

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

4. Capitel. Rindfleisch.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

Kochbuche von dem Fleischextract nie die Rede sein, ohne dass die richtige, durch vielfaches Versuchen erprobte Dosis angegeben ist.

4. Capitel.

Rindfleisch.

Das Rindfleisch wird unterschieden in Ochsenfleisch und Schmalfleisch. Zu letzterem rechnet man das Kuhfleisch, das Fleisch von männlichen und weiblichen Rindern und das Farrenfleisch. Das Rindfleisch ist ebenso verschieden wie die Benennungen des Rindes. Hierüber gelten folgende Bauernregeln:

Ein männliches Kalb erhält nach dem ersten wichtigen Ereignisse in seinem Leben — nach der Castration (welche gewöhnlich in der 6. bis 8. Woche vorgenommen wird), den Namen Rind; erst im 4. Jahre wird es ein Ochs. Wird es nicht castrirt, dann behält es den Namen: Farren (Wucherstier) vom Anfang bis zum End. Ein weibliches Kalb erhält nach dem ersten Kälbern den Namen Kuh. Nicht trüchtig werdende Kälber heissen Kalbinnen.

Junges Rindfleisch gibt saftige Braten und gutes Siedfleisch aber schwache Fleischbrühe. Altes Fleisch ist zäh, saftlos und schwerverdaulich, liefert aber bessere Suppen. Junges Fleisch ist schön roth, mit weissem Fett durchzogen; altes Fleisch ist bläulichroth, sein Fett hat einen Stich ins Gelbliche.

Das Rindfleisch, welches für die Krankenküche bestimmt ist, muss sich vor Allem durch eine zarte Faser auszeichnen. Ein solches Fleisch haben jung verschnittene, völlig ausgewachsene, gut gemästete Ochsen. Auch die Kühe, welche nicht älter sind als 5 Jahre, liefern nach richtiger Mastung ein zartes Fleisch. Dagegen ist das Fleisch von einer alten Kuh oder von einem Farren, der alles Vieh einer ganzen Gemeinde zu seiner Nachkommenschaft zählt, fast unverdaulich.

Nicht trüchtig werdende Rinder liefert man bald an's Messer. Das Fleisch steht in der Mitte zwischen dem Mastochsen- und Kalbfleisch, ist zarter, aber nicht so nahrhaft wie das erstere.

Gutes Mastochsenfleisch wird von keinem anderen Fleische weder an Wohlgeschmack noch an Nährwerth übertroffen.

So wenig Erhebendes auch der Gedanke hat: keine Fleischart vermag den Stoffersatz im menschlichen Körper so gut zu besorgen wie der Ochs. Einige Stücke sind überdies so leicht verdaulich, dass sie für Reconvalescenten und sogar für Magenkranke die wichtigsten Speisen abgeben, der Lummel und die Schoos.

In den gewöhnlichen Küchen fragt man wenig darnach, von welchem Theile das Fleisch kommt und nennt alle Stücke ohne Weiteres „Rindfleisch.“ Die feinere Küche unterscheidet strenger. Ganz besonders zeichnet sich die französische Küche hiedurch aus. Die französischen Metzger machen desshalb auch für die verschiedenen Stücke verschiedene Preise. Bei uns ist alles gleich theuer! Das geringe kostet so viel wie das beste!

Unter den Benennungen der einzelnen Stücke des Ochsen herrscht grosser Wirrwar. Der Verfasser hielt sich desshalb verpflichtet, bestimmtere Ausdrücke einzuführen. Er hat behufs dessen einmal einen sachkundigen Thierarzt zu einem Rindsbraten eingeladen. Von demselben hat er nun — und zwar bevor der Wein auf den Tisch kam — folgende zuverlässige Belehrung erhalten:

Der Ochs besteht aus zwei Hinter- und zwei Vorder-tern. Das Thier wird da halbirt, wo die Rippen aufhören.

