

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

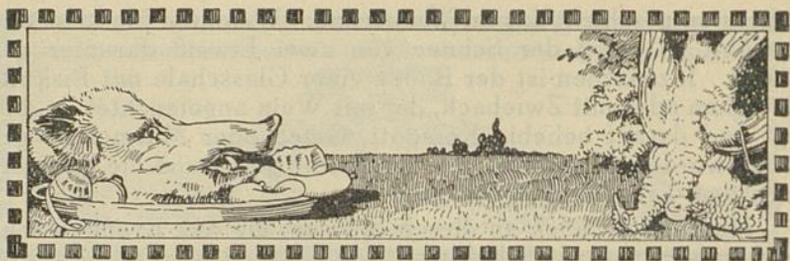
## **Rationelle Krankenkost**

**Allihn, Hans**

**Öflingen, [1911]**

9. Fleischspeisen

**urn:nbn:de:bsz:31-56680**



## 9. Fleischspeisen.

Das Fleisch ist als Krankenkost unentbehrlich, weil es infolge seines hohen Eiweißgehaltes großen Nährwert hat und, wenn richtig zubereitet, auch leicht verdaulich ist. Das Eiweiß im Fleisch wird durch die Verdauungsorgane bis auf 5 Prozent ausgenutzt, während von dem in der Pflanzennahrung enthaltenen Eiweiß 20—40 Prozent ungenutzt verbleiben.

Allerdings darf in der Krankenstube nur knappe Fleischnahrung gegeben werden und stets in Verbindung mit Kohlehydraten, sowie mit Gemüse und Obst. Bei Fieberzuständen ist freilich das Fleisch ebenso verboten als bei Magen- und Darmkatarrh. Auch bei Blutandrang nach dem Kopfe, nervösen Zuständen und ähnlichen Leiden bleibt der Fleischgenuß wohl zeitweise besser fort.

Man unterscheidet in der Küche weißes und rotes Fleisch. Zu dem weißen Fleisch, das bei Krankenkost in erster Linie in Betracht kommt, rechnet man Geflügel und Kalbfleisch.

Rotes Fleisch, als Rind-, Hammel- und Schweinefleisch, wirkt wegen seines Reichtums an Nucleïnen (Verbindungen von Stickstoff und Phosphorsalzen) reizend auf die Verdauungsorgane und ist darum in schweren Krankheitsfällen ausgeschlossen.

Je höher der Prozentsatz an Eiweiß ist, desto nahrhafter ist das Fleisch; je fettärmer, desto leichter verdaulich. Rindfleisch hat z. B. ca. 30 Prozent Eiweiß und 5 Prozent Fett, Kalbfleisch 16 Prozent Eiweiß und 1,5 Prozent Fett. Wild hat bei verhältnismäßig hohem Eiweißgehalt etwa nur 1 Prozent Fett und ist auch besonders feinfaserig, daher sehr geeignet in der Krankenküche. KalbSMilch, BröSchen oder Midder mit 28 Prozent Eiweiß und 0,4 Prozent Fett stellt ein ganz vorzügliches

Nahrungsmittel für Kranke dar. Im einzelnen ist noch folgendes zu bemerken:

Roher Schinken ist leichter verdaulich als gekochter. Vom Schweinefleisch kommt bei Krankenkost überhaupt nur Schinken in Betracht. Auch Hammelfleisch findet nur beschränkte Verwendung. Gebratenes Rindfleisch ist leichter verdaulich als gekochtes. Bei Kalbfleisch, Geflügel und Fischen verhält es sich umgekehrt. Die Haut vom Geflügel ist unverdaulich. Aelteres überschlachtetes Fleisch, das im Sommer einen bis zwei, im Winter drei bis vier Tage gehangen, ist leichter verdaulich als frisches, doch darf noch kein Geruch (Hautgout) zu spüren sein. Das Klopfen macht das Fleisch leichter verdaulich. Gehacktes oder geschabtes Fleisch ist besonders leicht verdaulich. Rohes Fleisch ist zwar leicht verdaulich, aber es enthält nicht selten Finnen und hat auch bisweilen Neigung, im Magen zu faulen. Es muß also durch Kochen oder Braten entsprechend vorbereitet werden, damit die Fleischfasern gelockert und vom Magensaft leichter angegriffen werden. Das Fleisch verliert durch das Heraustreten des Fleischsaftes nicht unerheblich an Gewicht, bis zu 40 Prozent. Es ist dahin zu wirken, daß dieser Verlust sich in mäßigen Grenzen hält, denn Fleisch ist nur dann bekömmlich, wenn es weich und saftig ist.

