

Das Fleisch – Nahrungsmittel Kunde

Nebst

der Milch ist unser wertvollstes, tierisches Nahrungsmittel das

Fleisch, denn es enthält alle Stoffe, welche wir zur Erhaltung unseres Körpers bedürfen. Ausserdem bringt es reiche Abwechslung in

unsere Mahlzeiten, denn es kann auf die verschiedenste Weise zubereitet werden. Es bietet uns, schon in kleinen Mengen genossen, viele Nährstoffe und ist leicht verdaulich. Da es aber ein

teueres Nahrungsmittel ist, so muss eine sparsame Hausfrau darauf

bedacht sein, die Nährstoffe bei der Zubereitung möglichst zu erhalten. In der Küche verwenden wir das Fleisch der Wirbeltiere und

das einiger wirbelloser Tiere. Wirbeltiere, die uns ihr Fleisch

liefern, sind: die Säugetiere, die Vögel, die Fische, Reptilien und

Amphibien. Von den Säugetieren verwenden wir hauptsächlich das Fleisch der Schlachttiere und des Wildes. Von den Vögeln das zahme

und wilde Geflügel. Fische liefern uns das Meer, die Flüsse und

Seen. Von den Reptilien geniessen wir die Schildkröte, von den Amphibien den Frosch. Von den wirbellosen Tieren dienen uns zur

Speise Krebs, Hummer, Auster und Schnecke.

Wenn

man von Fleisch spricht, so denkt man hauptsächlich an die aus Muskelfasern bestehenden Teile der Schlachttiere, welche durch

Bindegewebe zu Muskeln verbunden sind. In das Muskelgewebe eingelagert sind Knochen, Fett, Knorpeln und Sehnen. Die Muskelfasern enthalten den Fleischsaft. Ausserdem ist das Fleisch von Adern und Nerven durchzogen. Das in den Adern enthaltene Blut verleiht dem Fleisch die rote Farbe.

Die Bestandteile des Fleisches kommen in ihrer Zusammensetzung den Stoffen des menschlichen Körpers am nächsten. Dasselbe besteht aus Wasser, Fett, Eiweiss, Leim und Extraktstoffen, Salzen und Fleischmilchzucker, und zwar besteht es aus 70 Prozent Wasser, 16–23 Prozent Eiweissstoffen, mageres Fleisch 1–4 Prozent, fettes 10–43 Prozent Fett. Das Eiweiss befindet sich im Fleischsaft, im Blut und in den Muskelfasern. Dass das Fleisch Wasser enthält, können wir daraus entnehmen, dass, wenn wir es anfassen, sich dasselbe weich anfühlt. Das Fett befindet sich unter der Haut, in der Nierengegend, an den Gedärmen, in den Muskeln und Knochen. Das Bindegewebe in den Muskeln verwandelt sich beim Kochen in Leim. Die Extraktstoffe, das sind die flüchtigen- oder Geschmacksstoffe, gehen beim Kochen in die Fleischbrühe über. Die Salze dienen hauptsächlich zur Knochenbildung. Sämtliche Fleischarten besitzen die gleichen Stoffe, die Verschiedenheit besteht nur in der Menge der einzelnen Nährstoffe. Aus dieser Zusammensetzung geht hervor, dass der

Nährwert des Fleisches ein sehr bedeutender ist. Der Nährwert des Fleisches hängt ab von den Arten, dem Geschlecht, der Ernährung und Lebensweise, dem Alter der Tiere, sowie bei den einzelnen Fleischstücken von der Körperstelle, an welcher sie liegen.

Die Güte des Fleisches

wird von den verschiedenen Arten der Tiere beeinflusst. Bei den Schlachttieren gilt das des Ochsen als das nahrhafteste. Hammelfleisch kommt ihm: an Nährwert am nächsten. Kalbfleisch und Fleisch von jungem Geflügel, auch Froschschenkel, haben zarte Fasern; der Hellen Farbe wegen auch weisses Fleisch genannt. Diese letztgenannten Fleischarten sind reich an Leimstoff und Wasser, arm an Fett. Reich an Fett sind dagegen Schweinefleisch, das Fleisch gemästeter Gänse und Enten, das Fleisch einiger Fischarten, wie Salm, Aal und Hering. Durch einen eigenartigen Geschmack zeichnen sich Hammelfleisch, Wildbret und wildes Geflügel aus. Vom Wild ist noch zu erwähnen, dass es in: allgemeinen fett armeres Fleisch mit dichtem Gewebe hat, weshalb man es vor dem Gebrauch gut abhängen lassen muss. Reich an Eiweiss sind Stockfisch und Hering. Auch das Geschlecht der Tiere bedingt die Güte des Fleisches. Das Fleisch

weiblicher Tiere ist im allgemeinen zarter, aber weniger schmackhaft als das männlicher, welches kräftiger und nahrhafter ist. Eine Ausnahme machen Schwein und Gans. Besonders kräftig ist das Fleisch der Tiere, welche nicht zur Zucht verwendet werden, wie Ochsen- und Hammelfleisch und das Fleisch des Kapauns und Poularde. Von grossem Einfluss auf Beschaffenheit und Geschmack des Fleisches ist die Fütterung und Lebensweise des Tieres. Bei reichlicher Ernährung und geringer Verwendung zur Arbeit, noch mehr bei träger Ruhe lagert sich viel Fett ab und der Fleischsaft wird vermehrt. Wir sehen dies an gemästeten Schweinen und gestopften Gänsen. Fettes, besonders durchwachsenes Fleisch ist magerem vor zu zieheu, denn es bleibt bei der Zubereitung saftig und mürbe, mageres dagegen ist zähe und trocken.