Am Hinterviertel ist

1. der Lummel, Lendenbraten, Filet, — besteht aus den Muskeln, welche auf dem Kreuzbein und auf den Lendenwirbeln liegen — das zarteste Fleisch des Ochsen, fettarm und doch sehr saftig. — Gut zu Beefsteaks, Schlachtbraten etc.;
2. die Schoos — liegt in der Nähe des Lummels auf den Querfortsätzen der Lendenwirbel — etwas trockener und von gröberer Faser als der Lummel. — Gut zum Braten;
3. der dicke Lamben — besteht hauptsächlich aus dem Querbauchmuskel und dem Darmbein-Bauchmuskel — sehr saftig und von Fett durchwachsen. Bei älteren Thieren ist die oberste Muskellage etwas hart. — Gutes Stück zum Sieden;
4. der dünne Lamben — besteht hauptsächlich aus dem äusseren Rippenmuskel und aus dem geraden Bauchmuskel — ist hart, mit viel zähen Sehnen und sehnigen Häuten durchwachsen — eignet sich besonders zu Füllungen;
5. das Bäckle — der äussere Backenmuskel — trocken und grobfaserig — muss desshalb gebeizt werden;
6. die saftige Schwanzfeder — Theile des langen Auswärtsziehers des Schenkelbeins und die Anfänge

der Schweifmuskeln — ziemlich grobfaserig, jedoch mehr mit Fett durchwachsen und jedenfalls saftiger als

7. die trockene Schwanzfeder — neben der vorigen — wie der Name sagt, ziemlich saftlos. — Beide Stücke zum Sieden oder Beizen geeignet.

Das Vorderviertel hat folgende Theile:

1. der gedeckte Hohrücken — der lange Rückenmuskel und die Muskeln, welche an den Rückenwirbeln liegen — ist saftig, mit Fett durchwachsen und von dem starken Nackenband durchzogen. — Zum Braten und Sieden;
2. der abgedeckte Hohrücken — erscheint nach Abnahme des Laffen (Schulterblatt) — hauptsächlich Intercostalmuskeln — zart und saftig. — Zum Braten und Sieden;
3. der Strahl — der gewölbteste Theil der Rippen — besteht aus den Zwischenrippen- und den darauf liegenden Muskeln — saftig, mit Fett durchwachsen. — Zum Sieden gut, geht schön auf;
4. der dünne und der dicke Schild — der unterste Theil der Rippen gegen das Brustbein zu, fängt am dünnen Lamben an und endigt am Brustkern — auch Zwischenrippen- und darauf liegende Muskeln — saftig mit Fett durchwachsen, grobe Fasern. — Zum Sieden;
5. der Brustkern — besteht aus den Muskeln, welche das Brustbein umlagern — sehr saftig, viel kerniges Fett. — Nur zum Sieden.

Sowohl am Hinter- wie auch am Vorderwirbel ist ein Fleischstück, welches den Namen „Wadschenkel“ führt. Es besteht aus den Muskeln des untern Theiles vom grossen Unterschenkelbein, beziehungsweise vom Vorderarmbein — trocken, grob-faserig, mit vielen Sehnen und sehnigen Häuten durchzogen — wird meistens verwurstet.

Nach diesem Anlaufe kommen wir nun an die Beschreibung der einzelnen Gerichte, welche aus Rindfleisch bereitet werden.

Suppenfleisch, gewöhnlich „Rindfleisch“, seltener „gesottenes Rindfleisch“ genannt. In ganzen Gegenden glaubt man nicht recht zu Mittag gegessen zu haben, wenn diese Speise fehlte. Und doch ist das Rindfleisch ungemein häufig so gekocht, dass es den Nährwerth und die Textur eines alten Handschuh's nicht übertrifft. In besseren Häusern wird es gar nicht gegessen, sondern ohne Weiteres in den Hühnerstall geworfen. Jedenfalls gehört gesottenes Rindfleisch nicht auf

den Tisch der Kranken und Reconvalescenten. Was will man aber auf dem Lande geben, wo die meisten Frauen kaum im Stande sind, Fleisch zu siedern? Man mache wenigstens den Kranken darauf aufmerksam, dass alles Fleisch bei Gegenwart einer Säure leichter verdaut wird, dass er also gut thut, wenn er ein wenig guten Weinessig zum Fleische gibt.

Wir kommen nun an einen der wichtigsten Punkte der ganzen edlen Kochkunst, an die Bereitung eines saftigen Rindfleisches zugleich mit einer kräftigen Suppe. Beides ist keine so grosse Kunst und dennoch trifft man uugemein häufig entweder magere Suppen und gutes Fleisch, oder umgekehrt. Manchmal sind auch beide nichts nutz.

Wir wollen die Sache näher untersuchen, wir wollen die Fehler aufdecken, welche fast täglich und in den meisten Haushaltungen gemacht werden.