Nur wo es allein auf die Fleischbrühe und nicht auf das Fleisch selbst ankommt, ist auf möglichst vollständiges Austreten des Saftes hinzuwirken. Davon war bei der Fleischbrühebereitung schon gesprochen.

Kommt es jedoch darauf an, das gekochte Fleisch selbst zu einem möglichst nahrhaften und leichtverdaulichen Gericht zuzubereiten, so ist das Fleisch mit siedendem Wasser anzusetzen, wodurch das Eiweiß an der Oberfläche schnell gerinnt und den Austritt des Fleischsaftes aus dem Inneren verhindert. Die Fleischbrühe wird dadurch allerdings weniger kräftig, doch das läßt sich durch Zusatz von etwas Fleischextrakt ausgleichen.

Auf ein Pfund Rind-, Hammel- oder Kalbfleisch rechnet man etwa  $2\frac{1}{2}$  Liter Wasser, einen schwachen Eßlöffel Salz und etwas Suppengewürz, wie bei Bereitung der Fleischbrühe angegeben.

Nach etwa halbstündigem Vorkochen wird der Topf in die Kiste getan, worin das Fleisch bei einer Hitze von  $70-80^{\circ}$  in 3—4 Stunden weickocht.

Auf gleiche Weise wird verfahren mit Kalbszunge, Tauben, Huhn. Alle diese Fleischarten lassen sich frisch erhalten, indem sie in passende Stücke zerschnitten und mit der dazu gehörigen Brühe übergossen 60 Minuten bei  $100^{\circ}$  sterilisiert werden.

Beim Gebrauche wird Fleisch meist zu Gemüse gegeben, und zwar Rindfleisch zu Spinat oder Möhren, Hammelfleisch zu grünen Bohnen, Kalbfleisch zu Blumenkohl.

Soll das Fleisch nur mit Sauce gegeben werden, so sind selbstverständlich scharfe Saucen von Meerrettich, Senf, Schinken mit Pfeffer und dergleichen bei der Krankenkost auszuschließen. Es genügt schon, etwas Brühe über das Fleisch zu geben, vielleicht mit ein wenig Butter, Petersilie und Zitronensaft. Es kann auch etwas Mehlschwitze dazu genommen werden. Frische Petersilie kann man auch im Winter haben, wenn man einige Pflanzen in Töpfe setzt, die sich in der Küche gut durchwintern lassen und genügend frische Blätter treiben.

Sonst sind für Kranke zu empfehlen: **Dillsauce** zu Rindfleisch. Eine Mehlschwitze (am besten von Maismehl) wird mit Fleischbrühe aufgefüllt und mit gewiegtem Dill, frischem oder getrocknetem, aber von noch jungen Pflanzen, aufgekocht und, wenn erwünscht, mit einem Eigelb abgezogen.

**Sardellensauce** zu Rind- oder Kalbfleisch wird ebenso bereitet, nur werden statt Dill einige gewässerte entgrätete und gehackte Sardellen genommen. Auch diese Sauce kann mit einem Ei abgezogen werden.

**Gelbe Eiersauce** zu Kalbfleisch oder Taube oder Huhn. Eine Mehlschwitze von Maismehl wird mit Fleischbrühe aufgefüllt, mit Weißwein und Zitronensaft abgeschmeckt und mit einem Eigelb abgezogen.

In diese Saucen können auch geröstete Semmelwürfel gegeben werden.

Zu gekochtem Huhn eignet sich **Tomatensauce**, zumal wenn dazu noch in Brühe dick gekochter Reis gegeben wird.

Zu gekochten Tauben paßt **Grieß**. Auch **Gräupchen** sind angebracht, wenn beliebt, mit jungem Kohlrabi (sterilisiertem).

