

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Bestandtheile des Fleisches.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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 Lymphgefäße 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-

lischen Beefsteak, ist nur mortificirtes Fleisch gut. Die Küche muss also diesen Prozess kennen und zu verwerthen verstehen. Die Mortification kommt nur zu Stande bei einem Fleische, das in einer Temperatur über 0 aufbewahrt wird. Unter 0 gefriert das Fleisch. Wenn gefrorenes Fleisch aufthaut, so kommt es viel bälder zur Erweichung und selbst zur Fäulniss. Die Mortification kömmt nicht bei allen Fleischsorten in gleicher Frist zu Stande. Bei manchen Thieren, z. B. bei der Wasserrente, ist das Fleisch schon in einigen Stunden mürbe, beim Ochsenfleisch dauert es im Sommer einige Tage, im Winter durchschnittlich eine Woche, bis die Mortification vollständig ist.

Der Fleischsaft ist eigentlich nichts Anderes, als eine kräftige Lösung von Eiweisskörpern, somit sehr nahrhaft und wenn die beim Kochen geronnenen Eiweisskörper auf irgend eine Art (Zerstossen, Klopfen) fein zertheilt wurden, auch sehr leicht zu verdauen.

Der Fettgehalt des Fleisches hat für die Krankenküche ganz besondere Bedeutung. Fettes Fleisch verdirbt den Magen (lies das 3. Capitel); mageres ist nicht so nahrhaft; es enthält viel mehr Wasser als das Mastfleisch. So hat z. B.

	Schwein	Ochs	Schaaß	Wasser;
nicht gemästet	70%	72%	74%	—
gemästet	39%	46%	40%	—

Jenes Fleisch ist am zutrüglichsten, welches von einem Thiere kommt, das den richtigen Grad von Mastung erreicht hat. Dieser ist nicht überschritten, so lange das Thier noch jene Lebhaftigkeit hat, welche die Gesundheit beurkundet.

Der Fettgehalt der wichtigsten Fleischarten beträgt (annähernd):

Huhn	1,4 %
Ochse	2,5;
Kalb	2,9;
Hammel	3,0;
Schwein	6,0.

Der Blutgehalt des Fleisches ist in doppelter Beziehung wichtig: erstens fault das Fleisch bälder, wenn alles Blut darin gelassen wurde und zweitens ist das Blut vorzugsweise der Träger von Krankheitskeimen. Mit Recht hat also die mosaische Gesetzgebung das Schächten eingeführt, mit Recht wird auch sonst in jeder guten Metzgieß darauf gesehen, dass sich das Schlachtthier möglichst verblute. Und wenn Du jemals selbst eine Gans oder ein Huhn schlachtest, so vergiss ja dass Gesetz Mosis nicht!

Wie leicht man vom Blute Einquartirung bekommen kann, lehrt folgender Fall: Eine Köchin litt am Bandwurm. Dieselbe hatte in ihrem Leben nie ein englisches Beefsteak oder so

etwas gegessen. Dagegen hatte sie die Gewohnheit, beim Zerlegen des Fleisches das blutige Messer in den Mund zu nehmen, gerade wie es die — bandwurmreichen — Metzger machen. Diese Köchin, obgleich sie die Lehre von den Eingeweidewürmern nirgends studirt hatte, gab doch die richtige Antwort: dass sie sich auf keine andere Weise dem Bandwurm Eingang in ihren Leib verschafft habe, als durch die besagte Gewohnheit. Der Bandwurm ist abgetrieben, die Köchin lebt noch und hat die Mähr schon so oft erzählt, dass sie in ihrer Gegend den Beinamen: „Wurmseppa“ bekam.

Gemein-verständliche Unterscheidungsmerkmale zwischen gutem und schlechtem Fleisch:

1. Die blassröthliche Farbe ist ein Anzeichen dafür, dass das Thier krank (anämisch) gewesen.
2. Die tiefpurpurrothe Farbe beweist, dass das Thier nicht geschlachtet wurde, sondern — crepirt ist.
3. Das marmorirte Aussehen, herrührend von zwischenliegendem Fett, hat nur gutes Mastfleisch.
4. Das Fett am gesunden Fleisch ist hart, am kranken dagegen weich, wässerig oder gallertartig.
5. Gesundes Fleisch fühlt sich fest an und macht den Finger kaum nass; krankes dagegen ist weich und lässt Flüssigkeit austreten.
6. Gutes Fleisch riecht kaum, krankes „mufft“, oder hat auch manchmal einen Arztneigeruch, weil bekanntlich in der Thierheilkunde stark „verordnet“ wird.
7. Gutes Fleisch schrumpft beim Kochen wenig ein und verliert nicht viel am Gewicht; schlechtes schrumpft zusammen und zerkocht oft in Stücke. 100 Theile gesundes Fleisch bei 107° C. getrocknet, verlieren 69 bis 74 Theile von ihrem Gewicht, bei krankem Fleisch beträgt der Gewichtsverlust 75 bis 80.

Die letztgenannten Verhältnisse rühren davon her, dass in der Krankheit Fett und Muskelsubstanz geschwunden sind, so dass also das leimbildende Element und das Wasser vorwiegen.

8. Der Saft vom gesunden Fleisch reagirt schwach sauer, vom kranken dagegen oft alkalisch.

Allgemeine Kochregeln.

Civilisirte Menschen essen nur ausnahmsweise rohes oder halbrohes Fleisch. Abgesehen davon, dass die Kochkunst dem Fleische allerlei feinere Geschmäcke zu geben vermag, ist auch desshalb rohes Fleisch nicht zu empfehlen, weil man damit allerlei Ungeziefer in den Leib einführen kann. Sobald das