Viele Köchinnen pflegen das Fleisch durch Abwaschen mit Wasser zu reinigen. Hiedurch wird jedenfalls die Oberfläche ihres besten Saftes beraubt, denn das Wasser zieht die darin löslichen Fleischsalze etc. aus. Man muss also auf bessere Reinigungsarten bedacht sein. In den meisten Fällen genügt das Abwischen mit einem sauberen leinenen Tuche. Knochenstückchen, Sand u. dgl. werden am besten durch Abschaben mit dem Messer entfernt.

Nicht selten sucht man anrücklich gewordenenes Fleisch durch Auswässern noch verwendbar zu machen. Dies ist ebenso unappetitlich als selbst gefährlich. Besser ist, das Verdorbene einfach mit dem Messer wegzuschneiden und zwar, wohlverstanden, gründlich! Wenn aber allenfalls auch das Innere nicht mehr ganz sauber riecht (man muss behufs genauer Untersuchung das Ganze durchschneiden), dann weg mit Allem!

Nachdem das Fleisch auf die eben besagte Art gereinigt ist, geht's Kochen an. Gewöhnlich legt man das Fleisch in kaltes oder lauwarmes Wasser, erwärmt langsam und kocht dann oft bis zu drei Stunden. Was geschieht hiebei?

Zuerst sehen wir, wie sich das Wasser, in welchem das Fleisch liegt, röthlich färbt. Diese Färbung rührt vom Blute her, welches aus dem Fleisch in die Flüssigkeit übergeht. Ausserdem lösen sich noch Eiweisskörper und Salze im Wasser auf.

Schon nach einer Stunde hat das Fleischwasser einen nicht unangenehmen Fleischgeschmack; es ist mit einem Worte die kalt bereitete Suppe für Kranke nach Liebig, von welcher oben Seite 26 die Rede war. Wenige Menschen finden die Sache appetitlich, noch seltener kennt jemand den grossen Nährwerth dieser Brühe. Es wird desshalb gesotten.

Beim Sieden beobachtet man wieder allerlei Erscheinungen:

Erstlich verliert die Flüssigkeit nach und nach ihre röthliche Farbe, fängt an sich zu trüben und Flocken auszuscheiden. Diese Flocken sind geronnenes Eiweiss; sie werden gewöhnlich abgeschöpft. Ferner sammeln sich nach und nach Fetttropfen auf der Oberfläche der Brühe; auch diese kommen gewöhnlich weg. Bei noch längerem Kochen wird die Brühe dicker: die leimgebenden Substanzen des Fleisches, das sog. Weisse (Sehnen, Knorpeln u. dgl.) verkochen sich zu Leim, dem man aber honoris causa einen appetitlicheren Namen gibt: „Flüssige Rindfleisch-Jus“.

Nach dem Gesagten besteht also die Fleischbrühe aus geronnenem Eiweiss, Fett, Leim (Hauptbestandtheil) und aus den Salzen des Fleisches.

Wenn wir uns nun alle Stoffe vergegenwärtigen, welche in die Brühe übergegangen sind, was bleibt dann für das Fleisch noch übrig? Nichts als die saft- und kraftlose Faser, ein Stück, das höchstens noch im Hühnerstall eine muntere Bewegung verursachen kann. Am Tische der Familie aber — wird gemurt: „Der Metzger hat uns wieder einmal recht schlechtes Fleisch gegeben“ brummt Alt und Jung; „ich kann es gar nicht beissen“ krächzt die alte Tante. Um der gekränkten Unschuld, dem Metzger, Satisfaction zu geben, wollen wir nun den Weg zeigen wie man besseres Fleisch bekommt und dazu noch eine gute Suppe:

Verfahren in meiner Küche.

Schon am Morgen, wenn das Fleisch aus der Metzger kommt, werden daraus zwei Portionen gemacht.

Eine Portion enthält alles Sehnige und die nächste Umgebung der Knochen mit denselben.

Die andere Portion ist ein (schönes) Stück Fleisch ohne Bein.

Von der ersten Portion wird alles Fleisch zerhackt und die Knochen der Länge nach aufgespalten. Dann wird Alles in kaltes Wasser gelegt. Auf 500 Grm. Fleisch rechnet man 3 Liter Wasser; annähernd geben 500 Grm. Fleisch 1 Liter kräftige Fleischbrühe. Zu bemerken ist, dass sich ausgekochtes Wasser besser eignet als frisches, weil letzteres hart (d. h. kalkhaltig) sein kann.

