

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

b) Die einzelnen Fleischsorten mit ihren Kennzeichen und deren vorteilhafteste Gebrauchsstücke.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

Weil nun das Fleisch ein so teures und doch so wichtiges Nahrungsmittel ist, hat die Hausfrau besondere Sorgfalt auf den Einkauf zu verwenden. Dieser sollte nur bei ganz zuverlässigen und sauberen Metzgern geschehen. Die Wahl des Fleischstückes treffe sie nach Wunsch, Geschmack und Zubereitungsart und lasse sich nicht vom Metzger ein beliebiges Stück geben. Sie sehe auch auf die Zugabe, die im Verhältnis zum Fleisch nicht mehr als $\frac{1}{5}$ des Gesamtgewichts betragen und aus frischen Knochen, Fleischabschnitten, Milz, Leber und dergl. bestehen soll. Der Preis des Fleisches richtet sich nach der Sorte und nach der Lage des Stückes am Tier. Die inneren Teile, sowie Knochen und andere Beilagen zur Suppe werden gewöhnlich für niedrigeren Preis abgegeben. Ganz besondere Vorsicht ist beim Einkauf von gehacktem Fleisch, Leber und Wurst geboten, da alle zer kleinerten Fleischteile sehr rasch verderben und außerdem von gewissenlosen Metzgern durch Zusätze häufig gefälscht werden. Deshalb sei jeder praktischen Hausfrau, die sich gern die Vorzüge der Neuzeit zu nutze macht, eine Hackmaschine, welche nicht nur Fleisch, Gemüse, Brot etc. hackt, sondern auch nach Wunsch grob oder fein schneidet, bestens empfohlen.

b) Die einzelnen Fleischsorten mit ihren Kennzeichen und deren vorteilhafteste Gebrauchsstücke.

Man verwendet im Haushalt das Fleisch der Säugetiere, Vögel und Fische.

Das von den Metzgern ausgehauene Fleisch der Haus-Säugetiere kommt für den einfachen Haushalt hauptsächlich in Betracht.

Die erste Stelle nimmt das Rindfleisch ein, da es am nahrhaftesten und billigsten ist und eine gute Fleischbrühe liefert.

Es wird in Ochsen- und Rindfleisch unterschieden, ersteres stammt von 2-3jährigen, gemästeten männlichen Tieren, letzteres von allem übrigen Rindvieh. Gutes Mastochsenfleisch ist am nahrhaftesten und wohl-schmeckendsten und liefert die besten Suppen. Güte und Nährwert des Rindfleisches sind je nach Alter und Ernährung sehr verschieden. Das Rindfleisch eignet sich besonders gut zum Braten, während es beim Kochen leicht zäh wird.

Gutes Rindfleisch soll eine frischrote Farbe, lockere, feine Fasern und gelblichweißes, körniges Fett in mäßiger Menge haben.

Das Fleisch aller Tiere ist je nach den verschiedenen Körperteilen, von denen es stammt, sehr verschieden; im allgemeinen ist es von den Hintervierteln besser als von den Vorder Vierteln.

Zum Kochen sind folgende Stücke am besten: Kurzrippe oder Schulterblatt, Brustkern, Bauchlappen und bei größeren Stücken auch das Schwanzstück.

Zum Braten nimmt man gern den allerdings auch teureren Lendenbraten, die Kurz- und Hochrippe, auch Schoß genannt, und das Schwanzstück.

Kalb fleisch stammt von 1—4 Wochen alten Tieren; seine Güte hängt wesentlich von der Ernährung derselben mit Milch ab. Es soll hellroth, fast weiß aussehen, dicht und feinfaserig und mit weichem, weißem Fett durchwachsen sein. Hin und wieder kommt es vor, daß die Metzger das Kalbfleisch aufblasen, um ihm ein volleres, schöneres Aussehen zu geben; dies ist sehr unappetitlich und daran zu erkennen, daß sich ein Fingerdruck sofort wieder ausfüllt.

Kalb fleisch ist weniger nahrhaft als Rindfleisch, doch der feineren Fasern wegen leichter verdaulich und deshalb für Krankenspeisen besonders geeignet. Gesunde Menschen brauchen, um die nötige Menge an Nährstoffen zu bekommen, eine größere Menge davon als von anderem Fleisch, was bei dem gewöhnlich höheren Preis keineswegs vorteilhaft ist; daher auch das Wort „Kalbfleisch ist Halbfleisch“.

S a m e l f l e i s c h steht im Nährwert dem Rindfleisch am nächsten; es ist feinfaserig, hat eine dunkelrote Farbe und festes, körniges Fett.

