Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 3 (1927-1928)
Heft: 6

Artikel: Die Sünde gegen das Fleisch
Autor: Seiler, Karl
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065511

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

DIE SÜNDE GEGEN DAS FLEISCH

Von Karl Seiler, Traiteur

Viele Frauen sagen jedesmal, nachdem sie in einem Restaurant gegessen haben:

« Das Essen ist ganz recht, aber bei uns zu Hause ist es doch viel besser. »

Es ist allerdings wahr, dass wir im Grossbetrieb gewisse Speisen nicht so gut machen können, wie sie die Hausfrau in ihrer Privatküche zustande bringt. Zum Beispiel Risotto, und überhaupt alle Speisen, die, in kleinen Mengen gekocht und auf die Minute genau angerichtet, am besten sind.

Es gibt aber auch vernünftige Frauen, und diese klagen mir manchmal: « Wie ist es auch möglich, dass ich zu Hause nie so gute Saucen machen kann, wie wir sie in jedem guten Restaurant bekommen? » Da habe ich dann jedesmal den guten Trost bereit: « Daran, liebe Frau, sind Sie nicht schuld. »

Das Geheimnis unserer guten Saucen liegt nämlich darin, dass wir immer verschiedene Grundsaucen auf Lager haben, von denen fast alle andern Saucen abgeleitet werden. Diese wichtigste Grundsauce ist der Grand-Jus. Dazu kochen wir Knochen auf ganz schwachem Feuer stundenlang aus, so dass es eine klare, sehr kräftige Brühe gibt. Natürlich könnten auch die Hausfrauen einen solchen Jus machen: Kalbsknochen mit Bratengarnitur in Fett anbraten, und dann mit einigen Tomaten im Wasser kochen. Aber für die Hausfrau, die mit Gas kocht und mit der Zeit und mit dem Geld rechnen muss, lohnt sich das nicht. In der Hotelküche haben wir natürlich einen grossen Kohlen-Kochherd, da kommt es uns nicht darauf an, ob neben allen andern Töpfen noch ein paar Töpfe Jus stehen. Die meisten Bratensaucen werden aus dem Jus gemacht. Sauce tomates, Bechamelsauce, Sauce veloutée sind einige andere Grundsaucen, die wir immer vorrätig haben.

Ich möchte nicht behaupten, dass unsere Schweizerfrauen nicht gut kochen können. So gute Kuchen, wie sie zum Beispiel meine Tante machte, habe ich noch nie in einem Luxus-Restaurant gegessen. Jede Frau hat ihre Spezialität, die sie besonders gut und wahrscheinlich besser als irgend ein Koch kocht. Aber jammerschade ist es, wie bei uns das Fleisch behandelt wird. Welche Sündflut von Sauce ergiesst sich nicht über jeden Sonntagsbraten! Und wie oft haben Sie hier in der Schweiz ein wirklich gutes Roastbeef aus einer Privatküche gegessen?

Es sind vor allem zwei Fehler, die beim Braten des Fleisches gemacht werden. Man kann zwar selten allgemeine Regeln aufstellen und am allerwenigsten beim Kochen, aber trotzdem möchte ich sagen: bei uns wird erstens zu langsam und zu schwach angebraten und zweitens kommt viel zu viel Wasser in die Bratensauce. Durch schnelles Anbraten in ganz heissem Fett schliessen sich die Poren, der Saft bleibt im Fleisch und der Braten wird saftig. Beim langsamen Anbraten ist das nicht der Fall und alle Sorgfalt, die man noch weiterhin auf den Braten verwendet, ist zwecklos. Gibt man aber, kaum dass sich der Braten ein wenig gebräunt hat im Fett, eine ganze Menge Wasser in die Pfanne, so wird das Fleisch gesotten und nicht mehr gebraten. Zudem wird die Sauce fettig und kann niemandem schmecken. Manchmal wird einfach aus Bequemlichkeit so viel Wasser zum

