

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Grundzüge der Haushaltungslehre**

**Kühn, Elise**

**Leipzig, 1912**

1. Gewürze und Speisezusätze.

**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 gemahlene 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 gemahlene 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