

Bemerkungen über Fleisch.

Das Fleisch wird seines Eiweißgehaltes und seiner leichten Verdaulichkeit halber zu den wertvollsten Nahrungsmitteln gerechnet. Sein Nährwert kann aber nur dann gut ausgenützt werden, wenn es auch richtig zubereitet ist.

Beim Einkaufen von Fleisch soll man vor allem auf seine Güte sehen. Das magere, billige Fleisch ist nicht nur weniger nahrhaft, sondern geht beim Sieden, Braten oder Dünsten auch stark zusammen und wird dadurch nicht selten das teuerste.

Gutes, gesundes **Rindfleisch** hat eine lebhaft rote Farbe, ist mit weißem Fett durchwachsen und fühlt sich fest an. Dunkles, grobfaseriges Fleisch mit gelbem Fett kommt von alten Tieren, während lichtrotes, mehr weiches Fleisch von zu jungen Tieren stammt.

Kalbfleisch soll eine hellrosa Farbe und weißes Fett haben. Weißes Fleisch kommt von zu jungen Tieren und ist minderwertig. Wenn das Kalb beim Schlachten nicht wenigstens 8 Tage alt ist, so ist sein Fleisch nicht nur minderwertig, sondern auch ungesund. Hat das Kalbfleisch eine mehr rötliche Farbe, so kommt es von Tieren, die schon Rauhfutter erhalten haben, und ist dann nicht so zart. Kalbfleisch enthält weniger Eiweiß als Rindfleisch und ist deshalb auch weniger nahrhaft, weil aber sehr zartfaserig, leicht verdaulich.

Gutes **Schweinefleisch** ist rötlich, zartfaserig und hat glatten, festen Speck. Das Schweinefleisch enthält ungefähr gleichviel Eiweiß wie Kalbfleisch, ist aber wegen seines Fettgehaltes schwerer verdaulich.

Schafffleisch ist in Farbe und Aussehen dem Rindfleisch ähnlich und sollte wegen seines hohen Nährwertes mehr genossen werden. Es muß besonders gut abgelegen sein oder, was noch besser ist, eingebeizt werden, ehe man es zubereitet. Der manchem Schafffleisch eigentümliche Geruch und Geschmack, der vielen Menschen unangenehm ist, kann durch Einbeizen gemildert werden. Ein in Butter- oder saurer Milch

gebeizter Hammelschlegel schmeckt vorzüglich und ist von einem Rehschlegel kaum zu unterscheiden.

Wildfleisch sieht dunkel aus, ist am eiweißreichsten und deshalb nicht nur das nahrhafteste, sondern wegen seines geringen Fettgehaltes auch das am leichtesten verdauliche Fleisch. Wenn auch alles Wildfleisch vor dem Gebrauch gut ablagern muß, darf es doch auch nicht so lange hängen, bis sich das Fleisch zersetzt. Der bei vielen Feinschmeckern beliebte starke Wildgeruch ist schon ein Anzeichen von Verwesung und solches Fleisch ist ungesund. Junges, zartes Wildfleisch soll ungebeizt, altes, zähes dagegen gebeizt genossen werden.

Nicht nur Schaf- und Wildfleisch, sondern alle Fleischgattungen sollen abhängen; dadurch lockert sich die Fleischfaser, das Fleisch wird mürber und ist daher auch schneller gesotten oder gebraten. Im Sommer kann man das Fleisch eine Zeitlang durch Einschlagen in ein Tuch, das in Essig oder in eine leichte Lösung von übermangansaurem Kali getaucht wurde, vor dem Verderben schützen. Auch durch Einlegen in Essigbeize, in saure oder Buttermilch bleibt das Fleisch einige Zeit gut erhalten.

Dem zu stark abgelegenen Fleisch kann man durch Abwaschen mit einer schwachen Lösung von übermangansaurem Kali den üblen Geruch nehmen. Auch starker Kamillentee leistet gute Dienste. Man spüle das Fleisch nachher mit kaltem Wasser einigemal ab.

Sowohl Rind- wie Schweinefleisch ist durch ein hier seit Jahren erprobtes Beizverfahren haltbar zu machen und es ist sehr empfehlenswert, diese Art des Einbeizens in jedem Bauernhause einzuführen. Auf solche Weise behandeltes Fleisch ist nicht nur wohl-schmeckend, sondern es lassen sich auch fast alle Fleischspeisen daraus bereiten, wodurch man Abwechslung in die Kost bringen kann. Durch das Einbeizen lockert sich die Fleischfaser; auch Fleisch von alten Tieren wird dadurch mürber und verdaulicher. Das zu diesem Zweck in größere Stücke zerteilte Fleisch wird mit wenig Salz fest in einen Kübel eingeschichtet. 15 l Wasser bringt man mit 2.75 kg Salz, 38 dkg Zucker, 5 dkg Salpeter, viel Suppenwurzeln, zwei großen Zwiebeln und einigen Lorbeerblättern zum Sieden und läßt die Beize so lange auf dem Herde, bis das Salz ganz aufgelöst ist. Aus dem vollkommen erkalteten Sude werden die Wurzeln entfernt und soviel Beize über das Fleisch geschüttet, daß es von der Flüssigkeit bedeckt ist. Ein mit Steinen beschwerter Deckel dient als Verschluss. Hirsch- und Gemsefleisch kann mit Ausnahme der blutigen Stücke gleichfalls in

Salzbeize gelegt und, wenn man es liebt, später auch überselcht werden.

