

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Regeln für den Fischmarkt.

**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 blos 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-