

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

Die Fette.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

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.

Gute Butter soll dicht und geschmeidig sein und einen angenehmen Geruch und Geschmack haben. Die Farbe der Butter hängt von der Fütterung des Viehes ab und ist im Sommer gelblich, im Winter mehr weiß. Solche mit gelber Farbe wird beim Einkauf bevorzugt, daher wird Butter zuweilen mit Safran oder Gelbrübenjaft gefärbt. Die Butter soll gut ausgewaschen sein und weder Buttermilch noch Wasser enthalten; diese machen die Butter zum Vorteil des Verkäufers schwerer und begünstigen das Ranzigwerden. Zeigt die Butter eine bröckelige, streifige oder fleckige Beschaffenheit, so kann man auf fremde Zusätze schließen. Diese erkennt man am deutlichsten, wenn man die Butter ausschmelzt, wobei sich die fremden Stoffe in Klumpen am Boden ablagern. Gute Butter schäumt etwas beim Ausfieden, zeigt aber wenig oder gar keinen Bodensatz, da der enthaltene Käsestoff gerinnt und an die Oberfläche steigt, von wo er als Schaum abgeschöpft wird. Um das starke Schäumen beim Auskochen der Butter zu verhüten, ist es zweckmäßig, sie abends an der Seite des Herdes langsam zergehen und dann erkalten zu lassen. Am andern Morgen hebt man oben die Butter ab, entfernt den auf dem Boden der Pfanne angesammelten geronnenen Käsestoff und läßt alsdann die Butter, die nun kaum noch schäumt, auf mäßigem Feuer aus.

Den Bodensatz, welcher hellbraun, nicht schwarz werden soll, läßt man vor dem Ausschütten des Schmalzes gut abtizen, damit er zurückbleibt. Während des Erkaltes rühre man das in einen Steintopf gefüllte Schmalz öfters um, damit es grieflich (förrig) werde. Es soll eine schöne gelbe Farbe und angenehmen Geruch haben. Bei der Aufbewahrung halte man die Luft, Licht und Wärme ab, da alle Fette durch deren Einflüsse leicht ranzig werden. Butterschmalz findet seine Verwendung ausschließlich in der Küche.

Hat frische Butter durch schlechtes Aufbewahren einen etwas ranzigen Geschmack angenommen, so knete man sie mit Milch oder Buttermilch durch und wasche sie mit frischem Wasser nach. Stark ranzig schmeckende Butter kann nur durch Ausfieden unter Zugabe einer Brotrinde oder eines Apfels noch brauchbar gemacht werden. Da Butter zum Kochen zu teuer ist, verwendet man als Ersatz andere Fettarten: Schweinefett, Nierenfett, eine Mischung beider und Palmin.

Gutes Schweineschmalz soll weich und weiß sein und einen angenehmen Geruch haben. Schmer- oder Darmfett ist weicher und liefert ausgelassen ein besseres Speisefett als Speck. Dieser wird meist gesalzen und geräuchert als Zugabe zu Braten und zum Spicken verwendet. Er ist um so besser, je dicker und fester er ist; die Farbe soll rötlich schimmernd sein. Magerer, geräucherter, mit Fleisch durchwachsender Bauchspeck wird roh zu Brot und gekocht gern zu Sauerkraut und Hülsenfrüchten geessen.

Rinds- oder Nierenfett ist gelblich weiß und ziemlich fest. Es findet, da es wohlgeschmeckend und billig ist, ausgelassen zur Bereitung der Speisen Verwendung.

Das Knochenmark des Rindes ist sehr fett und leicht verdaulich, es wird, ohne ausgelassen zu werden, im Haushalt verwendet.

Zu den tierischen Fetten rechnet man auch den zwar nicht in der Küche, aber als Heilmittel vielfach gebrauchten Lebertran. Er wird aus den Lebern verschiedener Fische gewonnen und kommt roh und geläutert in den Handel. Ersterer ist braun, letzterer hellgelb, von angenehmerem Geschmack und auch leichter verdaulich.

In frischem, rohem Zustand sind tierische Fette durch die darin enthaltenen Stoffe (wie Blut etc.) einer raschen Verderbnis ausgesetzt, weshalb sie nicht lange aufbewahrt werden können. Aus diesem Grunde, und um die Fette verdaulich und wohlschmeckender zu machen, läßt man sie aus. Das Auslassen sollte eine gute Hausfrau stets selbst besorgen und die Mühe, selbst wenn keine große Ersparnis damit verbunden ist, nicht scheuen, um reines Fett zu haben. Das Fett wird dazu in gleichmäßige Würfel geschnitten, unter Beigabe von Wasser oder Milch, nebst Zwiebel, Brot oder Apfeltüchchen so lange langsam ausgebraten, bis die übrigbleibenden festen Bestandteile, die Grieben, eine hellbraune Farbe zeigen.