Nachdem das Wasser genügend gesalzen, wird noch etwas reine Salzsäure (die man in jeder Apotheke haben kann) zugesetzt. Man rechnet auf ein $\frac{1}{2}$ Kilo Fleisch ungefähr 6 Tropfen. Das Alles lässt man nun ein Paar Stunden kalt stehen. Während dieser Zeit zieht das Wasser alle Kraft aus dem Fleische aus, wie wir soeben geschildert haben. Gegen 10 Uhr wird nun langsam erwärmt und erst wenn das Wasser strudelt, kommt die zweite Portion Fleisch hinein, nachdem sie vorher noch mit einem starken Bindfaden überbunden worden. Dadurch, dass diese zweite Portion Fleisch gleich in kochendes Wasser gelegt wird, bezweckt man, dass die

Oberfläche schnell gerinnt. Wenn dies geschehen, so gleicht das Ganze so zu sagen einer Wurst: die geronnene undurchdringliche Decke stellt den Darm vor, welcher zwar das Garwerden des Inhaltes gestattet, nicht aber das Austreten von Saft und Kraft.

So lässt man nun das Fleisch langsam fortsieden, bis es weich ist.

Die Eiweissflocken, welche sich ausfällen, schöpft man ab und wenn die Brühe einmal klar fortkocht, legt man die Suppenkräuter, in ein Bündel gebunden, ein: Petersilie, Sellerie, eine gelbe Rübe und Pastinak, (kein Lauch). Alles gründlich reinigen!

Werden nur kleine Quantitäten Rindfleisch gesotten, so wird die Brühe nie so fett, dass man abschöpfen muss. Bei grösseren Stücken dagegen, bei Stücken von 5 Kilo und darüber, schwimmt oft so viel Fett oben, dass man dasselbe abschöpfen muss und zwar nicht blos im Interesse der Zuträglichkeit der Speise, sondern auch aus öconomischen Gründen.

Wir haben jetzt gesehen, wie aus der ersten Portion eine gute Suppe, aus der zweiten ein saftiges Stück Fleisch erhalten wurde. Es lässt sich zwar nicht läugnen, dass das Fleisch, welches nicht zuerst in kaltes, sondern gleich in kochendes Wasser gelegt wird, oft ein weniger schönes — schwärzliches — Aussehen bekommt; allein der Nährwerth und der Wohlgeschmack sind doch gewiss wichtiger als die Farbe!

Ich verwende in neuerer Zeit keinen hermetisch schliessenden (Papi-nianischen) Topf mehr, weil ich es für gut finde, wenn man zum Fleische sieht. Eine tiefe (eiserne, emaillirte) Pfanne mit Deckel finde ich auch deshalb praktischer, weil man oft schnell eine Tasse Bouillon haben will. Damit soll aber nicht gesagt sein, dass solche Töpfe überhaupt abzuschaffen seien; für sehr viele andere Kochereien sind sie vorzüglich.

Zur Bereitung des Rindfleisches und der Fleischbrühe eignet sich nur frisches Fleisch. Während es für die Bereitung eines Rindsbratens unumgänglich nöthig ist, dass das Fleisch mürbe geworden, meidet man zum Sieden gerade solches Fleisch, weil die Erfahrung gezeigt hat, dass es keine helle Suppe und kein so saftiges Stück liefert, wie das frische.

Um die Fleischbrühe kräftiger zu machen, werden gewöhnlich noch Rindsleber, Rindermilz, Kalbsknochen, Ochsenzehen zugegeben. Erstere zwei machen die Brühe fetter, letztere zwei dicker (leimstoffreicher). Wenn man diese Artikel billig bekommt, mag man sie benützen; zu dem gewöhnlichen Preise gekauft, sind sie, nach ihrer Leistung taxirt, das Theuerste, was man aus der Metzger beziehen kann.

In manchen Häusern werden auch die vom vorigen Tage etwa übrig gebliebenen Bratenstücke zur Kräftigung der Fleischbrühe mitverköcht. Letztere gewinnt dadurch zwar an Gallertstoff, wird aber — selbst wenn die Ueberbleibsel in ein Tuch eingewickelt waren — nie schön klar und lässt diesen Zusatz im

Geschmack auf eine unangenehme Weise durchblicken. Weit zweckmässiger ist die Verwendung der Bratenüberbleibsel zur Verstärkung der Bratenjus.