**Fleisch mit Äpfeln.** Gekochtes Fleisch kann auch mit Äpfeln gegeben werden. In Scheiben geschnittene frische Äpfel oder sterilisierte, nicht zu weiche Äpfelschnitten läßt man mit etwas Butter und Fleischbrühe kurze Zeit schmoren. Diese Masse wird mit genügend Fleischbrühe unter Zugabe von etwas Weißwein aufgefüllt und dahinein Schnitten gekochten Fleisches gegeben.

**Gebratenes Geflügel.** Tauben werden mit Speckscheiben belegt und mit einigen Pfefferkörnern und einem Lorbeerblatt und unter Beifügung von etwas Estragon (eventuell getrocknetem) in Butter und Palmin in üblicher Weise schnell gebraten,

indem das nötige Wasser erst beigefügt wird, wenn die Tauben auf beiden Seiten schon angebraten sind. Sie schmecken so besonders herzhaft, was für einen appetitlosen Kranken von Wert ist. Die Speckscheiben werden selbstverständlich nicht mit gegeben. Solche gebratene Tauben lassen sich sehr vorteilhaft auch sterilisieren, dann aber am besten ohne Fülle, die für einen Kranken auch nicht gut verdaulich ist. (60 Minuten bei 100°.)

**Taubenkopfsuppe.** Wenn man viel Tauben auf einmal sterilisiert, so lassen sich die mitgebratenen Köpfe zu einer Suppe gut verwenden. Sie werden in einem Mörser zerstampft, mit Fleischbrühe aufgefüllt, verkocht und durch ein Haarsieb gestrichen und mit Maismehl und Sahne versetzt. Sterilisationsdauer 60 Minuten bei 100°.

**Taubenkoteletts** sind leicht verdaulich und appetitanregend. Die Zubereitung geht nach einiger Uebung schnell vor sich. Die zurechtgemachte und abgebrühte, aber nicht ausgenommene Taube wird auf die Brust gelegt. Mit einem scharfen Messer wird die Haut an dem Rücken der Länge nach aufgeschnitten und mit Vorsicht nach beiden Seiten abgelöst bis auf das Gerippe. Man schneidet dabei hinter den Flügeln und den Oberschenkeln in den Gelenken durch und schält das ganze Fleisch bis auf den Brustknochen erst auf der einen Seite, dann auf der anderen ab. Der Steiß bleibt am Gerippe, indem man kurz über ihm die Haut durchschneidet. Die Brust wird dann mitten durchgeschnitten und man hat zwei Hälften, die zu je einem Kotelett verarbeitet werden. Die Taubenschenkel mit den beiden Knochen bleiben daran, während die Flügelknochen herausgelöst werden. Das Fleisch wird nun ein wenig geklopft und so zusammengeschlagen, daß ein kotelettähnliches Stück entsteht, und mit einem Faden zusammengebunden, der aber vor dem Anrichten zu entfernen ist. Diese Koteletts werden in Ei und Semmel gewälzt und schnell gebraten und lassen sich auch in kleinen Gläsern gut sterilisieren. Die Gerippe lassen sich nach Entfernung der Eingeweide noch vorteilhaft auskochen. Sterilisationsdauer 60 Minuten bei 100°.

**Taubenpfanne.** Zu der früher beschriebenen Thüringer Quirlpfanne lassen sich statt Obst auch geviertelte Tauben verwenden. Es darf dann selbstverständlich kein Zucker hinzugegan werden. Die Beigabe von etwas fein gewürfeltem fetten Schinken macht den Geschmack herzhafter.

**Junges Hähnchen,** gut gereinigt, besonders auch bezüglich des Lendenblutes, wird mit Salz außen und innen eingerieben und im Innern mit einem Stück Butter versehen. Es wird auf beiden Seiten dann gut angebraten, mit Fleischbrühe oder Wasser aufgefüllt und unter öfterem Begießen fertig gebraten.

Das Hähnchen kann ganz oder zerteilt sterilisiert werden. (60 Minuten bei 100°.)