Zur Beseitigung der anhaftenden Blutteilchen tut man gut, das Fett einige Stunden in frisches Wasser zu legen. Zum Ausbraten muß eine eiserne Pfanne benützt werden. Die beim Auslassen zugegebene Flüssigkeit soll die Fettwürfel vor dem raschen Erhärten schützen und dadurch ein vollständiges Ausdringen des Fettes ermöglichen. Schweinefett wird mit Wasser, Nierenfett mit Milch ausgelassen, um ihm einen butterähnlichen Geschmack zu verleihen. Zutaten, wie Zwiebel etc., werden nach Belieben, aber erst wenn das Fett bereits klar geworden ist, da sie nur gelb werden dürfen, beigegeben. Das ausgelassene Fett wird durch ein Sieb oder einen Schaumlöffel in einen erwärmten Steintopf gefüllt. Die Grieben drückt man fest aus. Um eine für einen sparsamen Haushalt empfehlenswerte Mischung von Schweine- und Nierenfett herzustellen, tut man gut, der verschiedenen Härte wegen, jede Sorte besonders auszulassen und diese dann erst zu mischen. Die Grieben vom Schweinefett können zu gerösteten Kartoffeln und zu Kartoffelsuppen, solche von Rindsfett gehackt unter Fleischküchlein oder als Hühnerfutter verwendet werden.

Ausgelassenes Fett, welches nicht gleich verbraucht wird, soll erkaltet zugebunden an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden.

Gänsefett ist weiß, gekörnt und sehr weich, weshalb es beim Auslassen gern mit etwas Schweinefett vermischt wird. Es hat einen sehr angenehmen Geruch und wird deshalb außer als Zugabe zu Gemüsen und Kartoffeln auch gerne auf Brot gegessen.

Außer den vorgenannten Fettarten wird von Metzgern noch das beim Kochen der Wurst sich auf der Brühe ansammelnde Fett unter dem Namen Wurst- oder Abschöpf Fett zu niedrigerem Preis verkauft. Da dieses viel Feuchtigkeit enthält, muß es ein zweites Mal ausgesotten und bald verbraucht werden. Im eigenen Haushalt wird solches Fett von fetter Fleischbrühe und Saucen etc. gewonnen und findet nochmals ausgelassen Verwendung.

Das in den Handel gebrachte amerikanische Schweine-
schmalz ist oft unrein und durch Zusätze gefälscht. Es wird seines
niedrigeren Preises wegen viel gekauft, sollte aber vor dem Gebrauch
wie frisches Fett ausgelassen werden. Dadurch schmeckt es angenehmer
und verliert die fremden Stoffe, die als Bodensatz zurückbleiben.

Die Güte der verschiedenen Fettsorten beurteilen wir nach den vor-
stehend angegebenen Merkmalen: Aussehen, Gefühl, Geruch und Ge-
schmack. Jede Hausfrau muß diese Kennzeichen eines guten Fettes wissen,
um sich beim Einkauf vor verdorbener oder gefälschter Ware zu schützen;
denn nicht zum geringsten Teil hängt der Wohlgeschmack ihrer Speisen
von der Beschaffenheit des verwendeten Fettes ab. Man kann z. B. die
beste Speise trotz der teuersten Zugaben durch schlechtes Fett oder Butter
widerlich schmeckend, sogar ungenießbar machen. Darum muß eine gute
Hausfrau eine besondere Sorgfalt auf das in ihrer Küche gebrauchte Fett
verwenden, muß auch wissen, wie die verschiedenen Fettsorten für die
einzelnen Speisen am besten passen.

Wo der Kostenpunkt wenig in Betracht kommt, wird Butter für
die meisten Fleischspeisen und Gemüse am besten sein; doch wo mit
beschränkteren Mitteln hausgehalten und doch gut gekocht werden soll,
wird sie nur zum Abschmalzen, zu einigen jungen Gemüsen und zu
Bäckwerk Verwendung finden. Am nächsten an Verdaulichkeit und
Wohlgeschmack kommt ihr das Schweinefett. Es eignet sich zum Fetten
aller Speisen, vornehmlich des Sauerkrauts, Rotkrauts etc. und zum
Backen von Mehlspeisen.