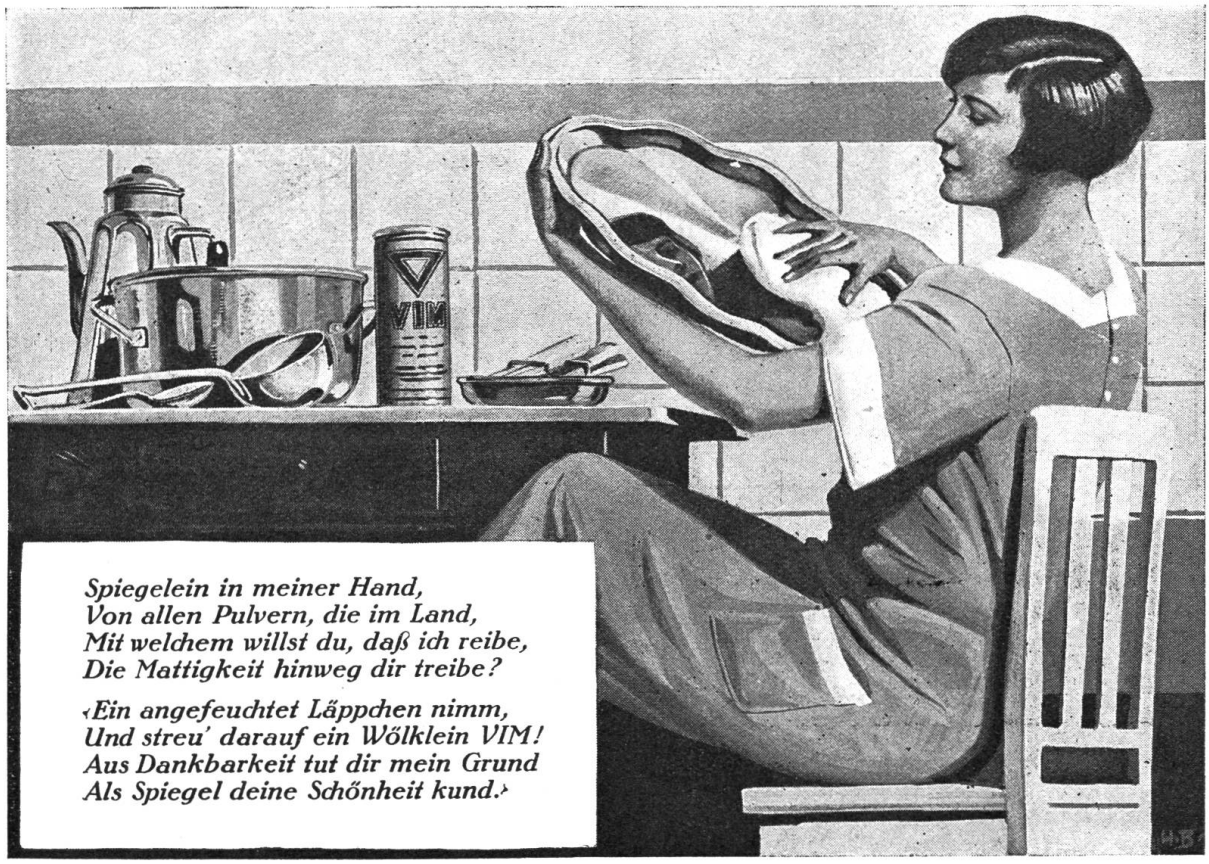
Braten gegossen : man hat Angst, der Braten brenne sonst an. Mit viel Wasser ist das Anbrennen allerdings ausgeschlossen, aber um so mehr leidet die Qualität des Fleisches dabei.

