

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Grundzüge der Haushaltslehre**

**Kühn, Elise**

**Leipzig, 1912**

Die Eier und ihre Verwendung in der Küche.

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

im Winter sehr beliebtes Gericht ist und beim Metzger meist teurer und dabei weniger gut zu haben ist, mag hier für die Hausfrau ein erprobtes Rezept für das Salzen folgen:

Zu 6 kg Fleisch rechnet man  $\frac{1}{2}$  kg Salz, 3 l Wasser, 25 g Kandiszucker und 6 g Salpeter. Man reibt das Fleisch, besonders an den Knochen, wo es bekanntlich am leichtesten verdirbt, mit einem Teil des Salzes tüchtig ein, kocht das übrige Salz mit den anderen Zutaten im Wasser und gießt die erkaltete Lauge über das fest in einen Topf eingelegte Fleisch, welches vollständig davon bedeckt sein muß. Um es stets unter dem Wasser zu halten, beschwert man es mit Brettchen oder einem Deckel, damit die Luft völlig abgehalten wird. Je nach der Größe der Stücke und nach der Jahreszeit bleibt das Fleisch 1—3 Wochen darin liegen. — Die Brühe ist ungenießbar.

Der Salpeter trägt weniger zur Haltbarkeit bei, er dient vielmehr dazu, dem Fleisch eine schöne rote Farbe zu geben; zu viel angewandt, macht er es zähe und gesundheitschädlich.

Beim Räuchern wird das Fleisch durch Entziehung von Wasser trocken und haltbar gemacht. Es wird leichter und ist daher teurer, aber nahrhafter als frisches Fleisch; zum Kochen braucht man weniger, da es aufquillt. Geräuchertes Fleisch und Wurst sollen trocken, kühl und luftig aufbewahrt werden; im Sommer eignen sich die Zimmeröfen als Aufbewahrungsort ausgezeichnet.

Fischfleisch besitzt die geringste Haltbarkeit. Lebende Fische sind in täglich zu erneuerndem Wasser, tote auf Eis aufzubewahren.

---

## Die Eier und ihre Verwendung in der Küche.

Die Eier sind wie Milch und Fleisch ein wichtiges Nahrungsmittel, da sie fast alle dem Körper notwendigen Nährstoffe enthalten. Sie sind aber teuer, weshalb man in der Küche damit sparen muß. 2 Eier sind an Nährwert gleich 125 g Fleisch oder  $\frac{1}{2}$  l Milch

Wir benutzen in der Küche meist Hühner-, seltener Enten- und Gänseeier; erstere sind am wohlgeschmeckendsten, letztere größer und fetter, weshalb sie mehr zur Zubereitung von Speisen als zum Essen verwendet werden.

Ein gutes Huhn im Alter von 1—4 Jahren legt durchschnittlich 120 Eier im Jahr, im Sommer mehr, im Winter weniger. Daher kommt es, daß die Eier im Sommer billiger sind, weshalb die fürsorgliche Hausfrau gut tut, sich einen Vorrat für den Winter zu kaufen.

Das Durchschnittsgewicht eines Eies ist 50—60 g. Je besser das Huhn gefüttert wird, desto größer sind die Eier.

Das Ei besteht aus der Schale, dem Eiweiß und Eigelb, die Schale aus Kalk. Die Nährstoffe des Inhalts sind hauptsächlich Eiweiß und Fett.

Roh in einer Flüssigkeit verrührt oder weichgekocht ist das Ei leicht verdaulich und eine geeignete Nahrung für schwächliche und kranke Personen; hartgekochte Eier sind schwerer verdaulich, sollen gut zerkaut und mit einem Zusatz von Salz gegessen werden. Besser verdaut werden sie, wenn sie mit Salat oder Senf gegessen werden. Eier in Verbindung mit Mehl und Fett sind schwer verdaulich.

Frischgelegte Eier von gut gefütterten Hühnern sind die besten. Ihr Geschmack ist viel angenehmer als der älterer Eier; die gute Fütterung erkennt man an dem dunkelgelben Dotter.