**Gans** und **Ente** gehören nicht zur Krankenkost, dagegen ist **Rebhuhn** sehr empfehlenswert. Es wird eine halbe bis eine Stunde gebraten und sterilisiert, wie bei der Taube angegeben war. Man tut gut, Geflügel nach einigen Tagen noch einmal nachzusterilisieren.

Sehr leicht verdaulich und z. B. auch bei Magengeschwüren und chronischem Magenkatarrh zu essen erlaubt ist:

**Kalbsgehirn.** Es wird einige Stunden in kaltes Wasser gelegt und langsam erwärmt, bis alles Blut herausgezogen ist und die Haut sich leicht entfernen läßt. Dieses Verfahren ist nötigenfalls zu wiederholen. Das Gehirn wird nur mit Zutat von etwas Salz, Suppengewürz und Zitronensaft weichgekocht. So läßt es sich in der Brühe auch sterilisieren und dient dann, in Würfel geschnitten, als Suppeneinlage.

Es kann aber auch gebacken werden. Dazu wird das gekochte Gehirn in Scheiben geschnitten. Nachdem diese auf einer Serviette etwas abgetrocknet sind, werden sie leicht mit Salz und, wenn erlaubt, auch mit etwas weißem Pfeffer bestreut, mit Zitronensaft beträufelt, in Ausbackteig getaucht und in heißer Backbutter (oder halb Butter, halb Palmin) schnell schön hellgelb gebacken. Der Ausbackteig wird hergestellt aus  $\frac{1}{4}$  Pfund Mehl, das mit Wasser, auch unter Zusatz von Weißwein, zu einem flüssigen Teig verrührt wird. Der Teig muß dick genug sein, daß er haften bleibt, aber nicht so dick, daß sich eine förmliche teigartige Kruste bildet. Es kommt hierzu noch etwas Salz, ein Eßlöffel Provencer- oder Erdnußöl oder entsprechend viel zerlassene Butter und ein Eidotter.

**Gedünstetes Kalbsgehirn.** Hierzu wird das gewässerte und gehäutete Gehirn mehreremale leicht eingehackt, mit Salz bestreut und mit heißer Butter leicht durchgeschmort. Darauf wird es mit Mehl (Maismehl) bestreut, mit Zitronensaft beträufelt, mit etwas Fleischbrühe in einem zugedeckten Topfe etwa 30 Minuten gar gedämpft.

Zu gebratenem oder gedämpftem Kalbsgehirn paßt Tomatensauce. Gebackenes und gedämpftes Hirn läßt sich in kleinen Gläsern gut frisch erhalten. (60 Minuten bei 100°.)

**Kalbsmilch,** auch Kalbsbröschen oder Kalbsmidder genannt, ist, wie schon erwähnt, von besonders großem Nährwert und leichter Verdaulichkeit. Die Bereitungsart ist ganz ähnlich wie bei dem Kalbsgehirn. Die Kalbsmilch wird mit kaltem Wasser aufs Feuer gesetzt. Sobald das Wasser heiß geworden ist, wird es abgegossen und durch kaltes Wasser ersetzt. Dies wird nötigenfalls nochmals wiederholt, bis die Kalbsmilch weiß ge-

worden ist und die Haut sich gut abziehen läßt. Die Kalbsmilch wird dann leicht mit Salz bestreut, mit Zitronensaft beträufelt und mit etwas Butter einige Minuten gebacken und dann unter Zuguß von etwas Fleischbrühe weich gedämpft.

So kann sie zu Suppe gegeben werden, oder sie wird ohne vorheriges Kochen schnell gebraten, oder sie wird in Stücke geschnitten und mit Ausbackteig hell gebacken. In allen diesen Formen läßt sie sich bequem sterilisieren. (60 Min. bei 100°.)

**Kalbszunge gebacken.** Die gekochte Kalbszunge wird mit viermaligem Umwenden schnell und leicht angebraten. Sie kann selbstverständlich sterilisiert werden. (60 Minuten bei 100°.)

