Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 12

Artikel: Der Kaffee [Fortsetzung]

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038326

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kind sich richtig entwickeln, so muß es seine Schuhe total zerrissen haben, ehe sie ihm zu kurz werden.

Die zwei letzten Punkte enthalten zugleich das Verdammungsurteil für den Mißbrauch, den Knaben den Gebrauch eigener Turnpantoffeln und den Mädchen die Anwendung besonderer Tanzschuhe zu gestatten. Diese Mode dient nur dazu, dem Alltagsschuh das Leben zu verlängern und läßt die günstige Gelegenheit versäumen, für Ausweitung des letzteren zu wirken. Die Sache ist um so lächerlicher, weil natürlich der Tanzschuh und Turnpantoffel auch mit der Zeit zu klein werden und bei der Seltenheit des Gebrauchs und bei dem Umstand, daß sie immer trocken und hart bleiben, ein zäheres Leben und eine geringere Dehnbarkeit haben, also der Uebelstand, wegen dessen man sie erfand, erst recht nicht beseitigt wird.

(Fortsetzung folgt.)

Der Kaffee.

(Dr. **Imfeld.**)

***

— Fortsetzung —

Nachdem wir den Kaffeebaum und die Kaffeebohne, sowie deren verschiedene Arten, soweit möglich, d. h. soweit der Zweck dieses Artikels und der Raum unserer kleinen Zeitschrift es erlauben, besprochen haben, wollen wir heute zunächst auf die Zubereitung des Kaffees eingehen.

Zur Benutzung werden die Kaffeebohnen geröstet, indem man sie in einem verschlossenen Gefäß über schwachem Feuer möglichst gleichmäßig erhitzt, bis sie, mehr oder weniger, braun geworden sind. Beim Privatgebrauch benützt man gewöhnlich drehbare Trommeln oder kasserolenartige, gedeckte Gefäße mit Rührwerk versehen. Viel besser aber eignen sich zum Rösten des Kaffees Apparate, bei denen sich eine Halbkugel oder ein Hohlzylinder aus Drahtgeflecht, oder siebartig gelochtem Blech in einer Blechkapsel dreht, denn bei solchen Apparaten findet eine sehr gleichmäßige Uebertragung der Wärme statt und wird eine zu starke Erhitzung leichter vermieden, als wenn das den Kaffee enthaltende Gefäß der direkten Einwirkung des Feuers ausgesetzt ist. In einem derartigen für Großbetrieb eingerichteten Apparat gebrannter Kaffee heißt im Handel Dampfkaffee. Den Kaffee in ganz offenen, gewöhnlichen Pfannen zu rösten, währenddem man denselben mit einem Holzlöffel umrührt, wie das jetzt noch in vielen Häusern, namentlich auf dem Lande, geschieht, und zwar gar noch mit Zugabe von etwas Butter, um das Anbrennen zu vermeiden, ist ganz unrichtig; der Kaffee wird zu stark gebrannt, verliert in der offenen Pfanne, durch Verdunstung und Verkohlung, sein Aroma, und wenn er gar noch mit Butter oder sonstigem Fett geröstet worden ist, dann bekommt er davon einen schlechten Beigeschmack. Vielfach hat sich aber gegenwärtig in den Familien, zur Ersparnis von Mühe, Brennmaterial usw., die Gewohnheit verbreitet den Kaffee bereits geröstet zu kaufen, was deshalb nicht ratsam ist, weil dann noch leichter wie sonst vom Händler eine Mischung verschiedener Kaffeesorten vorgenommen werden kann und weil der schon gebrannte Kaffee bei längerem Aufbewahren im Verkaufsladen viel von seinem Aroma verliert. Nach schlimmer ist es wenn man den Kaffee schon in gemahlenem Zustand, in Pulverform kauft, da dann alle möglichen Mischungen und Verfälschungen vorkommen können. Freilich haben jetzt einige größere Kaffeegeschäfte Maschinenvorrichtungen mit elek-

trischem Betrieb, die ihnen ermöglichen den schon gebrannten Kaffee, in kürzester Zeit, in Gegenwart des Käufers, zu mahlen; unter dieser Bedingung kann das Kaffeepulver doch mit mehr Sicherheit gekauft werden; freilich aber bekommt man immer das Pulver von schon geröstetem Kaffee.

Beim Brennen sollen die zuerst sich entwikkelnden Dämpfe entweichen. Vor dem Brennen soll man die Bohnen auslesen und auch empfiehlt es sich, sie 10 bis 12 Minuten im Wasser aufzuweichen, dann abtropfen zu lassen, leicht abzutrocknen und sofort zu brennen. Durch das Waschen werden nicht nur alle Unreinigkeiten entfernt, sondern die Entwicklung des Dampfes bewirkt daß die Röstung langsamer und gleichmäßiger vor sich geht. Das Schwitzen der Bohnen ist zu vermeiden; sobald der richtige Röstgrad erreicht ist, muß man die Bohnen sofort abkühlen.

Beim Rösten verliert der Kaffee, je nach dem Grade des Erhitzens; 15 — 30 Prozent seines Gewichtes; da aber die Bohnen sich aufblähen, nehmen sie um 30 — 50 Prozent ihres Volumens zu. Der Wohlgeschmack des Getränkes, namentlich der feineren Sorten, hängt sehr viel von der richtigen Röstung ab. Beim Rösten bilden sich empyreumatische Stoffe und besonders das sogenannte Kaffeeol, welches ein sehr starkes Aroma besitzt; das Kaffeïn bleibt chemisch unverändert, verflüchtigt sich aber zum Teil. Kochendes Wasser entzieht dem geröstetem Kaffee um so mehr lösliche Bestandteile, je stärker er geröstet war; weiches Wasser nimmt mehr auf als hartes Wasser.— Der erste Auszug vom Kaffeemehl besitzt hauptsächlich den Wohlgeruch und Wohlgeschmack des Kaffees; spätere Auszüge schmecken bitter, adstringierend, unangenehm.

Wir haben schon gesagt, daß gebrannter Kaffee sich sehr schnell verändert weil sein aromatischer Bestandteil leicht zersetzbar ist; darum soll gebrannter Kaffee nicht lange aufbewahrt bleiben. Will man ihn aber doch länger erhalten, dann wird man gut tun, den frisch gebrannten, noch heißen Kaffee, mit fein gepulvertem Zucker zu bestreuen, damit die Bohnen sich mit einer schützenden Kruste überziehen. Man hat auch schon frisch gebrannten Kaffee, gepulvert, mit etwas Zucker gemischt, in Täfelchen zusammengepreßt, welche sich in Blechbüchsen gut aufbewahren lassen. Da das in einem Privathaus unmöglich ist, so wäre es nicht ratsam in einem Kaufladen sich solche Täfelchen zu kaufen, da in demselben Kaffeepulver aus verschiedenen und minderwertigen Kaffeesorten gemischt sein könnte.

Wir verkleinern den Kaffee mit der allgemein bekannten Kaffeemühle, die ein möglichst feines Pulver liefern soll. Im Orient hat man besondere Kaffeemühlen, die ein noch viel feineres Pulver liefern als das unsrige, was um so notwendiger ist, weil der Orientale den Kaffee in ganz anderer Weise trinkt als wir. — Der Orientale legt den jedesmal ganz frisch gemahlenen, oder auch im Mörser zerstoßenen Kaffee, mit oder auch ohne zerstoßenem Zucker gemischt, direkt in die Kaffeetasse, übergießt dieses Pulver in der Tasse mit kochendem Wasser, rührt mit einem Löffelchen einmal um, läßt das Kaffeepulver sich wieder setzen und schlürft dann die Flüssigkeit in kleinen Zügen. Der auf diese Art zubereitete Kaffee behält sein ganzes Aroma, ist weit schmackhafter als der nach unserer Art zubereitete, wobei man nur den flüssigen Abguß in die Tasse gießt; freilich muß man es verstehen den auf türkische Art zubereiteten Kaffee zu trinken, ohne den ganzen Satz mit zu verschlucken. Verfasser dieser Zeilen hat in Neapel, wo vor 20 Jahren zwei türkische Kaffeehäuser bestanden, sehr oft solchen Kaffee getrunken und ganz

besonders wohlschmeckend gefunden. — Um noch einmal auf unsere Art der Kaffeezubereitung zu kommen, so trennen wir das Kaffeepulver vom Auszug und bereiten den Kaffee am besten durch filtriren, indem man das Pulver auf einen Filter schüttet und siedendes Wasser (nicht nur heißes) darüber gießt. Es ist, zur guten Zubereitung des Kaffees, notwendig daß das Wasser das Kaffeepulver gleichmäßig und vollständig durchdringt und wirklich mit Siedetemperatur übergossen wird. Es giebt dafür kleine Kaffeemaschinen, die sogar erlauben, den Kaffee, am Ende der Mahlzeit, auf dem Eßtisch, selbst zu bereiten, was sehr angenehm ist und wobei man den Vorteil hat schon während der Zubereitung des Kaffees dessen aromatischen Duft zu genießen. Bei einer guten Kaffeemaschine soll das Pulver, vor der Berührung mit dem Wasser, durch den aus dem Wasser sich entwickelnden Dampf durchfeuchtet, gleichsam aufgeschlossen werden. Der Kaffeeauszug, das Getränk, ist ebensowenig, ja noch weniger haltbar als die gebrannten Bohnen, oder das Pulver, und es ist deshalb unrichtig den gemahlenen Kaffee auf mehr oder weniger lange Zeit aufzubewahren. Der Kaffee muß jedesmal frisch gemacht werden. Allerdings kann man den Kaffee (das Getränk), in sehr starker Weise konzentriren und dadurch einen Kaffee-Extrakt herstellen, welches bei Verdünnung mit heißem, oder auch kaltem Wasser, ein dem frischen Kaffee ersetzendes Getränk liefern sollte, was z. B. auf Exkursionen oder Reisen sehr nützlich sein kann; doch ist der frisch zubereitete Kaffee immer besser.

(Fortsetzung folgt).

Ueber den Nutzen des körperlichen und geistigen Ausruhens.

Dr. Imfeld.

Das absolute und vollständige Ausruhen ist in Wirklichkeit unmöglich, denn es bedingt die absolute Ruhe des Körpers und des Geistes zugleich, d. h. die absolute Ruhe der Muskeln und des Gehirns. Wenn die Muskeln in der Ruhe und in der Unbeweglichkeit sich befinden, während dem das Gehirn denkt, d. h. arbeitet, so ist dieses Ausruhen nur ein relatives. Es finden während dieser verhältnismäßigen Ruhepause oft unfreiwillige fibrilläre Muskelzuckungen statt, welche ein Beweis liefern der Rückwirkung der Tätigkeit der Gehirnzellen auf die Muskelfasern. Die Arbeit der Gehirnzellen erzeugt übrigens stoffliche Zerfallsprodukte, welche ihrerseits die Arbeit aller andern Organe vermehren, wie z. B. die der Drüsen, welche diese Produkte im Sinn des Stoffwechsels verarbeiten, des Blutkreislaufes der die auszuscheidenden Schlakken empfängt und weiter führt, der Nieren, der Haut und der Lungen, welche sie ausscheiden.

Nur das Muskelsystem ist übrigens dem Gebot unseres Willens unterworfen; es kann, je nach unserm Wollen, zur Ruhe gesetzt werden, währenddem alle anderen Organe unseres Körpers sich unserem Willen entziehen und selbst während des Schlafes ohne Unterbruch arbeiten. Nur ihre relative Ruhe schützt uns vor einer zu raschen Abnutzung unseres Organismus.

Wir können aber diese Abnutzung doch noch dadurch vermindern, daß wir alle die Ursachen vermeiden, welche dieselbe vermehren, und zwar