

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

16. Capitel. Eier.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

Gesulztes Schwarzwildpret, nach den Kochbüchern bereitet, zeichnet sich zwar durch einen ausserordentlich pikanten Geschmack aus, ist aber so sehr überwürzt, dass es dem Magen arg zusetzt. Etwas milder ist das auf ähnliche Art bereitete gesulzte Geflügel, weniger nahrhaft aber fein die gesulzten Fische, namentlich Aal in Gelée. Der Presskopf ist wegen dem allgemein üblichen Zusatz von Speckbröckelchen und der Einhüllung in Speckschwarten ein rechter Magenverderber. Das Gleiche gilt vom (minder feinen, regelmässig überpfefferten) Schwartenmagen.

Als leimstoffreiche Speisen, welche bereits in andern Capiteln besprochen sind, mögen hier noch erwähnt werden:

Fleischbrühe,
Bratenjus,
Kalbsfüsse, Kalbskopf,
Schweinsfüsse, -Ohren,
Kutteln,
Ochsenmaul,
Schnecken.

16. Capitel.

Eier.

Die Küche verwendet die Eier von Hühnern, Gänsen und Enten. Als eine sehr grosse Delicatesse werden in neuester Zeit die Kiebitz- und die Kräheneier betrachtet und — schwer bezahlt, namentlich von den Reichstagsabgeordneten! Ueber die verschiedenen Fischeier — Rogen — ist im 12. Capitel die Rede gewesen.

Kennzeichen der frischen Eier.

1) Die Eierhändler sehen gewöhnlich auf kein anderes Zeichen als auf das Durchscheinen. Sie setzen sich in einen dunklen Hausgang und halten ein Licht hinten an das Ei. Nur frische Eier sind transparent.

2) Frische Eier sind specifisch schwerer als das Wasser. Ein Ei, das über 8 Tage alt ist, sinkt schon nicht mehr unter und wenn es noch älter ist, schwimmt es flott oben auf.

3) Ein frisches Ei gibt an beiden Enden der anleckenden Zunge das Gefühl von Kälte.

4) Ein gutes Ei schwappt nicht.

5) Wenn man frisch gelegte Eier in kochendes Wasser bringt, so bekommen sie Sprünge; später kommt dies nicht mehr so leicht vor.

6) „Eine gewandte Köchin, welche viele Jahre bei einer Herrschaft treu gedient hat und die besten Zeugnisse aufweisen kann“ braucht alle diese Kennzeichen nicht; sie riecht einfach daran. Der Geruch eines faulen Ei's ist unvergesslich; er rührt her von dem bekannten Schwefelwasserstoff, der sich noch bei vielen anderen Naturereignissen bemerkbar macht.

Conservirung der Eier.

Die Conservirung der Eier macht viel zu denken; noch immer ist die Methode nicht gefunden, welche keine Mängel hat. Es handelt sich darum, zu verhüten, dass durch die Poren der Schale Luft eindringt. Am häufigsten ist das Einlegen der Eier in Kalk. Dies schützt allerdings vor Fäulniss; allein das Eiweiss der auf solche Art conservirten Eier lässt sich nicht zu dem in der Küche so oft nöthigen Schaum schlagen und die Schalen springen gern im kochenden Wasser. Die Aufbewahrung in Salzwasser hat den Nachtheil, dass die Eier einen widerlichen Geschmack bekommen. Zweckmässiger ist Asche, Sägspähne, Spreu und Aehnliches; doch trocknen die Eier schneller aus als im Kalk und halten überdies nicht so lange. Weniger bekannt ist, dass man die Eier durch einen Ueberzug mit Leinöl sehr lange gut erhalten kann. Der Schutz, den eine Oelschicht gewährt, ist zwar nicht so gründlich, wie jener der Kalkdecke, allein das Verfahren ist viel einfacher und hat weniger Einfluss auf den Geschmack der Eier. Des Verfassers eigene Versuche sprechen sehr zu Gunsten dieser Methode. Die Erfahrung hat gelehrt, dass die Eier schneller verderben, wenn man sie auf dem gleichen Flecke liegen lässt; sie müssen desshalb alle 8 Tage gekehrt werden. Auf trockenem Stroh halten sie sich am besten.

Küche-Regeln.

Für die Kochkunst ist die Gerinnung des Eiweisses bei 60° R. das wichtigste Ereigniss und für den Magen wäre es am besten, wenn es bei keiner Eierspeise ganz zu diesem Ereignisse käme; denn geronnenes Eiweiss ist schwer zu verdauen — aus mechanischen Gründen. Der Magensaft dringt nicht so leicht in grobe Klumpen ein, wie in weiche Massen.