In sparsamen Küchen wird, nachdem das Suppenfleisch herausgenommen und die Fleischbrühe abgegossen ist, der Rückstand (das zerschnittene Fleisch, die Knochen und die Suppenkräuter) zum 2ten Mal ausgekocht; auf 500 Grm. dieses Rückstandes kommt 1 Liter Wasser. Die so erhaltene Brühe enthält zwar wenig Nährstoff, eignet sich aber noch recht gut zum Gemüsekochen sowie zum Verdünnen von zu stark gewordener Fleischbrühe.

Ausser Ochsenfleisch wird noch zu Suppen verwendet das Fleisch von alten Hühnern, Nussjücken, Raben, Wildpret und Fischen. Gemästetes Schaaf- und Schweinefleisch und die fetten Wasservögel geben schlechte Brühen. Kalbfleisch — besonders junges — macht die Suppen sulzig und jedenfalls eignet sich nur der Schlegel dazu.

Die Brühe von einem alten Huhn gilt als besonders kräftig und wird deshalb vielfältig den Wöchnerinnen verordnet. Es gibt oft Anlass zur Aussöhnung, wenn die alte Henne, welche mit ihrer zahlreichen Nachkommenschaft alle Gärten in der Umgegend verscharrt und dadurch die freundnachbarliche Gesinnung so oft gestört hat, der ins Wochenbett gekommenen Nachbarin zum Geschenk gemacht wird. In Westphalen bekommen die Wöchnerinnen constant nichts Anderes als Hühnersuppen. Diese einseitige Kost bewirkt, dass manche ihr Wochenbett abkürzen!

Wenn es sich um die Bereitung einer Fleischbrühe für Reconvallescenten, Kindbetterinnen u. dgl. handelt, so ist die Küche gar zu gerne bereit, des Guten zu viel zu thun. Es wird zu einer solchen Suppe oft die grösste Menge Fleisch verkocht. So erhält man allerdings eine kräftige, aber auch eine schwerverdauliche Brühe, überreich an Fett und Leim.

Mitunter hat auch eine Fleischbrühe den entgegengesetzten Fehler, sie ist zu dünn. Heut zu Tage kann man sich leicht aus der Verlegenheit helfen durch Fleischextract. Vor Altem verstärkte man sie durch Jus. Bratensauce macht die Fleischbrühe wohlschmeckender als das Fleischextract, dagegen erhöht dieses den Nährwerth um Vieles mehr.

Liebig gibt zur Bereitung einer guten Haussuppe ohne Fleisch aber mit Fleischextract folgende Vorschrift:

„Man nimmt 2 Liter Wasser, setzt 250 Grm. grob zerschlagene Knochen (am besten von Wirbeln oder Schenkelkopfknochen), oder statt der Knochen, welche frisch vom Metzger genommen, eben so viel wie das Fleisch kosten, 30 Grm. Ochsenmark, ferner die Suppengemüse, die man gerade zur Hand hat (ein Stück gelbe Rübe, weisse Rübe, Lauch,

Sellerie, Zwiebel, ein paar Weisskohlblätter etc.) und kocht bis zum Weichwerden der Gemüse, wozu etwas über eine Stunde genügt; man nimmt alsdann die Knochen aus dem Kochgefäße heraus und setzt 20 Grm. Fleischextract und die nöthige Menge Salz hinzu; damit ist die Suppe für sieben Personen fertig; das Fleisch, welches sonst dazu dient, hat man als Braten obenein. Niemand von allen, die diese Suppe gekostet haben, ist im Stande gewesen herauszuschmecken, dass diese Suppe aus Fleischextract und nicht aus frischem Fleische bereitet war. Man muss sich ganz besonders vor einem grösseren Zusatz von Fleischextract hüten und sich genau an die Vorschrift halten, indem sonst die Suppe einen strengen Geschmack erhält, der minder angenehm ist.“ Liebig.

Beefsteaks (gebratene Lummelschnitten) sind unbedingt die erste Speise der Welt. Der Lummel ist ein so zartes Stück Fleisch, dass selbst den Magenkranken dieser Braten gut bekommt. Der Verfasser weiss Fälle von Magenkrebs, wo nicht einmal mehr Milch oder leichte Suppen ertragen wurden, wohl aber Beefsteaks!

Der Lummel ist nicht nur ein sehr zartes, sondern auch ein sehr nahrhaftes Stück Fleisch. Nichts kann die Reconvalescenten so bald wieder auf den Damm bringen wie Beefsteaks und den Bleichsüchtigen nützen sie mehr als alle Eisenmittel.

