

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

2. Die Getränke.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

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 Kaffeeforte 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. Kaffebeutel sind, da sie selbst bei vorsichtiger Behandlung dem Kaffee leicht einen üblen Beigeschmack geben, nicht zu empfehlen. Man kann auch den gemahlene, 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