

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Rostbraten.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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-