

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

5. Capitel. Kalbfleisch.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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.

Andererseits liefern Kälber, welche man zu alt werden lässt, ein grobfaseriges Fleisch; ein Fleisch, an welchem weder das Zarte des Kalbes, noch das Kräftige des Ochsen zu entdecken ist.

Die Kälber, welche nur mit Milch genährt worden sind, haben ein so schön weisses Fleisch, dass es einen französischen Kochbuchmacher zu dem Ausspruch getrieben: „C'est vraiment une poularde à quatre pieds.“ Kälber dagegen, welche Heu oder Gras bekommen haben, liefern geringeres, etwas in's Röthliche stechendes Fleisch. Man kann demnach schon aus der Farbe des Bratens erkennen, welches Futter das Thier gehabt hat.

Eine sehr interessante Thatsache, auf welche namentlich die Metzger aufmerksam zu machen sind, lautet dahin, dass das Fleisch von allen gemarterten Thieren ungemein viel an Kraft verloren hat. Es ist durchaus nicht richtig, wenn man sagt, alle Metzger seien rohe Leute; das ist eine infame Beleidigung eines sonst so ehrenwerthen Gewerbes! Hie und da kommt allerdings der Fall vor, dass ein Schlachtthier bei seinem letzten Lebens-Gang auf eine so unmenschliche Weise gequält wird, dass man fast nicht zuschauen kann. Wenn die besagte Thatsache bekannter wäre, kämen vielleicht solche Rohheiten seltener vor.

Durch das Aufblasen bekommt das Kalbfleisch allerdings ein volleres Aussehen; für den Consumenten aber ist damit thatsächlich nichts erreicht. Im Gegentheile, es gibt viele Menschen, für welche der Gedanke, dass ein Metzger den luftigen Inhalt seiner Lunge in's Fleisch ausgeblasen hat, immer etwas Peinliches hinterlässt, selbst wenn besagter Metzger ein bildschöner Mensch war.

Es ist schon bemerkt worden, dass die Küche vom Kalbe eine grosse Menge Speisen zu fabriciren versteht. Nur ein kleiner Theil eignet sich für den diätetischen Tisch; dieser kleine Theil enthält aber weitaus die besten Speisen für Kranke und Reconvalescenten und zum Theil solche Delicatessen, dass auch Gesunde nicht höher schwören.

Kalbsbraten. Den besten Braten für Reconvalescenten und für Leute mit schwachen Magen gibt das Brust- und das Nierenstück. Letzteres ist jedoch nur dann geeignet, wenn das Nierenfett gründlich beseitigt wurde. Das Nierenfett ist wie alle Fette, welche schnell gerinnen, dem Magen nicht zuträglich. Weniger zart als die genannten Braten ist der Schlegel. Dieser hat schon eine so grobe Faser, dass dazu eine saure Beigabe (Salat) gehört, die bekanntlich in den wenigsten Fällen für Magenkranke passt. Die erstgenannten Braten sind so saftig, dass sie ganz gut für sich allein gehen, jedenfalls aber

mit einem gut blanchirten Gemüse. Durch die Füllung wird der Brustbraten saftiger; die Füllung selbst aber passt besser für Gesunde als für Kranke, da sie gewöhnlich überwürzt wird.

Eine detaillirte Anweisung zur Verfertigung des Kalbsbratens ist wohl nicht mehr nöthig, nachdem oben, Seite 43, die Sache im Allgemeinen erledigt worden.

Vollblütige (auch Hämorrhoidarier) können keine bessere Nahrung wählen als gebratenes Kalbfleisch. Kräftige Braten, namentlich Rinds-, Schaafs- und Wildpret-Braten, sind ihnen schädlich, da sie noch mehr Blut machen.

Kalbs-Coteletten. Für Privathäuser, wo man in der Regel nur kleine Stücke Fleisch braucht, sind Coteletten geeigneter als Braten, weil letzterer nur in grösseren Stücken saftig zubereitet werden kann. Ausserdem brauchen die Coteletten nicht so viel Zeit wie ein Braten; dagegen ebenso grosse Aufmerksamkeit, wenn man nicht haben will, dass sie „anbrennen“ oder „saftlos“ werden.