Denken Sie nun aber nicht : Dann will ich also in Zukunft alles Fleisch auf grossem Feuer recht schnell und gründlich anbraten. Auch beim Anbraten gibt es Abstufungen in der Dauer und in der Intensität. Ob das Fleisch schneller oder langsamer angebraten werden muss, hängt von der Zeit ab, die es im ganzen braucht, um den Braten gar zu machen. Man hält sich deshalb am besten an die Regel : schnell, also auf grossem Feuer anbraten, wenn das Fleisch nicht lange in der Pfanne bleibt (Roastbeef), langsam und gut durchbraten auf kleinem Feuer beim Kalbs-, Schweins- oder Rinds-Schmorbraten, die länger in der Pfanne bleiben und deshalb von Anfang an gut durchgebraten werden müssen. Auf grossem Feuer kann das Fleisch nie ganz durchgebraten werden, ohne dass die äussere Kruste schwarz und das Fleisch ungeniessbar wird. Roastbeef oder Filet dürfen schnell angebraten werden, weil dieses Fleisch gewöhnlich englisch, d. h. nicht ganz durchgebraten, noch ein wenig blutig auf den Tisch kommt.

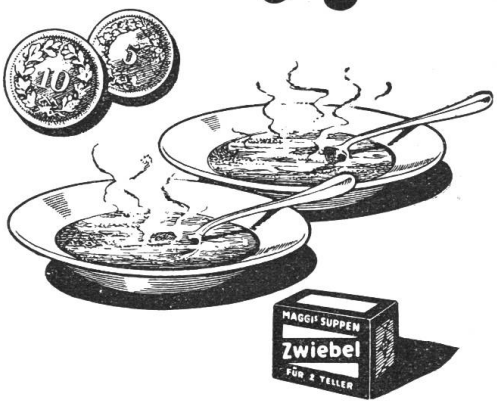
Ich bin überzeugt, dass manche Hausfrau nur eine einzige Art von Braten kennt, nämlich die, welche sie gewohnheitsgemäss seit Jahren macht. So einfach ist es aber doch nicht. Es gibt im groben genommen drei Kategorien von Braten :

1. Der englische Braten. (Saft-Braten). Dieser Braten, gewöhnlich aus dunklem Fleisch, wird leicht und schnell angebraten und dann auf kleinem Feuer nur mit Fett fertig gebraten. Es kommt also kein Tröpfchen Wasser ans Fleisch. Die Sauce wird erst fertig gemacht, wenn das Fleisch angerichtet ist.

2. Der Glacébraten. Er wird auf kleinerm Feuer gut durchgebraten. Nachdem er halb angebraten ist, also solange sich noch kein Wasser in der Pfanne befindet, gibt man die Braten-Garnitur hinein für die Sauce und röstet sie einige Minuten in dem Fett. Durch dieses Rösten tritt der Geschmack der Braten-Garnitur viel besser hervor als durch blosses Mitkochen. (Auch Suppen-Gemüse sollte, bevor es in die Suppe kommt, immer einige



Mit wenig Geld



hauszuhalten

muss verstanden sein; da heisst es einteilen und auf alle Vorteile bedacht sein. Erfolgreiche Hausfrauen sind gewöhnlich eifrige Freundinnen von Maggi's Suppen, denn diese brauchen wenig Zurüstung, nur kurze Kochzeit und kosten zudem bloss 15 Rappen für 2 Teller.

Maggi's Suppen

zeichnen sich aus durch ihren reinen, natürlichen Geschmack.

Minuten tüchtig durchgeröstet werden, erst dann entwickelt sich das ganze Aroma.) Wenn Braten-Garnitur und Braten ganz geröstet sind, wird das Fett aus der Pfanne abgeschüttet, auf die Seite gestellt und später für einen andern Braten verwendet. Man gibt ein wenig Rotwein oder Bouillon und nur im Notfalle ein wenig Wasser in die Pfanne. Zusammen mit dem Saft des Fleisches ergibt das den Fond, mit welchem der Braten immer wieder begossen wird, bis er fertig ist. Das Begiessen und Wenden ist ausserordentlich wichtig. Je häufiger begossen wird, desto saftiger und kräftiger ist der Braten. Kalbs- oder Schweinsbraten, auch Rindsbraten wird oft als Glacébraten gemacht. Der Geschmack des Fleisches und der Sauce wird bedeutend verbessert, wenn man einige Scheiben Speck oder ein bis zwei Tomaten mitbraten lässt.

