

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochbüchlein für den praktischen Haushaltungsunterricht an Volks- und Fortbildungsschulen

Specht, Mathilde

Leipzig, 1912

8. Fleisch.

urn:nbn:de:bsz:31-58620

Das Ei besteht aus Schale, Eiweiß und Dotter. Ein Hühnerei wiegt im Durchschnitt 50 g, wovon etwa die Hälfte auf das Eiweiß, $\frac{1}{3}$ auf den Dotter und $\frac{1}{6}$ auf die Schale kommen. Die Schale besteht aus Kalk und ist porös, weshalb man zum Kochen der Eier nur reines Wasser und zum Färben der Ostereier nur giftfreie Farben verwenden darf. Das Ei enthält Wasser, Eiweiß, Fett, Zucker und mineralische Bestandteile; der Dotter ist nahrhafter als das Eiweiß.

Man verwendet die Eier als selbständige Gerichte und in Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln. Das zu Schnee geschlagene Eiweiß macht die Speisen locker.

Rohe Eier in Milch, Wein oder Fleischbrühe gequirlt und weichgekochte Eier sind am verdaulichsten. Harte Eier sind schwerer verdaulich. Sie müssen gut zerkaut und sollten nicht ohne Zusatz von Salz, Pfeffer, Senf oder Essig genossen werden.

Frische Eier erkennt man daran, daß sie gegen das Licht gehalten durchscheinend sind; sie dürfen nicht schwabbeln und müssen in Salzwasser untersinken.

Um Eier längere Zeit aufzubewahren, muß man verhindern, daß Luft durch die poröse Schale eindringen kann; das geschieht durch Bestreichen der Schale mit Fett oder Öl oder durch Einlegen der Eier in Spreu, Kaltwasser, Wasserglas, Kleie usw. April-, August- und Septembereier eignen sich am besten zum Aufbewahren.

8. Fleisch.

Ein sehr wertvolles Nahrungsmittel ist das Fleisch; es besteht aus Muskelfasern, die durch Bindegewebe zu Muskeln verbunden sind. Zum Fleisch gehören noch Knochen, Knorpel, Sehnen und Fett.

Die Bestandteile des Fleisches sind Wasser, Fett, Eiweiß, Leim, Extraktstoffe, Salze und Muskelzucker.

Wir verwenden im Haushalt das Fleisch der Säugetiere, Vögel, Reptilien, Amphibien und Fische, denken aber im allg., wenn wir von Fleisch reden, nur an die hauptsächlich aus Muskelfasern bestehenden Teile unserer Schlachttiere.

Am häufigsten wird das Rindfleisch verwendet. Man unterscheidet Ochsen- und Schmalfleisch; ersteres ist das

Fleisch des ausgewachsenen gemästeten männlichen Tieres, letzteres das von jungen Kindern, Kühen und Stieren. Gutes Rindfleisch hat eine frischrote Farbe, weißes Fett und zarte Fasern: alte Tiere haben dunkelrotes Fleisch, gelbes Fett und starke Fasern.

Kalbfleisch ist seiner zarten Fasern wegen bald gar und eignet sich, da es leicht verdaulich ist, zur Krankenkost. Die Kälber sollen nicht geschlachtet werden, ehe sie 3 Wochen alt sind.

Schweinefleisch ist seines reichen Fettgehaltes wegen nicht sehr leicht verdaulich mit Ausnahme von magerem Schinken, der sogar von Kranken sehr leicht verdaut wird. Der Genuß von Schweinefleisch kann gefährlich werden, wenn es Finnen oder Trichinen enthält; da dieselben erst durch die Siedehitze getötet werden, sollte man Schweinefleisch nie roh essen.

Hammelfleisch kommt an Nährwert dem Rindfleisch am nächsten, es hat feine kurze Fasern, ein lockeres Gewebe und ist deshalb leicht verdaulich. Um den eigentümlichen Geschmack zu mildern, gibt man bei der Zubereitung etwas Knoblauch, Salbei oder Ingwer bei. Das Fleisch der jungen Lämmer ist im Winter, das des Hammels im Herbst am schmackhaftesten.

Im allg. ist das Fleisch der weiblichen Tiere zwar zarter, aber weniger schmackhaft als das der männlichen (ausgenommen Schwein und Gans). Das Fleisch junger Tiere ist leichter verdaulich, das der älteren nahrhafter und kräftiger. Sehr alte, schlecht genährte Tiere liefern zähes, trockenes Fleisch.

9. Kartoffel.

Die Heimat der Kartoffel ist Südamerika, von wo sie schon im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht wurde; aber erst 200 Jahre später hat sie sich bei uns eingebürgert und bildet jetzt ein bedeutendes Volksnahrungsmittel.

Die Kartoffel gehört zu den Nachtschattengewächsen; nur die Wurzelknollen sind essbar, Kraut und Samen sind giftig und deshalb auch nicht als Viehfutter zu verwenden.

Die Kartoffel besteht zu $\frac{3}{4}$ aus Wasser, enthält etwa 20% Stärkemehl, 1—2% Eiweiß, wenig Zucker und Salze und fast kein Fett. Aus dieser Zusammensetzung sieht man, daß vorwiegende Kartoffelkost, wie man sie leider in vielen armen