

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Boeuf à la mode.

**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-

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!