Hier 6 wichtige Paragraphen über die Bereitung der Coteletten für Kranke:

§. 1. Während die untere Fläche des Cotelettes in der Pfanne brätet, darf man dasselbe nicht ruhig auf einem Fleck liegen lassen, man muss es von Zeit zu Zeit hin- und herschieben, sonst brennt es an und bekommt einen brenzligen Goût.

§. 2. Ist das Cotelett gewendet, so kommt noch einmal etwas frische Butter in die Pfanne.

§. 3. Von jetzt an wird die Sauce von Zeit zu Zeit über das Cotelett gegossen.

§. 4. Unappetitlich zum Ansehen und auch ungesund sind die Coteletten, wenn sie förmlich im Fette schwimmen.

Das Fett, welches ein nach § 3 behandeltes Cotelett in sich aufgenommen hat, ist vollkommen ausreichend.

§. 5. Ein Paar Tropfen Citronensaft sind sehr zu empfehlen; die Säure macht das Fleisch leicht verdaulich.

§. 6. Gegen das Ende des Bratens wird etwas Fleischextract in die Sauce gerührt; man rechnet bohngross auf ein Cotelett. Dieser Zusatz erhöht sowohl den Nährwerth als auch den Wohlgeschmack der Speise ganz bedeutend.

Das Paniren mit gestossenem Röstbrod oder mit Panirmehl ist nicht zu empfehlen, da dadurch weder dem gutgezogenen Geschmackssinn noch dem schwachen Magen ein Dienst geleistet wird.

Zu den Kalbscoteletten verwendet man nur das Rippenstück. Wenn das Fleisch gehörig mortificirt ist, werden die Coteletten besonders zart.

Eine Varietät der Coteletten sind die s. g. Wiener-schnitzel; der ganze Unterschied besteht darin, dass man

zu letzteren auch anderes Kalbfleisch (versteht sich nur in quergeschnittenen Stücken) verwenden kann und dass erstere nur geklopft, letztere dagegen meistens noch gehackt werden. Durchschnittlich macht man die Wiener Schnitzel etwas pikanter als die Coteletten, namentlich durch einen Zusatz von zerhacktem Speck.

Gerollte Kalbfleischschnitten (Kalbsrouladen), aus der Nuss bereitet, tüchtig geklopft, mit einer mässig gewürzten Farce belegt, reihen sich als gute leicht verdauliche Speise den Coteletten an.

Eingemachtes Kalbfleisch. Dem Umstande, dass eingemachtes Kalbfleisch bislang und allgemein als Reconvalescentenspeise verordnet wird, mag es wohl zuzuschreiben sein, dass diese Speise bei weitem in den meisten Kochbüchern, ganz gegen die gewöhnliche Uebung, mit einer lobenswerth mässigen Menge Würzen und dazu mit lauter milden zu machen gelehrt wird, so zwar, dass der Arzt ohne Weiteres in jedem Hause diese treffliche Speise den Reconvalescenten verordnen darf.

Fricandeau — ein gespicktes Stück Kalbsschlegel, zwischen Speckschnitten gedämpft, dazu eine stark gewürzte Mehlsauce — kann nie als diätetische Speise dienen.

Kalbsklops wird nach den bekannten Regeln (S. 43) zubereitet.

Kalbzunge ist sehr zart und nicht besonders fett, eignet sich deshalb vorzüglich für den Tisch des Magenkranken. Am zuträglichsten ist sie schwach gesalzen und geräuchert, muss aber jedenfalls recht weich gekocht werden. Für die Gelées gibt es wenige Einlagen, welche so schmackhaft und so gesund sind wie Kalbzunge quer in dünne Scheibchen zerschnitten.

Kalbsherz wird in der Regel mit Speck ausgefüllt und ausserhalb gespickt, besser am Spiess als in der Pfanne gebraten. Das Spicken ist bei einem so fettarmen Gebilde nöthig; ohnedem wäre es von fadem Geschmack.

Das Kalbsherz ist zwar zarter und deshalb leichter zu verdauen, als das Rindsherz; allein es gibt doch noch viel bessere und zuträglichere Speisen!