3. Schmorbraten. Das ist die einzige Art, wo ziemlich viel Wasser nötig ist. Das Fleisch wird auf nicht zu starkem Feuer längere Zeit gut angebraten in einer offenen Pfanne, dann kommt es in eine Kasserole, wird mit Mehl bestäubt und mit Braten-Garnitur (Zwiebeln, Rüben, Lauchstängel, Peterli, ein Lorbeerblatt, eine Nelke und etwas Wein) versehen. Das Ganze wird mit Bouillon oder Wasser begossen, so dass das Fleisch von der Sauce fast gedeckt wird. Erst wenn die Sauce kocht, wird die Kasserole geschlossen. Das Fleisch schmort in diesem Saft auf ganz schwachem Feuer, bis es weich ist.

Zu Schmorbraten wird gewöhnlich ein Fleisch verwendet, wie Ochsenfleisch: Rindstotzen oder Hüftdeckel. Es ist schade, ein gutes Stück Kalbfleisch oder Roastbeef dazu zu nehmen, da die Qualität des guten Fleisches durch das lange Braten beeinträchtigt wird. Schmorbraten kann ausgezeichnet sein, wenn er butterweich auf den Tisch kommt. Einem Amateur kann ein Schmorbraten ebensogut schmecken wie der beste Filetbraten.

Sobald der Schmorbraten weich genug ist, nimmt man ihn aus der Pfanne, stellt ihn an die Wärme und lässt die Sauce allein weiter kochen, bis sie dick genug ist. Die Sauce wird sehr verfeinert durch Zugabe von Koch-Madeira (man soll sich merken, dass man für Rindfleisch immer Rotwein verwendet, für Kalbfleisch dagegen immer Weisswein). Zu allerletzt wird die Sauce des Schmorbratens richtig gewürzt. Der Schmorbraten darf also viel Sauce haben.

Soll sie ganz kräftig werden, so gibt man einen Kalbsknochen oder einen ganzen Kalbsfuss mit dem Fleisch in die Pfanne.

Wie lange ein Glacé- oder ein Schmorbraten auf dem Feuer sein muss, hängt ganz von der Qualität des Fleisches ab. Gut gelagertes Fleisch wird viel schneller weich. In jedem einzelnen Fall muss die Hausfrau die Zeit, welche der Braten braucht, selber herausfinden, dazu gehört eben ein bestimmtes Gefühl, das sich an keine Vorschrift zu halten braucht.

Manche Frau hat in ihrer Küche einen Backofen, aber ohne ihn je fürs Fleisch zu benützen. Das ist schade, denn z. B. jedes Roastbeef wird sicher am allerbesten im Backofen. Als Roastbeef wählt man entweder ein Filetstück, oder, wenn es zu teuer kommt ein Rumsteak. Beim Roastbeef ist es ebenfalls sehr wichtig, dass das Fleisch gut gelagert ist. Um die schmale Seite des Fleisches bindet man eine schmale Scheibe fetten Speck. Man zerschneidet einen Knoblauch in vier Stücke und führt mit einem spitzigen Messer den Knoblauch ins Fleisch ein. Man salzt, pfeffert und gibt Butter in die Pfanne. Sobald der Ofen ganz heiss ist (wenn er nicht genügend heiss ist, wird das Fleisch hart) bratet man das Fleisch auf beiden Seiten an. Dann lässt man es in der offenen Pfanne weiter braten und begiesst es recht häufig mit dem in der Pfanne sich bildenden Saft. Die Länge der Bratzeit hängt von der Grösse des Stückes ab: für 600 bis 700 g rechnet man zirka 15 Minuten. Wichtig also ist: Heisser Ofen, kein Wasser, viel begiessen.

Pallenberg, der berühmte Schauspieler, verlangte einmal in einem Berliner Restaurant ein Wienerschnitzel. Der Kellner brachte ihm ein Stück Fleisch mit einem ganzen Teller Sauce.

