

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

12. Capitel. Fische.

**urn:nbn:de:bsz:31-56696**

wird die Ente in der Küche nicht gar hoch geachtet; ihr unflätiger Lebenswandel hat ihr den Beinamen „Geflügelschwein“ verschafft. Auch ist ihre Figur nicht besonders anziehend, sie stellt so recht eigentlich nichts Anderes dar als einen grossen Fleischsack zu Füllungen. Wenn das Thier nicht jung ist, kann man es kaum geniessen. Die Lebern der gemästeten Enten sind gerade so gut und so werthvoll wie die Ganslebern.

## 12. Capitel.

### Fische.

Schon desshalb, weil die Fische allerwärts in dem — nicht immer wohlbegründeten — Rufe als Kranken- und Reconvalescentenspeisen stehen, hat ein diätetisches Kochbuch darüber ausführlich zu verhandeln. Wir werden dies, wie es bei allen wichtigen Dingen üblich ist, in zwei Anläufen thun; wir werden zuerst die allgemeinen Fischfragen erörtern und hernach die wichtigsten der essbaren Fische einzeln loben oder schelten.

#### Regeln für den Fischmarkt.

Kennzeichen der frischen Fische: Das Fischfleisch zersetzt sich schneller als das Fleisch anderer Thiere; manches ist schon in wenigen Stunden faul. Zum Glücke stinken faule Fische so arg, dass man vor Schaden gewarnt ist. Nur ausnahmsweise kommt es vor, dass ein wunderlicher Kauz von einem „gesteigerten Hautgout“ spricht, sich an einem faulen Fisch ergötzt und — den Magen verdirbt.

Ausserdem kennt man die Fische an den Kiemen. Wenn diese nicht mehr schön roth sind, dann hat's g'schellt. Mit diesen zwei Merkmalen reicht man aus. Es gibt zwar noch viele andere, aber von untergeordnetem Werthe. Wir halten es für besser, wenn das Küchenpersonal nur auf obige achtet, anstatt sich mit vielen anderen verwirrt.

Faule Fische sind sehr schädlich; namentlich sind es die fetten (Aal, Stör, Hausen), welche im anrühigen Zustande heftige Magenentzündungen hervorzurufen vermögen. Sehr schlimm sind auch die faulen Schellfische — kenntlich am üblen Geruch, an den blassen Kiemen und am ungewöhnlich weichen Fleisch.

Die Fisch-Händler suchen ihre Waare beim Versandt auf

allerlei Arten möglichst lang am Leben, oder besser gesagt, am Sterben zu erhalten: sie wickeln die Fische in Gewürzblätter ein, namentlich in Salbei, stecken ihnen ein Stück mit Schnaps befeuchtetes Brod in den Rachen und wie die Schindereien alle lauten. Ist nicht schon a priori anzunehmen, dass das Fleisch eines Thieres, welches in vollster Gesundheit rasch getödtet wurde, besser sein müsse, als das Fleisch eines lange gemarterten und schliesslich eines natürlichen Todes gestorbenen Thieres? Im Uebrigen weiss man genau, dass das Fleisch eines gemarterten Fisches ebenso am Nährwerth verliert, wie das Fleisch eines Kalbes oder Hasen, wovon bereits die Rede war.

Bekanntlich ist unter den Fischen ein ungeheurer Unterschied. Man taxirt sie nach verschiedenen Gesichtspunkten: Für's Erste schaut man auf die Grösse. Jede Art hat so zu sagen ihre Glanzfigur. So ist z. B. ein Hecht von 2 Kilo, ebenso eine Seeforelle vom gleichen Gewicht unbedingt am besten. Ganz grosse Fische haben eine grobe Faser und sind lange nicht so schmackhaft. Sehr junge haben zuviel leimgebende Substanz; sie sind zwar zart, aber doch nicht so schmackhaft, wie jene, welche die normale Grösse erreicht haben. Diese Erfahrung hat man in früheren Zeiten häufig zu machen Gelegenheit gehabt. Man hat nämlich früher auf eine unverantwortliche Weise mit den Fischen gewirthschaftet. Von den besten Arten wurden die „Hürlinge“ (Jährlinge) zusammengefangen und — nach dem Mass! — schoppenweise! — verkauft. Da war Gelegenheit zu beobachten, wie wenig Nährwerth so junge Fische haben; denn oft hat Einer allein soviel junge Fische auf einen Sitz verzehrt, dass er — ohne eigentlich recht satt zu sein — mit Leibschnneiden gepeinigt wurde: die gerechteste Strafe für einen so grossen ichthyologischen Frevel!

