

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätlehre und Kochbuch

Oberdörffer, Margarethe

Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]

XVI. Getränke.

urn:nbn:de:bsz:31-64011

XVI. Getränke.

- | | |
|--|---|
| 1. Bohnenkaffee. | 7. Schwarzer Tee. |
| 2. Malzkaffee, Kornkaffee und Gerstenkaffee. | 8. Apfelschalentee. |
| 3. Schokolade. | 9. Hagebuttenkernchentee. |
| 4. Kakaó. | 10. Erdbeer-, Himbeer- und Brombeerblütentee. |
| 5. Wasserkakao. | 11. Heiße Zitronenlimonade. |
| 6. Kakaotee. | 12. Gebadene Zitrone. |

Medizinische Tees.

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 13. Lindenblütentee. | 16. Ullmenthindentee. |
| 14. Leinsamentee. | 17. Gerstenwasser für Kranke. |
| 15. Sennesschotentee. | |

Getränke für besondere Anlässe.

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| 18. Glühwein. | 22. Holunderchampagner. |
| 19. Teegrog. | 23. Magenbitter. |
| 20. Eiergrog. | 24. Orangenessenz für Limonade. |
| 21. Punsch. | |

Kaffee, Tee und andere Getränke.

Kaffee und alle Teearten wirken durch ihr Aroma anregend, belebend und erfrischend auf das Nervensystem. Der Bohnenkaffee enthält jedoch außer den aromatischen Stoffen auch Giftstoffe, welche bei regelmäßigem Genuß und falscher Zubereitung des Kaffees sehr schädlich auf Nerven und Herz wirken. Meistens wird Kaffee nicht richtig zubereitet, so daß aus den Bohnen das Koffein gezogen wird, das Aroma, welches die Hauptsache beim Kaffee ist, aber verlorengeht.

Da der Kaffeegenuß nur des Aromas wegen gestattet ist, muß man beim Einkauf der Kaffeebohnen darauf achten, nur gute aromatische Sorten zu bekommen. Am vorteilhaftesten ist es, den Kaffee roh, d. h. ungebrannt, zu kaufen. In den letzten Jahren sind alle nach Deutschland eingeführten billigen Sorten wenig gut. Es kommt viel unsortierter Santoskaffee in den Handel, welcher mitunter faulige Bohnen dazwischen hat, die einen abscheulichen Geschmack besitzen. Brennt man sich den Kaffee selbst, so kaufe man nur schöne gleichmäßige Bohnen, sie bieten einigermaßen Gewähr, daß es sich um ausgereiften Kaffee handelt. Dann verwende man nie eine, sondern zwei bis drei Sorten. Häufig ist die Ansicht vertreten, daß Mokka der beste Kaffee sei; das stimmt jedoch nicht ganz. Gewiß ist Mokka eine gute Kaffeeforte, jedoch allein verwendet viel zu bitter und zu wenig aromatisch. Er ist als Mischung zu einem Drittel recht gut, man nehme mit Vorteil dazu $\frac{1}{3}$ Porto Capelio oder Porto Rito und $\frac{1}{3}$ Malabar. Eine andere gute Mischung ist $\frac{1}{3}$ Mokka, $\frac{1}{3}$ Guatemala und $\frac{1}{3}$ Padang. Jede Sorte muß für sich gebrannt werden, hernach erst mische man den Kaffee. Beim Brennen des Kaffees beachte man, daß derselbe eine

schöne, gleichmäßig braune Farbe bekommt und nicht zu dunkel wird. Zu dunkel gebrannter Kaffee schmeckt bitter und entbehrt jeglichen Wohlgeschmacks.