**Haschees und Pains** sind wegen ihrer feinen Zerteilung für Kranke mit schwacher Verdauung gut geeignet.

Zur Herstellung von **Haschees** werden Reste von magerem Braten oder auch gekochte Kalbslunge nebst Herz und Milz mittels der Hackmaschine zerkleinert, mit einer Mehlschwitze und Kraftbrühe aufgekocht und mit Zitronensaft und etwas Wein abgeschmeckt. Sterilisiert wie üblich, 60 Minuten bei 98°.

**Pains** werden auch aus Bratenresten, besonders gern von Wild und Geflügel hergestellt. Das Fleisch wird möglichst fein gehackt, indem man es zweimal durch die Hackmaschine gehen läßt, mit Fleischbrühe und dem nötigen Salz, etwa auch unter Zusatz von etwas Fleischextrakt und Maggi zu einem geschmeidigen Teig angerührt und in kleinsten Gläsern (1 Zehntel Liter) 60 Minuten bei 98° sterilisiert. Die Masse wird kalt auf geröstete Semmel gestrichen.

**Fleischpudding.** Hierzu eignen sich verschiedene Fleischreste, am besten aber solche vom Kalbsbraten. Das Fleisch wird feingehackt, wie bei den Pains angegeben. 100 g Butter werden zu Sahne gerührt, dahinein kommen 40 g Semmel (ohne Rinde), die in Milch eingeweicht und gut ausgedrückt sind, vier Eigelb und 500 g gehacktes Fleisch, zwei bis drei kleine, geriebene, in Butter geschwitzte Zwiebeln, Salz nach Geschmack und vielleicht noch etwas weißer Pfeffer. Zuletzt wird der Schnee von drei Eiweiß unter die Masse verteilt und diese im Wasserbad zwei Stunden gekocht. Es kann hierbei ein konisches Weck'sches Glas und der Einzelkocher dienen. Das Glas darf aber nur zu Dreiviertel gefüllt werden, weil die Masse beim Kochen quillt. Soll der Pudding frisch gegessen werden, so kommt kein Gummiring mit dem Deckel auf das Glas. Sterilisationsdauer für kalt eingelegte Puddingmasse 120 Minuten bei 98°.

**Kalbskopf-Ragout** ist auch als Krankenkost gut verwendbar. Ein Kalbskopf mit Zunge, doch ohne Gehirn, wird in passende Stücke zerlegt und mit dem gebräuchlichen Suppen-

gewürz und Salz weich gekocht (eventuell in der Kochkiste, 30 Minuten Vorkochen, 3—5 Stunden Kistenkochen). Man kann die Masse auch vermehren mit 1 Pfund Kalbfleisch, einigen Kalbszungen und Kalbsbröschen, falls es sich darum handelt, Vorrat zu sterilisieren. Das Fleisch wird heiß von den Knochen abgelöst und, soweit nötig, enthäutet. Erkalte wird es in kleine Würfel geschnitten. So wird es in der geklärten Fleischbrühe sterilisiert (60 Minuten bei 100°).

Zum Gebrauche wird das Fleisch in der dazu passenden Ragoutsauce eine kurze Zeit gedämpft. Dazu werden zwei Löffel mit Butter hell gebräuntes Mehl mit einem halben Liter Fleischbrühe, einer Prise Salz, einer Prise gestoßenem Kümmel (wenn erlaubt, einer Prise Pfeffer) und etwas Zitronensaft kalt verrührt und langsam zum Sieden gebracht und mit einem in etwas Milch verquirltem Eigelb abgezogen.

**Kalbskoteletts**, in der gebräuchlichen Weise schön hell gebraten, sind sehr schmackhaft, aber schon etwas schwerer verdaulich. Für Kranke nimmt man nur das Mittelstück, ohne Knochen und ohne das daran hängende zähere Fleisch, klopft es gut, wälzt es in Ei und Semmel und bratet es schnell in möglichst wenig Butter.

**Kalbsschnitzel**. Schnitte aus der Keule werden für Krankenkost am besten wie Kotelett behandelt und mit Zitronensaft beträufelt. Der Sauce kann etwas Weißwein zugesetzt werden. Koteletts und Schnitzel werden in Gläser getan, mit der Sauce übergossen und 60 Minuten bei 100° sterilisiert.