Die Küche liefert zwei Arten von Beefsteaks, gar gebratene und solche, die inwendig noch roth sind. Die ersten sind trocken, schmecken schlecht und sind schwerverdaulich, die letzteren dagegen sind zart, saftig und leicht zu verdauen. Es ist das gleiche Verhältniss wie mit den harten und weichen Eiern. Gewöhnlich nennt man erstere Beefsteaks deutsche, letztere englische. Die hiedurch so schwer gekränkten deutschen Köchinnen rächten sich dadurch, dass sie den Engländern selbst den Beinamen „Beefsteaks“ aufbrachten. Da die Beefsteaks, diese wichtigen Krankenspeisen, nicht immer richtig zubereitet werden, so sah sich der Verfasser veranlasst, ein besonderes Recept dazu auszudenken. Nachdem er dasselbe viele hundert Mal erprobt und in allen Beziehungen richtig gefunden, kann er der Kritik ruhig entgegen sehen.

Recept zum Beefsteak à la Wiel.

Die Hauptsache ist mürbes Fleisch; es muss im Sommer mindestens 2 Tage, im Winter sogar 8—14 Tage in einem luftig-kühlen Orte im Eisschrank gehangen haben. Man achte ferner darauf, dass alles „Weisse“ (Sehnen, sehnige Häute) gründlich entfernt werden. Das Fleischstück muss endlich in der richtigen Dicke und querdurchschnitten sein. Die richtige Dicke ist die eines Daumens. Damit dem Kauapparate möglichst viel mechanische Arbeit abgenommen, wird das Fleisch tüchtig geklopft, auf

beiden Seiten mit dem Messer eingehackt und nachher erst in die Form eines dicken runden Kuchens zusammen gedrückt. Das normale Gewicht ist 150 Grm.; für einen Magenkranken genügen 100 Grm. Als Kochgeschirr benützt man silberne Casserole, oder in Ermanglung dessen — ein Fall, der oft vorkommt — eiserne, emaillirte, flache Pfannen. Das Feuer muss lebhaft brennen; trockenes Tannenholz ist besser als Buchenholz. Es ist durchaus nicht nöthig, dass man das Beefsteak auf beiden Seiten würzt; man könnte leicht zu weit gehen. Nur eine Fläche wird mit der richtigen Menge Salz und feingemahlenem Pfeffer gleichmässig bestreut. Grobkörniger Pfeffer würde dem Beefsteak ein unreines Ansehen geben. Es eignet sich kein anderes Fett als frische Butter. Wenn diese in der Pfanne vollständig vergangen, legt man das Beefsteak so ein, dass die gewürzte Fläche oben ist. Nun lässt man die untere Fläche eine Minute lang braten. Wer keine Uhr hat, zählt langsam bis auf 60. Jetzt kehrt man das Beefsteak um und begiesst die nunmehr zur oberen gewordenen Fläche mit einem Esslöffel voll Bratenjus. Die zweite Fläche darf nur noch eine halbe Minute lang braten. Nun wird das Beefsteak sogleich vom Feuer genommen, damit es nicht erhärtet. Hatte man ein elegantes Kochgeschirr, so wird das Beefsteak geradezu in diesem zu Tische gegeben, andernfalls in einem warm gestellten Teller.

In neuerer Zeit sieht man viel Beefsteak-Maschinen von Blech. Sie sind sehr einfach, billig und gut, und namentlich Jenen zu empfehlen, welche auf Reisen gehen und ein selbst fabricirtes frisches Essen über die kalten Coteletten, Würste, Schinkenbrödchen u. dgl. Raritäten der Restaurationen zu setzen befähigt sind. In diesen Maschinen lassen sich die Beefsteaks à la Wiel ebenfalls gut zubereiten.

(Schon seit mehreren Jahren besteht das Frühstück in meiner Heilanstalt für Magenkranken in der Regel aus einem solchen Beefsteak mit Peccoe-Thee. Bekanntlich sind alle diese Kranken übler Laune und geneigt zum Schimpfen. Trotzdem hat noch nie einer etwas Anderes an den Beefsteaks auszusetzen gehabt, als dass sie — zu klein seien!)

Ungarisches Beefsteak. Man belegt mit diesem Namen einen Fetzen rohes Fleisch (in der Regel vom Lummel), der in kleine Scheiben geschnitten ist wie ein Rettig und ausser Pfeffer und Salz kein Gewürz hat. Gelinde gesagt, ein Essen für Wilde! Wenn bei diesen Beefsteaks die Sehnen, sehnigen Häute u. dgl. nicht gründlich entfernt sind, dann trifft sie auch noch der Vorwurf der Schwerverdaulichkeit, denn über ungekochtes Leimgewebe wird nicht einmal ein fehlerfreies Zahnregister Meister, geschweige denn hohle Stumpfen und ein schadhafter Magen.