Die Güte der Eier beurteilt man mittelst der sogen. Licht- und Gewichtsprobe. Durch Durchsehen gegen helles Licht soll die Klarheit des Inhalts der Eier erkannt und durch Prüfung des spezifischen Gewichts das Alter derselben ermittelt werden. Diese Probe wird besonders dann mit Vorteil anzuwenden sein, wenn die einzukaufenden Eier für den Winter aufbewahrt werden sollen, da dabei Grundbedingung ist, daß sie möglichst frisch sind. Zu diesem Zweck löst man 60 g Kochsalz in  $\frac{1}{2}$  l Wasser auf und legt in diese Flüssigkeit die zu prüfenden Eier; frische Eier sinken darin unter, einige Tage alte schwimmen in der Mitte, und solche, welche über 14 Tage alt sind, schwimmen auf der Flüssigkeit. Ganz alte Eier schwimmen sogar in reinem Brunnenwasser und sind deshalb, weil schlecht, zu verwerfen. Die Eier verlieren, je älter sie werden, desto mehr an Gewicht und zwar infolge Verdunstung des Inhalts durch die Poren der Schale.

Ein weiteres Merkmal für frische Eier besteht darin, daß sie nicht schwappen, also noch mit dem Inhalt vollständig angefüllt sind, während dies bei älteren Eiern durch den vergrößerten Luftraum ermöglicht wird.

Nach diesen Kennzeichen prüfe man die Eier beim Einkauf und ziehe noch die Größe in Betracht, da große Eier viel vorteilhafter sind als kleine.

Beim Versand zerprungene Eier werden zu sehr niedrigem Preis verkauft und können frisch vorteilhaft verwendet werden, haben aber erklärlicherweise nur sehr geringe Haltbarkeit.

Kalkeier sehen matt aus und zeigen an den Poren weißliche Pünktchen.

Eier verwendet man im Haushalt roh, gekocht oder gebacken, hauptsächlich aber in Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln zu Speisen, die dadurch nahrhafter und wohlschmeckender werden. Außerdem haben sie die wertvolle Eigenschaft, verschiedene Nahrungsmittel zu binden, Speisen zu verdicken, zu lockern und zu klären.

Seinen Bestandteilen nach paßt das Ei gut zu Mehl, mit welchem es zu den sogen. Mehl- oder Eierspeisen verarbeitet wird.

Zum Kochen nimmt man reichlich reines, kochendes Wasser, in welches man die gewaschenen Eier vorsichtig hineinlegt; andernfalls springen namentlich frische Eier sehr leicht. Man kocht sie, je nach der Größe, weich in 2—3 Minuten, wachsw weich in 5—6 und hart in 8—10 Minuten. Will man gekochte Eier schälen, so lege man sie nach dem Kochen sofort einige Minuten in kaltes Wasser.

Zum Backen der Eier darf, da sie selber viel Fett enthalten, nur wenig Fett verwendet werden.

Beim Aufschlagen des Eies sei man vorsichtig und überzeuge sich durch den Geruch und das klare Aussehen zuvor von seiner Güte, ehe man es zur Speise gibt; durch eine geringe Menge eines schlechten Eies kann die ganze Speise verdorben werden, was nicht nur sehr unangenehm, sondern auch ein Schaden ist. Die Eierschalen streiche man vom Eiweiß aus, daß nichts verloren gehe, und trockne sie, wenn man Hühner hat, um sie zerstoßen mit dem Futter zu geben; auch zum Flaschen-spülen kann man sie verwenden.

Bei der Zubereitung mancher Speisen wird das Eiweiß sorgfältig vom Eigelb getrennt, um ersteres zum Schneeschlagen oder letzteres allein zum Abrühren einer Speise zu verwenden.

Eierschnee entsteht durch Schlagen des Eiweißes in einer Schüssel mittelst Schneebefens, Rute oder Gabel; am schnellsten erreicht man das Steifwerden desselben in Zugluft, da die Häute dort rasch Luft einschließen; letztere dient dann als Lockerungsmittel bei der mit Eierschnee zubereiteten Speise. Das geringste Flöckchen Eigelb verhindert das Steifwerden; Zugabe von einigen Tropfen Wasser oder Zitronensaft beschleunigt es.

Eigelb, welches zum Abrühren einer Speise — Krankensuppe und Sauce — gebraucht wird, soll zuvor gut mit einem Eßlöffel kaltem Wasser verrührt werden, damit es besser binde und nicht so leicht gerinne. Zum Abrühren einer gewöhnlichen Suppe kann man das ganze Ei verwenden, nur muß es, wie vorerwähnt, zuerst unter Zugabe einiger Tropfen Wassers tüchtig mittelst Gabel verklopft werden. Man füllt die betreffende Speise langsam unter beständigem Rühren zu dem vorgerichteten Ei.

