

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Grundzüge der Haushaltslehre**

**Kühn, Elise**

**Leipzig, 1912**

Das Kochen.

**urn:nbn:de:bsz:31-58632**

## Das Kochen.

Im einfachen Haushalt wird das Fleisch am häufigsten gekocht; dies ist am billigsten, und dabei liefert die Kochbrühe eine gute Suppe. Man wird und soll in den meisten Fällen ein gutes Stück Fleisch einer etwas kräftigeren Brühe vorziehen, deshalb ist das Fleisch mit kochendem Wasser aufzustellen. Dadurch gerinnt sofort das Eiweiß in der äußersten Fleischschicht, was an der augenblicklichen Veränderung der Farbe erkenntlich ist, und verhindert das Austreten des Fleischsaftes. Knochen etc., Salz und Suppenkräuter, wie Sellerie, Lauch, Zwiebel und Gelbrübe, im Sommer auch einen Paradiesapfel (Tomate) gibt man, damit die Brühe, in welche das Fleisch einen Teil seiner guten Stoffe abgibt, einen angenehmen Geschmack bekomme, gleich beim Aufsetzen zu. Knochen und sonstige Beilagen setzt man aber, damit sie ausziehen, bereits in kaltem Wasser auf. Den nach kurzer Zeit auf der Oberfläche der Fleischbrühe sich bildenden Schaum soll man nicht abschöpfen, da derselbe nichts anderes ist als der geronnene Eiweißstoff, und man mit dem Entfernen desselben den Nährwert verlieren würde. Man lasse das Fleisch langsam die erforderliche Zeit im zugedeckten Topf ziehen, bei zu starkem Kochen wird es zäh.

Für den täglichen Gebrauch setzt man  $\frac{1}{2}$  kg Rind- oder Ochsenfleisch mit 3 l kochendem Wasser auf, läßt es etwa zwei Stunden in der angegebenen Weise kochen, damit es völlig gar wird. Nach dem Einkochen werden etwa noch 2 l Brühe vorhanden sein; mit Wasser nachgefüllt wird die Fleischbrühe schlecht. Will man aus einer besonderen Veranlassung oder für einen Kranken eine stärkere Fleischbrühe haben, so nimmt man entsprechend weniger Wasser oder setzt Fleischextrakt zu, welcher aus eingekochter Fleischbrühe hergestellt wird. Dieser ist in so kleinen Dosen erhältlich, daß sich die Anschaffung selbst im kleinsten und bescheidensten Haushalt lohnt.

Eine kleine Portion guter Krankenfleischbrühe kann man aber auch einfach wie folgt herstellen: Man schneidet 125 g mageres Rindfleisch fein, setzt es mit  $\frac{1}{2}$  l kaltem Wasser und etwas Salz auf, läßt es langsam zum Kochen kommen,  $\frac{3}{4}$  Stunde sieden und gießt dann die Brühe durch ein Sieb ab.

Braucht man einmal mehr Brühe, oder möchte man diese etwas verbessern oder vermehren, so kann man sich für einige Pfennige Knochen holen. Diese sind klein zu zerhacken, einige Zeit in kaltem Wasser auszuziehen und dann mit Suppengrün und Salz wie Fleisch zu kochen.

Fleischbrühe als nahrhaft oder kräftig zu bezeichnen ist falsch; sie enthält nur einen Teil der Geschmacksstoffe des Fleisches und etwas Fett, aber fast kein Eiweiß. Sie zählt vielmehr, da sie gut schmeckt und auch die Nerven etwas anregt, zu den Genußmitteln. Gewöhnlich wird sie zu Suppen verwendet; man setzt ihr, um sie zugleich nahrhaft zu machen, Suppeneinlagen, wie Reis, Gerste, Grieß, Nudeln etc. zu und kann sie, wenn sie dann noch dünn schmecken sollte, durch Abrihren mit einem Ei oder Eigelb verbessern.

Die Grünzeugeinlage der Fleischbrühe, Sellerie und Gelberüben, kann mit Zusatz von etwas Essig als Beilage zum Fleisch gegeben werden. Soll Fleischbrühe aufbewahrt werden, so läßt man das auf der Oberfläche befindliche Fett darauf, da es zur Haltbarkeit beiträgt. In zu großer Menge vorhanden, kann es vor dem Gebrauch abgeschöpft und, nochmals ausgekocht, zur Zubereitung von Gemüse verwendet werden.

## Das Braten

Ist eine bessere, aber, da nicht nur ein Zusatz von Fett nötig ist, sondern auch keine Fleischbrühe gewonnen wird, teure Zubereitungsart. Während zum Kochen frisches Fleisch am besten ist, ist zum Braten 3—4 Tage abgehängtes, mürbe gewordenes geeigneter.

Zur Herstellung eines guten Bratens ist starkes Feuer erforderlich, damit durch rasche Gerinnung des Eiweißes jeder Saftausfluß verhindert, und dadurch der Braten recht saftig und weich wird. Das Fett zum Braten (Butter, Speck, Schweine- oder Nierenfett) muß deshalb in einer eisernen Pfanne erhitzt werden, ehe das gewaschene, geklopfte oder gehackte, gespickte, gesalzene, nach Belieben auch gepfefferte Fleisch hinein gelegt werden kann. Je schneller das Fleisch darin anbrät, d. h. gelb wird, desto besser der Braten. Sobald die untere Seite eine gelbe Farbe bekommen hat, wendet man das Stück, aber nicht durch Hineinstecken der Gabel, um und gibt dabei die üblichen Zutaten, eine ungeschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebel, einige Gelberübenstückchen und etwas Brotrinde zu, damit dies mit der zweiten Seite des Bratens gelb werde.

Das Anbraten geschieht in offener Pfanne auf der Herdplatte; danach wird etwas Wasser zugegossen, die Pfanne zugedeckt, um das Austrocknen des Fleisches zu verhüten, und damit die Feuchtigkeit und das Fett nicht verdunsten.

Das Braten kann nun entweder auf der Herdplatte oder im Bratofen geschehen; letzteres ist besser, weil dabei die Hitze gleichmäßig von allen Seiten auf das Fleisch einwirkt, während auf der Platte die Hitze nur von unten hinzutreten kann; es ist deshalb auch zu wenden. Aber hier wie dort muß der Braten öfters mit der sich bildenden Brühe (Sauce) übergossen werden. Dies ist die Hauptsache, wenn man einen saftigen Braten erhalten will. Das beim Braten verdunstete Wasser muß von Zeit zu Zeit durch Zugießen etwas heißen Wassers von der Seite ersetzt werden, damit der Braten nicht austrocknet oder gar anbrennt. Beim Anschneiden eines guten Bratens muß der Saft aus dem Fleische quillen.

Fette Braten, wie Schweine-, Hammel- und Gänsebraten, können ohne Fett, nur mit heißem Wasser aufgesetzt werden; das überflüssige Fett wird vor dem Fertigmachen abgeschöpft und später beliebig zu Gemüsen etc. wieder verwendet.

Sauerbraten (Rind-, Hammel-, Schweinefleisch) muß 2—3 Tage vor der Zubereitung in Essig gelegt und während dieser Zeit öfters