

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

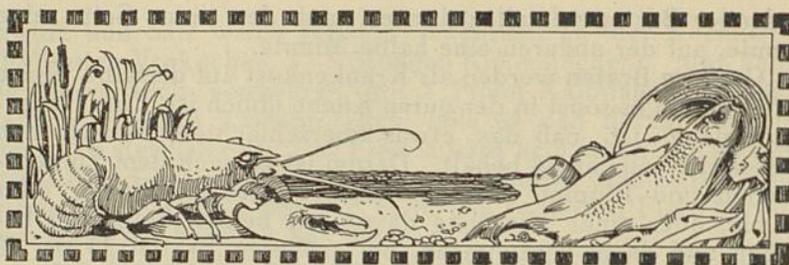
## **Rationelle Krankenkost**

**Allihn, Hans**

**Öflingen, [1911]**

10. Fisch

**urn:nbn:de:bsz:31-56680**



## 10. Fisch.

Ihres hohen Nährwertes halber sollten Fische immer mehr zur Volksnahrung mit verwendet werden, namentlich aus der unerschöpflichen Vorratskammer des Meeres. Möglich, daß die teuren Fleischpreise der letzten Jahre dadurch einen dauernden Nutzen ausüben, daß die Fischnahrung sich in immer weitere Kreise einführt. So haben zahlreiche größere Stadtverwaltungen in West- und Süddeutschland den Massenbezug von Seefischen auf eigene Rechnung in die Wege geleitet.

Leichtverdauliche Fische sind aber auch für die Krankenkost mit großem Vorteil heranzuziehen. Zu solchen gehören unter den Seefischen: Schellfisch und Seezunge; Flundern und Steinbutt sind schwerer verdaulich; unter den Süßwasserfischen: Hecht, Barsch, Karpfen, während Aal, Lachs, Schleie als schwerverdaulich nicht in Betracht kommen.

Gekochte Fische sind leichter verdaulich als gebratene. Sie werden in Salzwasser mit Wurzelwerk gesotten, wie in jedem Kochbuch angegeben ist. Für Seefische ist noch besonders zu beachten, daß sie nicht gewässert werden dürfen, sondern nach gutem Reinigen nur abzuwaschen und in heißem Fischsud anzusetzen sind. Ist Kranken der Seegeschmack nicht angenehm, so wird der Seefisch erst einmal in Salzwasser bis nahe ans Kochen erhitzt. Das Salzwasser ist dann abzugießen und mit Fischsud zu ergänzen. Zu diesem nimmt man auf 1 Liter Wasser 50 g Salz, ein bis zwei Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Zwiebel, Möhren, Petersilie und Zitronenschale und läßt alles eine halbe Stunde kochen, ehe der Fisch hineinkommt. Dieser darf nur 3—4 Minuten kochen und muß dann noch eine Weile bei etwa 90° ziehen.

Fische lassen sich auch gut sterilisieren. Die gereinigten und gewaschenen Fische werden in Portionsstücke geteilt, die der Größe der Sturzgläser angepaßt sind. Dann setzt man den Fisch in dem wie angegeben vorbereiteten Fischsud aufs Feuer, läßt ihn bis vor's Kochen kommen, hebt ihn aus der Brühe und sterilisiert ihn, mit dem filtrierten Fischsud übergossen, 30 Minuten bei 100°.

Die Fische werden Kranken nur mit etwas Fischsud gegeben, dem Zitronensaft und eine Kleinigkeit Butter zugefügt werden kann.