Man kann die Fische, wie die Menschen, auch nach ihrer Nahrung taxiren. Da gilt auch das Sprichwort: „Sage mir, was Du isst, und ich sage Dir, wer Du bist!“ Die Raubfische haben besseres Fleisch als jene Fische, welche sich mit Schlamm u. dgl. begnügen. Es ist hier eine Ausnahme von dem grossen Naturgesetz: dass ein Thier, welches selbst schon Fleisch zur Nahrung gehabt, nicht mehr zur Nahrung dienen kann einem Fleischfresser. Alles, was Schlamm, Wasserpflanzen und dergleichen Raritäten frisst, gehört zum Lumpenpack der Fische und — stinkt. Jene Fische, welche sich in der Nähe von Abtritten aufhalten oder an Abflussgräben von Metzgereien, Seifensiedereien und ähnlichen Anstalten; Fische, welche unter Umständen sogar Aas fressen, sind schädlich!

Nach der äusseren Bedeckung taxirt ergibt sich Folgendes: Schuppenfische haben blätteriges, aber doch zart-

faseriges Fleisch, sind also durchweg leichter zu verdauen, als die Fische mit glatter Haut, deren Fleisch eine zusammenhängende, bei näherer Untersuchung grobfaserige Masse darstellt. Die Schuppenfische, auch wenn sie noch so klein sind, geben beim Kochen ein zusammenhängendes Fleisch; die jungen Hautfische dagegen verkochen fast zu einem Brei, setzen viel Schleim ab, welcher sich nur dann auflöst (verdauen lässt), wenn ziemlich stark gesalzen wurde. Bei älteren Hautfischen bleibt das Fleisch compacter. Die dicke, saftige Haut, welche beim Kochen sulzartig wird, ist weitaus das beste Stück am ganzen Fisch, in Wahrheit eine Delicatesse.

Man stellt auch Vergleichen an zwischen Süßwasser- und Seefischen; gewöhnlich sagt man, die letzteren seien das unter den Fischen, was das Wildpret unter den Säugethieren; sie seien pikanter, nahrhafter und im Allgemeinen auch gesunder als die Süßwasserfische. Betrachtet man die Sache mit den Augen der Chemie, taxirt man die Fische nach ihrem chemischen Gehalt, so lässt sich nicht in Abrede stellen, dass die Mehrzahl der Seefische nahrhafter ist als die Süßwasserfische; dagegen sind viele so fett, dass sie nur von einem guten Magen ertragen werden.

Es gibt auch gewisse Krankheiten unter den Fischen; Krankheiten, durch welche ihr Fleisch so verdirbt, dass dessen Genuss gefährlich wird. Alle Fische, welche sonst im klaren frischen Wasser zu leben gewohnt sind, werden in wenig bewegtem, vordorbenem Wasser krank, namentlich im Sommer. Die Fischer nennen diese Krankheit die „Fäule“ und wissen wohl, dass Derjenige, welcher ihnen einen solchen Fisch abkauft, sich damit den Magen verdirbt.

Alle Fische sind während der Laichzeit geringer. Sie bekommen eine schmutzige Haut, manchmal sogar einen Bläschen-Ausschlag. Das Fleisch ist nicht bloß fade, sondern wirklich ungesund; die Eier der Hechte und der Barben sogar giftig. Unter solchen Umständen muss das Küchenpersonal die Laichzeit der Fische kennen. Wir werden dieselbe bei der Beschreibung jedes einzelnen Fisches näher angeben. Im Allgemeinen dauert die Laichzeit vom Spätjahr bis Anfangs März; profan sind dem Fischliebhaber die Monate mit r.

#### Allgemeine Kochregeln.

- 1) Gebratene Fische sind schwerer zu verdauen als gesottene mit einer schwach sauren Sauce. In letzterer Form sind also die Fische auf den Tisch des Kranken zu bringen.
- 2) Ueber die Siedezeit ist zu bemerken: Erfahrene Köchin-

nen kennen dieselbe bei jeder Fischart und jeder Grösse auswendig, geben weder zerfahrene, noch inwendig rohe Fische zur Tafel. Die durchschnittliche Siedezeit beträgt eine Viertelstunde. Grosse Fische brauchen länger. Wenn man keine entsprechend grosse Kochgeschirre hat, muss man die Fische in Stücke zerschneiden. Dann lässt sich besser controlliren, ob sie gar sind. Bei einigem Geschick lassen sich die Stücke auf der Servirplatte leicht wieder so zusammenfügen, dass sich auch das Auge an der schönen Figur des Thieres weiden kann, bevor die Zähne ihr Zerstörungswerk beginnen.

