

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Rohe, weichgesottene, wachsweiße und harte Eier.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

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