Auch von den übrigen Eingeweiden des Kalbes werden manche vortreffliche Speisen, namentlich manche s. g. Restaurationsmittel gemacht. Die Kochbücher für die „feine“ Küche haben desshalb eine Menge derartiger Recepte namentlich zu den Speisen für das hors d'oeuvre; aber auch beim ländlichen Festmahl erfreut das s. g. Voressen; endlich dienen saure Nieren u. dgl. vielfach als Gabelfrühstück für gewisse Leute und werden in manchen Gasthöfen nur unter dem Namen: „Schreiber-Eselle“ bestellt.

Gehirn. Alle Sorten von Gehirn sind zwar zarte Gebilde, aber zu fett, um jemals zuträgliche Krankenspeisen abzugeben. Dessenungeachtet verordnet der gedankenlose Schlendrian dasselbe sehr häufig, namentlich für Reconvalescenten. Gebackene Kalbshirnschnitten (auch noch mit Parmesankäse bestreut!) stehen in den meisen Kochbüchern unter den „Krankenspeisen.“

Die Tymusdrüse des Kalbes, hierlands unter dem Namen: **Kalbsbriesle** (Kalbsmilch) bekannt, ist für den Krankentisch von höchster Bedeutung. Das zarte Gebilde ist ungemein leicht zu verdauen und sehr nahrhaft. Es wird mit Recht häufig als erste Speise nach schwerer Krankheit verordnet. Die einfachste Form ist die Brieslesuppe. In schwach saurer Sauce oder in Butter verdämpft schmeckt es zwar pikanter; allein es kommen da schon eher Ueberwürzungen vor. Am wenigsten schaden einige Scheibchen Essiggurken oder Kapern in mässiger Menge; zudem machen beide die Sauce sehr schmackhaft.

Ein sehr wohlschmeckendes und zuträgliches Gericht ist die Brieslewurst, deren Bereitung im 14. Capitel gelehrt werden soll.

Lungen. Insgesamt schwer verdaulich — wegen ihres grossen Gehaltes an Faserknorpel. Das unter dem Namen „Lungen-Muss“ bekannte Gericht (zu welchem man übrigens nur eine Kalbslunge brauchen kann) steht mit Unrecht unter den Krankenspeisen.

Leber. Von diesem Eingeweide macht die Küche einen sehr ausgedehnten Gebrauch. Es ist ein grosser Unterschied unter den Lebern. Eine gute Leber hat die bekannte Leberfarbe ziemlich hell; der Anschnitt ist gleichmässig compact; nirgends sind erweichte oder anders gefärbte Stellen.

Regeln für die Küche. Da die Leber ein sehr fettreiches Organ ist, so sollte man beim Rösten derselben nicht so freigebig mit der Butter verfahren; man sollte ferner beim Anrichten alles Fett wegschöpfen. Nichts widersteht so sehr wie eine im Fett schwimmende Leber! Ein zweckmässiger Würzzusatz ist guter Senf — auf die Portion einen Kaffeelöffel voll. Sehr oft wird der Senf schon zugesetzt, wenn die Leber noch in der Pfanne brätet. Das ist ein Fehler! Der Senf darf erst zugerührt werden, wenn die Leber vom Feuer ist; sonst geht die Hauptsache vom Senf, das Aroma, verloren. Auf keinen Punkt achtet das Küchenpersonal so wenig wie auf die Verflüchtigung gewisser Stoffe bei erhöhter Temperatur.

Nieren haben eine etwas derbere Structur als die Lebern,

auch riechen sie oft so stark nach ihrem Fabrikat, dass selbst der Zuschauer davon gesättigt wird.

Kalbsfüsse sind nur zur Bereitung von Gelée's geeignet; Kalbsfüsse zu backen ist ungeeignet. Warum? kannst Du im im 15. Capitel erfahren.