Daß gutes, saftiges **Siedfleisch** nur durch Einlegen in siedendes, gesalzenes Wasser herzustellen ist, wurde schon in den Bemerkungen über Suppen erwähnt. Bei vielen Fleischstücken, z. B. Schulter, Halsstück, Schwanzstück, empfiehlt es sich, die Knochen auszulösen, das Fleisch zu binden und dann erst zum Sieden oder Braten zu verwenden. Man erreicht dadurch nicht nur eine gute Ausnützung der Knochen, sondern das Fleisch kann auch beim Anrichten in schöne, gleichmäßige, dünne Scheiben geteilt werden. Auf diese Weise lassen sich auch von geringen Fleischstücken saftige Braten bereiten. Es empfiehlt sich, in die Mitte dieser ausgelösten Stücke vor dem Binden etwas Speck zu geben.

Will man einen **saftigen Braten** bereiten, so muß das Fleisch, ehe es enthäutet ist, mit einem in Wasser getauchten Fleischhammer gut geklopft, schnell fertig vorbereitet und im heißen Fett auf dem Herde rasch auf allen Seiten überbraten und gesalzen werden. Dann erst wird die Pfanne in das heiße Rohr gestellt und der Braten unter fleißigem Begießen fertig gemacht. Wird das Fleisch in der kalten Pfanne aufgesetzt oder in das zu wenig heiße Rohr gestellt, so tritt bei dem langsamen Erhitzen Fleischsaft aus dem Braten, die Soße wird dadurch zwar wohlschmeckender, das Fleisch ist aber dann weniger nahrhaft und auch trockener. Der Braten muß früh genug und oft begossen werden, denn wenn der Bratensaß zu dunkel geworden ist und einen Geschmack nach verbranntem Fleisch angenommen hat, ist die Soße nicht mehr gut. Der Braten ist gar, wenn er sich beim Darausdrücken weich und elastisch anfühlt. Dann nimmt man das Fleisch heraus, vergießt den Bodensaß in der Pfanne mit kalter Fleischsuppe oder mit Wasser, löst ihn sorgfältig und kocht die Soße auf. Man kann den Braten auch gleich im Ofenrohr im heißen Fett überbraten, nur muß zu diesem Zweck das Rohr so heiß sein, daß man die Hand nur kurze Zeit hineinhalten kann. Das Überbraten auf dem Herde ist aber in Schulen, wo man meist mit ungeübten Mädchen arbeitet, vorzuziehen, weil die Schülerinnen dabei den ganzen Vorgang beobachten können.

Um auch kleine Bratenstücke saftig auf den Tisch zu bringen, empfiehlt es sich, sie mit Speckscheiben oder mit in Fett getauchtem, weißem Papier zu umbinden. Diese Hülle wird zum Schluß abgenommen, der Braten noch kurze Zeit ins Ofenrohr gestellt, um ihm Farbe zu geben, und einigemal mit der Soße übergossen.

Geklopftes Fleisch soll nie auf einem Holzbrett liegen bleiben, weil dem Fleisch durch das Brett Saft entzogen wird.

Noch mehr Verlust an Fleischsaft stellt sich ein, wenn das Fleisch gefalzen liegen bleibt; deshalb gelte als strenge Vorschrift: „Das zum Braten und Dünsten gerichtete Fleisch darf erst in der heißen Pfanne gefalzen werden!“

Rindfleisch.

66. Gefottenes Rindfleisch.

1 kg Rindfleisch (mit Knochen)	K 1.80
Zubehör	„ 0,07
	<hr/> K 1.87

Die Knochen werden mit den Suppenwurzeln in 2 l kaltem Wasser zum Sieden gebracht und gefalzen, dann erst das geklopste, gebundene Fleisch hineingegeben,

15 Minuten darin vorgekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten schneidet man das Fleisch in dünne Scheiben, ordnet es appetitlich auf einer Platte, streut etwas Salz darüber, begießt es mit ein wenig Suppe und verziert es mit den Suppenwurzeln. Gefalchtes Fleisch wird ebenso zubereitet, muß aber länger vorgekocht werden.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

67. Rindfleisch mit brauner Soße.

1 kg Rindfleisch (mit Knochen)	K 1.80
4 dkg Mehl	„ 0,02
3 dkg Pflanzenfett	„ 0,04
Zubehör	„ 0,12
	<hr/> K 1.98

Aus dem Fett und Mehl bereitet man mit einem Eßlöffel gestoßenem Zucker eine dunkle Einbrenne und gibt feingewiegt Thymian, Zwiebel, Lorbeerblatt, Grünes, Majoran und Zitronenschale hinzu. Nun vergießt man mit reichlich $\frac{1}{2}$ l Wasser

oder Fleischsuppe, läßt alles aufsieden und fügt 2 Eßlöffel Rahm bei. Die Soße wird über das in Stücke geschnittene, vorher in der Kochkiste gar gemachte Fleisch angerichtet.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

68. Rindfleisch im Saft.

Lungenbraten oder Fleisch vom schwarzen Scherzl wird enthäutet, in dünne Scheiben geschnitten und geklopft. Den Kochtopf

1 Krone (K) = 1.05 Franken.	1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.
1 Krone (K) = 0.85 Mark.	1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm