

# Mittelalter Fett und Öl - Info

Kategorien: Info

Zutaten für: 1 Infotext

*INFOTEXT*

---

## Fett und Öl

### Anleitung:

Frisch ausgelassenes Schmalz und fetter Speck (häufig gesalzen), die als Bratfette am häufigsten in der mittelalterlichen Küche Verwendung finden, gibt es bei jedem guten Metzger.

Kalbsfett, Rindernierenfett und Rindermark sind viel schwerer zu bekommen, wenn sie keine guten Beziehungen zu ihrem Metzger unterhalten. Andernfalls aber wird es ihm ein Vergnügen sein, Ihnen etwas zu beschaffen, häufig sogar umsonst, damit sie eines der Rezepte aus diesem Buch zubereiten können, die niemals große Mengen davon erfordern.

Ein gutes, kaltgepresstes Olivenöl aus der ersten Pressung ist zum Braten und für den Salat gut geeignet. Bei letzterem geht es auch mit Nußöl.

Gesalzene oder süße Butter aus Rohmilch einer bestimmten Region (Charentes, Isigny etc.) ist jedem anderen Produkt ohne Herkunftsbezeichnung vorzuziehen. Vergessen Sie vor allem die sogenannte kalorienarme Butter, die mit der echten Butter nur den Namen gemeinsam hat.