Bei der Zubereitung des Kaffees ist folgendes zu beachten: Die Kaffeebohnen müssen möglichst fein gemahlen werden. Man kochte Kaffee niemals, sondern überbrühe diesen am besten durch einen Filter. Die sog. Karlsbader Kaffeemaschine ist hierfür am zweckdienlichsten. Sie ist in verschiedenen Größen erhältlich und nicht zu teuer. Porzellan oder Tongeschirr ist für die Bereitung von Kaffee und Tee demjenigen aus Aluminium, Nidel, Emaille oder Silber vorzuziehen. Vor der Zubereitung spüle man Filter und Kanne mit kochend heißem Wasser aus. Zum Überbrühen verwende man nur strudelndes Wasser. Hat man nicht ganz weiches Wasser, so gebe man eine Prise Natron, Borax oder Kochsalz dazu. Die Güte des Karlsbader Kaffees beruht nicht, wie man allgemein annimmt, auf dem Beifügen eines Zusatzes, sondern nur auf der Weichheit des dortigen Wassers. Beim Aufgießen des Kaffees sehe man darauf, nur $\frac{2}{3}$ der gewünschten Menge zu filtrieren und gieße dann noch $\frac{1}{3}$ kochendes Wasser dazu. Der auf diese Weise zubereitete Kaffee ist sehr aromatisch, nicht bitter und enthält wenig Koffein. Der Kaffee muß schnell fertiggestellt und sofort getrunken werden, da das feine Aroma sich rasch verflüchtigt.

Schwarzer Tee ist eine herrliche Erfrischung bei großer Hitze und hat außerdem die Eigenschaft, bei kaltem Wetter zu erwärmen, je nachdem er zubereitet ist. Wenig Menschen verstehen es jedoch, guten Tee zu bereiten. Der Teegeschmack ist ganz individuell, so finden manche nur chinesischen Tee gut, andere lieben mehr das Aroma des indischen (Ceylontee). Letzterer bildet eine starke Konkurrenz für den Chinattee, zumal in den letzten Jahren der gute Chinattee kaum mehr nach Deutschland kommt. Den besten Tee versteht man in Rußland zu bereiten, und dieses System sollte auch mehr bei uns eingeführt werden. Man nimmt zu diesem Zweck eine kleine Porzellan-kanne, spült sie mit kochend heißem Wasser aus, so daß die Kanne durch und durch erhitzt ist. Dann gibt man, reichlicher als gewöhnlich, Blätter hinein, gießt so viel Wasser darauf, wie die Teeblätter aufzusaugen imstande sind und füllt dann das Kännchen vollends auf mit strudelnd heißem Wasser. Nun läßt man den Tee 5—8 Min. ziehen, und zwar am besten auf Dampf, indem man das Kännchen auf ein Gefäß (Wasserkessel oder Teemaschine) stellt und verwendet nun die so gewonnene Essenz, indem man, je nach persönlichem Geschmack, $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{4}$ Tasse mit Essenz füllt und kochendes Wasser darauf gießt. Der so zubereitete Tee ist herrlich aromatisch und kann mit anders zubereitetem Tee gar nicht verglichen werden. Will man den Tee bei starker Hitze kalt nehmen, so gießt man die Essenz von den Blättern ab und verdünnt den Tee, je nach Geschmack, mit gekochtem Wasser. Sehr erfrischend wirkt dünner Tee mit Zitronensaft, zur Erwärmung und Belebung fügt man dem Tee etwas Sahne oder einen Kaffeelöffel Rum oder Arrak zu.