Rinds- oder Nierenfett oder eine Mischung desselben mit Schweine-
fett paßt zu allen Speisen. Gänsefett eignet sich am besten zu Kartoffel-
speisen und den bei Schweinefett besonders angegebenen Gemüsen, die
es sehr wohlschmeckend macht.

Wurst- oder Abschöpf Fett wird in einem Haushalt mit ganz be-
schränkten Mitteln die Stelle des vorgenannten einnehmen müssen. Die
zweckmäßigste Verwendung findet es zu Röstten von Mehl und in Ver-
bindung mit anderen Fetten bei der Zubereitung von Gemüsen.

Zum Mürbemachen eines Teiges für Kuchen oder Bäckwerk ist
schaumig gerührte Butter am besten, doch kann auch ein Teil Schweine-
oder Gänsefett oder Palmöl mit verwendet werden. Rindsfett läßt
man zergehen, wenn man es zu einem Teig gebrauchen will.

Bei dem Gebrauch des Fettes in der Küche ist eine vorsichtige
Behandlung am Herd und vernünftige Sparsamkeit im Gebrauch ge-
boten. Wenn man Fett auf den Herd stellt, sollte man es nie unbeachtet
lassen, da es leicht zu heiß wird, zum Teil verdampft und einen unan-
genehmen, bitteren Geschmack annimmt, wodurch nicht nur der Geschmack
der Speisen, sondern auch deren Aussehen beeinträchtigt wird. Heißes
Fett entzündet sich leicht, weshalb man am offenen Feuer vorsichtig
damit umgehen muß.

Die Meinung mancher Leute, daß die Nahrhaftigkeit und Güte
einer Speise von vielem Fett abhängt, ist falsch; zuviel Fett macht
die Speisen schwer verdaulich und ist daher ungesund. Jede Hausfrau
muß sich daher nach den Bedürfnissen und Verhältnissen ihrer Familie

ein richtiges Maß anzueignen suchen, nach dem sie Fett zur Bereitung ihrer Speisen verbraucht. Fett ist ein teurerer Artikel im Haushaltungsbuch eines Jahres, und weiß eine verständige Hausfrau daran zu sparen, während eine ungeübte Köchin viel verschwenden kann. Vor allem darf kein Fett verloren gehen durch leichtfertige Arbeit; jedes Stückchen Fett ist sorgfältig aufzubewahren, um bei nächster Gelegenheit verbraucht zu werden.

Von den Pflanzenfetten kommen hauptsächlich die in der Küche benutzten einheimischen Ölrten: Mohn-, Raps- (Raps), Ruz- und Buchelöl, und von den ausländischen: Oliven- und Sesamöl und Palmin in Betracht. Die ersteren sind die billigeren und daher am meisten verwendeten Ölrten. Oliven- oder Provenceröl ist sehr teuer und Sesamöl selten gut zu haben. Öl ist vielfach Fälschungen unterworfen, deshalb muß vor allem ein zuverlässiger Verkäufer die Gewähr für die Reinheit bieten. Namentlich die besseren Ölrten werden häufig durch Zusatz minderwertigen Öls gefälscht. Gutes Öl soll klar, hellgelb und von angenehmem Geschmack und Geruch sein. Man sollte beim Einkauf von Öl auf ein paar Pfennige Preisunterschied nicht sehen und lieber eine bessere Sorte nehmen.

Öl findet hauptsächlich bei der Bereitung von Salat, doch auch beim Backen von Kartoffeln und Mehlspeisen Verwendung. Zu letzterem Gebrauch läßt man es erst gut heiß werden, brät dann darin einige rohe Kartoffelstückchen gelb, und gibt erst nach deren Entfernen das zu Backende hinein. Das Backen in Öl ist bedeutend billiger als das Backen in Fett, da Preis und Verbrauch geringer sind.

Öl muß an einem kühlen Ort in einem gut verschlossenen Krug oder in einer Flasche aufbewahrt werden, da es bei Luftzutritt leicht ranzig wird. Bei Kälte erstarrt es leicht.

