

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochbüchlein für den praktischen Haushaltungsunterricht an Volks- und Fortbildungsschulen

Specht, Mathilde

Leipzig, 1912

15. Fische.

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

Wasser liegen bleiben. Ganze Fische setzt man in kaltem oder warmem, Fischstücke in heißem Wasser auf. Fische dürfen nicht aufkochen, sondern man läßt sie nur ziehen. Fische, die gebacken werden, hüllt man mit Mehl, Ei und Weckmehl ein.

Beim Einkauf toter Fische muß man darauf achten, daß sie festes Fleisch, rote Kiemen und klare Augen haben.

16. Reis.

Der Reis gehört wie die einheimischen Getreidearten zu den Gräsern, gedeiht aber nur in heißen Ländern.

Seine eigentliche Heimat ist unbekannt; er wurde seit den ältesten Zeiten in China, Indien und auf den Sundainseln angebaut. Später wurde der Reisbau auch in Ägypten, Spanien, Italien und zuletzt in Amerika eingeführt.

Man unterscheidet zwei Arten: Sumpfreis und Bergreis. Ersterer erfordert sehr viel Feuchtigkeit, weshalb der Boden künstlich bewässert werden muß. Bergreis braucht nur bei größter Trockenheit Wässerung, ist aber nicht so ausgiebig wie der Sumpfreis und gedeiht nur in einigen Teilen Asiens.

Der Reis wird immer nach dem Lande benannt, in dem er wächst. Bekannte Sorten sind: Karolina-, Mailänder-, Java-, Bengal- Madrasreis.

Der geschälte Reis kommt in seiner Zusammensetzung und seinem Nährwert der Kartoffel näher als unsern einheimischen Getreidearten; er hat von allen am wenigsten Eiweißstoffe, aber das meiste Stärkemehl.

Der Reis kommt nur enthüllt, aber ganz und gemahlen in den Handel. Ganz wird er zu Suppen, Brei, Gemüse, Pudding usw. verwendet. Das Reismehl ist weißer als die andern Getreidemehle und wird zu Backwerk und süßen Speisen benützt. Aus dem Reismehl wird eine vorzügliche Stärke und der zu Heilzwecken dienende Reispuder gewonnen.

17. Sago.

Man unterscheidet 3 verschiedene Sorten; den ostindischen echten oder Perlsgago, den westindischen oder Tapioka und den deutschen oder Kartoffelsago.