Kalbskopf. Die Küche bereitet aus dem Kalbskopfe mehrere Speisen. Nach ihrer chemischen Beschaffenheit wären dieselben wohl besser im 15. Capitel, bei den Leimstoffspeisen, placirt; sie stehen aber jetzt hier, im Kalbfleischfach, weil — sie gewiss jedermann hier suchen wird. Am bekanntesten ist wohl der

Gebackene Kalbskopf. Nach dem im 15. Cap. Gesagten ist dies eine verwerfliche Zubereitungsmethode; die Leimstoffspeisen bekommen durch das Braten einen unangenehmen brenzlichen Goût, auch sind sie schwerer zu verdauen als wenn sie angesäuert wurden. Etwas besser und jedenfalls von reinerem Geschmack ist der einfache

Abgesottene Kalbskopf, nur mit Salz und Fssig gewürzt. Das Edelste aber aus diesem Artikel ist und bleibt der

Kalbskopf auf Schildkrötenart (tête de veau à la tortue). Man braucht hiezu einen Kalbskopf mit der Haut und muss denselben in der Metzsig besonders bestellen. Wenn wir uns wegen dieser Speise in den Kochbüchern umsehen, so finden wir staunenerregende Böcke und viele der Gesundheit sehr nachtheilige Rathschläge. Namentlich enthalten die von Hofköchen geschriebenen Kochbücher oft grässliche Rezepte; Verschwendung in Gewürzen der schärfsten Art und gänzliche Unkenntniss des chemischen Verhaltens der Leimstoffspeisen zu Säuren sieht man auf den ersten Blick. Lesen wir dagegen die guten alten Schriften über Kochkunst — und diese sind ja überhaupt auch werth, dass man sie liest — so machen wir die merkwürdige Entdeckung, dass vor Altem die grossen Herren mehr darauf sahen, Köche zu haben, welche so viel von Chemie und Heilkunde verstanden als zur Zubereitung gesunder Speisen nöthig ist. Leibköche kannten fast ebenso viel von der Diätetik als Leibärzte, was ganz in der Ordnung ist, denn die ersteren kommen dem allerhöchsten Leibe weit häufiger bei als die Leibärzte, sie können ihn tagtäglich mit ihrem Fabrikat erquicken und stärken oder — langsam zu Grunde richten. — Nach dieser zärtlichen Einleitung wird es unsere Aufgabe, an der Hand der Chemie die Grundsätze namhaft zu machen, nach welchen man einen Kalbskopf zuzubereiten hat, der die Prädikate „gesund“, „wohlschmeckend“ und „nahrhaft“ wirklich verdient:

1) Die Leimstoffspeisen sind nur dann leicht zu verdauen, wenn sie mässig sauer gemacht wurden. Der Leim löst sich nur bei Gegenwart einer Säure auf.

2) Da es dem Kalbskopf an Eiweisskörpern ziemlich fehlt, so setze man Fleischextract, Eier u. dgl. zu und koche unter Zusatz von Rindsknochen. Nur so erhält man ein kräftiges Gericht.

Im Besonderen geben wir folgendes Rezept, das sich, nebenbei bemerkt, auch durch grosse Wohlfeilheit auszeichnet:

Der Kalbskopf mit der Haut, die Haare abgebrüht, wird in zwei Hälften gespalten, das Gehirn herausgenommen und zu etwas Anderem verwendet. Siede den Kalbskopf in mässig gesalzenem Wasser mit 1 Kilo Rindsknochen, 3 Stück gelben Rüben, einer Selleriewurzel, einer ganzen Zwiebel und etwas Petersilie langsam weich. Gewöhnlich braucht es 2 Stunden. Löse die Haut von den Knochen ab und schneide sie in portionengrosse Stücke, ebenso mache es mit den Ohren. Schäle die Zunge und schneide sie quer in fingersdicke Scheiben. Stelle Alles bei Seite warm und gehe an die Bereitung der

Sauce. In einem grossen Casserol lasse 150 Grm. Butter vergehen, darin einen Esslöffel voll Mehl weiss anziehen. Nun wird von der Brühe, in welcher der Kalbskopf gekocht hat, durch ein Sieb zugegeben unter fleissigem Umrühren. Hat man so eine genügende Menge Flüssigkeit erhalten, dann kommen hinein: die Kalbskopf- und die Zungenstückchen, ein Kaffeelöffel voll Fleischextract (vorher in einer Tasse Brühe aufgelöst), das in Bröckelchen zerschnittene Eiweiss von 6 hartgesottenen Eiern und drei in Rädchen geschnittene Essiggurken. Lasse Alles noch etwa 5 Minuten lang über gelindem Feuer und unter fleissigem Umrühren miteinander kochen, damit sich die Brühe innig mit dem Fleische mengt. Schliesslich gib die flüchtigen und aromatischen Dinge zu: guten Weinessig q. s., den Saft einer halben Citrone, einen Kaffeelöffel voll Pfeffer. Rühre Alles nochmals flüchtig durcheinander, damit die Würzen gleichmässig vertheilt werden. Nimm es sofort vom Feuer, damit das Aroma nicht zum Schornstein hinausfährt.

Anrichten: In die Mitte der Platte kommen die Hauptstücke, ihre glatte Fläche nach oben, rings herum die Zungenrädchen, darüber etwas Sauce (die übrige kommt in den Saucier). — Garnitur: Citronenscheiben und Grünes. — Hauptregel: Warm serviren! Anmerkung: Feinere Einlagen, die aber nicht immer zu haben sind und die Sache sehr vertheuren, sind: Trüffeln, Champignon, Morcheln; statt Essiggurken Capern; endlich rothe Krebse als Garnitur! — Der auf besagte Art zubereitete Kalbskopf erheischt keine Beilage; höchstens mag ein Liebhaber dazu einige Oliven in Salz geniessen.

Gebrauchsanweisung: Der Kalbskopf nach Schildkrötenart eignet sich am besten zum Nachtessen, weil er gar leicht zu verdauen ist; der Magen wird in längstens 2 Stunden damit fertig. Eine Gesellschaft von 8—10 Personen hat an einem solchen Kalbskopfe genug und wenn dazu der rechte Wein in gehöriger Menge fliesst, bleibt der richtige gesellige Ton niemals aus. Denkst Du vielleicht an einen gerbstoffreichen Affenthaler oder an einen alkoholreichen Rheinwein?

Nein! Trinke reinen guten Wein vom See und Du wirst Wunderdinge verspüren. Probatum est!

Der Kalbskopf auf Schildkrötenart ist aber nicht bloß eine treffliche Speise für Gesunde, sondern auch ein herrliches Remedium gegen eine gewisse Krankheit. Die Sache lässt sich leicht erklären: Der Katzenjammer ist zwar eine sehr complicirte Krankheit, er ist „ein durch superlative Absorbirung abundirender Fluidumsquantitäten procreirter abnormal-provisorischer Uebergangszustand eines durch generelle Corporalmiserabilitätsschwäche afficirten Individuums, bei welchem die nach Normalbehaglichkeit aspirirende Naturalconstitutionsfähigkeit sich von der Stomachal-, Cerebral-patentialität zu deliberriren sucht.“ Nichts desto weniger tritt die Magenversäuerung als Hauptsache in den Vordergrund und da Gelée zur Säure passt, so passt auch Kalbskopf zum Katzenjammer. Wer jemals die wohlthätige Wirkung dieses delicates Remediums empfunden, wird im vorkommenden Fall am anderen Morgen sicherlich zuerst an einen Kalbskopf denken!

6. Capitel.

Schweine - Fleisch.

Das Fleisch von Schweinen, denen die letzten Lebenstage mit Milch versüßt wurden, ist besonders gut. Bei Kartoffelmastung wird das Schwein zwar fetter, bekommt aber ein kraftloses Fleisch. Eicheln und Bucheln machen das Fleisch thranig. Im Schweinefleisch existirt überhaupt ein bedeutender Unterschied; es gibt viel geringes. Dieses hat eine röthliche Farbe und gelbliches, leicht flüssiges Fett. Gutes Schweinefleisch gibt einen weissen Braten, der Speck ist fest, körnig und von schneeweisser Farbe (sicheres Kennzeichen der Milchmastung).

Besonders gefährlich ist trichinöses Schweinefleisch. Es ist hier nicht der Platz, diesen wichtigen Gegenstand in der nöthigen Ausführlichkeit zu erschöpfen. Nur soviel sei hier zur Beruhigung bemerkt, dass jetzt die Fleisch-Schau ein wachsames Auge auf die Sache hat; diese bietet, wenn sie mit der nöthigen Gewissenhaftigkeit und Sachkenntniss ausgeführt wird, vollständigen Schutz. Es werden vor Allem jene Fleischpartieen einer Untersuchung unterzogen, in welchen erfahrungsgemäss die Trichinen vorzugsweise hausen; ferner begnügt man sich nicht mit der Visitation