

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Nährwerth und Wirkungen der Fische.

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

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!