchen wir die Körner.

Von dem aus dem Senffamen gemahlten Senfmehl kann man sich unter Zugabe von Essig, etwas Salz und ein wenig gestoßenem Zucker Senf selbst herstellen, er ist rein und billiger als der fertig gekaufte.

Senf darf nicht mit Metall in Berührung kommen; er ist vielmehr in Porzellan- oder Steingeschirren aufzubewahren und mit Holz- oder Hornlöffeln zu schöpfen, da sich an Metall Grünspan bildet.

Von Sellerie, Lauch und Zwiebel gebraucht man die Wurzeln, seltener die Blätter, als Würze. Da sie roh einen scharfen Geruch und Geschmack haben, werden sie mitgekocht, gebraten oder gedämpft, wodurch sie zuträglicher werden. Die Blätter gebrauchen wir von Bohnenkraut, Petersilie, Majoran, Esdragon.

Gewürzkörner sind, da die in ihnen enthaltenen Stoffe sich schnell verflüchtigen, in geschlossenen kleinen Dosen oder Gläsern aufzubewahren. Aus diesem Grunde sollen die Gewürze zu solchen Speisen, welche offen gekocht werden, auch erst zugegeben werden, wenn sie beinahe fertig sind.

Der beste Essig wird aus Wein, Obst und Branntwein oder Bier hergestellt. Die Bereitung von Wein oder Obstmost kann, namentlich auf dem Lande, in der eigenen Haushaltung geschehen, während Bier-essig und der am meisten gebrauchte sogen. Holz- oder Schnellessig in Fabriken gewonnen werden.

Der Weinessig ist der beste, aber auch der teuerste Essig; Obstessig wird aus Apfel- oder Birnenwein unter Zusatz von Weinessig gemacht. Er ist wie der Bieressig weniger scharf, daher zum Küchengebrauch sehr gut, weniger aber zum Einmachen oder Aufbewahren von Nahrungsmitteln geeignet. Der schärfste Branntweinessig ist der sogen. Essigsprit oder Doppelessig. Dieser muß beim Gebrauch mit Wasser verdünnt werden. Holzeßig hat einen herben Geschmack.

Guter Essig muß klar sein und einen rein saueren Geschmack haben. Er ist in der Küche sehr nützlich, da er, in mäßigen Gaben verwendet, die Speisen wohlschmeckend und verdaulicher macht; zu saure Speisen dagegen sind ungesund. Guter Essig schützt die Nahrungsmittel vor dem Verderben und wird daher in verschiedenen Fällen auch zu deren Aufbewahrung verwendet. Essig, kaltem Wasser zugegeben, wirkt als Getränk erfrischend und kühlend; mit Wasser gekocht, erhöht er die lösenden Eigenschaften desselben, weshalb neue Geschirre damit ausgekocht werden. In Krankheitsfällen wird er manchmal zu Essigwaschungen benützt.

Zur Aufbewahrung von Essig dienen gut verschlossene Flaschen oder Krüge. Das gewöhnliche irdene Geschirr ist, der bleihaltigen Glasur wegen, welche von Essig angegriffen wird und dann gesundheitsnachteilig wirkt, ebenso wenig wie Metallgeschirre, welche leicht giftigen Grünspan ansetzen, zur Aufbewahrung von Essig oder mit Essig zubereiteten Speisen zu benützen.

2. Die Getränke.

- a) Die warmen Getränke: Fleischbrühe, Kaffee, Tee und Kakao.

Die Fleischbrühe besitzt, wie schon früher angegeben, wenig Nährwert; dennoch ist sie als Genußmittel, da sie belebend und appetitanregend wirkt, namentlich für Kranke sehr geschätzt, denen sie nicht nur als Suppe, sondern auch als Getränk, meist mit Eigelb abgerührt, unter Beigabe von Brot gereicht wird.

Kaffee und Tee sind, in mäßiger Menge und Stärke genossen, die besten und verbreitetsten Genußmittel. Sie regen das Nervensystem an und lassen das Blut schneller zirkulieren, ohne daß auf die Anregung, wie bei den geistigen Getränken, eine Erschlaffung folgt. Ihres geringen Nährwertes wegen dürfen sie aber nicht, wie es namentlich bei Kaffee so häufig geschieht, mit Brot oder Kartoffeln als Hauptmahlzeit verwendet werden.

Die Kaffeebohnen sind die beerenartige Frucht des in heißen Ländern (Arabien, Ost- und Westindien, Brasilien, Java, Ceylon und den deutschen Kolonien) wachsenden Kaffeebaums. In der Regel bilden je zwei Bohnen (Ausnahme Perlkaffee) eine in reifem Zustand von einer roten Hülle umgebene Beere, welche, von dieser befreit und durch Trocknen verjandfähig gemacht, in den Handel kommen. Die Güte der Kaffeebohnen ist abhängig von dem Klima und der Behandlungsweise. Je nach der Länge der Trockenzeit unter Einwirkung der Sonne

hat der Kaffee eine grünliche, gelbliche oder bräunliche Farbe; diese kann jedoch nicht als sicheres Kennzeichen einer guten Kaffeesorte angesehen werden, da er häufig gefärbt wird. Die Sorten werden nach den Ländern benannt und geschätzt, aus denen sie stammen. Die verschiedenen hochklingenden Namen wie Kaiserkaffee usw. geben keine Gewähr für die Güte der Sorten. Der beste, aber teuerste, ist der Mokka aus Arabien; häufig gebraucht wird bei uns Java-, Ceylon- und brasilianischer Kaffee, weil er am billigsten ist.

Um sicher zu sein, eine reine Sorte zu haben, sollte der Kaffee roh gekauft und im Hause gebrannt werden. Ist dieses nicht möglich, so kaufe man ihn nur in einem zuverlässigen Geschäft. Beim Einkauf sind folgende Kennzeichen zu beachten: die Bohnen müssen ganz und von gleichmäßiger Form und Farbe sein; sie sollen im Wasser unter-sinken, dürfen es aber nicht färben oder ihm einen salzigen Geschmack geben. Die sicherste Probe ist jedoch das Rösten, erst hierbei entwickelt sich Geruch und Geschmack, wonach in der Regel die Güte beurteilt wird. Gleichzeitig werden die sonst harten, zähen Bohnen mürbe und können dann leicht zermahlen werden; sie werden auch leichter und größer dabei, weil sie durch die Verdunstung der Feuchtigkeit aufgehen.

Das Brennen geschieht am besten in einem besonderen Kaffeebrenner unter beständigem Rühren, bis die Bohnen schön braun geworden sind; doch kann der Kaffee auch in einer offenen eisernen Pfanne oder auf einem Herdblech im Bratofen geröstet werden.

Um den Wohlgeschmack des Kaffees länger zu erhalten, empfiehlt es sich, sofort nach dem Brennen 1—2 Eßlöffel gestoßenen Zucker darüber zu streuen, welcher die Bohnen umhüllt und das Entweichen des Aromas verhindert. Der Kaffee soll rasch erkalten und in einer gut verschlossenen Blechbüchse aufbewahrt werden. Da gebrannter Kaffee bald an Güte verliert, ist nur der Bedarf für 8—14 Tage zu brennen.

Als tägliches Getränk soll der Kaffee nicht sehr stark und mit Milch getrunken werden. Auf 2—4 Tassen solchen Kaffees rechnet man 15 g Bohnen. Sowohl aus Sparjamkeits- wie Gesundheits-rücksichten, und um dem Kaffee eine dunkle Farbe zu geben, werden verschiedene Zusätze verwendet. Doch vermag keines dieser Zusatzmittel das Aroma und die angenehme Wirkung des Kaffees zu ersetzen. Die empfehlenswertesten sind geröstete Getreidekörner: wie Korn, Gerste oder der aus letzterer hergestellte Malzkaffee. Dieser kann sogar, da er ein nahrhaftes und durch besondere Zubereitungsart auch ein schmack-haftes Getränk liefert, in sparjamen Haushaltungen oder von Personen, welche Kaffee und Tee meiden müssen, als Ersatz für Bohnenkaffee getrunken werden. Von Cichorie darf, da sie den Kaffee häufig bitter macht, nur wenig verwendet werden; empfehlenswerter sind die besseren Sorten, wie „Feigenkaffee“, welche ohne Beeinträchtigung des Geschmacks beigegeben werden können.

Die gewöhnliche Bereitung des Kaffees ohne Kaffeemaschine geschieht durch einmaliges Aufkochen des gemahlten Kaffees in siedend-

dem Wasser, nachdem man den Zusatz vorher darin aufwallen ließ. Darauf wird das fertige Getränk vorsichtig einmal ungerührt, beiseite auf den Herd zum Ziehen gestellt und dann vorsichtig, daß der Saß nicht aufgerührt wird, am besten durch einen Kaffeetrichter (feines Drahtsieb) in die Kanne abgegossen. Kaffeebeutel sind, da sie selbst bei vorsichtiger Behandlung dem Kaffee leicht einen üblen Beigeschmack geben, nicht zu empfehlen. Man kann auch den gemahlenen, mit etwas Zusatz versehenen Kaffee nur mit dem kochenden Wasser anbrühen und wie angegeben weiter behandeln. Getreidekaffee schmeckt am besten, wenn er mit kaltem Wasser aufgesetzt, zirka 5 Minuten gekocht und, nachdem er gezogen hat, abgegossen wird. Er kann ohne Nachteil für den Geschmack gewärmt werden, während Bohnenkaffee immer dadurch an Güte verliert. Dieser muß wenn nötig in einem Topf mit kochendem Wasser warm gehalten werden.

Der Tee. Mit dem Namen „Tee“ bezeichnet man ein Getränk, welches durch Aufgießen kochenden Wassers auf getrocknete Pflanzenblätter oder -blüten hergestellt wird. Der Tee des Handels besteht aus den eigentümlich zubereiteten Blättern des Teestrauches, der hauptsächlich in China, Japan und Indien angebaut wird. Dieser Tee ist, wie der Kaffee, ein geschätztes Genußmittel und diesem in seinen Wirkungen ähnlich. Durch die verschiedene Behandlungsweise der Teeblätter entstehen zwei Sorten, der grüne und schwarze Tee; letzterer wird in Deutschland meistens gebraucht. Gute Sorten sind Pecco und Souchong.