Es ist schon erwähnt worden, dass man durch den Genuss von rohem Fleische leicht Einquartirung bekommen kann, Bandwürmer und Consorten. Desswegen kann das s. g. ungarische

Beefsteak, ungeachtet es so leicht zu bereiten ist, nicht unter die Zahl der diätetischen Speisen aufgenommen werden.

Rostbraten. Weder zum Braten auf dem Rost noch zum Braten am Spiess ist tanneses Brennholz geeignet, weil es, namentlich wenn es nicht ganz trocken ist, spritzt und die abgesprungenen Kohlen den Braten verunreinigen. Besser passt Buchenholz, welches ruhiger brennt und eine stärkere Hitze macht.

Die Rostbraten müssen inwendig noch roth sein, sonst sind sie — wie die deutschen Beefsteaks — trocken und schwer verdaulich.

Man hat wohl zu beachten, dass bei der Anfettung das richtige Maass inne gehalten wird.

So oft eine Stelle anbrennen will, bedecke man sie wieder mit einer dünnen Schichte Butter. Erst wenn sich der Braten mit einem leichten Schweiss überzieht, wird er mit der nöthigen Menge gestossenem Kochsalz gleichmässig bestreut.

Das Bratenstück darf nicht zusammenschmoren, soll im Gegentheil etwas aufgehen.

Die Rostbraten haben einen sehr angenehmen Goût, der etwas an's Rauchfleisch erinnert; in Bezug auf den Nährwerth gehören sie zum Besten, was die Küche liefert; zudem sind sie so leicht zu verdauen, dass sie sich auch für den Krankentisch eignen.

Spiessbraten, ein grösseres Stück Schoos, am Spiesse über hellem Feuer so gebraten, dass es inwendig noch roh ist. — Hauptspeise für alle englisch redenden Menschenkinder — sehr saftig, sehr nahrhaft und leicht verdaulich; nur Schade, dass man diesen Braten nicht anders als in grossen Stücken machen kann; eine kleinere Haushaltung hat oft eine ganze Woche daran zu nagen und denkt zuletzt mit Schaudern an das Mittagessen!

Alle bis jetzt genannten Rindsbraten passen besonders für Reconvallescenten, vorausgesetzt, dass kein Fieber mehr vorhanden, — sie sind ferner die beste Nahrung für Bleichsüchtige und für Wöchnerinnen, welche grosse Blutverluste erlitten haben.

Nicht zuträglich sind diese Speisen den Vollblütigen, den Hämorrhoidariern, den Leuten mit Kopfcongestionen, Schwindel in Folge von Blutfülle.

Saurer Rindsbraten (*boeuf à la mode*) vertritt in neuester Zeit auf den Mittagstischen der Gasthöfe meistens das Rindfleisch. Bekanntlich wird das Fleisch dazu mindestens 48 Stunden in Essig gebeizt. Nach den Erörterungen, welche wir am Eingange dieses Capitels über den Einfluss der Säuren auf die Fleischfaser gegeben haben, wäre dies gerade nicht zu verwerfen; allein es wird fast immer zu stark gebeizt und ausser-

dem eine solche Menge scharfer Würzen zur Sauce genommen, dass das boeuf à la mode nie eine diätetische Speise werden kann.

Rindsklops wird nach den schon bekannten (S. 43) allgemeinen Regeln bereitet.

Ausserdem treibt die Küche mit dem Rindfleisch noch allerlei Unfug und liefert mitunter Machwerke, wozu ganze Gewürzläden auszuplündern sind. Das Rindfleisch in der Braise, das filet de boeuf à la duchesse, der Lendenbraten auf Wildpretart u. s. f. sind zwar ganz delicate Dinge aber — gut' NachtMagen!

Ochsenszunge. Man kann daraus viel Gutes machen. Zu Krankenspeisen eignen sich die Zungenspitze und die Zungenwurzel besser als das Mittelstück, weil dieses ziemlich fett ist.

Frische Ochsenszunge in saurer Sauce eignet sich nicht für den diätetischen Tisch; alle Speisen mit gekochtem Essig greifen den Magen an.

Sehr zuträglich ist Zunge als Einlage für Gelées. Die Zubereitung dieses Gerichts siehe im 19. Capitel.

Häufig wird die Ochsenszunge geräuchert. Wenn das Salzen und Räuchern mässig war, so gibt dies eine der feinsten und gesündesten Sorten von Rauchfleisch. Am besten ist, man besorgt die Sache selber, denn die Ochsenszungen, welche man im Handel bekommt (die aus Bologna und die russischen haben einen grossen Ruf), sind oft zu alt und haben zu stark gesalzene — Preise.

Ochsenmaul, auf den Wiener Speisezetteln mit dem scharfsinnigen Uebernamen „ungarisches Rebhuhn“ bezeichnet, wird vorzugsweise als Salat zum Rindfleisch gegeben. Auserdem eignet es sich als leimstoffreiches Gebilde, zu Einlagen für Sulzen (S. 15. Capitel). Das im Handel vorkommende sogenannte Ochsenmaul wird aus allen möglichen leimstoffreichen Dingen fabricirt, so dass man beim Essen nicht daran denken darf, was darin gewesen ist.

Rindshertz wird manchmal als Braten verwendet. Das fettarme Gebilde ist nur dann geniessbar, wenn die Herzhöhle mit einem Stücke Speck ausgefüllt und ausserdem die Oberfläche gründlich mit Speck gespickt wurde. Am besten bratet es sich am Spiess. Unter allen Umständen hat es eine zähe, trockene Faser und ist deshalb schwer verdaulich — keine Speise für den diätetischen Tisch.

Von den übrigen Eingeweiden des Rindes verwerthet die Küche noch folgende:

Milz — nur zu Suppenbrühen verkocht.

Gehirn — ähnlich wie Kalbshirn verwendet.

Leber ist nicht so zart wie die Lebern von kleinen Thieren, aber immer noch gut zum Braten oder in Sauce.

Nieren — ähnlich wie Kalbsnieren verwendet. Weniger zart!

Kutteln (Kaldaunen). In der Metzsig unterscheidet man folgende Arten von Kutteln: der Magen — ziemlich fett, schwer zu reinigen, auch ist die in's Röthliche stechende Farbe nicht empfehlend; der Mannigfalt — die zartesten Kutteln aber mager und am schwersten zu reinigen; die Haube und der Kuttelfleck geben unbedingt das Beste von diesem Artikel, sehr saftig und sehr nahrhaft, zudem sind beide leicht sauber zu machen und haben unbedingt das appetitlichste Ansehen unter allen Arten von Kutteln.

Die Kutteln werden bald gebraten, bald in saurer Sauce gegeben. Nach Dem, was über die Verdaulichkeit des Leim's — und das sind ja die Kutteln zum grössten Theil — im 15. Capitel gesagt wurde, sind sie nur in letzterer Form zuträglich.

5. Capitel.

Kalbfleisch.

Die Küche unterscheidet am Kalbe den Schlegel, die Nuss, das Filet, das Nierenstück, die bedeckten und die nicht bedeckten Coteletten und das Halsstück. Nuss heist das Fleisch um das Hüftgelenk herum, oben am Schlegel; die anderen Ausdrücke sind bekannt. Das Nierenstück hält man für den saftigsten Theil des Kalbes; doch hat jeder Theil wieder seine besondere Bestimmung und es lässt sich das Kalb unter so vielerlei Formen auf den Tisch bringen, dass ihm — nicht mit Unrecht — ein berühmtes Kochbuch den Namen: „Küchen-Chamäleon“ gab. Auch die Eingeweide des Kalbes (Gehirn, Briesle, Leber, Nieren) geben manche nicht zu verachtende Gerichte.

Das Kalbfleisch enthält mehr Wasser, Eiweiss und Leimstoff, dagegen viel weniger Faserstoff als das Rindfleisch — ist somit nicht so nahrhaft wie das letztere; dagegen hat es eine viel zartere Faser und ist deshalb leichter zu verdauen. Uebrigens hängt Vieles davon ab, wie alt das Kalb war und wie es zu Lebzeiten behandelt wurde.

Das Fleisch der Stierkälber ist in der Regel etwas derber als das der Kuhkälber. Ein Kalb von ungefähr 6 Wochen hat das beste Fleisch. Unter 14 Tagen ist das Fleisch zwar zarter, aber von viel geringerem Nährwerth; beim Braten gibt so junges Fleisch besonders viel Gelée.