Von Kalb- und Hammelfleisch ist Schlegel (Keule), Bug oder Vorderblatt, Rücken- und Nierenstück am besten zum Braten; das Rippenstück liefert die Koteletten, und die Brust kann zum Dämpfen oder gefüllt als Braten verwendet werden. Kalbsleber ist sehr fein und nahrhaft, aber teuer.

P f e r d e f l e i s c h findet seines niedrigen Preises wegen nach und nach immer mehr Verwendung. Es ist so nahrhaft wie Rindfleisch und unterscheidet sich von diesem äußerlich durch seine dunkelbraunrote Farbe und seine gröberen Fasern. Wenn es von jungen Tieren stammt, ist es wohlschmeckend und leicht verdaulich; besonders angenehm soll es im Geschmack sein, wenn es vor dem Gebrauch einige Tage in Essig oder in Sauermilch gelegen hat.

S c h w e i n e f l e i s c h unterscheidet sich von den bisher genannten Fleischarten dadurch, daß es reicher an Fett und Wasser, ärmer an Eiweiß und daher schwerer verdaulich ist. Es kann am Tage des Schlachtens gebraucht werden und heißt frisch gekocht „Wellfleisch“.

Die als Schlachtschweine gezogenen Tiere werden 1—2 Jahre alt geschlachtet. Das Fleisch derselben ist zart, hellrot, mit nicht zu dickem, weißem Fett bedeckt. Beim Kochen und Braten geht es, im Gegensatz zu Rind- und Kalbfleisch, auf und wird weiß. Bekommt das Fleisch beim Braten eine rötliche Farbe, so stammt es von alten Tieren und ist zähe.

Die besten Stücke des Schweines sind: Schlegel, Bug, Rippen- und Kammstück und Lende. Die beiden erstgenannten werden gesalzen und geräuchert, hauptsächlich als Schinken verwendet. Dieser ist sehr nahrhaft, aber teuer und zur Krankenkost geeignet. Die anderen Stücke sind gut zum Braten. Zum Kochen sind das Bauchstück, welches dabei hoch aufgeht, Kopf und Füße besonders geeignet. Schweinenieren sind gedämpft recht schmackhaft. Zum Einsalzen können alle Stücke verwendet werden.

Die sogenannten Schlachtabgänge der Tiere, wie Leber, Lunge, Herz, Därme, Nieren usw. werden meistens mit Gewürzen, gehacktem Fleisch und Fett von weniger wertvollen Theilen

der Tiere zu W ü r s t e n verarbeitet; diese werden gebrüht, gefocht oder geräuchert und nach dem Hauptbestandteil als Leber-, Blut-, Fleisch- oder Bratwurst bezeichnet; letztere werden nur von gehacktem Schweinefleisch hergestellt. Einige Arten haben auch nach Orten, in denen man sie ganz besonders gut herzustellen versteht, Benennung gefunden, wie Wiener-, Frankfurter-, Göttinger-, Regensburger-Wurst usw.

Alle Würste, namentlich frische (nicht angeräucherte), sind sehr schnell dem Verderben ausgesetzt und müssen deshalb so frisch als möglich verbraucht werden; leicht entwickelt sich besonders im Sommer das gefährliche Wurstgift. Da von gewissenlosen Metzgern zur Herstellung von Würsten nicht selten schlechtes Fleisch, dessen übeln Geschmack sie durch übermäßiges Würzen zu verdecken pflegen, unter reichlichem Zusatz von Weißbrot, Mehl etc. verwendet wird, so sollte man beim Einkauf nicht auf ein paar Pfennige Preisunterschied sehen und nur in zuverlässigen, reinlichen Geschäften kaufen. Das gleiche gilt beim Einkauf von Hackfleisch.

Gute Würste sollen einen angenehmen Geruch und Geschmack, sowie frisches, appetitliches Aussehen haben.

Merkmale gesundheitschädlicher Würste sind: Schimmelbelag, schmierige Haut, saurer oder übler Geruch, breiige Beschaffenheit und grünliche Farbe der Speckstückchen. Schwache, trockene Schimmelbildung schadet nichts und wird vor dem Genuß entfernt.

Schinken, dessen Aussehen, Geruch und Geschmack schlecht ist, der blasige Hohlräume oder Einlagerung von weißen Knötchen enthält, ist zu verwerfen.