**Fleischklößchen**. Ein halbes Pfund gehacktes Rindfleisch wird mit dem nötigen Salz, einer Prise gestoßenem Kümmel, zwei Messerspitzen (2 g) in etwas Wasser verrührtem Maismehl und ebenso viel Backpulver verrührt und zu vier Klößchen geformt. Diese werden bei dreimaligem Umkehren schnell gebraten. Sie müssen inwendig noch saftig sein.

Aus gekochtem Fleisch hergestellte Fleischklößchen sind trockener und weniger leicht verdaulich. Man nimmt dazu ein Drittel der Masse in Milch eingeweichte und ausgedrückte Semmel. Die Klößchen werden sterilisiert wie die Koteletts.

**Sehr leicht verdauliche Beefsteaks für Magenranke** stellt man her, indem man aus einem Stück Rindfleisch von der Keule mit einem scharfen Messer Flocken abschabt. Zu einem Beefsteak gehören etwa 125 g. Diese werden mit ein wenig Nierentalg und etwas in Milch aufgeweichter Semmelkrume zu einem handgroßen Stück geformt, in sehr heißer Butter schnell gebraten, auf jeder Seite etwa eine Minute.

**Beefsteak von Lende**. Die daumendicken, quer durchgeschnittenen Stücke werden geklopft, mit Salz bestreut und in

siedender Butter schnell gebraten, auf der einen Seite eine Minute, auf der anderen eine halbe Minute.

**Größere Braten** werden als Krankenkost auf dieselbe Weise bereitet, wie es sonst in der guten Küche üblich ist. Eine Hauptregel dabei ist, daß das etwas überschlachtete Fleisch den Fleischsaft vollständig behält. Darum ist es nach dem Zurechtmachen und Klopfen mit siedendem Nierenfett, Butter oder Palmin, oder einer Mischung davon auf beiden Seiten zu begießen und darin vorzubraten, bei größeren Braten 30 bis 40 Minuten, bei kleineren 15 Minuten. Das Eiweiß der Oberfläche ist nun geronnen und läßt keinen Saft hervortreten. Nun erst wird Wasser nachgefüllt. Es darf auch nicht mit der Gabel in den Braten gestochen werden, um die Weichheit zu erproben. Der Braten wird dann unter öfterem Begießen fertiggestellt. Ist der Braten aus der Pfanne genommen, so muß er noch wenigstens 10—15 Minuten in der Wärmröhre stehen bleiben, damit sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilt.

Soll der Braten sterilisiert werden, so ist es besser, ihn nicht zu weich zu braten. Er wird nach dem Erkalten in Scheiben geschnitten, mit der entfetteten Bratensauce wenigstens zum Teil übergossen und 60 Minuten bei 100° sterilisiert. Die Sauce wird erst kurz vor dem Gebrauche mit Kartoffel- oder Maismehl verdickt. Das Mehl muß tüchtig durchkochen; besser ist es, trocken geröstetes Mehl zu nehmen. Man rechnet für einen Kranken 100—150 g Braten auf die Mahlzeit. Kalbskeule ist besonders zu empfehlen, aber auch guter Rinderbraten.

**Schmorbraten** werden so hergestellt, daß das in Butter angeschlagene und vorgebratene Fleisch mit dem nötigen Wasser aufgefüllt unter Zugabe von Lorbeerblatt, Zitronenschale und etwas Brot bei dichtverschlossenem Deckel zwei Stunden dünstet.

Solche Braten eignen sich vorzüglich für die Kochkiste, der Braten wird dann gleich im Kistentopf angebraten und nach Zugabe des Wassers noch 15 Minuten vorgekocht, Kistenkochen 3—6 Stunden. Die Sauce wird durchgerührt und mit gestoßenem Nährwieback oder Pfefferkuchen verdickt. Sterilisiert wie oben angegeben.

**Wildbraten** von nicht alten Tieren ist leicht verdaulich. Es ist vorzuziehen, statt das Fleisch zu spicken, Speckscheiben mit Faden darauf zu binden, denn einmal geht dadurch weniger Saft verloren und dann wird auch kein Speck vom Kranken gegessen. Sterilisiert wie angegeben.