

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Vorbemerkung.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

des Capitels. Am besten wäre es gewesen, sie ganz zu streichen. Nicht allein desshalb, weil sie einen zweifelhaften Nährwerth haben, sondern hauptsächlich desshalb, weil sie direct nachtheilige Bestandtheile enthalten, gehört ihnen der Ruf als Krankenspeise ein für alle Mal genommen; es gehört ihnen mit einem Worte der Garaus gemacht!

Die eine Gattung dieser Suppen, die Wassersuppen, gelten als Fieberdiät, weil sie kaum etwas Nährstoff enthalten. Handelt es sich wirklich um eine Reduction der Nahrungszufuhr, so ist es doch gewiss besser, eine wohlschmeckende leicht verdauliche Speise zu wählen, z. B. eine schwache, gründlich entfettete Bouillon, und die Quantität zu beschneiden, als den Kranken mit einem nutzlosen Ballast zu stoppen.

Die andere Gattung dieser Suppen, die Weinsuppen, bereitet man den Reconvalescenten, um sie wieder auf den Damm zu bringen. Nun gibt aber der Wein bekanntlich keine Kraft, nur Muth; sein Alkoholgehalt regt auf. Es ist gezeigt worden, dass beim Kochen dieser Alkoholgehalt zum Schornstein hinaus fährt; was bleibt also an einer Weinsuppe noch übrig? Gibt es denn nicht hundert und abermals hundert Speisen und zwar gerade unter der Klasse der Suppen, welche sich durch einen sehr hohen Nährwerth auszeichnen und trotzdem leicht verdaulich und von angenehmem Geschmack sind? Man denke nur an die trefflichen Fleischhäcksel-Suppen. — Hoffentlich hat diese gereizte Standrede etwas genützt. Man kann nicht genug predigen, wenn es sich um Ausrottung von Vorurtheilen handelt.

„So lange währt der Menschheit Harm,
So lange wird die Menschheit noch gekränkt —
Bis an der letzten Köchin Darm
Das letzte Kochbuch hängt.“

3. Capitel.

Fleisch im Allgemeinen.

Als die wichtigste Nahrung für alle Menschen — die Vegetarianer ausgenommen — gilt mit Recht die Fleischnahrung und Jedermann weiss, dass dieselbe den Menschen kräftiger macht als die Nahrung aus dem Pflanzenreich. Das Fleisch derjenigen höheren Thiere, welches man isst, enthält fast alle

Stoffe, aus denen unser Körper zusammengesetzt ist. Die Kochkunst hat sich immer am meisten um diesen Artikel interessirt und daraus eine Menge der schmackhaftesten und gesündesten Speisen zu bereiten gelehrt.

Andererseits sind auch viele Kochrecepte für Fleischspeisen im Gebrauche, welche den besten Magen verderben und sogar das Leben in Gefahr bringen können. Dieser Misstand würde sicherlich nicht obwalten, wenn das Küchenpersonal genauer unterrichtet wäre über die chemische Zusammensetzung des Fleisches und die Veränderungen, welche dasselbe unter dem Einflusse der Luft, der Wärme, des Wassers eingeht, sowie über die Kennzeichen des Fleisches von kranken Thieren. Unter solchen Umständen kann es nur verdienstlich sein, dieses Thema möglichst gemeinverständlich zu besprechen.

Bestandtheile des Fleisches: Man unterscheidet am Fleisch als Hauptbestandtheile die Fleischfaser und den Fleischsaft, als Nebenbestandtheile das Fett, das Bindegewebe, die Sehnen, die darin verlaufenden Nerven und Blut- und Lympfgefäße mit ihrem Inhalte. Diese Gebilde geben folgende Nährstoffe: Faserstoff, Eiweiss, Käsestoff, Leimstoff, Fett, Zucker, Eisen, Schwefel, Phosphor, Kali, Natron, Chlor. Der Wassergehalt schwankt zwischen 70—80 %.

Das Fleisch wird vornehmlich nach seiner Faser taxirt. Wir werden bei den einzelnen Fleischgattungen hierauf zu sprechen kommen.

Für die Kochkunst ist es besonders wichtig zu wissen, dass die Fleischfaser durch Säuren weicher gemacht werden kann. Deshalb eignen sich zu vielen Fleischspeisen saure Beigaben; deshalb gehört zum Braten ein Salat, vorausgesetzt, dass man keinen Seewein auf dem Tisch hat. Ferner wird vieles Fleisch, namentlich altes, einer sauren Beize unterworfen und wie! Nur ein leiser Anflug von Säure ist dem Magen zuträglich. Ist die Speise so sauer, dass der Mann bei der Arbeit schwitzt, dass Lippen und Zunge weiss werden, dann wehe dem Magen! Man denke nur an die gebeizten Wildbraten der Gasthöfe. Manchem wird deren Einfluss auf seinen Magen noch so gut im Gedächtniss sein, dass er nicht wünscht, weitere Schilderungen darüber zu hören.

Fleisch, das einige Tage alt geworden, hat einen eigenthümlichen Prozess durchgemacht — die Mortification. Bei diesem Prozesse, welcher im Wesentlichen nichts Anderes ist, als der erste Grad der Fäulniss, hat sich im Fleisch eine Säure gebildet, die Milchsäure. Diese Säure leistet nun das Gleiche, was der Essig, mit dem man das Fleisch beizt, sie löst den Kalk der Fleischfaser auf und macht das Fleisch mürbe. Zu mehreren sehr wichtigen Speisen, z. B. zum eng-