

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochbüchlein für den praktischen Haushaltungsunterricht an Volks- und Fortbildungsschulen

Specht, Mathilde

Leipzig, 1912

14. Eingeweide.

urn:nbn:de:bsz:31-58620

Frisches Obst nüchtern gegessen eignet sich gegen Verstopfung; getrocknete Heidelbeeren mit Rotwein gekocht sind ein Mittel gegen Durchfall. Fruchtsäfte mit Wasser vermischt wirken fieberkühlend. Zitronensaft wird mit Erfolg gegen Halsschmerzen und Rheumatismus angewandt.

Nur Kern- und Schalobst lassen sich längere Zeit frisch aufbewahren und eignen sich hierzu nur trockene unbeschädigte Früchte.

14. Eingeweide.

Ebenso wie das Muskelfleisch werden auch die Eingeweide unserer Schlachttiere als Nahrungsmittel verwendet. Zu den Eingeweiden gehören Zunge, Lunge, Leber, Herz, Nieren, Brieschen oder Kalbsmilch, Hirn, Milz, Magen, und Gedärme.

Die Zusammensetzung der Nährstoffe ist der des Muskelfleisches ziemlich gleich, doch sind die Eingeweide mit Ausnahme von Brieschen weniger leicht verdaulich als jenes.

Die Eingeweide werden auf mancherlei Weise zubereitet; doch müssen alle vor der Verwendung sorgfältig zugerichtet werden.

Mit Ausnahme von Zunge, Brieschen, Hirn und Kalbsleber werden die Eingeweide weniger geschätzt als das Fleisch, da alle mehr oder weniger einen Beigeschmack haben.

15. Fische.

Wir unterscheiden Süßwasser- oder Flußfische und Salzwasser oder Seefische.

Das Fischfleisch hat dieselben Bestandteile wie das Fleisch der übrigen Wirbeltiere, nur es ist viel wasserreicher. Der Fettgehalt ist sehr verschieden; Aal, Lachs, und Hering sind fettreiche Fische, dagegen sind Stockfisch, Schellfisch, Karpfen und Hecht arm an Fett.

Bei den getrockneten, gesazenen und geräucherten Fischen steigt der Nährwert durch den Wasserverlust bedeutend. Der eiweißreichste Fisch ist der Stockfisch, der etwa 75% Eiweiß enthält.

Die Fische werden gekocht, gedämpft, gebacken und zu verschiedenen Fischspeisen verwendet. Gepuzte Fische dürfen nicht im