Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 4

Artikel: Ueber die Ernährung mit Fischfleisch

Autor: Walser

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037819

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Erquickung hast du nicht gewonnen,
Wenn sie dir nicht aus eigner Seele quillt.

Der Teufel hol' das Menschengeschlecht!
Man möchte rasend werden.
Da nehm' ich mir so eifrig vor:
Will niemand weiter sehen,
Will all das Volk Gott und sich selbst
Und dem Teufel überlassen!
Und kaum seh' ich ein Menschengesicht,
So hab' ich's wieder lieb.

(Schweizer Blätter f. Gesundheitspflege.)

Ueber die Ernährung mit Fischfleisch.

Von Dr. med. Walsen.

Das Fischfleisch wird bezüglich seines Nährwertes immer noch zu wenig gewürdigt, insbesondere vielleicht bloß aus dem Grunde, weil es der Allgemeinheit infolge des hohen Preises weniger zugänglich ist. Da aber der Fisch für die Volksernährung eine große Bedeutung hat, so steht zu hoffen, daß die Fischzucht mehr Ausdehnung gewinnt, um insbesondere die weißen Fleischsorten, welche viel schädliche Harnsäure liefern, mehr oder weniger zu ersetzen. Damit der Laie bezüglich der Auswahl des Fischfleisches Belehrung erhält, möge hier eine ganz kurze Schilderung über die Bedeutung des Fischfleisches als Ersatzmittel des gewöhnlichen Fleisches folgen.

Das Aalfleisch ist besonders beliebt, erfordert aber, da es nicht zart und viel Fett enthält, einen guten Magen. Für körperliche Arbeiter ist das Aalfleisch sicher sehr ergiebig und empfehlenswert. Ein Stück Aalfleisch mit Sauerkraut wird dem körperlichen Arbeiter gut bekommen, besonders wenn er noch einige leicht angebratene Kartoffeln dazu genießt. — Die Aesche zählt zu den Edelfischen und wird fälschlich als Lachs bezeichnet; sie ist nur bei gewissen Mahlzeiten der vornehmen Welt zu finden; der Arbeiter wird sich damit kaum den Magen verstauchen, wie der Volksmund sagt.

Der Barsch oder Bürstling ist ein wohlschmeckender Fisch; der edelste dieser Gattung ist der Goldbrasse im Mittelmeer. Bekannt ist den Feinschmeckern die Forelle, die zu den Lachsfischen gehört; die Lachsforelle im Meer ist größer als die Bachforelle. Der Saibling ist ein sehr wohlschmeckender Fisch, der in Gebirgswässern vorkommt.

Der Hering hat für die Volksernährung die größte Ausbreitung gefunden; sie durchziehen zur Laichzeit in großer Anzahl das Meer und kommen dann an die Küste, wo sie gefangen werden. Der Hering wird eingesalzen und geräuchert genossen. Matjes- oder Burschenheringe sind solche, die noch nicht ausgewachsen sind; Vollheringe sind jene, die noch nicht gelaicht haben. — Die Sardelle lebt im Mittelmeer, in der Nord- und Ostsee; sie enthält viel Eisen, ist also für die Blutbereitung belangreich, auch befördert sie den Appetit. Der Schellfisch ist wichtig für die Volksernährung; er kommt in der Nord- und Ostsee vor. Der einzige Süßwasserschellfisch ist die Aalraupe. Zu den Schellfischen gehören aber auch der Seehecht, der Weißling usw.

Schleie. Das Fleisch ist fett und hat einen moosigen Geschmack, ist darum bei Feinschmeckern wenig beliebt. Der Steinbutt oder Butt ist ein Seefisch. Das Fleisch ist sehr wohlschmeckend. Den Steinbutt trifft man in allen Küsten Europas vom Mittelmeer bis zum Polarkreis; er kommt auch in der Ostsee vor. — Der Stockfisch. Er findet sich in großer Menge im nördlichen Weltmeer, auch bei Neuseeland; frisch nennt man diesen Schellfisch Kabeljau, gesalzen Laberdan, an Stangen getrocknet Stockfisch; letzterer enthält viel Eiweiß und ist darum

für die Volksernährung sehr wichtig. Aus der Leber des Kabeljau wird der Lebertran gewonnen.