Alle diätetischen Tees teilt man der Zubereitungsart nach in 3 Gruppen ein, und zwar in Blüten-, Blätter-, zu denen auch Stengel gehören, und Wurzeltees. Zu den Blüten gehören Flieder, Holunder, Schlehenblüte, Schlüsselblume, Kamille usw. Zu den Blättertees gehören Pfefferminz, Bärentraubenblätter, Huslatick usw. Wurzeltees sind Enzian, Ingwer, Baldrian usw. Blütentee wird rasch in vorgewärmten Kannen mit strudelndem Wasser übergossen und gut zugedeckt. Da die Blüten hauptsächlich des Aromas wegen, welches sich leicht verflüchtigt, verwendet werden, darf man diesen Tee nur kurze Zeit stehenlassen und trinkt ihn hernach möglichst heiß. Blättertees müssen teilweise einmal aufgekocht werden, damit die in den Blättern enthaltenen Extraktstoffe genügend ausgezogen werden. Wurzeltees kocht man mindestens 10—20 Min., da die gewöhnlich in den Wurzeln enthaltenen Extraktiv- und Bitterstoffe schwer löslich sind. Alle diätetischen Tees genießt man am besten in unverfälschtem Zustand oder mit etwas Zitronensaft (aus gebadenen Zitronen). Selbstgezogene Tees sind denen aus den Apotheken vorzuziehen, da man die Garantie für frische Ware hat und diese eine viel intensivere Wirkung auf den Organismus ausüben als lange gelagerte.

Warme Getränke.

1. Bohnenkaffee.

Man rechnet auf 1 Tasse Kaffee, je nachdem, wie stark man denselben haben will, 10—15 g Bohnen. Diese werden fein gemahlen, in einen vorgewärmten Filter gegeben und nach und nach mit strudelndem Wasser übergossen. Der fertige Kaffee darf nicht stehen, da er sonst sein Aroma verliert. Man reiche guten Kaffee nie mit Zucker und Milch, sondern nehme Sahne, welche das feine Aroma des Kaffees hervorhebt.

2. Malzkaffee, Kornkaffee und Gerstenkaffee.

Auf 1 Tasse Wasser nehme man 15 g von einer der obengenannten Getreidekaffeearten, mahle sie fein und gebe sie in einen Topf kalten Wassers, den man möglichst rasch zum Kochen bringt. Dann läßt man den Kaffee noch etwas stehen, bis er sich abgesetzt hat, gießt den oberen Teil in einen Topf und reicht den Malzkaffee mit Sahne oder Milch.

3. Schokolade.

Man rechne auf 1 Tasse des Getränkes 25 g Schokolade, weicht diese in Wasser auf, läßt sie einmal aufkochen und gießt Milch daran, welche man heiß werden läßt, jedoch nicht kocht. Zu der Schokolade kann man ungesüßte Schlagahne geben.

4. Kakao.

Man rechnet für 1 Tasse des Getränkes einen gestrichenen Teelöffel guten Kakao, rührt diesen mit Wasser an, läßt beides aufkochen, gibt ungekochte Milch dazu und läßt das Getränk bis zum Kochen kommen. Man kann den Kakao für Kinder mit Honig süßen und hebt dadurch die verstopfende Wirkung auf.

5. Wasserkakao.

Dieser Kakao wird häufig gegen Durchfall genommen. Man rührt für 1 Tasse einen gehäuften Teelöffel Kakao mit etwas Wasser glatt, gießt eine weitere Tasse Wasser daran und läßt den Kakao unter beständigem Rühren 15—20 Min. langsam kochen. Zur Verbesserung des Geschmacks kann man etwas Vanille hinzufügen, für diätetische Zwecke soll der Kakao ungesüßt getrunken werden.

6. Kakaotee.

Man rechnet auf 1 Tasse Kakaotee einen gehäuften Eßlöffel Kakaoschalen, gießt heißes Wasser darüber und läßt den Tee ungefähr 20 Min. kochen. Zur Verbesserung des Geschmacks gebe man etwas Vanille dazu.

Man reicht den Kakaotee mit Sahne oder Milch. Er ist für Kinder und Erwachsene ein weitaus besseres Getränk als Kakao oder Schokolade, da die Kakaoschale einmal kein Theobromin enthält und außerdem nicht die verstopfende und verschleimende Wirkung der gemahlten Kakaobohne hat.