« Aber, mein Lieber », sagte Pallenberg, « das ist doch kein Wienerschnitzel, zum Wienerschnitzel gehört doch keine Sauce. »

« Wir Deutschen kennen keinen Braten ohne Tunke. »

« Armes Volk, » antwortete Pallenberg.

Kein Wunder, dass Schnitzel auch in der Schweiz so oft falsch gemacht werden. Steht doch sogar in schweizerischen Kochbüchern, dass zu panierten Schnitzeln Sauce serviert werden muss. Das ist ein Unsinn. Das panierte Schnitzel bratet man am besten in aus-

Wenn Sie bei Krampfadern und dicken, unschön geformten Beinen Gummistrümpfe nicht tragen wollen

dann empfehlen wir Ihnen den

gummilosen

„Occulta"-Strumpf

DURCH seine neuartige Webart übt er einen gleichmässigen, kräftigen, nicht belästigenden und nicht schädlichen Druck aus und ist daher eine *vorzügliche Stütze für das kranke Bein,* das ohne Halt leicht ermüdet, schmerzt oder anschwillt.

ZU Krampfadern neigende Personen finden in dem *„Occulta"-Strumpf das sicherste Vorbeugungsmittel gegen das Entstehen oder die Verschlimmerung von Krampfadern.* Sein Gewebe ist weich, schmiegsam, leicht waschbar, durchlässig, die Hautfunktion nicht störend, daher nicht erhitzend und unsichtbar unter dem feinsten Seidenstrumpf.

SEIN Gebrauch ist gesundheitlich einwandfrei.

DER „Occulta"-Strumpf ist auch für die Sport- und Ballsaison der beliebteste und vorteilhafteste Strumpf, weil er dem Bein eine schöne, ebenmässige, schlanke Form gibt.

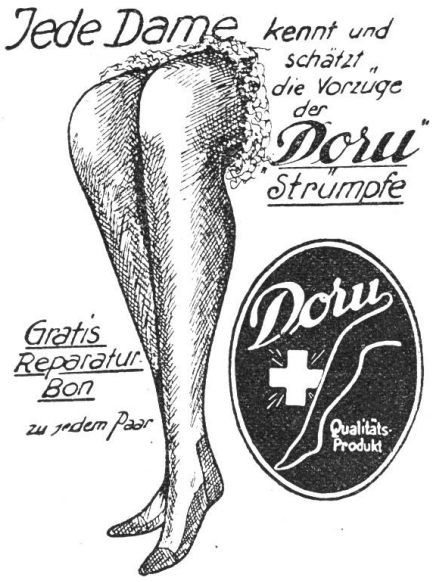
Herstellung in beige und rosa.

Prospekte verlangen durch die Abteilung 2 des

Sanitätsgeschäft

Hausmann

Zürich - St. Gallen - Basel - Davos - Lausanne.



gelassener Butter auf starkem Feuer an. Sobald das panierte Schnitzel durchgebraten ist, kommt es direkt aus der heissen Pfanne auf die heisse Platte und darf nicht zugedeckt werden. Beim panierten Schnitzel kann es keine Sauce geben, denn das Brot saugt alle Flüssigkeit auf. Man legt aber gerne ein Stück Tafelbutter oder eine Scheibe Zitrone auf das Schnitzel. Muss unbedingt Sauce dabei sein, so giesse man sie wenigstens nicht über das Schnitzel, sondern gebe sie darum herum, damit das Fleisch trocken und knusperig bleibt. Wenn man zu panierten Sachen Wasser in die Pfanne gibt, so wird das Brot weich und fällt ab. Ein gesottenes Wienerschnitzel ist aber kein Wienerschnitzel.

Das Schnitzel-Naturel wird gesalzen mit Mehl bestäubt und auf gutem Feuer auf beiden Seiten gut angebraten. Dann wird es wenige Minuten auf ganz kleines Feuer gestellt. Dadurch zieht das Fleisch Wasser, und die Sauce bildet sich von selber. Schnitzel und Kotelett dürfen nicht so stark angebraten werden wie ein Beefsteak, denn man sollte auf den ersten Blick den Unterschied zwischen Kalb- und Rindfleisch an der Helligkeit des Fleisches erkennen.