Aufgeschlagene Eier verderben sehr schnell.

Gefrorene Eier taut man in Salzwasser auf.

Bei der Aufbewahrung der Eier ist, außer der schon angegebenen Grundbedingung frischer Ware, möglichst für Abschluß der nachteilig einwirkenden Luft zu sorgen. Die Eier müssen zunächst vom Schmutz gereinigt werden. Man nimmt zur Aufbewahrung entweder Maieier, da die Hühner in diesem Monat fleißig legen und die Eier billig sind, oder aber noch besser im August gelegte Eier, welche durch das in dem Erntemonat reichliche Körnerfutter besser und dadurch haltbarer sind.

Der Aufbewahrungsort sei trocken und kühl.

Eine der einfachsten Aufbewahrungsarten besteht darin, die Eier auf durchlöchernte Bretter zu stellen und wöchentlich 1—2 mal zu wenden.

Auch in kleinen, zugenagelten Kistchen, welche leicht zu wenden und mit Spreu oder Sägespänen so angefüllt sind, daß die einzelnen Eier sich nicht berühren, halten sie sich recht gut.

Die altbewährte Art des Einlegens der Eier in Kaltwasser ist einfach und sicher. Trotzdem sie an Geschmack verlieren und sich zum Kochen in der Schale nicht mehr eignen, findet sie noch am meisten Anwendung.

Zu empfehlen ist auch das Aufbewahren der Eier in Wasserglas. Zu 200 Stück rechnet man 1 l Wasserglas und 10 l Wasser. Diese Mischung gießt man über die zuvor eingeschichteten Eier; durch die gallertartige Beschaffenheit der Wasserglaslösung wird die Luft völlig abgehalten und die Haltbarkeit gesichert.

Bestreichen der Eier mit Fett, Öl oder Lack ist weniger zu empfehlen, da diese von den genannten Stoffen leicht einen Geschmack annehmen.

## Die Fette.

Alles Fett dient, richtig verwendet, dazu, die damit bereiteten Speisen wohlschmeckender und verdaulicher zu machen.

Die im Haushalt zur Bereitung der Speisen verwendeten Fettarten unterscheiden sich in:

1. Fette aus dem Tierreich.
2. Fette aus dem Pflanzenreich.
3. Kunstfette.

Die erstgenannte Sorte stammt von allen Tieren, deren Fleisch wir genießen. Wir gebrauchen vornehmlich Schweine-, Rinds-, Gänsefett und Butter.

Die Fette aus dem Pflanzenreich heißen Öle; sie werden aus den Samen und Früchten verschiedener Pflanzen durch Pressen gewonnen; auch kann die aus dem Fett der Kokosnuß künstlich hergestellte Kokosnußbutter, Palmin genannt, dazu gerechnet werden.

Das Fett der Tiere sitzt unter der Haut auf dem Rücken und an den Seiten, außerdem im Innern an Därmen und Nieren; daher der Name Darmfett (Schmer oder Schmalz) beim Schwein, und Nierenfett beim Rind. Diese Fette werden je nach ihrer Härte und der dadurch leichteren oder schwereren Schmelzbarkeit als Talg oder Schmalz bezeichnet; so z. B. Hammelstalg und Schweineschmalz. Ersteres Fett ist bei weitem nicht so verdaulich wie letzteres, daher auch im Preis bedeutend niedriger. Diese Fette müssen, da sie in Häute eingeschlossen sind, vor dem Gebrauch ausgelassen werden.

Die Butter ist nicht nur das beste und wohlschmeckendste, sondern auch das leichtverdaulichste Fett. Sie wird aus dem süßen oder saueren Rahm der Milch gewonnen; erstere, Süßrahmbutter genannt, ist feiner, aber auch teurer als letztere. Butter kann ihres hohen Preises wegen, außer zu Krankenspeisen, selten zum Kochen verwendet werden; sie wird höchstens in geringen Mengen zum Aufstreichen auf Brot benutzt. Frische Butter hält sich im Winter 10—14, im Sommer oft kaum 8 Tage frisch und reinschmeckend. Man bewahrt sie auf einem Teller, besser noch in einem Porzellan- oder Steingutschüsselchen fest eingedrückt und mit Wasser bedeckt, an einem kühlen Ort auf. Zur längeren Haltbarkeit wird die Butter entweder ausgelassen oder mit 2—5 % feinem Salz eingefnetet.