

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Omeletten.

**urn:nbn:de:bsz:31-56696**

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-