Die einfachsten Eierspeisen sind rohe, weichgesottene, wachsweiße und harte Eier. Da die rohen Eier Vielen

widerstehen, so probire man es auf andere Arten: Mit zerstoßenem Zucker zu Schaum geschlagen lassen sie nichts zu wünschen übrig; für Magenkranke ist es zuträglicher, das Eiweiss in einem Glas Wasser zu verrühren u. s. f.

Für das Sieden der Eier muss man die Fristen kennen: Für weiche Eier 3 Minuten, für wachweiche 4 Minuten, für harte 5 Minuten. Zu bemerken ist, dass beim Sieden der Eier immer etwas Eiweiss durch die selbst unverletzte Schale aus- und dafür Kochwasser eintritt. Desswegen soll man nur reines Wasser nehmen. Werden Eier in der nächsten besten Brühe, die man gerade hat, gesotten, so nehmen sie den Geschmack derselben an. Reinlichkeithalber sollten alle Eier, welche man sieden will, vorher gewaschen werden. Bekanntlich darf man die Eier nicht gleich in kochendes Wasser legen, weil sonst die Schalen springen. Hartgesottene Eier lassen sich besser schälen, wenn sie in kaltem Wasser abgekühlt wurden.

Den ersten Rang unter den Eierspeisen behaupten die verschiedenen Arten von **Rühreiern**. Sie sollen nur aus Eiern und ein wenig Milch bestehen und in einer mässigen Menge Butter gebacken sein. Man achte darauf, dass sie eine lockere cremartige Masse darstellen und dass die Oberfläche nicht dunkel, sondern gleichmässig lichtbraun wird. Die feinere Küche verwendet dazu verschiedene pikante Dinge: Schinken, geräucherten Lachs, Trüffeln, Sardellen, Sauerampfer u. s. f. Kleine Quantitäten von diesen Dingen verbessern den immerhin etwas faden Geschmack der Eier sehr und fördern auch die Verdauung; weitaus in den meisten Fällen wird aber damit so verschwenderisch verfahren, dass die Speise nicht mehr für den diätetischen Tisch passt.

Eine besonders gute Eierspeise ist die ziemlich wenig bekannte **Fondue**. Von Brillat-Savarin haben wir folgendes Recept:

R. Nimm auf jeden Gast 2 Eier, verrühre sie kalt in ein Casserol, mische ein Drittheil gepulverten Emmenthaler Käse, ein Sechstheil Butter und auf jedes Ei, das genommen wurde, einen Esslöfel voll Milch dazu (Manche nehmen statt Milch ebensoviel weissen Wein). Jetzt wird die Pfanne auf ein lebhaftes Feuer gesetzt und unter beständigem Umrühren so lange darüber gelassen, bis das Eiweiss zu gerinnen anfängt. Dann nimm die Fondue schnell vom Feuer weg, damit die Gerinnung nicht zu weit vorschreitet, und würze tüchtig mit Pfeffer (Salz ist nicht nöthig, da der Käse schon den Salzgeschmack verleiht). — Die Servirplatte sowohl als die Teller müssen erwärmt sein.

Eier in Bratensauce, eine sehr zuträgliche und wohl-schmeckende Speise, die ebenfalls wenig bekannt ist. Die Composition eines sehr concentrirten Nahrungsmittels mit einem

mildwürzigen Leimstoff darf schon vom chemischen Gesichtspunkte aus nur gelobt werden.

Omeletten, welche nur aus Eiern und Milch gemacht werden, mit einem Zusatz von Zucker, sind geeigneter für den diätetischen Tisch als jene mit Mehl.

Spiegeleier, vulgo „Ochsenaugen,“ sind häufig zu hart. Man trägt sie gewöhnlich in dem heissen Casserol auf, in welchem sie dann noch so lange fortbraten, bis das Eiweiss vollständig geronnen ist. Schwerverdaulich!

Endlich braucht die Küche noch Eier zum Klären, namentlich zum Klären der Gelées. Wenn man Eier in trüben Flüssigkeiten erwärmt, so gerinnen die Eiweissflocken heraus, nehmen alle Unreinigkeiten in sich auf, steigen damit in die Höhe und können dann leicht abgeschöpft werden.