Der Stör. Ist in allen Meeren und steigt zur Laichzeit in die Flüsse, wo er wegen seiner wohlschmeckenden Eier in Menge gefangen wird. Aus der Nord- und Ostsee werden seine Eier für den Kaviar gewonnen. Unter Kaviar versteht man die eingesalzenen Eier (Rogen) vom Stör. Der Kaviar hat noch mehr Eiweiß als die Hühnereier, jedoch wenig Fett, aber viel Phosphor, weshalb man ihn bei geschwächtem Nervensystem als nervenstärkendes Nahrungsmittel gebraucht. Der beste Kaviar ist der von Astrachan. Es gibt Fische die über 300 Kilo schwer werden; darum ist der Stör so wichtig für die Volksernährung. Die Schwimmblase liefert treflichen Fischleim.

Der Weißfisch ist unser bekannter Flußfisch von geringem Wert.

Getötete Fische muß man möglichst frisch kaufen, weil sie sonst leicht gesundheitsschädlich sein können. Wenn die toten Fische noch eine gewisse Schlaffheit zeigen, die Kinnlade leicht biegsam, die Kiemen von roter Farbe, die Augen hervorstechend und klar sind, kann man sie als frisch und genießbar betrachten. Ist der Körper ganz steif, erscheinen die Kiemen weiß und die Augen eingesunken, so hat die Fäulnis meist schon begonnen.

Nach dieser kurzen Einleitung bezüglich des Fischfleisches mögen zum Schlusse noch einige Zubereitungsarten angegeben werden, wie sie sich nach meiner Erfahrung für die Ernährung zweckdienlich erwiesen haben.

Der Weißfisch. Wenn derselbe auch, wie schon erwähnt, ein minderwertiger Speisefisch ist, so kann man ihn doch, wenn gut zubereitet, für den Genuß empfehlen. Die getöteten Fische werden geschuppt, ausgenommen, in fingerlange Stücke geschnitten, in einen Tiegel gelegt, halb Essig und Wasser zugegossen, gesalzen und mit einigen Nelken, einer geschälten Zwiebel und einer gelben Rübe in diesem Sude nur einmal aufgekocht. Hiernach wird eine weiße Sauce bereitet und mit dem Fischsude verrührt, durchgetrieben, die Fische zugelegt, nochmals aufgekocht und zu Tische gegeben. Die weiße Sauce bereite man also: Man gibt in einen Tiegel 130 Gramm Butter und so viel Mehl, als die Butter fassen kann, röstet dieses langsam blaßgelb, füllt es mit Fleischbrühe auf, rührt es glatt, kocht die Sauce langsam eine halbe Stunde, schöpft alles Fett weg und stellt sie zum Gebrauch beiseite.

Der Barsch schmeckt gebacken sehr gut. Die abgeschuppten und gereinigten Fische werden auf beiden Seiten leicht eingeschnitten, mit Salz und Pfeffer bestreut und zugedeckt stehen gelassen; dann wird in Mehl, hierauf in geschlagenen Eiern umgewendet, mit geriebenem Brot bestreut, in heißem Schmalz gelb gebacken und mit Petersilie garniert heiß zu Tisch gegeben.

Die Schleie. Diese ist gebacken am besten zu verwenden. Sie wird rein geschuppt, ausgenommen, gut ausgewaschen und in Stücke geschnitten, mit Salz und Pfeffer bestreut und eine kurze Zeit stehen gelassen. Hierauf werden die Fischstücke in Mehl umgekehrt, rasch durch Wasser gezogen, mit Semmelbröseln paniert, dann in heißem Schmalze gelb gebacken und mit grünem Salat oder Sauerkraut angerichtet.

Der Hecht. Gebratener Hecht mit Sardellen ist nach meiner ärztlichen Erfahrung eine gute, anregende Speise für blutarme, nervöse Patienten. Der ausgenommene und gewaschene Hecht wird innen und außen gesalzen und innen auch mit etwas Pfeffer eingerieben, dann werden 5 Sardellen entgrätet, mit Zwiebel und Petersilie fein zusammen zerwiegt und der Hecht damit ausgestrichen.

Forelle. Die blau abgesottene Forelle eignet sich nach meiner Ansicht am besten als Ernährungsmittel für Leidende. Die Forellen werden sofort nach dem Töten gekocht, wodurch sie eine schöne blaue Farbe erhalten. Man gibt sie mit holländischer Sauce zur Tafel: Ein Kochlöffel Mehl wird mit Wasser verrührt und das Gelbe von 1 bis 2 Eiern, eine Messerspitze weißer Pfeffer und ein Stück Butter damit verbunden. Vor dem Gebrauche gießt man 1/4 Liter heißen Fischabsud hinzu (das in die Brühe, in welcher die Fische abgekocht wurden) und läßt sie unter beständigem Umrühren so lange kochen, bis die Sauce aufwallt, fügt Zitronensaft und etwas Estragonessig bei, streicht durch ein Sieb und gibt die Sauce zu Tische.

Der Stör. Man nimmt womöglich nur den jungen Stör. Er wird aufgeschnitten, rein ausgenommen, gut gewaschen, etwas gesalzen, zerschnitten und, wie beim Weißfisch angegeben ist, in dem betreffenden Sude langsam gargekocht.

Vorliegende Kochrezepte mögen als Anweisung dienen, wie man bei Zubereitung des Fischfleisches im allgemeinen zu verfahren hat, wenn man Erfolg erzielen will.

Korrespondenzen u. Heilungen.

Lyon, 25. März 1919.

Geehrter Herr!

Vor etwa drei Monaten konsultierte ich Sie wegen hochgradiger **Neurasthenie,** kompliziert mit Schlaflosigkeit und höchst schmerzhaften Regeln. Das Leiden bestand seit mehr als 10 Jahren. Ich bin froh, Ihnen heute mitteilen zu können, daß Ihre Verordnung eine außerordentlich gute Wirkung gehabt hat. Seit Ihrem letzten Brief von Mitte Januar habe ich Ihre Verordnung noch unverändert fortgesetzt und habe sogar längst gewartet, um Ihnen Bericht zu erstatten, da ich mich verhältnismäßig recht wohl fühle. Es ist wirklich eine große Veränderung in mir vorgegangen, und ich fühle, welch große Wirkung Ihre Mittel haben.

Ich fühle, wie nach und nach wieder ein neues Leben in mir erwacht und zugleich meine geistigen Fähigkeiten wieder viel frischer werden.

Seit längerer Zeit schlafe ich nun sehr regelmäßig und die ganze Nacht hindurch. Ich schlafe auch sehr leicht ein, wenn ich abends zu Bette gehe. Während des Tages fühle ich mich viel wohler und fange ernstlich an, mich regelmäßig zu beschäftigen, währenddem ich vorher zu jeder kleinsten körperlichen und geistigen Anstrengung unfähig war.

Schon zweimal ist die Monatsregel sehr gut verlaufen, und ich habe dabei weder physisch noch moralisch gelitten. Ich bin gar nicht mehr dieselbe wie früher und fühle, daß die Besserung eine sehr positive ist.

Ich sehe Ihren weitern Verordnungen mit großem Interesse entgegen und zeichne usw.

Die angewandte Verordnung lautet:

Lösung in 125 Gramm Wasser:

3 Körner Lymphatique 3,
3 „ Lymphatique 4,
3 „ Arthritique,
3 „ Febrifuge 1,
3 „ Organique 9,
3 „ Nerveux,
1 Korn Angioitique 3.

Tagsüber schluckweise von Stunde zu Stunde austrinken.

Daneben zweimal im Tag, 30 Minuten vor Mittag- und Nachtessen, eine Tablette Koka-Coca.

Inhalt von Nr. 3 der Annalen 1920.

Die Furcht vor dem Essen. — Der Puls. — Die gesundheitliche Schädigung der Ehefrauen durch Tabakrauch. — Sonnenlicht ist der beste Wundheiler. — Die Heilwirkung des Speichels. — Ueber die Bedeutung des Schmerzes. — Korrespondenzen und Heilungen: chronische Blinddarmentzündung; Wunde am Fuße.