3) Wie das Rindfleisch, so kann auch der Fisch saftig und die Brühe kraftlos werden und umgekehrt, je nachdem man den Fisch zuerst in kaltes oder gleich in kochendes Wasser bringt. Will man einen saftigen Fisch haben, so legt man ihn gleich in kochendes Wasser; dann gerinnt die Aussenfläche zu einer Hülle, welche Saft und Kraft besammenhält.

4) Reflektirt man dagegen auf eine kräftige Brühe, will man etwa ein Fisch-Gelée bereiten (bekanntlich die feinste Gattung Gelée), so muss der Fisch vor dem Sieden längere Zeit in lauwarmes Wasser gelegt werden. So geht der Leimstoff und noch manches Andere in die Brühe über.

5) Das Sieden der Fische mit einem Zusatz von Zwiebeln oder Pfeffer ist verwerflich, weil dadurch der feine, arthafte Geschmack der Fische zerstört wird; gesottene Zwiebeln haben überhaupt einen faden Geschmack.

6) Gar oft kommen im Handel Seefische vor, denen man noch das Prädicat „frisch“ gibt, obgleich sie schon einen bedeutend ammoniakalischen Geruch von sich geben. Wer sich trotzdem noch an eine solche Waare macht, vergesse wenigstens nicht, gegen das Ende des Siedens Kohlen in's Wasser zu werfen; diese vermögen die unangenehm riechenden Substanzen zu absorbiren. Die gleiche Massregel wird mitunter auch noch bei verdächtigen Süßwasserfischen in Anwendung gebracht.

7) Ueber das Braten der Fische ist zu bemerken: Bei weitem in den meisten Fällen denkt das Kochpersonal nicht daran, dass die Fische sehr fett sind, dass man also zum Braten weniger Fett braucht als zu anderm Fleisch. Einige Fische sind so fett, dass man sie im eigenen Fett braten kann. Da diese Procedur weniger bekannt ist, als sie es verdient, müssen wir ausführlicher davon reden. Am besten wird es sein, wenn wir die Sache an einem Beispiel erörtern:

Das Braten des Brachsmen im eigenen Fett. Nachdem der Fisch geputzt ist, werden ihm auf beiden Seiten 3 tiefe Einschnitte beigebracht. In einer genügend grossen Bratpfanne lässt man ein kleines Stückchen Butter vergehen, nur so viel, dass der Boden glatt wird (wenn

der Fisch mit dem trockenen Boden der Pfanne in Berührung käme, so würde er anbrennen). Hierauf legt man den Fisch in die Pfanne und lässt langsam eine Fläche gar braten. Dann wird gekehrt. Die jetzt zur oberen gewordene (gebratene) Fläche wird von Zeit zu Zeit mit dem abtiefenden Fett übergossen, damit sie saftig bleibt. Zu bemerken ist, dass bei einem schwach brennenden Feuer die Sache besser gelingt, der Fisch brennt weniger leicht an und trocknet nicht aus.

Das Würzen sowohl, wie das Serviren auf der Platte wird gemacht wie bei allen gebratenen Fischen; der Eine wird sich mit Salz begnügen, während der Feinschmecker noch durch ein Citronenscheibchen die Spur von Thrangeschmack zu verdecken sucht; dem Einen wird es gleich sein, wenn die Stücke wie Heu und Stroh in der Platte liegen, während der Andere mit aller Sorgfalt den Fisch in seiner ganzen Form prangen lässt, verziert und garnirt mit Blättchen und Sträusschen aller Art. Der sonst nicht sehr geschätzte Fisch wird, auf diese Art zubereitet, im Ansehen ganz bedeutend steigen!

8) Noch muss das Küchenpersonal auf einen — weniger bekannten und doch sehr wichtigen — Punkt aufmerksam gemacht werden: die Fische haben ausserordentlich viel Eingeweidewürmer. Ist ein Fisch nicht vollständig gar gekocht, so kann man bei der Gelegenheit hübsche Einquartirung in den Leib bekommen. Nur wenn das Fleisch die Siedhitze des Wassers durchgemacht hat, ist alle Brut zerstört. Aus dem gleichen Grunde ist es rathsam, alle Fische, auch die kleinsten, die Hürlinge, welche man sonst mit Sack und Pack zu essen pflegt, auszunehmen, da gerade im Darmkanal das meiste Ungeziefer nistet.

#### Nährwerth und Wirkungen der Fische.

Das Fischfleisch zeichnet sich vor Allem durch eine wässrige Beschaffenheit aus. Es ist deshalb lange nicht so nahrhaft wie anderes Fleisch; man muss verhältnissmässig sehr grosse Quantitäten zu sich nehmen, bis man sich vollständig satt fühlt.