Ein festes Pflanzenfett ist die aus der Kokosnuß künstlich gewonnene Kokosnußbutter, Palmin genannt. Dasselbe ist zur Zubereitung aller Speisen, wie des Fleisches, der Gemüse, der Kartoffeln, zum Backen von Mehlspeisen und zum Märbemachen von Teig sehr geeignet. Es sieht weiß aus, fühlt sich fest an, ist leicht brüchig und findet wegen des niedrigen Preises und der Ausgiebigkeit jetzt vielfach Verwendung. Es kommt in Blechbüchsen und Pergamentverpackung in den Handel. Beim Gebrauch muß man es erst allein gut heiß werden lassen, ehe man etwas hinein bringt; es aber auch vor Überhitzung hüten, weil es dadurch einen brenzligen, strengen Geschmack erhält.

Unter dem Namen „Kunstfett“ (Kunstbutter, Kunstschmalz) sind alle diejenigen Zusammensetzungen zu verstehen, welche der Milchbutter zwar ähnlich sind, deren Fettgehalt aber nicht ausschließlich der Milch entstammt. Sie müssen beim Verkauf deutlich als „Kunstfett“ bezeichnet sein. Die Kunstbutter, gewöhnlich Margarine genannt, wird durch Auspressen erwärmten Rindsfettes, welches zur Erlangung eines butterähnlichen Geschmackes mit Mager- oder Buttermilch vermischt wird, hergestellt.

Margarine ist ein billiger Ersatz für die teure Butter, wird nicht so schnell ranzig und gilt, wenn sie rein und sorgfältig hergestellt wird,

als gesundes Nahrungsmittel. Da aber häufig sehr geringe Margarinearten in den Handel kommen, die aus zweifelhaften tierischen oder pflanzlichen Fetten oder aus verdorbener amerikanischer Butter bestehen, ist Vorsicht und genaue Prüfung beim Gebrauch geboten. Gerade dadurch, daß zu Kunstbutter alle Fette verarbeitet werden, findet man häufig eine so große Abneigung gegen die Verwendung derselben.

Die pflanzlichen Nahrungsmittel.

Dieselben sind im allgemeinen weniger reich an Eiweißstoff und Fett als die aus dem Tierreich; sie enthalten viel Stärkemehl und Holzfaserstoff, welcher letzterer bei den tierischen Nahrungsmitteln nicht vorkommt. Dieser ist nur im jungen Zustand (zarte Gemüse) verdaulich; harte Holzfasern sind unverdaulich.

Während die Zubereitung der tierischen Nahrungsmittel sehr einfach ist, müssen die pflanzlichen zum Teil mancherlei Verfahren durchmachen, ehe sie zur Ernährung verwendbar sind. Besonders gilt dies von den wichtigsten unter ihnen, den Getreidekörnern.

1. Die Getreidekörner und deren Mahlerzeugnisse.

Die Samen unserer wichtigsten Getreidearten, wie: Roggen oder Korn, Weizen, Dinkel oder Spelz, Gerste, Hafer, Mais, Hirse und der in südlichen Ländern wachsende Reis, liefern uns, nachdem sie in Mühlen in verschiedener Form bearbeitet sind, vorzügliche Nahrungsmittel.

Die Getreidekörner bestehen aus der harten, unverdaulichen Schale (Oberhaut), der darunter liegenden eiweißreichen Kleberschicht, dem stärkehaltigen Mehlkern und dem eiweiß- und fetthaltigen Keim.

Durch das Mahlen werden die Körner verdaulich gemacht, indem dabei die äußere, harte Schale entfernt wird und die übrigen Bestandteile zu feinem Mehl gemahlen werden. Da der Kleber- oder Eiweißstoff unmittelbar unter der Schale sitzt, so geht mit den Schalen, welche sich durch das Beuteln vom Mehl als Kleie absondern, viel Nährstoff verloren. Diese liefern daher ein wertvolles Viehfutter. Der Kleber gibt dem Mehl eine dunklere Farbe; daher kleberreiches Mehl das nahrhafte Schwarzbrot liefert. Das feine Weißmehl, aus dem inneren Mehlkern hergestellt, ist weniger nahrhaft, aber leichter verdaulich.

Die verschiedenen Getreidesamen werden aber nicht nur zu Mehl gemahlen, sondern auch, nachdem sie geschält sind, grob geschrotet (Grütze), fein gemahlen (Grieß), oder auch nur geschält wie Reis und Hirse. Gerste erhält durch Rollen zwischen zwei Steinen ihre runde Form.

Die gröberen Mahlerzeugnisse sind nahrhafter als das Mehl; sie werden meist zu Suppeneinlagen verwendet.