7. Schwarzer Tee.

Eine Teekanne, am besten aus Porzellan oder Ton, wird heiß ausgespült, dann gibt man für 1 Tasse 1 Teel. Teeblätter hinein, gießt zuerst ein klein wenig kochendes Wasser darüber, so daß die Blätter eben befeuchtet sind, läßt den Tee 1—2 Min. ziehen und füllt mit strudelndem Wasser nach. Der Tee soll angebrüht nicht länger als 5 Min. stehen, da sich sonst bitter und scharf schmeckende Stoffe aus den Blättern lösen und dem Getränk mitteilen.

8. Apfelschalentee.

Diesen Tee bereitet man aus getrockneten Apfelschalen, welche man sich im Laufe des Herbst und Winters selbst trocknen kann. Zu diesem Zwecke wäscht man jeweils vor dem Schälen die Äpfel sauber, trocknet sie mit einem Tuch ab und schält die Äpfel möglichst dünn. Die so gewonnene Schale kann man in der Bratröhre, auf dem Zimmerofen oder auf der Zentralheizung schön trocknen. Man kann sie dann noch klein schneiden und in einem Säckchen oder in einer Büchse aufbewahren. Auf 1 Tasse Apfelschalentee gibt man ungefähr 2 gehäufte Eßl. voll klein geschnittener Apfelschalen, die man mit kochendem Wasser übergießt und 10 Min. kochen läßt. Dann fügt man, je nach Geschmack, Zitronensaft, Honig, Kandis oder Rohrzucker bei und trinkt den Tee ziemlich heiß. Er ist ganz vorzüglich zur Erwärmung während der kalten Jahreszeit, auch leistet er gute Dienste bei fieberigen Erkältungen.

9. Hagebuttenkernchentee.

Die Kernchen der Hagebutte ergeben einen sehr wohlschmeckenden Tee, doch muß man dieselben, um das Aroma zu gewinnen, mehrere Stunden kochen. Für eine Tasse Hagebuttenkernchentee rechnet man 1 Teel. voll Kernchen und 4 Tassen Wasser. Bringe das Wasser zum Kochen, gebe die Kernchen hinein und lasse den Tee auf der Seite des Herdes oder bei ganz kleiner Gasflamme mindestens 2 Stdn. langsam kochen. Man kann das Aroma durch Beigabe von etwas Zitronenscheiben oder eines ganz kleinen Stückchens Vanilleschote verbessern. Der Tee kann mit Sahne, Milch oder mit Honig getrunken werden.

10. Erdbeer-, Himbeer- und Brombeerblättertee.

Der im ersten Frühling aus den jungen Blättern von Erdbeeren, Himbeer- und Brombeersträuchern gewonnene Tee wird an einem

schattigen Platz getrocknet, besser ist es noch, wenn man einen Raum mit Heißluft zur Verfügung hat, um ihn dort zu trocknen. Man kann auch jede der Blätterarten einzeln trocknen, dann zerreiben und mischen. Für 1 Tasse Tee rechne man einen gehäuftem Teel. Blätter, gebe diese in eine vorgewärmte Teekanne, die man aber hernach nicht mehr für Schwarztee verwenden soll, und übergieße sie mit kochendem Wasser. Man läßt die Blätter ungefähr 10—15 Min. ziehen und reicht den Tee mit etwas Milch oder Sahne oder auch mit Zucker, Honig und Zitrone.

11. Heiße Zitronenlimonade.

Man preßt den Saft einer gebackenen Zitrone in ein Glas, gibt 3 Kaffeel. Kristallrohrzucker oder Honig hinein und gießt $\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser darauf, rührt um und trinkt die Limonade sehr heiß.