Der Fettgehalt ist ebenfalls sehr beträchtlich, bei einigen Fischen so gross, dass sie nicht mehr zu den zuträglichen Speisen gerechnet werden dürfen. Dies gilt von sehr vielen Seefischen; von den Süsswasserfischen sind der Aal, der Weller, die Schleie, kurz alle Fische, welche im stehenden Wasser oder im Schlamme leben, dafür bekannt. Wir wollen von einigen bekannteren Arten den Gehalt an Fett angeben:

Es hat Aal	23,8% Fett.
Häring	12,7
Meeral	5,0
Lachs	4,8

Karpfe	1,0% Fett.
Hecht	0,6
Rochen	0,4
Stockfisch	0,3

Früher hat man allgemein geglaubt, das Fischfleisch enthalte mehr Phosphor als das Fleisch anderer Thiere. Neuere Untersuchungen haben ergeben, dass dies nicht richtig ist, dass im Gegentheil das Fischfleisch weniger, kaum  $\frac{3}{4}$  soviel Phosphor enthält als z. B. das Fleisch der Säugethiere. Von der angedeuteten falschen Ansicht ausgehend, hat man den Fischen eine erotische Wirkung zugeschrieben und sie zu gewissen Zwecken empfohlen. Errare humanum!

Die Folgen der einseitigen Fischnahrung sind schlimm. Jedem Fremden, der einmal in ein Fischerdorf am Meere gekommen, musste die blasse Gesichtsfarbe der Einwohner auffallen und das schlaffe Wesen in ihrem Thun und Treiben. Das zeigt klar, dass eine Nahrung von Fischen und wieder nur Fischen ungenügend ist.

Nach dem Gesagten sind die Fische auch nicht unbedingt zu den diätetischen Speisen zu rechnen; der geringe Nährwerth einerseits und der grosse Gehalt an Fett ziehen ihnen enge Grenzen. Die Fische eignen sich vornehmlich für jene Fälle, wo es sich um eine Entziehung von Nahrung handelt, also für Vollsäftige, für Gichtische, für Hämorrhoidarier, für Leute mit blaurothen Köpfen und Neigung zum Schlagfluss. Ferner eignen sich jüngere und nicht zu fette Fische (einfach abgesotten und schwach angesäuert) besser als Fieberspeise als die elenden Wassersuppen. Andererseits geht aus dem Gesagten hervor, dass es ein Unsinn ist, den Reconvalescenten, wo es sich um eine Wiedererlangung von Blut und Kraft handelt, Fische zu verordnen. Da passt ein Beefsteak tausend Mal besser!

Jetzt lasst uns aber an die Aufzählung der besseren Fischarten gehen!

Aus der Ordnung der Stachelflosser stammt eine Menge von essbaren Fischen, aber meist nur mittleren Ranges:

**Fluss-Barsch** (Bärschling), im ersten Jahr Hürling, im zweiten Krätzer, sonst Egli genannt — laicht von März bis Mai — Fleisch weiss, wohlschmeckend — am besten ist der Hürling — hat ein sehr zähes Leben, kann in nassem Moos weit verschickt werden. Auf dem Fischmarkt werden die Krätzer oft lebendig! abgeschuppt, manche zappeln noch bis Mittag, wo sie endlich in der Pfanne Erlösung von ihren Schmerzen finden. Wenn der Barsch schreien könnte, würde alles davon laufen!

**Schill** (Zander, Amaul) — die Zierde der Wiener Speisezetteln — kommt namentlich in der Donau und in der Elbe vor — wird so gross wie der Hecht — Fleisch weiss, fett, sehr wohl-schmeckend — kleine Exemplare kann man sogar roh essen, mit Essig, Oel, Pfeffer und Salz.

**Kaulkopf** (Kaulquappe) — in allen Kieselbächen Deutsch-lands — röthliches, sehr wohl-schmeckendes, aber arg fettes Fleisch.

**Umbrine** — hauptsächlich an der italienischen Küste — war ehemals den französischen Feinschmeckern das Liebste aus dem Fischreiche.

**Makrele** — hauptsächlich an der Nordküste von Frank-reich gefangen, sonst überall in der Nordsee — sehr zart, saftig und leicht verdaulich — wird nicht blos frisch gegessen (ge-braten), sondern auch gesalzen und getrocknet. Wichtiger Handelsartikel!

**Thunfisch** — im mittelländischen Meer — grobes, thra-niges, schwerverdauliches Fleisch — wird deshalb selten frisch gegessen, sondern in Stücke zerschnitten, gesalzen und in Gläsern, mit Oel übergossen, in den Handel gebracht. Fault sehr leicht und bewirkt dann Magen- und Darmkatarrh, unter Umständen sogar den — Tod!

Die grosse Ordnung der Weichflosser liefert viele gute Fische:

**Karpfe** — im ersten Jahre Setzling, im zweiten Jahre Spröll genannt — laicht im Juni, wenn's warm ist, schon im Mai — hat ein zähes Leben; man kann sie lange im Keller, in feuchtes Moos gewickelt, lebend aufbewahren, sogar mästen mit in Milch aufgeweichten Semmeln. Die Karpfen aus schlammigen Gewässern riechen moderig; setzt man sie nur einen Tag in frisches Wasser, so verlieren sie diesen Geruch. Die Karpfen bekommen verschiedene Krankheiten: die Pocken (Blasen zwischen den Schuppen) — solche Karpfen sind noch geniessbar; wenn sie dagegen das Moos bekommen (dem Moos ähnliche Auswüchse), dann taugen sie nichts mehr, sind sogar mitunter giftig. Diese Krankheiten kommen nur bei den Karpfen vor, welche im faulen Wasser leben; die Fluss- und Seekarpfen sind gesund. Von den 2 Karpfenarten (gemeiner und Spiegelkarpfe) gibt man der letzteren den Vorzug. — Nur ge-braten und mit Saucen zu empfehlen!

**Barbe** — laicht Ende Mai — Fleisch weiss und zart. — Die Rogen machen Erbrechen und Diarrhoe.

**Schleihe** — laicht im Juli — Fleisch weiss, wässerig, schwer verdaulich, im Juni noch am besten — hat ein sehr zähes Leben. — Wenn man sie abschuppt, muss man sie mit kochendem Wasser übergiessen. — Die Fischer nennen sie

den Doctor der Fische; merkwürdig ist immerhin, dass sich kranke Fische gerne in ihrer Nähe aufhalten. —

**Brachsmen** (Blei), — wird oft so massenhaft gefangen, dass man das Pfund zu 3—4 Kreuzer kauft. Wenn er auf die richtige Weise zubereitet wird, so ist er so gut wie die Karpfen oder Schleien, welche 6 Mal so viel kosten. Er ist nämlich so fett, dass man ihn auf eine eigene Art — im eigenen Fette braten muss. Lies Seite 85 die Kochregeln!

**Nase** — laicht im April — unter allen Süßwasserfischen der grösste — Stinker!

**Weissfisch** (Schneider, Nestling) — ein Stinker zweiten Ranges — gemeines Essen!

**Hecht** — Laichzeit Ende April bis Mitte Mai. — Die Leber der grösseren Hechte eine Delicatesse.

**Weller** (Wels) — der grösste Süßwasserfisch. (Im Sommer 1869 wurde in Constanz ein Weller um's Geld gezeigt, der lebend 45 Kilo schwer war; er kam aus dem kleinen Mindelsee). Das Fleisch, selbst der grösseren Weller, ist verhältnissmässig zart, ziemlich fett, schmeckt wie Trischen. Laichzeit im Mai.

**Lachs** (Salmen) — geht im Frühjahr aus dem Meere fort in die grösseren Flüsse (Rhein, Elbe, Werra, Fulda); manche gehen über den Rheinfall bei Laufenburg hinauf und dringen bis zum Rheinfall bei Schaffhausen vor (im Septbr. 1859 wurde dort einer gefangen, der 32 Kilo schwer war). Die Fischer nennen den Fisch zur Laichzeit (October, November und Dezember) Lachs; sonst heisst er allgemein Salmen. Der Lachs ist kein nobles Essen; er ist mager und hat den Bläschenausschlag. Nur die Männchen, Bez genannt, stehen noch in einigem Ansehen. Dagegen gibt halt der Salmen ein herrliches Essen! Sein Fleisch ist von röthlicher Farbe, überaus saftig und fett und so wohlschmeckend, dass man ihn gerne den König der Salmoniden nennt. Die besten sind die Rheinlachse, die aus der Elbe, Werra und Fulda sind geringer, haben gelbes Fleisch. Der Lachs wird sowohl frisch verspeist (gesotten) als geräuchert oder eingemacht. Am zuträglichsten ist der Lachs, welcher einfach in Salzwasser unter Zusatz der bekannten Gewürzkräuter abgesotten wurde. Nicht überall ist man dazu eingerichtet, einen so grossen Fisch ganz zu sieden. Man schneidet ihn deshalb gewöhnlich in Stücke. Dass sich nur ganz frische Waare für diese Zubereitung eignet, weiss wohl jeder Kochkundige. Ein Lachs, der weit transportirt wurde, hat an Wohlgeschmack soviel verloren, dass man das Missliche an der Sache mit irgend einer pikanten Sauce zu verdecken genöthigt ist. Am besten eignet sich hiezu eine Fisch-(Sardellen-) Sauce. — Das Braten ist

nicht zu empfehlen, da hiebei der originelle Wohlgeschmack des Fisches flöten geht.