Da Tee teurer ist als Kaffee, wird er noch häufiger als dieser durch Beimischung anderer Blätter gefälscht, und sollte man ihn aus diesem Grunde nur in zuverlässigen Geschäften kaufen. Man achte darauf, daß die Blätter dicht gerollt, und daß wenig oder gar keine Stiele dabei sind. Einen guten und billigen Ersatz für Tee kann man sich aus getrockneten Hagebuttenkernen oder aus zu gleichen Teilen gemischten, getrockneten Schlehen-, Brombeer- und Erdbeerblättern herstellen.

Tee muß luftdicht verschlossen am besten in Blechbüchsen aufbewahrt werden.

Bei der Zubereitung gibt man die erforderliche Menge (2—5 g gleich 1 Teelöffel für 4 Tassen) in die mit heißem Wasser ausgespülte Teekanne, überbrüht sie mit dem nötigen kochenden Wasser, läßt sie je nach der gewünschten Stärke etwa 5 Minuten ziehen und schüttet dann das fertige Getränk von den Blättern ab. Diese können zum Reinigen der Bodenteppiche, der nochmalige Aufguß zum Waschen schwarzer Wollstoffe verwendet werden.

Der Kakao stellt ein feines hellbraunes Pulver dar, welches durch Zerreiben und Entfetten der zuvor geschälten und gerösteten Kakaobohnen gewonnen wird. Der Kakao ist durch seinen Gehalt an Eiweiß und Fett weit nahrhafter als Kaffee und Tee und ist daher ein empfehlenswertes Genußmittel für Kranke, Genesende und schwächliche Personen, kann aber seines hohen Preises wegen im spar samen Haushalt seltener Verwendung finden. Der Kakao wird bei der Bereitung (1 Kaffee-

löffel für die Tasse) nur mit kochendem Wasser oder siedender Milch angerührt und nach Geschmack mit Zucker versüßt.

Die durch Zusatz von Zucker und anderen Stoffen, wie Vanille, Gewürz, oft auch Mehl etc., hergestellte Schokolade, kann wie Kakaó mit Milch aufgekocht als kräftigendes Getränk genossen werden. Man kaufe sowohl Kakaó als Schokolade nur von bewährten Firmen.

b) Die geistigen Getränke: Bier, Wein und Branntwein.

Bier und Wein sind für den erwachsenen Menschen, ein mäßiger Genuß vorausgesetzt, anregende Genußmittel, aber sie wirken entgegengesetzt den warmen Volksgetränken, indem der anfangs bestehende Anregung eine Erschlaffung des Körpers folgt. Der übermäßige Genuß geistiger Getränke zerstört stets die Gesundheit und richtet den Menschen geistig und körperlich zu Grunde. Die Ansicht, daß sie als Kräftigungsmittel dienen, ist, wie auch die Meinung, daß durch den Genuß von Branntwein die Körperwärme vermehrt werde, eine falsche. Kraft und Wärme können nur durch richtige Ernährung und nicht durch Genußmittel erzeugt werden. So wohlthuend der Genuß geringer Mengen guten Weines oder Bieres in manchen Fällen für schwächliche und ältere Personen ist, so sind sie doch für Kinder als schädlich, ja gefährlich zu betrachten. Die einzigen Getränke für dieses Alter seien Milch und Wasser.

Bier ist durch seinen Gehalt an Malz etwas nahrhaft; gewöhnlich wird es aber zur Erfrischung und Kühlung genossen, in welchem Falle es wohl ebensogut entbehrt werden kann, wenn das dafür ausgegebene Geld in der Haushaltung zu nützlicheren Zwecken verwendet werden müßte. Obst-, Beeren- oder Rosinenwein ist ein guter Hausrunk, der, nach saurerer Arbeit frisch aus dem Keller geholt, als billiger Ersatz für Wein und Bier gelten kann.

Da es sichere Merkmale zur Unterscheidung des gefälschten vom reinen Wein für den Laien nicht gibt, so kaufe man ihn, um Gewähr für die Reinheit der Ware zu haben, nur in zuverlässigen Handlungen.

Branntwein, das stärkste und gefährlichste aller Genußmittel, ist niemanden als Getränk zu empfehlen, nur als Arznei genossen, kann er bei richtiger Anwendung gute Dienste leisten.

Die Mahlzeiten der Familie.

Das Tischdecken, gewöhnlich die letzte Arbeit vor dem Essen, muß mit Pünktlichkeit geschehen, denn ein sauber gedeckter Tisch erhöht die fröhliche Stimmung, die bei den Mahlzeiten herrschen soll.

Der Tisch sei stets mit einem reinen Tischtuch oder wenigstens mit einem Wachstuch belegt. Dieses ist in Familien, in denen kleinere Kinder