12. Gebackene Zitrone.

2—3 Zitronen lege man auf einen irdenen Teller oder auf ein Backblech und stelle sie in die heiße Bratröhre. Die Zitronen brauchen zum Backen ungefähr 20 Min. Sie müssen, wenn sie fertig sind, ganz prall und weich sein. Läßt man sie zu lange in der heißen Röhre, platzen sie auf und der Saft spritzt heraus. Man hat dann nur noch Schale und Gewebe. Daher muß man beim Backen der Zitrone sehr vorsichtig sein. Die fertigen Zitronen kann man entweder heiß genießen, indem man oben ein Deckelchen abschneidet und den Saft mittels eines Kaffeelöffels herauslößt, oder man schneidet diese rasch in der Mitte durch und preßt sie aus. Die gebackene Zitrone ist hervorragend zur Verwendung bei allen Tees gegen Husten und Heiserkeit. Unvermischt genossen gegen Gicht und Rheumatismus, mit etwas Honig gegen Erkältung.

Medizinische Tees.

13. Lindenblütentee.

Dieser Tee wird meistens als Schwitztee gebraucht, doch bildet derselbe auch ein sehr angenehmes Getränk für kalte Winterabende. Will man den Tee zu einer Schwitzkur verwenden, so überbrüht man soviel Lindenblüten, wie man mit 3 Fingern fassen kann, mit 1 Tasse kochendem Wasser. Dann gibt man eine halbe ausgepreßte Zitrone und etwas Kandiszucker hinzu und trinkt 3 Tassen solchen Tees.

Will man den Tee als Abendgetränk haben, so gebe man ebensoviel Tee in kochendes Wasser und koche den Tee langsam auf der Seite des Herdes $\frac{3}{4}$ —1 Stde. Auf diese Weise zubereitet, kann man den Tee mit Zitronenscheiben, mit Zucker oder mit etwas Sahne reichen.

14. Leinsamentee.

Für 1 Tasse Leinsamentee rechne man 1 gestrichenen Teel. Leinsamen und $1\frac{1}{2}$ Tasse Wasser. Man übergießt den Tee mit kochendem Wasser und läßt ihn langsam 5 Min. kochen. Dann stellt man ihn zum Ziehen einige Minuten auf die Seite des Herdes und gießt ihn noch recht heiß durch ein Sieb. Der Tee wirkt, 3—4mal täglich genossen, sehr gut gegen zu starke Blutungen für Frauen und gegen Krämpfe während der Menstruation. Mit dem Saft einer gebackenen Zitrone und etwas Honig oder Kandiszucker vermischt, wirkt er vorzüglich gegen Heiserkeit, auch macht er die Stimme beim Singen frei und rein.

15. Senneschotentee.

Man kann diesen Tee kalt ansetzen, indem man 7 Senneschoten in 1 Glas Wasser gibt, dies über Nacht stehenläßt und am Morgen nüchtern das abgegoßene Wasser trinkt. Oder man kocht den Tee, indem man auf 1 Tasse 5 Senneschoten rechnet, kochendes Wasser darüber gießt und den Tee 2 Min. kochen läßt. Diesen Tee mischt man gewöhnlich mit einem aromatischen Tee, wie Pfefferminz, Kamille od. dgl. Senneschotentee wirkt stark abführend.

16. Ulmenrindentee.

Man gieße $\frac{1}{2}$ l kochendes Wasser über 4 Eßl. Ulmenrinde, lasse diese einige Male aufkochen und an der Seite des Herdes $\frac{1}{2}$ Stde. weiterkochen. Dann gieße man den Tee ab, vermische ihn mit dem Saft einer halben, gebackenen Zitrone und etwas Honig und trinke ihn während der Menstruation.

17. Gerstenwasser für Kranke.

Man koche 3 Eßl. feine Graupen in $\frac{1}{2}$ l Wasser 1 Stde., füge dann 1 l Wasser, einige fein geschnittene Feigen und Rosinen dazu, koche das Ganze nochmals $\frac{1}{2}$ Stde., treibe es durch ein feines Haarsieb und mische das sämige Wasser mit 1 Kaffeel. Honig und dem Saft einer halben, gebackenen Zitrone. Das Gerstenwasser kann auch Fieberkranken gereicht werden.

Getränke für besondere Anlässe.