**Lachsforelle.** Das Männchen bekommt zur Laichzeit am Unterkiefer einen Haken und heisst deshalb bei den Fischern auch schlechtweg „Haken“ — laicht Ende September bis November. Am besten ist er vom Frühling bis zur Laichzeit — Fleisch röthlich, wird im Sieden gelb. — Zubereitung wie beim Lachs.

**Rothforelle (Röthele, Ritter)** — laicht Ende September. Ueber das Röthele herrschen verschiedene Ansichten: die Einen halten es für eine Varietät des Saiblings, die Anderen für eine selbstständige Species. Letztere Ansicht ist wohl die richtige. Das Röthele lebt immer in grosser Tiefe, mindestens 150', und wird nur mit der Setzschnur gefangen; die Saiblinge dagegen kommen ganz herauf und gehen an die künstliche Fliege, was das Röthele nie thut.

**Saibling** — hauptsächlich in den oberbayerischen See'n — wird oft mit dem Röthele verwechselt, mit welchem er, ausser der Lebensweise und der Fangart, fast alle Eigenschaften theilt. — Beide am besten blau abgesotten!

**Heuch (Huchen)** — in der Donau und deren Nebenflüssen, in den See'n von Oesterreich und Baiern — so gut wie der Lachs, wird auch auf die gleiche Art zubereitet.

**Bachforelle** — lebt nur im klarsten Wasser — hat weisses, sehr schmackhaftes und zartes Fleisch — oft als Krankenspeise gegeben. Die blau abgesottene Forelle gewährt den feinen Geschmack am reinsten; nur ein „Knöpfleschwab“ ist im Stande, den Fisch mit Mehl zu verschmieren und zu backen, da hiebei sowohl das liebliche Aussehen des Fisches, als auch der feine arthafte Geschmack verdeckt wird. Ueberhaupt sollte man nur bei dem Lumpenpack der Fische an diese Zubereitungsart denken, wo es allerdings oft gut ist, wenn man weder sieht noch riecht, was man isst.

**Aesche** — laicht im März und April — weisses wohl-schmeckendes Fleisch — steht der Forelle wenig nach — ist nur deshalb viel wohlfeiler, weil man sie nicht gut verschicken kann; sie stirbt ungemein schnell ab. — Eine Aesche, welche frisch (lebend) in die Küche kommt, eignet sich am besten zum Blauabsieden; sonst mag man zum Backen oder zu Saucen Zuflucht nehmen.

**Blaufelchen** — heisst im 3. Jahre Gangfisch, nach dem 5. Jahre schlechtweg Felchen — kommt nur im Bodensee und in einigen Schweizer- sowie oberbayerischen und öster-reichischen See'n vor — laicht Ende November — Hauptfang im Hochsommer — Fleisch schön weiss, nicht zu fett — oft als Krankenspeise gegeben. Blau abgesotten ist er nicht nur weit

schmackhafter, sondern auch leichter zu verdauen als (wie es sonst sehr gebräuchlich ist) gebraten oder gebacken.

Die Gangfische werden im Grossen gefangen, gesalzen und geräuchert. Der gut geräucherte Gangfisch ist wohl der feinste von allen geräucherten Fischen, sein Rogen vielleicht das Delicatste, was überhaupt aus dem Fischreich kommt; sonst ist das Fleisch der Milchner saftiger als das der Rogner. Unächte Gangfische werden von verschiedenen anderen geringeren Fischarten, namentlich vom Hasel, fabricirt. Der Gangfisch wird auch eingemacht in Essig, Oel und Würzen und kommt so unter dem Namen „marinirter Felchen“ in den Handel.

**Sandfelchen** — heisst im 1. Jahre Hürling, im 2. Stüben, im 3. Gangfisch, im 4. Renke, im 5. Sandfelchen — laicht im November — Fleisch schön weiss, zart und saftig — wird oft mit dem Kilch verwechselt.

**Kilch** (Kropffelchen) — laicht im September — Fang meistens im April und Mai.

**Häring** kommt im Sommer aus der Tiefe des Meeres, an die Küstenländer von Nordeuropa und zwar gleich millionenweise! Wenn auch alle Jahr ungefähr 1000 Millionen gefangen werden, so wird doch dieses edle Thier nie aussterben, ein einziges Weibchen hat ungefähr 70,000 Eier! Die Fangzeit ist in Holland gesetzlich bestimmt, dauert vom 12. Juni bis 25. Januar. Die ersten, welche gefangen werden, haben weder Milch noch Rogen, dagegen sehr saftiges Fleisch — dies die Maatjes-Häringe. Die späteren sind mit Milch oder Rogen angefüllt und heissen deshalb Vollhäringe. Die ersten Häringe, welche ans Land kommen, werden ungeheuer bezahlt, oft bis zu 2 fl. per Stück! Frische Häringe sind aber auch wirklich eine Delicatesse; wer jemals in Holland einen solchen gegessen, wird zugeben, dass die meisten, welche zu uns kommen, alte Stinker sind. Die frischen haben weisses, saftiges Fleisch, besonders saftig und dick ist der Rücken; der Bauch hat glänzend weisse Schuppen, der Rücken einen Stich ins Bläuliche. Die alten sind dürr, mumienartig zusammengeschrumpft, thranig, gelbbraun und — stinken.

Die Häringe sind in mehrfacher Beziehung medicinisch wichtig. Durch den Salzgehalt wirken sie schleimauflösend und dienen als Reizmittel für den verdorbenen Magen. So haben die Häringe als Mittel gegen den Katzenjammer grossen Ruf erlangt. Ferner galt namentlich die Häringsmilch so lange als Mittel gegen die Lungenschwindsucht, bis man merkte, dass Alle, welche das Mittel gebrauchten, starben. Endlich gilt der Häring als Mittel gegen den Bandwurm, hauptsächlich zur Vorkur gebraucht. Dass alte faule Häringe ungesund sind,

sogar Fischgift enthalten können, weiss Jedermann. Die Bücklinge (geräucherte Häringe) sind besonders häufig nicht ganz sauber.

**Sardine** und **Anchovis** (Anjovis), die kleinen Vettern des Härings, werden oft mit einander verwechselt; beiden wird im gesalzenen Zustand der Name: Sardellen gegeben. Die Sardine ist 12 Ctm., der Anchovis 18 Ctm. lang. Der Hauptfang wird an den italienischen Küsten und an den Küsten der Bretagne betrieben. Im Handel kommen vor:

Sardellen in Salz, die kleinere, geringere Waare;

Anchovis in Salz, die feineren Sorten, liegen in einer röthlichen Salzlake;

Sardines à l'huile (beste Sorte kommt aus Nantes);

Sorettes, geräucherte Sardellen (selten);

Kräuter-Anchovis — mit Esdragonkraut und Gewürz eingemacht, kommen aus Norwegen und Russland.

**Sprotte** — berühmt die Kieler — sehr fett, erfordert einen guten Magen.

**Kabeljau** — hauptsächlich in Neufundland gefangen — weisses, blättriges, dabei mässig fettes und leicht verdauliches Fleisch. Man verwerthet diesen Fisch auf alle möglichen Arten: Für's Erste ist er schon frisch ein Handelsartikel; eingesalzen führt er den Namen Laberdan; gesalzen und an der Sonne getrocknet heisst er Stockfisch. Uebrigens sind die Stockfische des Handels verschiedene Fischarten; ausser dem Kabeljau wird auch der Schellfisch, der Läng, der Dorsch dazu gemacht. Immerhin ein saft- und kraftloses Essen, in Wahrheit eine Fastenspeise.

Für den Handel ist zu merken: Kabeljau — man achte darauf, ob er Flecken hat und ob er übel riecht; faule sind schädlich. Vom Laberdan wählt ein erfahrener Koch die kleinere Sorte (Ragnets genannt), weil sie sich besser halten. Ein Stockfisch mit röthlichem, auffallend weichem Fleische, Schimmel und dunklen Flecken — gehört nicht mehr in die Küche. Unpraktisch ist es, gewässerte Stockfische zu kaufen; durch das Wässern im Kalkwasser verlieren die faul gewordenen ihren verrätherischen Geruch und der Käufer geht damit an.

**Dorsch** — ist noch feiner als der Kabeljau — sehr leichtverdaulich und gesund. — Die Lebern gelten als Delicatsesse.

**Schellfisch** — ein saftiges, gesundes Essen. Mit der Zunahme der Eisenbahnen wächst der Versandt dieses Fisches auffallend; er kommt bereits in die entferntesten Gegenden und ist so billig, dass er selbst bei uns, die wir weit vom Meere wohnen, zu den wohlfeilsten Fischen zählt. Wenn sie nicht frisch sind, können sie grossen Nachtheil für die Gesundheit

bringen. Sobald das Fleisch weich, die Flossen blass, das Aroma negativ, dann adieu!

**Wittling** (Weissling, Merlan) — delicat, leicht verdaulich.

**Trische** (Aalraupe) — einzige Gadusart im Süsswasser — die schön gefleckten heissen Schnektrischen, die ganz jungen Moserle — laicht vom Januar bis März — Fleisch zart, leichtverdaulich, schön weiss. — Die grosse blassrothe Leber ist eine wahre Delicatesse.

