**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:** 19.11.2025

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

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

Der Tenfel 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 Tenfel überlassen! Und kaum seh' ich ein Menschengesicht, So hab' ich's wieder lieb.

(Schweizer Blätter f. Wefundheitspflege.)



# lleber die Ernährung mit Fischfleisch.

Bon Dr. med. Baljen.

Das Fischsteisch 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 Bebeutung 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 Fischsteisches Belehrung erhält, möge
hier eine ganz kurze Schilderung über die
Bedeutung des Fischsteisches als Ersatzmittel
des gewöhnlichen Fleisches folgen.

Das Nalfleisch ist besonders beliebt, erforstert aber, da es nicht zart und viel Fett enthält, einen guten Magen. Für förperliche Ursbeiter ist das Nalfleisch sicher sehr ergiebig und empsehlenswert. Ein Stück Nalfleisch mit Sauerkraut wird dem förperlichen Arbeiter gut bekommen, besonders wenn er noch einige leicht angebratene Kartoffeln dazu genießt. — Die Nesche zählt zu den Edelsischen 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 Bolksmund 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 woblschmeckender Fisch, der in Gebirgswässern vorkommt.

Der Bering hat für die Bolfsernährung die größte Ausbreitung gefunden; fie durch= ziehen zur Laichzeit in großer Angahl bas Meer und tommen dann an die Rufte, wo fie gefangen werden. Der Bering wird eingesalzen und geräuchert genoffen. Matjes- oder Burschenheringe find solche, die noch nicht ausgemachsen sind: Bollberinge sind jene, die noch nicht gelaicht haben. - Die Sardelle lebt im Mittelmeer, in der Rord- und Oftfee: fie enthält viel Gifen, ift also für die Blutbereitung belangreich, auch befördert fie ben Appetit. Der Schellfisch ift wichtig für die Bolfsernährung; er fommt in der Rord- und Oftsee vor. Der einzige Sugmafferschellfisch ift bie Aalraupe. Bu den Schellfischen geboren aber auch ber Seehecht, ber Beigling uim.

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 Polarfreis; er kommt auch in der Ostsee vor. — Der Stock sisch. Er sindet sich in großer Menge im nördlichen Weltmeer, auch bei Neuseeland; frisch nennt man diesen Schellsisch Kabeljan, gesalzen Laberdan, an Stangen getrocknet Stocksisch; letzterer enthält viel Eiweiß und ist darum

für die Bolksernährung sehr wichtig. Aus der Leber des Kabeljau wird der Lebertran geswonnen.

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

Der Beißfisch ist unser bekannter Fluß-

Getötete Fische muß man möglichst frisch fausen, weil sie sonst leicht gesundheitsschädlich sein können. Wenn die toten Fische noch eine gewisse Schlafsheit zeigen, die Kinnlade leicht biegsam, die Kiemen von roter Farbe, die Augen hervorstechend und klar sind, kann man sie als frisch und genießbar betrachten. It 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 Fischsleisches 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 Speisesisch ist, so kann man ihn doch, wenn gut zubereitet, für den Genuß empfehlen. Die getöteten Fische werden geschuppt, ausgenommen, in fingers lange Stücke geschnitten, in einen Tiegel ges

legt, halb Essig und Wasser zugegossen, gessalzen 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 Fischssude verrührt, durchgetrieben, die Fische zugeslegt, nochmals aufgekocht und zu Tische gesgeben. 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 wers ben auf beiden Seiten leicht eingeschnitten, mit Salz und Pfesser bestreut und zugedeckt stehen gelassen; dann wird in Mehl, hierauf in gesichlagenen Giern umgewendet, mit geriebenem Brot bestreut, in heißem Schmalz gelb gesbacken 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 Pfesser bestreut und eine kurze Zeit stehen gelassen. Hierauf werden die Fischstücke in Wehl 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 Ersahrung
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 sein zusammen zerwiegt und der Hecht damit ausgestrichen.

Forelle. Die blau abgesottene Forelle eignet fich nach meiner Unficht am besten als Ernährungsmittel für Leidende. Die Forellen werden sofort nach dem Töten gefocht, wodurch sie eine ichone blaue Farbe erhalten. Man gibt fie mit hollandischer Sauce gur Tafel: Gin Rochlöffel Mehl wird mit Waffer verrührt und das Gelbe von 1 bis 2 Giern, eine Mefferfpite weißer Pfeffer und ein Stud Butter bamit verbunden. Vor dem Gebrauche gießt man 1/4 Liter beigen Fischabsud hinzu (das in die Brühe, in welcher die Fische abgefocht wurden) und läßt fie unter beständigem 11m= rühren fo lange fochen, bis die Sauce aufwallt, fügt Ritronensaft und etwas Eftragoneffig bei, streicht durch ein Sieb und gibt die Sauce zu Tische.

Der Stör. Man nimmt womöglich nur ben jungen Stör. Er wird aufgeschnitten, rein ausgenommen, gut gewaschen, etwas gesalzen, zerschnitten und, wie beim Beißfisch angegeben ift, in bem betreffenden Sude langsam gargekocht.

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

## Korrespondenzen u. Heilungen.

Anon, 25. März 1919.

Geehrter Berr!

Vor etwa drei Monaten konsultierte ich Sie wegen hochgradiger Neurasthenie, kompliziert mit Schlaflosigkeit und höchst schmerzhaften Negeln. 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 Beränderung 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 fleinsten förperlichen und geistigen Anstrengung unfähig war.

Schon zweimal ist die Monatsregel sehr gut verlausen, 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 Interse entgegen und zeichne usw.

Die angewandte Berordnung lautet:

Bofung in 125 Gramm Baffer:

- 3 Körner Lymphatique 3,
- 3 " Inmphatique 4,
- 3 " Arthritique,
- 3 " Febrifuge 1,
- 3 " Organique 9.
- 3 " Nerveur,
- 1 Korn Angioitique 3.

Tagsüber schluctweise von Stunde zu Stunde austrinken. Daneben zweimal im Tag, 30 Minuten vor Mittag= und Nachtessen, eine Tablette Koka-Coca.

### Inhalt von Mr. 3 der Annalen 1920.

Die Furcht vor dem Essen. — Der Buls. — Die gesundheitliche Schädigung der Ehefrauen durch Tabak-rauch. — Sonnenlicht ist der beste Wundheiler. — Die heilwirkung des Speichels. — Neber die Bedeutung des Schmerzes. — Korrespondenzen und heilungen: chronische Blindbarmentzündung; Wunde am Fuße.