

Schnittlauch hat einen angenehmen Geschmack und dient als Zuthat auf Suppen, Saucen, Salate und Eierspeisen zc.

Brunnenkresse wird in der Küche nur als Salat benützt und mit etwas Salz und Essig angemacht, vorzugsweise zu Fasanenbraten, ebenso Rebhühnern beigegeben.

Trüffel, Champignons, die Aristokraten der Schwämme, werden in den betreffenden einzelnen Recepten näher besprochen.

Wie sollen Gemüse gekocht werden?*)

Vielen Hausfrauen dürfte diese Frage ebenso überflüssig scheinen wie die Beantwortung leicht, denn jedes Kochbuch gibt ja darüber Auskunft, die Mutter lehrt es der Tochter, jede Köchin bereitet die Gemüse, wie sie es in der feinen Küche gelernt hat:

„Der Hauptgrundsatz bei der rationellen Bereitung der Gemüse besteht darin, sie in kochendes Wasser einzulegen, um den Saft darin zu erhalten, denn laugt man sie zu lange im kalten Wasser aus, so verlieren sie allen eigenthümlichen Wohlgeschmack; ebenso ist es nöthig, dem Wasser eine größere oder geringere Dosis Salz beizufügen. Viele Gemüse, wie die Kohlarten und einige Hülsenfrüchte, theilen dem Wasser, worin sie gekocht werden, färbende und übelriechende Substanzen mit, deshalb muß man sie vor der eigentlichen Zubereitung nur einmal aufkochen lassen (blanchieren) und dieses erste Wasser weggießen, da es der Gesundheit nachtheilig sein würde.“

Dieser Hauptgrundsatz gilt heutzutage bei allen jenen Hausfrauen, die noch am Althergebrachten hängen, selbständig zu denken nicht gewohnt sind und die Bestandtheile der Nahrungsmittel, sowie den Bedarf des Körpers an Nährstoffen nicht kennen.

Seitdem die physiologische Chemie uns bewiesen hat, daß das Blut, dieser köstlichste aller Säfte, ein Gemenge darstellt aus den verschiedensten Eiweißarten, Leimsstoffen, Salzen, Mineralien, Gasen und Wasser, seit dieser Zeit ist manchem denkenden Menschen ein Licht aufgegangen, denn aus diesem

*) Entnommen dem „Praktischen Wegweiser“, Würzburg.

eigenthümlichen Nährgemisch müssen unsere sämmtlichen Organe und Bestandtheile ihre verbrauchte Substanz wieder ergänzen können; stetig wird aus dem Blute neues Nährmaterial zum Ersatz herangezogen. Das kann aber nur dann in ungestörter Weise geschehen, wenn dem Körper auch alle diese Stoffe in leicht aufnehmbarer Form, im richtigen Verhältnisse und in genügender Menge zugeführt werden und eine gesunde Blutbildung möglich ist.

Eine einseitige Ernährung muss demnach Krankheit, Siechthum und Verfall des Körpers zur Folge haben. Man weiß, dass z. B. die ausschließliche Ernährung mit Eiweiß nicht imstande ist, einen größeren Organismus aufzubauen und zu erhalten, wenn nicht durch genügende Mengen mineralischer Stoffe der gesammten Leibesubstanz ein festes Fundament und lebendige Spannkraft verliehen wird. Folglich müssen wir, um aus unseren Nahrungsmitteln Nutzen ziehen zu können, dieselben nicht nur richtig auswählen, sondern auch richtig zubereiten.

Die Fehler bei der Zubereitung mancher Nahrungsmittel sind aber so weit verbreitet, dass man Irrthümer für pure Wahrheit nimmt und gar nicht weiter über das Thun und Lassen nachdenkt; so z. B. beim Kochen der Gemüse.

Gemüse sollten gar nicht gekocht, auch nicht gebrüht oder blanchiert werden, denn durch diese Behandlung verlieren sie ihren Gehalt an Blutsalzen, und die unverdaulichen Pflanzenstoffe, Cellulose, Epidermis, Farbstoff u. s. w. bleiben übrig, um als Ballast dem Körper einverleibt zu werden. Der eingangs citierte Hauptgrundsatz der Gemüsebereitung ist ein Irrthum. Wer würde z. B. Dörrrobt kochen, die Brühe wegschütten und die Früchte ohne Saft auf den Tisch bringen?

Durch das Überbrühen und Aufkochen lösen sich die in den Gemüsen enthaltenen Nährsalze und werden dann weggeschüttet; allerdings, wir haben ja Suppenwürzen und Fleischextracte, die um theures Geld gekauft werden und das Gemüse schmackhaft und mündend machen. Nebenbei bemerkt, sind diese Suppenwürzen zum größten Theil gar nichts anderes als extrahierte Pflanzensäfte aus Gemüsen und Gewürzpflanzen. Wir schütten auf der einen Seite das weg, was wir auf der anderen in concentrirter Form beim Kaufmann wieder erwerben. Die Gemüse bestehen zum größten Theile aus Wasser, und zwar aus 78—95 Procent. Wozu ist es nöthig, noch Wasser zum Garkochen daran zu gießen?

