

Im Juni werden dann Erdbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren und Kirschen angeboten. Außerdem gibt es Rhabarber, der sich nicht nur zu Kompott und Kuchenbelag, sondern auch gut zur Saftgewinnung, ganz besonders in Verbindung mit aromatischen Beeren, die wenig Säure haben, eignet. Gute Zusammenstellungen sind Rhabarber und Erdbeeren 8:2, Johannisbeeren und Kirschen 1:1.

Zucker

Der verbilligte Zucker wird die Einmachlust wecken, wenn preiswertes Obst verfügbar ist oder auch Wildbeeren gesammelt werden können. Beim Reisen, Wandern und Sport liefern Süßwaren in konzentrierter Form Nährstoffe, die schnell vom Körper aufgenommen werden, ohne ihn zu belasten, aber schnell die Leistungsfähigkeit steigern.

Gefrierfleisch küchentechnisch richtig behandelt

von Dr. H. Reuter

Bundesforschungsanstalt für Fleischwirtschaft, Kulmbach

Gefrierfleisch entspricht nach dem Fleischbeschauengesetz AB.D § 2 dem Frischfleisch, da die Eigenschaften des Frischfleisches durch das Einfrieren nicht verlorengehen. Der Verkäufer ist infolgedessen nicht verpflichtet, das Gefrierfleisch als solches auszuzeichnen. Vorübergehend wurde das preisverbilligte, überseeische Gefrierfleisch vom Verkäufer als solches deklariert. Durch diese Deklaration wollte man vermutlich die wesentlich höheren Preise für das inländische Frischfleisch motivieren. Es wurde somit eine nicht notwendige Deklassierung des hochwertigen, überseeischen Gefrierfleisches vorgenommen und mancher sachunkundige Käufer verlor dadurch das Vertrauen zur Qualität des Gefrierfleisches.

Das in jüngster Zeit importierte überseeische Gefrierfleisch fand, wenn man der Fleischerfachpresse Glauben schenken darf, eine sehr unterschiedliche Aufnahme beim Käuferpublikum. Besonders ältere Hausfrauen erinnerten sich an das Gefrierfleisch, welches nach dem ersten Weltkrieg eingeführt wurde. Die Qualität dieser Importware ließ infolge unsachgemäßer Auftauvorgänge zu wünschen übrig. Sehr häufig war dieses Fleisch trocken, strohig und aromalos, da beim Auftauen sehr viel wertvoller Fleischsaft abgeflossen war. Das in Deutschland eingefrorene Fleisch, welches nicht preisgebunden ist, wird nicht als Gefrierfleisch verkauft und nur in seltenen Fällen weiß die Hausfrau, ob der Sonntagsbraten von einem sachgemäß vor Monaten eingefrorenen und sorgfältig aufgetauten Tierkörper stammt, bzw. ob die Wurst aus Gefrierfleisch und Gefrierorganen hergestellt wurde. Es erscheint notwendig, einige aufklärende Hin-

weise **über den Begriff „Gefrierfleisch“** zu geben. Zum Zwecke der längeren Haltbarmachung reicht das übliche Kühlen von Fleisch, wie es heute fast immer üblich ist, nicht aus. Zum Kühlen der Tierkörper wendet man unmittelbar nach der Schlachtung Temperaturen um 0° C an. Das Fleisch bleibt bei diesen Temperaturen weich, und die erwünschten Reifungsvorgänge, die das Fleisch zart und aromatisch machen, werden nicht unterbrochen. Durch die niedrige Temperatur wird die Vermehrung der meisten, fleischabbauenden Bakterien gehemmt, und es ist so möglich, Frischfleisch 6 bis 8 Wochen voll genußtauglich zu halten. Will man aber bei günstigen Einkaufsmöglichkeiten zum Zwecke der Bevorratung Fleisch als Frischfleisch über diese Zeit hinaus lagern, so muß man dieses Fleisch einfrieren. Zahlreiche Erfahrungen und Forschungsarbeiten haben gezeigt, daß die Qualität und Lagerfähigkeit eines Gefrierfleisches um so höher liegt, je tiefere Kältetemperaturen zum Einfrieren angewendet werden. Wurden noch vor 20 Jahren Tierkörper bei Temperaturen um - 6° C eingefroren, so wendet man heute Temperaturen von - 20 und mehr ° C an. Bei diesen Tiefgefrier-temperaturen läßt sich das Fleisch ein Jahr ohne Qualitätsminderung lagern. Die bei den tiefen Temperaturen entstehenden, sehr feinen und gleichmäßig im Fleisch verteilten Eiskristalle lösen beim Auftauen keine Zell- oder Muskelfaserzerreißen aus, sofern der Auftauprozeß über 3—6 Tage bei Temperaturen von 3—5° C über 0 vorgenommen wird. Das früher bei niedrigeren Temperaturen eingefrorene Fleisch bildete grobe Eiskristalle, die zur Zell- und Faserzerreißen führten und beim Auftauen in Form von Fleisch-

saft abfließen. Die Hausfrau muß aber wissen, daß es in ihrer Hand liegt, wie die Endqualität des Gefrierfleisches ist.