Kaninchenfleisch ist zart, wohlschmeckend und billig, sieht fast weiß aus und liefert einen guten Braten. Darum sollte jeder, der Raum hat, Kaninchen ziehen; sie sind mit Küchenabfällen leicht und billig groß zu ziehen.

Das Geflügel wird des hohen Preises wegen für den einfachen Haushalt, wo es nicht selbst gezogen werden kann, kaum in Betracht kommen. Doch mögen, da in einem Krankheitsfall vielleicht doch einmal ein Täubchen zubereitet werden muß, oder als Festtagsbraten eine Gans auf den Tisch kommen wird, kurz einige Angaben folgen:

Das Geflügelfleisch ist sehr nahrhaft, mit Ausnahme desjenigen der Gans wenig fett und daher leicht verdaulich und Kranken besonders zuträglich. Man soll es vor der Zubereitung durch Abhängen etwas mürbe werden lassen.

Junge Hühner werden gebraten oder gedämpft, ältere gefocht; letztere liefern dabei gutes Fleisch und eine vorzügliche Brühe.

Junge Hühner haben weiche Haut an den Beinen, spitze scharfe Krallen, leicht ausziehbare Federn und einen kleinen roten Kamm; ältere dagegen haben einen blassen Kamm und stumpfe Krallen.

Junge Tauben erkennt man an dem spitzen, schwachen Schnabel, den biegsamen Knochen und dem weißen Fleisch; alte an bläulichem Fleisch, vorstehendem Brustknochen und den abgenutzten Krallen.

Gänse liefern den vorteilhaftesten Braten, da kein Fett verwendet zu werden braucht, sondern sogar gutes Fett gewonnen wird. Dadurch kommt ein Gänsebraten oft kaum teurer als gebratenes Rind- oder Kalbfleisch.

Junge Gänse, d. h. solche, welche im Frühjahr ausgekrochen sind und bis zum Herbst gefüttert wurden, sollen blaßgelbe Schnäbel und Füße und weiche Haut und Gurgel haben; die Schwimmhaut soll sich leicht einreißen lassen. Alte Gänse haben rotgelben Schnabel und Füße.

Das Alter des Geflügels erkennt man ferner recht gut an einer ausgerissenen Feder; ist der Kiel derselben hart, so ist das Geflügel nicht mehr jung, ist er aber weich und blutgefüllt, so kann man sicher sein, ein junges Tier zu haben. Außerdem achte man auf die Farbe von Füßen und Schnabel, welche bei jungem Geflügel weich und hell oder gelbumrändert sind. Bei geschlachtetem Geflügel beachte man besonders die Hautfarbe; zeigt diese dunkle Flecken, so ist das Geflügel verdächtig. Betrügerische Verkäufer überziehen gar nicht selten abgestandenes Geflügel mit Mehlwasser, um es hellaussehend zu machen. In diesem Falle streicht man mit dem Finger nur darüber, und man wird den Betrug leicht erkennen.

c) Die Fische.

Das Fleisch der Fische ist fast ebenso nahrhaft und leicht verdaulich, wie das der Säugetiere und Vögel, kann aber nur in einigen wenigen Arten auf den Tisch des spar samen Haushalts gebracht werden, da die meisten Fischarten zu teuer sind. Diese wenigen aber sollten viel häufiger benutzt werden; nicht allein des billigen Preises wegen, sondern auch um eine angenehme Abwechslung in die Fleischkost zu bringen. Der Nährwert der gesalzenen, geräucher ten, und getrockneten Fische ist durch den Wasserverlust ein höherer. Der Fettgehalt der Fische ist sehr verschieden, was bei der Zubereitung berücksichtigt werden muß. Der Hering gehört zu den fettreichsten Fischen; Stockfisch, Schellfisch und Weißfisch sind arm an Fett.

Die Güte der Fische hängt hauptsächlich von der Sorte und dem Alter ab, im allgemeinen ist das Fleisch der Fische mittlerer Größe am besten; das zu jung er ist weniger wohlschmeckend, das zu alter oft zäh und trocken.

Die Eier mancher Fische, wie von Hauen und Stör, werden eingesalzen und kommen als Kaviar in den Handel. Die Hauenblase oder der Fischleim dient zur Herstellung von Gelee, zum Klären des Weines und zur Herstellung von englischem Pflaster. Aus dem Fett verschiedener Fische wird der als Heilmittel gebrauchte Lebertran und der Fischtran hergestellt.

Von Flußfischen kommen hauptsächlich die zu niederem Preise erhältlichen Weiß-, auch Backfische genannt, seltener Hecht, Schleie oder dergl. in Betracht.