Eierschaum ist in der Küche sehr oft nöthig und das Schlagen desselben war bisher das regelmässige Kreuz der Kochjungfern. Seitdem nun der „Dover egg beater“ existirt, ist ihnen dieses Kreuz abgenommen. Das kleine, genial construirte, billige Maschienenchen sollte in keiner Küche fehlen, zumal da dasselbe auch zur Schnellbutterfabrication gebraucht werden kann (Näheres hierüber bei der Butter, 29. Capitel).

Verdauung und Nährwerth der Eier.

Im Ganzen genommen ist die chemische Zusammensetzung der Eier eine ziemlich einseitige. Der wichtigste Bestandtheil, nach welchem sie gewöhnlich beurtheilt werden, ist Eiweiss. Daher kommt es wohl, dass sie so schnell sättigen. Wird über das Gefühl von Sattsein hinaus gegangen, dann zeigen Kopfweh, Magendrücken, Brechneigung an, dass ein Fehler gemacht wurde. Da die Eier ein sehr concentrirtes Nahrungsmittel sind, so verdaut sie der Magen besser, wenn man so zu sagen ein Lösungsmittel dazu giesst. Hiezu eignet sich der Peccoethee besser als Wasser. Je nach dem Zustande, in welchem sich das Eiweiss befindet, sind die Eier bald so leicht verdaulich, dass sie sogar für Magenkranke passen, bald so schwer, dass sie dem gesündesten Magen zu schaffen machen. Rohe Eier sind leichtverdaulich, aber nicht nach Jedermanns Geschmack; die weichgesottenen gehen besser; hartgesotten sind sie besonders schwer zu verdauen; ein einziges Stück kann Magenkrampf hervorrufen. Das geronnene Eiweiss ist nur durch starken Essig und andere Säuren wieder aufzulösen. Nach dem Gesagten ist die Zugabe der Eier zu Salaten als eine zweckmässige zu bezeichnen; nur sollte man die Eier nicht, wie es gewöhnlich geschieht, in 2 oder 4 Stücke zerschneiden, sondern pulverisiren; dann sind sie (aus mechanischen Gründen) leichter zu verdauen. Für ge-

wöhnlich denkt Niemand daran, dass er am Ei ein fettes Nahrungsmittel habe und doch ist das Ei fetter als Mastochsenfleisch, nahezu so fett wie Schweinefleisch. Das Fett ist im Eidotter enthalten.

Die Eier haben auch eine sehr ausgedehnte Verwendung als Heilmittel: Gegen das Wechselfieber ist ein Gemisch von Eiweiss (50 Grm.), zu Schaum geschlagen, mit Zimmpulver (1 Grm.) empfohlen. — Bei der Ruhr gibt man Clystiere von Eiern mit Wasser gemischt. — Sehr wichtig sind die Eier als Mittel gegen Vergiftungen mit scharfen Metallgiften, z. B. Sublimat. Das Mittel hat schon deshalb ganz besonders practische Bedeutung, weil man es fast überall rasch bei der Hand hat. — Bei Catarrhen der oberen Athmungswege, namentlich bei der davon herrührenden Heiserkeit, sind rohe Eier die richtige Diät. Weniger empfehlenswerth ist für diese Fälle eine Beimischung von Zimmt, weil dieser erhitzt und das Fieber höher treibt. Aus dem gleichen Grunde ist auch das warme Eierbier nicht so geeignet, wie rohe Eier. — Dieser wohlthätige Einfluss der Eier auf das Stimmorgan veranlasst manche Sänger kurz vor der Production noch ein rohes Ei zu schlucken, „damit sie besser hinauf kommen!“ — Endlich leisten zerstoßene Eierschalen gute Dienste beim Sodbrennen. — Fast ebenso wichtig sind die Eier als äusserliche Mittel: Ein Gemisch von Eiweiss mit Branntwein ist schon längst als Mittel gegen das Aufliegen (Decubitus) in Gebrauch. — Die Schalenhaut wird, ähnlich wie Spinnengewebe oder Fliesspapier, als Mittel zum Blutstillen gebraucht; als Deckverband bei Verbrennungen niederen Grades leistet die sie wohl die gleichen Dienste wie Collodium.

17. Capitel.

Käse.

Käse-Bereitung. Der chemische Vorgang bei der Käsefabrikation ist schon im 1. Capitel angedeutet worden. Gewöhnlich wird mit Kälberlab aus der warm gemachten Milch die Käsemasse ausgeschieden, diese hernach gesalzen, ausgepresst, getrocknet und in die bekannten Formen gebracht.

Bevor wir zu der Besprechung der Käse des Handels übergehen, wollen wir zeigen, wie man einen sehr schmackhaften und gesunden Hauskäse bereiten kann: