

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

c) Die Fische.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

Gänse liefern den vorteilhaftesten Braten, da kein Fett verwendet zu werden braucht, sondern sogar gutes Fett gewonnen wird. Dadurch kommt ein Gänsebraten oft kaum teurer als gebratenes Rind- oder Kalbfleisch.

Junge Gänse, d. h. solche, welche im Frühjahr ausgekrochen sind und bis zum Herbst gefüttert wurden, sollen blaßgelbe Schnäbel und Füße und weiche Haut und Gurgel haben; die Schwimmhaut soll sich leicht einreißen lassen. Alte Gänse haben rotgelben Schnabel und Füße.

Das Alter des Geflügels erkennt man ferner recht gut an einer ausgerissenen Feder; ist der Kiel derselben hart, so ist das Geflügel nicht mehr jung, ist er aber weich und blutgefüllt, so kann man sicher sein, ein junges Tier zu haben. Außerdem achte man auf die Farbe von Füßen und Schnabel, welche bei jungem Geflügel weich und hell oder gelbumrändert sind. Bei geschlachtetem Geflügel beachte man besonders die Hautfarbe; zeigt diese dunkle Flecken, so ist das Geflügel verdächtig. Betrügerische Verkäufer überziehen gar nicht selten abgestandenes Geflügel mit Mehlwasser, um es hellaussehend zu machen. In diesem Falle streicht man mit dem Finger nur darüber, und man wird den Betrug leicht erkennen.

c) Die Fische.

Das Fleisch der Fische ist fast ebenso nahrhaft und leicht verdaulich, wie das der Säugetiere und Vögel, kann aber nur in einigen wenigen Arten auf den Tisch des spar samen Haushalts gebracht werden, da die meisten Fischarten zu teuer sind. Diese wenigen aber sollten viel häufiger benutzt werden; nicht allein des billigen Preises wegen, sondern auch um eine angenehme Abwechslung in die Fleischkost zu bringen. Der Nährwert der gesalzenen, geräucher ten, und getrockneten Fische ist durch den Wasserverlust ein höherer. Der Fettgehalt der Fische ist sehr verschieden, was bei der Zubereitung berücksichtigt werden muß. Der Hering gehört zu den fettreichsten Fischen; Stockfisch, Schellfisch und Weißfisch sind arm an Fett.

Die Güte der Fische hängt hauptsächlich von der Sorte und dem Alter ab, im allgemeinen ist das Fleisch der Fische mittlerer Größe am besten; das zu jung er ist weniger wohlschmeckend, das zu alter oft zäh und trocken.

Die Eier mancher Fische, wie von Hauen und Stör, werden eingesalzen und kommen als Kaviar in den Handel. Die Hauenblase oder der Fischleim dient zur Herstellung von Gelee, zum Klären des Weines und zur Herstellung von englischem Pflaster. Aus dem Fett verschiedener Fische wird der als Heilmittel gebrauchte Lebertran und der Fischtran hergestellt.

Von Flußfischen kommen hauptsächlich die zu niederem Preise erhältlichen Weiß-, auch Backfische genannt, seltener Hecht, Schleie oder dergl. in Betracht.

Die Seefische haben erst in den letzten Jahren, seit durch den raschen Transport mit der Eisenbahn eine Verwendung in frischem Zustand möglich ist, mehr Eingang gefunden. Der beste, bekannteste und billigste Seefisch ist der grün, gesalzen, geräuchert und mariniert in den Handel gebrachte Hering; der getrocknete Stockfisch übertrifft ihn fast noch in Bezug auf Nährwert und Preis, wird aber weniger verwendet. Der Schellfisch wird nur im Winter in frischem Zustand verschickt.

Beim Einkauf von Fischen ist Vorsicht und genaue Beachtung der Kennzeichen nötig, um stets frische, unverdorbene Ware zu bekommen. In alten Fischen entwickelt sich sehr rasch das gefährliche Fischgift; außerdem sind auch während der Laichzeit gefangene Fische und solche, die in schlechtem Wasser (von Fabriken) lebten, schädlich.

Bacffische kauft man am besten lebend. Man merke sich für die Beurteilung folgende Punkte:

Sie müssen munter, mit gerade aufwärts stehendem Rücken schwimmen und lebhaft nach Wasser schnappen. Die Schuppen sollen glänzend, die Augen durchsichtig und klar sein.

Letzteres gilt auch für frische, tote Fische, wie Schellfische, grüne Heringe etc. Die Kiemen müssen frischrot, das Fleisch fest, steif und von frischem Geruch sein.

Verdorbene Fische haben eingefallene, trübe Augen, schmutzige Kiemen und glanzlose, schmierige Schuppen.

Schellfische haben weißes, wohlschmeckendes Fleisch und sind von mittlerer Größe am besten.

Stockfisch, wie der auf Stöcken getrocknete Kabeljau genannt wird, muß fest und rein, gegen das Licht gehalten, rötlich sein und darf weder Flecken noch Schimmel zeigen. Er sollte nie gewässert gekauft werden; man kann dies mit wenig Mühe selbst besorgen. Er wird trocken tüchtig geklopft, bis er mürbe geworden ist, und dann in weichem, häufig zu wechselndem Wasser, dem etwas Soda zugesetzt wird, (auf $\frac{1}{2}$ kg 30 g) 3—4 Tage an einem kühlen Orte eingeweicht.

Die Heringe werden in der Nord- und Ostsee gefangen; Nordseeheringe sind fetter. Sie haben bläulich schimmernden Rücken und sind unten silberweiß. Der männliche heißt Mälchner, der weibliche Rogener; ersterer wird im allgemeinen vorgezogen. Vor der Laichzeit gefangen, heißen sie Vollheringe, später gefangen, Hohlheringe; diese sind minderwertig.

a) Grüne Heringe sind solche, welche sofort nach dem Fang in Eis verpackt, im Winter verschickt und zum Kochen und Braten verwendet werden.

b) Matjesheringe sind junge, 1—2jährige Fische, welche noch nicht gelaicht haben; sie sind am besten, da sie sehr zart, fett und wohlschmeckend sind.

c) Salzheringe werden durch Einlegen in scharfe Salzlake haltbar gemacht. Sie müssen fettes, zartes, weißes Fleisch haben, dürfen nicht tranig riechen und nicht schmierig sein.

d) Geräucherte Heringe und Bücklinge sollen goldgelbe, trockene Haut, weißes, festes Fleisch und angenehmen Rauchgeschmack haben. Erstere sind, da zuvor gesalzen, haltbarer als letztere.

Die besten Bücklinge werden in Kiel verhandt. Schimmelige, weiche und übelriechende sind nicht zu verwenden.

e) Marinierete Heringe sind in Essig mit Gewürzen eingelegte Salzheringe. Ausgegrätet und mit einem durchgesteckten Holzstift zusammengehalten, sind sie unter dem Namen „Kollmops“ bekannt und beliebt.

Jeder Fisch hat seine bestimmte Zeit, zu welcher er am wohl- schmeckendsten ist.

Weißfisch wird während des ganzen Jahres mit Ausnahme der Monate April, Mai und Juni gegessen.

Hering kann das ganze Jahr gegessen werden, hat aber in den vorgenannten 3 Monaten oft Trangeschmack angenommen.

Schellfisch wird vornehmlich vom Oktober bis Ende April ge- braucht.

Stockfisch wird nur in den kalten Wintermonaten bis zu Ende der Fastenzeit benutzt.

Der Preis der Fische ist nach der Gattung sehr verschieden und richtet sich außerdem nach Jahreszeit, Witterung und dem Fischreichtum einer Gegend.

d) Behandlung und Zubereitung des Fleisches der Schlacht- tiere, des Geflügels und der Fische.

Alles Fleisch muß, da es das teuerste Nahrungsmittel ist, in der Küche mit Sorgfalt und Aufmerksamkeit behandelt werden, damit die nahrhaften Stoffe nicht verloren gehen, sondern erhalten bleiben und ausgenutzt werden.

Rind- und Ochsenfleisch wird in der Regel vor dem Kochen geklopft, um die Fleischfasern zu lockern und es zart und mürbe zu machen. Dann wird es, der Reinlichkeit wegen, gewöhnlich gewaschen, seltener abgeschabt oder abgerieben. Das Waschen soll möglichst rasch geschehen, um einen Verlust an Eiweißstoff zu verhüten.

Rohes Fleisch lasse man nie auf Holzbrettern liegen, da diese dem Fleisch Nährstoffe entziehen. Aus demselben Grund darf es auch erst kurz vor dem Aufstellen gesalzen werden. Daß jegliches Fleisch durch Zudecken vor Staub, Fliegen etc. geschützt werden muß, ist selbstverständlich.

Von der richtigen Zubereitung des Fleisches hängt seine Verdaulich- keit und Nahrhaftigkeit ab. Es wird durch Kochen, Braten und Dämpfen erweicht und genießbar gemacht.

Vor allem Sorge man bei jeder Zubereitungsart dafür, daß der Fleischsaft erhalten bleibe, da es nur dann weich und nahrhaft sein kann.