Frau und Haus

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst**

Band (Jahr): **14 (1924)**

Heft 32

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

* Frau und Haus *

Wie wird Fleisch zart und verdaulich.

(Nachdruck verboten.)

Frisch geschlachtetes rohes Fleisch ist zähe und daher schwer verdaulich. Ueberhaupt wird rohes Fleisch nur in ganz fein geschabtem Zustande vom Magensaft leicht aufgelöst, während schon erbsengroße Stückchen dem Eindringen der Verdauungssäfte weit mehr widerstehen als gekochtes oder gebratenes Fleisch. (Rostbeef!)

Zur Verminderung der Zähigkeit des Fleisches wendet man die verschiedensten Mittel an. Professor Lehmann hat im hygienischen Universitäts-Institut in Würzburg die Wirksamkeit dieser Mittel mehrere Jahre hindurch mit äußerst sinnreichen Beiß- und Kauapparaten untersucht. Denn vom gesundheitlichen und ökonomischen Standpunkte ist dies von großer Bedeutung. Zähes Fleisch ist schwer verdaulich, wird für die Ernährung ganz ungenügend ausgenutzt, bedeutet also direkt Geldverschwendung. Ferner werden wir sehen, daß man auch die zäheren und billigeren Fleischstücke durch geeignete Mittel fast ebenso zart bekommt wie die teuren (Lende, Filet), was wieder pekuniären Vorteil bietet. Freilich wird das Fleisch alter und abgearbeiteter Tiere nie so zart werden wie das von jungen und gut gefütterten.

Die Zähigkeit hängt namentlich vom Bindegewebsgehalt ab. Die Hautmuskeln (z. B. der Wade) haben 2½mal so viel Bindegewebe wie das Filet, sind daher auch bedeutend zäher.

Frisch geschlachtetes Fleisch soll man, wenn irgend möglich, nie sofort verwenden, denn auch nach gründlichem Kochen pflegt es zäher zu sein als „abgehängtes". Die Versuche haben bewiesen, daß abgehängtes Fleisch um 40, sogar bis 50 Prozent an Zähigkeit abnimmt, also nur halb so zähe ist wie dasselbe Fleischstück in frischem Zustande. Das Abhängen muß aber mindestens 24 Stunden stattfinden, und erst nach 48 Stunden ist ungefähr der Höhepunkt von Zartheit erreicht.

Die wirksamste Methode, die Zähigkeit rohen Fleisches zu vermindern, ist das Gefrieren und Wiederauftauen, und zwar wirkt die Kälte auf vorher schon abgehängtes Fleisch stärker ein als auf ganz frisches. Schon nach sechsstündigem Frieren werden die Muskeln ungefähr um 50 Prozent zarter. Wir haben hier also das schnellste, beste und billigste Mittel, um jedes Fleisch zarter, leichter verdaulich und ausnutzbarer zu machen. Es sollte daher im Winter das Fleisch stets abends vorher vom Fleischer geholt werden und nicht erst morgens kurz vor der Verwendung, damit es über Nacht gefriert. Dadurch wird es nicht nur gesundheitlich bedeutend wertvoller, sondern durch die nachherige kürzere Kochzeit spart man auch Brennmaterial. Die eingehenden Versuche haben ferner dargetan, daß Frost gerade auf die zäheren (also billigeren) Fleischstücke viel stärker einwirkt als auf die schon an und für sich zarteren, so daß letztere nur ungefähr 30 Prozent an Zähigkeit abnehmen, erstere aber 50 Prozent. Man kann also durch Gefrierenlassen billiges zäheres Fleisch fast ebenso zart, wohlschmeckend und verdaulich machen wie die teuren Stücke. Mögen sparsame Hausfrauen hieraus Nutzen ziehen.

Am häufigsten angewandt zur Verminderung der Zähigkeit wird das Kochen. Und dabei erscheint diese Methode eigentlich ganz widersinnig, denn gekochtes Muskelfleisch zieht sich zusammen, preßt Wasser aus und wird dadurch dichter, die Eiweißkörper gerinnen und werden hart, — dies alles vermehrt natürlich die Festigkeit und Zähigkeit. Dafür aber wird das zwischen den Fleischfasern befindliche Bindegewebe in Leim aufgelöst, die Fleischbündel zerfallen, das Fleisch wird locker und zart.

Am wenigsten verändert sich beim Kochen das Herzfleisch, welches einen festen, kompakten Muskel darstellt, der selbst nach zweistündigem Kochen fast noch gleich fest ist. Also für Kranke, Kinder, alte Leute, bildet es keine geeignete Speise.

Am zartesten von allen Organteilen, die man genießt, ist das Hirn.

Küchen-Rezepte

Von unserem Abonnenten E. K., New-York.

Wie erhält man eine kräftige, klare Bouillon und wie macht man eine klare Suppe (Consommé)?

Um eine kräftige, klare Bouillon zu erhalten, setzt man folgendes aufs Feuer; wenn möglich, in einen tiefen weiten Kochtopf.

Für 5 Liter Bouillon.

7 Liter kaltes Wasser, 30 Gr. Salz, 2 Kg. Ochsenknochen, 1 Kg. Ochsenschwanz, 2 Kg. Ochsenfleisch, 1 Kg. Kalbsknochen, 3—4 Rüben, 2—3 Ravets (weiße Rüben), 250 Gr. Lauch, 3 Zwiebeln, ein Nägeli, 1 Bouquet Petersilien, ½ Selleriewurzel. Kochzeit: 3—4 Stunden.

Die Knochen und das Fleisch setzt man auf mit dem kalten Wasser samt dem Salz. Um das Fleisch bindet man eine Schnur; dieselbe befestigt man an den Henkel der Kasserole, damit das gekochte Fleisch leicht herauszuheben ist, denn das viele Umherrühren in der Bouillon macht sie trübe. Wenn die Bouillon anfängt zu kochen, schäumt man gut und sorgfältig ab, tut die Zugemüse und Gewürze hinein, zieht die Kasserole vom Vollfeuer weg und schaut, daß die Bouillon nur langsam kocht. Das zu rasche Kochen schadet der Bouillon, sie wird trübe, verliert an Geschmack, und wird anstatt kräftig, zu salzig. Während der Kochzeit der Bouillon immer gut abschäumen und achtgeben, daß nicht zu viel Fett mitgeht. Die Bouillon ungedeckt lassen, man setzt den Deckel nur auf bis die Bouillon kocht, nachher weg mit ihm. Hat die Bouillon nun genug gekocht, passiert man sie und zwar durch eine Serviette, oder sonst durch ein feines, sauberes, weißes Tuch. Wenn man die Bouillon aufbewahren will, tut man sie in einen irdenen Topf und läßt sie erkalten. Wenn kalt, in einen sauberen geschmacklosen Eisbox oder sonst an einen kühlen Ort stellen.

Consommé (5 Liter).

Hierzu sind notwendig: 5 Liter Bouillon, 1,500 Kg. mageres gehacktes Fleisch, 100 Gr. Rüben, 200 Gr. Lauch, klein zerschneiden.

Zum Klären der Suppe: 2 Eiweiß. Kochzeit: 1½ Stunde.

Das gehackte Fleisch, Lauch und Rüben und das Eiweiß setzt man in ein möglichst tiefes, weites Kochgeschirr, alles sehr gut durcheinander rühren. Das Eiweiß nicht rühren. Dann schüttet man die Bouillon langsam (sie darf nicht zu heiß sein), unter beständigem Rühren in den Kochtopf. Das Ganze auf's Feuer, und von Zeit zu Zeit darin rühren, damit die Consommé nicht etwa anbrennt, das heißt, daß das gehackte Fleisch nicht an den Boden zu sitzen kommt. Wenn die Consommé kocht, weg vom Vollfeuer und nur langsam kochen lassen, und nicht mehr rühren darin, sonst wird sie trübe. Keinen Deckel dazu gebrauchen. Die Consommé sehr sorgfältig behandeln. Wenn genügend gekocht, passieren.

Consommé de Volaille.

Die gleiche Behandlung wie bei der Consommé, nur daß man 3—4 Poulets damit kocht. Wenn möglich verwendet man alte sogenannte Suppenhühner.

Garnituren für die Bouillon und Consommé.

Vermicelles (Fideli), Nudeln, Alphabets, Julienne de légumes, Tapioca, Reis, Brot in feine Scheiben schneiden und trocknen lassen. Petersilie und Schnittlauch nie vergessen, das gibt dem ganzen einen feinen Geschmack. Ich erwähne sonst keine weiteren Garnituren mehr, es würde sonst zu weit führen, als noch eine: à la Pavoise. Ein langes Brot wird in Scheiben geschnitten, nicht zu dick; dieselben werden geröstet. In einen irdenen Teller gießt man ein wenig Bouillon oder Consommé. Zwei Stück vom gerösteten Brot hinein legen, ein ganzes rohes Ei darauf, mit Käse bestreuen, und schnell in einem heißen Ofen gratinieren lassen.

Einige „Americain Salads".

Alice-Kopfsalat. Ananas, Nüsse, Citronen, Frenchdressing. Auf ein sauberes Salatblatt wird folgendes abwechslungsweise gelegt: die Ananas, Citronen werden in dünne Scheibchen geschnitten, schön auf das Blatt getischt, die Nüsse darüber gestreut. Saucieren mit Frenchdressing.

Vanderbilt. Salade de Romaine, Birnen, Orangen, Bananen, Citronen, Frenchdressing. Dünne Scheiben von den obengenannten Früchten werden abwechslungsweise auf ein Blatt von Romaine getischt. Saucieren mit Frenchdressing.

Clover Clut. Kopfsalat, Ananas, Baumäpfel, Paprika, Mayonnaise. Ananas und die Aepfel werden in dünne, lange Streifchen geschnitten (Julienne). Mischen mit Mayonnaise, auf ein Salatblatt tun, bestreuen mit Paprika.

French Dressing (Salatsauce). Salz, Pfeffer, Paprika, Essig und Oel.

Salz, Pfeffer, Paprika wird im Essig aufgelöst und mit Oel (Olivenöl) fertig gemacht.

Praktische Ratschläge

Email- und Porzellan-Gegenstände, wie Wasserleitungsbecken, Badewannen, Wandfließen, Waschtische usw. reinigt man überraschend schnell und gut durch Abreiben mit einem in Petroleum getauchten Läppchen. Besonders läßt sich bei emaillierten Badewannen der meist sehr festhaftende seifige Rand an den Wänden auf diese Weise leicht beseitigen.

Seifenwasser aus Schmierseife ist ein gutes Desinfektionsmittel für Klosette, Ausgußrohre usw.; außerdem nimmt es den Anlagen jeden Geruch. Man kann es kalt anwenden; besser ist es jedoch, wenn das Seifenwasser heiß Anwendung findet.

Der Geruch des Tomatenkrauts ist den Ameisen widerlich, sie meiden daher die Nähe dieser Pflanzen. Man gebraucht abgenommenes Tomatenkraut auch zur Vertreibung von Ameisen.