Beefsteak wird je nach seiner Dicke länger oder weniger lang gebraten. Auch das Beefsteak wird am besten im Ofen, der auch hier wieder von Anfang an sehr heiss sein muss. Sobald die Butter braun ist, gibt man das Beefsteak in die Pfanne und wendet es, sobald die eine Seite gebraten ist. Wenn beide Seiten braun sind, nimmt man es heraus und salzt und pfeffert es. Auch hier braucht es also kein Wasser. Die Hauptsache bei der Zubereitung von Roastbeef und Beefsteak liegt also vor allem darin, dass sie in einen ganz heissen Ofen kommen und sofort serviert werden können.

Sie lesen manchmal in der Empfehlung von Pensionen: « Hier wird alles mit Butter gekocht ». Natürlich hat man, wenn das wahr ist, eine gewisse Garantie für die Küche. Reine Butterküche kommt aber schon bei einem Privathaushalt sehr teuer zu stehen und noch viel unökonomischer ist sie für Pensionen. In einer wirklich gepflegten Küche ist es gar nicht nötig, dass ausschliesslich Butter verwendet wird. Im Gegenteil, Butter eignet sich nicht für jede Zubereitungsart. Butter verbrennt nämlich sehr schnell und wird schwarz und bitter. Für Schmorbraten zum Beispiel, der lange und stark angebraten werden muss, ist gutes Fett oder Oel viel

besser. Oel verträgt nämlich die Hitze ausgezeichnet, ohne zu verbrennen.

Oel wird bei uns überhaupt zu wenig beim Braten von Fleisch verwendet. Für kleinere Stücke Fleisch, wie Schnitzel, Entre-Côte und Beefsteak ist Oel ausgezeichnet, es verhindert nämlich, dass das Fleisch Wasser zieht. Für Kalbfleisch dagegen ist Butter am allerbesten, denn mit der Butter kommt der feine Geschmack des Fleisches am besten zur Geltung. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass sehr viele Leute den Geschmack des Oeles nicht gut vertragen. Würde hier in den Restaurants, wie in Italien oder in gewissen Gegenden von Frankreich, alles in Oel gekocht, so hätten sie bald keine Kunden mehr. Es hängt eben alles vom richtigen Mass ab.

Es ist schade, dass so wenig Knoblauch in der schweizerischen Küche verwendet wird. Man kann Knoblauch im Salz verreiben, dann den Braten mit diesem Salz einreiben, oder man kann den Braten mit einer Messerspitze «stupfen» und dann gevierteilte Knoblauchstücke in die Löcher geben. Bei Spickbraten ist es gut, wenn man eine Speckscheibe mit Knoblauchsalz und gehacktem Peterli bestreut und mit diesen Streifen den Braten spickt. Knoblauch darf natürlich nur mit Vorsicht und nicht immer angewendet werden. Kalbfleisch verträgt den Knoblauchgeschmack nicht. Es gibt dagegen italienische und französische Spezialitäten, bei denen der Knoblauch keinenfalls fehlen darf. Er ist auch ausgezeichnet, wenn er, ganz fein verrieben, in den Salat kommt. Bei Schaffleisch, Lammfleisch und Roastbeef darf Knoblauch reichlich verwendet werden, auch manchmal bei Schweinefleisch.

Es gibt Leute, die den Zwiebelgeschmack nicht ausstehen können, natürlich, denn auch Zwiebel ist eben Geschmacksache. Zwiebeln sollten aber nie fehlen beim gehackten Beefsteak oder bei Hamburgersteak. Kalbfleisch hingegen verträgt diesen Geschmack nur in geringerem Masse.