**Scholle** (Platteis, Goldbutt) — sehr zartes Fleisch — gebraten schmackhafter und zuträglicher als gesotten — die grösseren kommen nur eingesalzen und getrocknet auf den Markt.

**Flunder** — etwas grösser und rauher — meistens gesalzen und getrocknet — Hauptplatz ist Stralsund.

**Steinbutt** (Turbot). — Wenn die Haut abgezogen, eine angenehme Speise — gibt viel Gelée.

**Zunge** (Sole) — in Norddeutschland, England und auf den Seeschiffen häufig als Breakfast-Speise — sehr wohl-schmeckend, leicht verdaulich.

**Aal** — laicht im Mai und Juni — beste Sorte lebt im fliessenden Wasser — ist schwerer zu kochen, als andere Fische und sehr fett — wird theils frisch gegessen (blau, gebraten und in Sauce, am feinsten ist Aal in Gelée), theils marinirt oder geräuchert.

**Muräne** — Fleisch wie der vorige. — Schon von den alten Römern hochgeschätzt; so liess z. B. ein gewisser Vedius Rollio seine Muränen mit Sklaven füttern!

In die Ordnung der Freikiemer gehören sehr wichtige Handelsartikel:

**Stör** — jung ist das Fleisch zart, sonst grob, schmeckt wie Kalbfleisch.

**Sterlet** — Fleisch und Rogen feiner als beim vorigen.

**Hausen** — in der unteren Wolga gefangen, Hauptplatz Astrachan. — Gibt die Hausenblase (sehr feinen Leim).

Caviar ist der gesalzene Rogen verschiedener Fische, hauptsächlich der Störe. Es gibt mehrere Sorten: Der deutsche (Elb-)C. ist der geringste — wird hauptsächlich in Pillau, Ostpreussen, fabricirt — der ächte russische (Astrachan-) ist bei weitem besser. Der C. gilt als eine Delicatesse ersten Ranges; ein ächter Feinschmecker spricht überhaupt das Wort „Caviar“ nur mit Ehrfurcht aus! In mässiger Portion ist C. wohl das beste Reizmittel für den Magen. Bei alledem hat er einen sehr bedeutenden Nährwerth. Schaden kann er nur in grösseren Quantitäten, hauptsächlich durch seinen grossen Salzgehalt. Wenn er schimmelig ist, entsteht Erbrechen und Diarrhoe.

Die Ordnung der Haftkiemer liefert auch noch manches Gute:

Die **Rochen** spielen namentlich in der französischen Küche eine Hauptrolle. — Der kleinere Stachelroche (Nordsee) ist besser als der grosse, oft centnerschwere Glattroche.

**Lamprete** — steigt hauptsächlich von der Nordsee aus in die Flüsse hinauf — ein wichtiger Handelsartikel — nur gebraten gut.

**Neunauge** (gemeinlich Pricke genannt) — im Sommer mager; die beste Zeit ist der Dezember. — Sie wird (frisch) gebraten und marinirt. — In Italien lässt man sie im Malvasier absterben, wodurch sie einen ausserordentlich feinen Geschmack bekommen soll.

---

## 13. Capitel.

---

### Reptilien, Amphibien, Krusten- und Weichthiere.

Aus der Classe der Reptilien isst man einige Arten von **Schildkröten**. Am besten schmecken die grossen Seeschildkröten; weniger saftig sind die Landschildkröten.

Wenn jemals eine Schildkröte in eine Küche kommt, macht der Koch allerlei daraus. Das Beste bleibt aber immerhin die Suppe. Diese ist so delicat, dass manche Reisende sie als die angenehmste Erinnerung an einen Aufenthalt in London, Hamburg oder einer anderen Seestadt betrachten.

Aus der Classe der Amphibien bezieht die Krankenküche einen trefflichen Artikel:

**Froschschenkel** geben sehr nahrhafte und leicht verdauliche Gerichte. Man verordnet sie desshalb mit Recht überall für Kranke und Reconvalescenten; namentlich geben sie, weil sie so leicht zu verdauen sind, zweckmässige Speisen für Magenkranke.

Sie werden bald in einem Mehlteig gebacken — weniger gutes Gericht, bald in Butter verdämpft — besser, bald dienen sie als Einlage für Suppen (siehe 2. Capitel) vorzüglich!

Aus der Classe der Krustenthiere verwerthet die Küche:

**Flusskrebs** findet sich in Uferlöchern vieler Flüsse und Bäche, liebt jedoch mehr klares Wasser, holt Nachts seine