18. Glühwein.

$1\frac{1}{2}$ l alten Rotwein läßt man zugedeckt in einer Messingpfanne zum Kochen kommen, gibt dann 100 g Kristallzucker, 5 ganze Nelken, 1 Stückchen ganzen Zimt und einige Zitronenscheiben hinzu, läßt das Ganze einmal aufkochen und trinkt den Glühwein recht heiß. Vor dem Servieren nimmt man Nelken, Zimt und Zitronenschalen heraus.

19. Teegrog.

3 Tassen leichten Rotwein vermischt man mit 5 Tassen abgeseigtem schwarzem Tee, dem Saft und der Schale einer Zitrone und läßt ihn einmal aufkochen. Vor dem Gebrauch fügt man 1 Litörglas Cognak, Arrak oder Rum, sowie nach Geschmack etwas Zucker bei und trinkt den Teegrog recht heiß.

20. Eiergrog.

8 Eigelb schlägt man mit $\frac{1}{4}$ Pfd. feinem Zucker in einer irdenen oder Porzellan- Schüssel, die man auf einen Topf mit kochendem Wasser stellt, dick. Unter beständigem Schlagen rührt man $\frac{1}{2}$ l kochend heiße Milch und $\frac{1}{5}$ l guten Arrak hinzu. Der Grog muß sofort getrunken werden.

21. Funfch.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ l Weißwein, 1 knapper $\frac{1}{2}$ l Rotwein, $\frac{1}{2}$ l Tee, 1 Litörglas Rum, 200 g Zucker.

Man bereitet einen starken Tee und gießt ihn über den Zucker. Inzwischen bringt man den Wein in einer Messingpfanne zum Kochen, vermischt diesen mit dem Tee und gibt zuletzt den Rum daran.

22. Holunderchampagner.

Man schneide 7 schöne, frische oder getrocknete Dolben des Holunderbaumes fein und gibt diese mit einer in Scheiben geschnittenen Zitrone, 1 Pfd. weißen Kandiszucker, 1 Pfd. Grießzucker und 7 l Wasser, $\frac{1}{8}$ l Weinessig in eine große Glasflasche. Das Ganze bindet man gut zu und stellt die Flasche zum Destillieren 8 Tage in den Keller. Während dieser Zeit wird die Flasche täglich umgeschüttelt. Dann filtriert man die Flüssigkeit und füllt sie in Flaschen, die gut verkorkt und verschnürt werden. Nach dem Abfüllen läßt man die Flaschen 2—3 Tage in einem warmen Raum stehen, dann stellt man sie in den Keller. Nach 4 bis 6 Wochen ist das sehr erfrischende Getränk zum Gebrauch fertig. Es sollte vor dem Genuß auf Eis gestellt werden.

23. Magenbitter.

In eine große Glasflasche gebe man 4 l Obst- oder Kornbranntwein. Dazu 30 g Aloe, 5 g Zitwerwurzel, 4 g Enzianwurzel, 4 g Safran, 4 g Rhabarber, 4 g weißen Lerchenschwamm, 4 g venezianischen Theriak. Alle diese Zutaten sind in Apotheken und großen Drogerien erhältlich. Man stellt die Glasflasche gut verkorkt 3—4 Wochen in die Sonne und schüttelt sie täglich um. Nach Ablauf dieser Zeit filtriert man den Magenbitter und füllt ihn in Flaschen, welche man gut verkorkt.

24. Orangenessenz für Limonade.

Man benutzt dazu die sonst nicht verwendeten Schalen der Orangen, welche man so dünn als möglich abschält. Die Schalen von etwa 10 Orangen steckt man mit $\frac{1}{2}$ l reinem Weingeist in eine Flasche und verkorkt diese fest. Nach 10 Wochen wird der Weingeist abgegossen, filtriert, in kleine Flaschen abgefüllt und als Essenz zu Limonaden oder Speisen verwendet. Hat man nicht genügend Orangenschalen sofort zur Hand, kann man diese auch nach und nach in die Flasche stecken.