Noch etwas: in einem gepflegten Restaurant bekommen Sie zu einer heissen Platte niemals einen kalten Teller. Aber wie manche Frau verdirbt ein sorgfältig gekochtes Essen, indem sie die Teller, wenn es gut geht, auf dem Heizkörper schwach anwärmt. Aber wer liebt in kalten Saucen erstarrtes Fleisch?

Von den Tellern gilt das gleiche wie von der Liebe: Man will sie nicht lau, sondern heiss.

Bei naßkaltem Wetter ein paar Gaba Tabletten! Sie schützen vor Erkältung und Infektion und halten Katarrh fern.

Selbstverständlich, denn die Erfahrung hat mich gelehrt, dass sie das beste, zuträglichste und preiswürdigste Speisefett ist.

Minerva Zürich
Rasche u. gründl. **Maturität** vorbereitung
Handelsdiplom

Humboldtianum Bern
Handelsschule: Gründliche Ausbildung in Theorie und Praxis.
Gymnasium: Vorbereitung auf **Maturität.**
Sekundarschule.
Kleines Familieninternat Dir. Dr. Wartenweiler

SOLBAD SCHÜTZEN
Rheinfelden
Vorzügliche Heilerfolge bei Frauen- und Kinderkrankheiten, Herz- und Nervenleiden, Arterienverkalkung, Gicht, Ischias u. Rheumatismus, Gelenkleiden, Schwächezuständen, Blutarmut und Rekonvaleszenz. Neue Bäder im Hause. Überaus sonnig, Liegehallen, Lift. Pensionspreise Fr. 11.- bis Fr. 14.50
F. KOTTMANN. Prospekte
Eröffnung: 25. März

Erholungsheim Mogelsberg, Toggenburg
Bei mässigem Pensionspreis und liebevoller Aufnahme, finden hier erholungsbedürftige Personen eine ruhige und angenehme Erholungsstätte. Vollständig neu eingerichtet. Mit allen wünschbaren sanitären Einrichtungen versehen Das ganze Jahr geöffnet. Eröffnung Anfang April. Tel. Neker 109
Jakob Elmer Prospekt

Ecole nouvelle ménagère
Jongny sur Vevey

AUS DEM INHALT DER LETZTEN NUMMER
Der Feldweibel. Von Jakob Weidmann, illustriert von Hans Schaad.
Der Menschheit ganzer Jammer
Von einer Wohnungsinspektorin.
Der Künstler und die andern
Von einem Maler.

Ecole Nouvelle „La Châtaigneraie"
COPPET bei Genf
Landerziehungsheim für Knaben
Gymnasium und Handelsschule
Laboratorien — Handfertigkeit — Sport
Vertieftes Studium der französischen Sprache
Direktor: E. SCHWARTZ-BUYS

Institut für Heilgymnastik
OSKAR MEIER, Turnlehrer
Clausiusstrasse 2 ZÜRICH 6 Telephon H. 80.33
Allgemeine und orthopädische Gymnastik für Kinder und Erwachsene

Ecole d'Etudes sociales pour femmes
subventionnée par la Confédération **Genève**
Semestre d'été: 11 avril—4 juillet 1928
Culture féminine générale — Préparation aux carrières d'activités sociales, de protection de l'enfance, direction d'établissements hospitaliers, bibliothécaires, libraires-secrétaires.
Cours ménagers au Foyer de l'Ecole — Programme (50 cts) et renseignements par le secrétariat, rue Chs. Bonnet 6.

Lausanne Institut de Werra
Pensionat für junge Mädchen
Manoir-Signal **Haushaltungsschule**
Prospekte. Beste Referenzen. Madame de Werra. Dir.

Wenn die Natur
sich umstellt, ist auch die Zeit für die Neubelebung des Organismus günstig. Also eine Frühjahrskur in der
Kuranstalt Sennrüti
Degersheim
F. Danzeisen-Grauer,
Dr. med. v. Segesser.

Einbanddecken
für den ersten und zweiten Jahrgang des „Schweizer-Spiegels" können zu Fr. 1.90 bei der Expedition bezogen werden.