Was den Einfluss des Alters auf die Güte des Fleisches betrifft,

so wissen wir, dass das Fleisch junger Tiere leichter verdaulich, das der älteren nahrhafter und kräftiger, aber weniger leicht verdaulich ist. Das Fleisch zu junger Tiere, namentlich der Kälber, schmeckt widerlich und ist unvorteilhaft. Alte, schlecht

genährte Tiere liefern trockenes, zähes Fleisch. Man kann von der Beschaffenheit auf die Verdaulichkeit schliessen. Fleisch mit zarten Muskelfasern und lockerem Bindegewebe ist leichtverdaulich und eignet sich daher auch gut als Krankenkost. Rohes Fleisch ist eigentlich leichter verdaulich, als gekochtes, doch widersteht es unserem Geschmack und ist schwer zu kauen. Auch muss man beim Genuss rohen, namentlich rohen Schweinefleisches, sehr vorsichtig sein, denn dieses enthält vielmals Finnen oder Trichinen. Sehr fettes Fleisch ist schwer verdaulich, wird aber von Personen, die in kalten Gegenden wohnen und solchen, die körperlich schwer arbeiten müssen, gerne genossen, denn Fett erzeugt Körperwärme und Kraft. Gutes Fleisch hat eine frische rote Farbe, Weisses, kerniges Fett und einen angenehmen, frischen Geruch. Fingereindrücke dürfen nicht haften bleiben. Verdorbenes Fleisch erkennt man an dem üblen Geruch, es fühlt sich schmierig an, Fingereindrücke bleiben haften, das Fleisch und die Sehnen schillern in allen Farben. Das Fleisch alter Tiere hat starke Muskelfasern, eine dunkle Farbe, gelbes, öliges Fett und starke Sehnen. Über die Verwendung im Haushalt hätten wir zu sagen, dass wir das Fleisch frisch, gesalzen und geräuchert verwenden. Es dient zu selbständigen Gerichten, als Zutat zu anderen Speisen,

sowie zur
Herstellung von Würsten. In der Industrie wird es ausserdem
zur
Bereitung der mannigfaltigsten Fleischpräparate, wie
Fleischextrakt,
Fleischpuro, Soinatose u. a. in. gebraucht. So wie wir das
Fleisch
gleich nach dem Schlachten vom Tier bekommen, kann es mit wenig
Ausnahmen nicht sofort zum Genuss verwendet werden. Es muss
zuerst
eine Verwandlung durchmachen, die wir Abhängen nennen. Durch
das
Schlachten gerinnt das Eiweiss und das Fleisch wird starr und
zähe.
Kocht man das Fleisch in diesem Zustand, so wird es hart. Das
Eiweiss
wird aber durch die nach 12–18 Stunden eintretende Zersetzung
wieder gelöst. Dadurch werden die Muskelfasern mürbe und
schmackhaft. Deshalb hängt man das Fleisch nach dem Schlachten
mindestens 24–36 Std. ab. Eine Ausnahme hiervon macht
Schweinefleisch, welches sofort nach dem Schlachten gekocht,
als
Wellfleischgenossen werden kann. Auch kleines Geflügel kann
sofort
nach dem Töten gebraten werden, muss aber noch warm in die
Pfanne
kommen. Fische sind am besten unmittelbar nach dem Töten,
ebenso die
Schalentiere. In der heissen Jahreszeit schreitet die
Zersetzung
rascher vorwärts als im Winter, und man muss daher alle
Vorbeugungsmittel anwenden, diese möglichst auf zu halten.
Einige
Tage kann man das Fleisch hängend an luftigem, kühlem Orte
aufbewahren, es muss aber vor Fliegen geschützt werden. Dann
kann es
auch durch Einwickeln in ein Essigtuch oder Einlegen in Essig,

Buttermilch oder Sauermilch, für mehrere Tage wenigstens, haltbar gemacht werden. Ebenso durch Anbraten oder Aufbewahrung auf Eis. Um das Fleisch für längere Zeit haltbar zu machen, muss dem Eintreten des Fäulnisstadiums mit grosser Vorsicht entgegengearbeitet werden. Das kann nur durch vollkommenen Luftabschluss, Wasserentziehung oder Durchdringen mit fäulnishemmenden Stoffen geschehen. Am einfachsten ist es, das Fleisch durch Wasserentziehung haltbar zu machen; dieses Verfahren wird bei fettarmen Fischen, wie Kabeljau, angewendet. In Graubünden und Südamerika wird auch Rindfleisch an der Luft getrocknet. Auch durch Einsätzen wird das Fleisch haltbar zu machen gesucht. Die Lake muss immer das Fleisch vollständig bedecken, damit Luftabschluss erzielt wird. Eingesalzen wird das Fleisch der Schlachttiere, besonders das Rind- und Schweinefleisch, viele Fische wie Heringe, Sardellen u. a. Ausserdem wird die Haltbarkeit des Fleisches durch Räuchern bewirkt, dadurch wird dem Fleisch Wasser entzogen und ihm mit dem Rauch fäulnishemmende Stoffe zugeführt. Büchsenfleisch stellt man durch Kochen des Fleisches unter Luftabschluss her. Auch durch Bestreichen mit Fett, Eiweiss kann Luftabschluss hergestellt werden.