

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Beefsteak.

**urn:nbn:de:bsz:31-56696**

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-