Das einzig richtige Verfahren ist, die Gemüse in ihrem eigenen Saft zu dämpfen, dann bleiben die Salze und sonstigen nahrhaften, salzigen Bestandtheile darin erhalten und können unserem Körper als Nahrungsmittel auch etwas nützen. Wo das Dämpfen nicht möglich ist oder die Form und Farbe des herzustellenden Gerichtes das Kochen nothwendig macht, da sollte wenigstens der Saft nicht weggegossen werden, sondern mitgekocht und auch bei Bereitung der Einbrenn oder Mehlschwitze mitverwendet werden, z. B. beim Karfiol oder Blumenkohlgemüse.

Am verdaulichsten sind die Gemüse, solange sie noch jung sind und die Pflanzenfaser noch zart und nicht holzig ist. Alte Gemüse schmecken gedämpft etwas strenge oder wild und munden dem verwöhnten Gaumen nicht recht. Durch Zusatz einer kleinen Menge von doppeltkohlensaurem Natron beim Dämpfen kann der Geschmack gemildert und die Pflanzenfaser weicher gemacht werden. Der Zusatz von Kochsalz darf nur gering sein; würde so viel wie beim Kochen mit Wasser zugesetzt, so wären bis zum Garwerden die Gemüse gründlich versalzen, ein Beweis, wie die im Gemüse enthaltenen Salze zur Geltung kommen. Gedämpftes Gemüse braucht längere Zeit zum Weichwerden als gekochtes. Man bringt in eine Casserolle genügend Fett und feingeschnittene Zwiebel, gibt das vorher gewaschene und gepuzte Gemüse (Blattgemüse möglichst zerkleinert, Wurzelgemüse in Scheibchen, Würfel oder Stückchen geschnitten) dazu und dämpft bei gelindem Feuer, das Kochgeschirr mit einem gut schließenden Deckel bedeckt, (siehe Dampfkochtopf) das Gericht weich; zuletzt wird dasselbe mit etwas Mehl eingestäubt, mit kräftiger Fleischbrühe verdünnt und nach kurzer Zeit aufgekocht. Auf diese Weise wird die Zubereitung der Gemüse ohne das übliche Einbrennen auch ermöglicht, das heißt ohne daß man die Mehlschwitze vorher extra bereitet. Das Mehl kann selbstverständlich auch wegbleiben und nur die Fleischbrühe zugegossen werden, je nach Geschmack. Reis, Hülsenfrüchte und Kartoffeln dämpft man in einem sogenannten Dampfstopfe mit siebförmigem Einfaß. Kartoffeln auf diese Art zubereitet sind gesünder, ebenso auch alle anderen stärkemehlhaltigen Gemüse und Früchte, z. B. eßbare Kastanien. Eine andere Art, derartige stärkemehlhaltige Nahrungsmittel zu bereiten, ist folgende:

Man bringe sie in eine irdene Terrine mit Deckel, der gut schließt, und dann bei mäßigem Feuer in den Ofen oder auf den Gasherd.

Dieses Geschirr ist, wenn es stets trocken gehalten und nur trocken ausgewischt wird, fast unverwüßlich. Mit Wasser darf es auch nicht nach dem Erkalten gereinigt werden, weil es dann zerspringt. Das Anbrennen der Speisen wird durch öfteres Umrühren, sobald das Gefäß anfängt heiß zu werden, verhütet. Der große Vortheil dieser Methode besteht darin, daß die Stärkemehlkörner vollständig bersten und daher leichter verdaut werden können.

Die Hausfrau, welche einmal den Versuch mit dem Dämpfen gemacht hat, wird nicht mehr geschmackloses und an den Nährwert armes Gemüse auf den Tisch bringen, sondern durch den kräftigen Geschmack desselben belehrt, daß sie sich und den Ihrigen ein vollkommenes Nahrungsmittel bietet. Ihrer Kochkunst bleibt es überlassen, durch Zuthaten, Brühen, Saucen und dergleichen den Geschmack zu ändern, zu corrigieren, zu verbessern; hat sie erst einmal das Dämpfen richtig los, dann wird auch das Vorurtheil vor dem wilden Geschmack und den übelriechenden Substanzen, der Gesundheitschädlichkeit und den anderen nicht erwiesenen Behauptungen verschwinden.

Es gibt allerdings Leute, die so viele Vorurtheile haben (sagt de la Mettrie in seiner Naturgeschichte der Seele), daß sie sich nicht bücken würden, um eine Wahrheit aufzuheben, wenn sie dieselbe dort finden, wo sie keine finden wollen. Für diese ist vorstehende Ausführung nicht geschrieben.

Über das Sammeln und Zubereiten der Pilze*).

Beim Sammeln wird der Pilz unten abgeschnitten, nicht abgerissen, damit später aus der in der Erde liegenden Schwammbrut (Micelium) neue Pilze wachsen können. Um zu verhüten, daß in den stehen gebliebenen Strunk die Pilzfliege ihre Eier lege, überdecke man die Schnittfläche mit etwas Erde.

Beim Zubereiten schneide man den Pilz zuerst der Länge nach in zwei Theile, um zu sehen, ob das Fleisch sauber ist, und entferne kleine madenhaltige oder von Schnecken angefressene Stellen. Hierauf müssen die Pilze „geputzt“ werden.

*) Aus dem Werke: Die essbaren Pilze mit Angabe ihrer Zubereitung dargestellt und beschrieben von Dr. Julius Köll, 14 Tafeln in vollendetem Farbendruck mit Text.