Grundsätzlich soll Gefrierfleisch am Tage des Einkaufs zubereitet werden. Die Haltbarkeit eines normal aufgetauten und beim Verkäufer nachgereiften Fleisches ist eine wesentlich geringere als die von Frischfleisch. Aus Gefrierfleisch können alle üblichen Fleischspeisen hergestellt werden, sofern bei der Zubereitung einige bekannte Regeln beobachtet werden.

Will man **Gefrierfleisch sieden**, so schnürt man es fest und setzt es im kochenden Wasser an und achtet darauf, daß das Wasser so schnell wie möglich wieder ins Wallen kommt. Die Erhitzungszeit ist für Gefrierfleisch etwas kürzer als für Frischfleisch. Zum **Dünsten** empfiehlt es sich, das Gefrierfleisch vorher in kochendem Wasser zu blanchieren und erst dann in der geschlossenen Kasserolle im eigenen Saft zu dünsten. Würzung und Salzung soll man immer erst am Schluß des Erhitzungsvorganges vornehmen. Beim **Schmoren** werden die Außenflächen des Fleisches in sehr heißem Fett kurz angebraten und erst dann darf das Fleisch im eigenen Saft in geschlossener Kasserolle dünsten. Zum **Braten** muß das Fleisch gut abgetrocknet sein, bevor es in hoher Ofenhitze gebräunt und garm gemacht wird. Die Anfangstemperatur des Ofens muß möglichst hoch liegen und kann später abfallen. Das gleiche gilt für das **Grillen**, wo Strahlungshitze verwendet wird. Beim **Backen** empfiehlt es sich, das Backfett bis zur Dampftemperatur zu erhitzen, damit das Fleisch kurz auf den Außenflächen angebräunt ist.

Alle die hier genannten Fingerzeige dienen der

schnellen Eiweißgerinnung der Außenflächen und damit der Erhaltung des Nährwertes, der Saftigkeit und des Aromas. Die später in den Kern eindringende Hitze läßt den eiweißhaltigen Saft gerinnen und verhindert auch bei Gefrierfleisch ein nachträgliches Auslaugen.

Es ist notwendig, noch einige Worte zu den in jüngster Zeit auf dem Markt erschienenen Gefrierkonserven, die fälschlich als **Tiefkühlware** bezeichnet werden, zu sagen. Es handelt sich hier um küchenfertig zugerichtete, meist in Kunststoffolien abgepackte, im Kontakttiefgefrierverfahren sehr schnell gefrorene Lebensmittel aller Art, darunter auch Fleisch. Diese, noch im gefrorenen Zustand zum Verkauf gelangenden Abpackungen soll man vorsichtig im Kühlschrank bei Temperaturen von 4—6°C antauen, ohne dabei vorher die Kunststoffolie zu entfernen. Niemals darf derartiges Fleisch in Warmluft oder Wasser aufgetaut werden, da es sonst erheblich an Wert verlieren würde. Zum Sieden kann das Fleisch in gefrorenem Zustand in das kochende Wasser gegeben werden, auf schnelle Nacherhitzung des Wasser bis zur Siedetemperatur ist zu achten. Zum Dünsten, Schmoren, Grillen, Braten und Backen muß das Fleisch vorsichtig und langsam weitgehend aufgetaut werden, wobei ein kleiner, fester Frostkern nicht schädlich ist. Kochfertige Gefrierkonserven, wie z. B. Gulasch, Ragout und Mischgerichte können in gefrorenem Zustand in geschlossener Kasserolle aufgetaut und unmittelbar auf Serviertemperatur gebracht werden. Einmal aufgetaute Gefrierkonserven sind ebenfalls in ihrer Haltbarkeit nur noch sehr begrenzt lagerfähig und müssen so schnell wie möglich verbraucht werden.

Ernährungsberatung

von Dr. W. Bening, Frankfurt/M.

Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Die Lebensverhältnisse und die Nahrungsversorgung haben sich in den letzten Jahrzehnten von Grund auf geändert und befinden sich weiter in ständigem Wandel. Eine Erfindung jagt die andere, jede löst — auch in der Ernährungswirtschaft — neue Wellen von Werbeaktionen aus. Die Weisheit von gestern erweist sich oft als Irrtum, kurzum der Wirrnisse und Irrnisse ist

kein Ende, und in all dem Tumult stehen Hausfrau und Koch, stehen Lehrer und Lehrerinnen, alle die Menschen, die in der praktischen Ernährung oder in der Lehr- oder Beratungstätigkeit täglich von neuem auf unvereinbare Widersprüche stoßen und vergeblich den Weg durch den Irrgarten suchen.

Aus dieser Situation heraus muß die Entstehung