Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 19 (1943-1944)
Heft: 1

Artikel: Frische Fische
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066560

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: 08.08.2025

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

FRISCHE FISCHE

Von einem Fischhändler

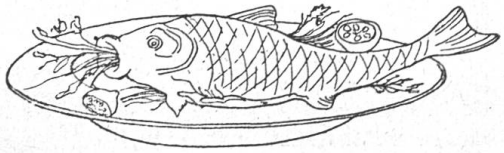
Mein Neffe verabscheut die Fische. Warum? In seinem Elternhaus kam nie ein Fisch auf den Tisch, und was man als Kind nie gegessen hat, lernt man später selten richtig schätzen. Der Erwachsene aber, dem jede Fischspeise widersteht, ist oft im Nachteil. Jedes Kind sollte deshalb Fische essen lernen. Die Gräte sind kein Hindernis, wenn man sie für den, der das noch nicht selber tun kann, sorgfältig aus dem Fisch entfernt. Unser Land mit den 45 Seen und den vielen Flüssen ist ja so reich mit Fischen gesegnet, daß es wahrhaftig schade ist, diesen Reichtum nicht richtig zu nützen. Das gilt für heute ganz besonders.

Die Fischsaison geht vom April bis anfangs Dezember. Später gibt es nur noch ganz wenig Süßwasserfische, und zwar je nach der Witterung, ob warm oder kalt, mehr oder weniger. Die Hausfrau tut darum gut, die Inserate, die jeweilen in den Tageszeitungen erscheinen, aufmerksam zu verfolgen.

Früher bezogen wir sehr viele Fische, auch Süßwasserfische, aus dem Ausland. Da seit dem Krieg die Einfuhr stockt, sind wir wieder mehr auf unsere eigene Produktion angewiesen. Es heißt deshalb vor allem dann Fische essen, wenn sie in Hülle und Fülle vorhanden sind, wie das in den vergangenen Wochen der Fall war.

Der bekannteste und auch der beste Fisch in der Schweiz ist die Forelle. Die Zuchtforelle (Regenbogenforelle) ist der einzige Fisch, der das ganze Jahr hindurch erhältlich ist. Leider sind Forellen recht teuer. Es gibt Bach- und Zuchtforellen. Bachforellen sind um eine Nuance feiner als Zuchtforellen. Diese müssen gefüttert werden und haben deshalb ein anderes Fleisch als wilde Forellen.

Bachforellen sollten nicht mehr als zwei Jahre alt sein, das heißt 120 bis 150 Gramm schwer. Größere Fische haben nicht mehr denselben feinen Geschmack. Je älter die Forelle, um so zäher ihr Fleisch. Eine der besten Delikatessen, die ich kenne, ist der Zuger Rötel, auch eine Forellenart. Man bekommt sie nur anderthalb Monate lang, von Mitte November bis Ende Dezember. Sie sind nie mehr als 80 bis 100 Gramm schwer. Auch Luganer Rötel und Ägeri Rötel sind recht gut, doch reichen sie im feinen Geschmack bei weitem nicht an die Zuger Rötel heran.



Schmackhafte Küche mit ...
Maggi's Würze

Cumulus
Spar-Boiler
spart Strom u. Geld
FR. SAUTER A.-G., BASEL

SCHULEN UND INSTITUTE

Soziale Frauenschule Genf
(vom Bunde subventioniert)
Winter-Semester: Oktober bis März.
Allgemeine höhere Bildung. Berufliche Ausbildung für soziale Fürsorge: Jugendfürsorgerinnen, Anstaltsleiterinnen, Sekretärinnen, Bibliotheksgehilfinnen, Laborantinnen.
Programm (50 Rp.) und Auskunft: Malagnou 3
Pension und Haushaltungskurse und Ausbildung von Hausbeamtinnen im «Foyer» der Schule (Villa mit Garten).

Die Schule der erfolgreichen Jugend für Maturität, Technik und Berufswahl
Institut Juventus Zürich
90 Fachlehrer *Uraniastraße 31-33*
NEU: *Schule für Arztgehilfinnen und Laborantinnen.*

Von heute an verlangen Sie nicht mehr..... ein „Kopfweh-Pulver"
sagen Sie ganz einfach:
Contra-Schmerz
In allen Apotheken 12 Tabletten Fr. 1.80

Nach der Forelle kommen auf der Qualitätsskala die Äsche, ein sehr feiner Fisch; dann Hecht, Felchen und Egli. Zu den Felchenarten gehören Albeli, Bale, Blau- und Silberfelchen. Albeli sind eine ganz kleine Felchenart und dafür etwas billiger. Wohl zu der kleinsten Sorte von Felchen gehören die Brienzerli. Zu den « Ruchfischen » zählen wir die Barben, Nasen, Schwalen und Alet. Als Teichfische haben wir die Schleien und Karpfen. Aale sind sehr selten in der Schweiz. Am ehesten fängt man sie im Winter. Früher zogen sie den Rhein hinauf, doch wegen den vielen neuen Verbauungen kommen seit einigen Jahren fast keine mehr.

Zu den Weißfischen gehören die Schwalen und die Nasen. Weißfisch und Schwale ist also dasselbe. Es sind sehr preiswerte und recht gute Fische, nur heißt es wegen der Gräte etwas vorsichtig sein.

Die teuersten Fische, wie Bachforelle, Seeforelle, Rötel und Äsche kosten Fr. 7.50 bis Fr. 10 per Kilo. Zu mittlern Preislagen sind nachstehende Fischsorten zu haben: Felchen, Hecht, Egli, Aale. Preis Fr. 3.50 bis Fr. 5.60 per Kilo. Zu den vorteilhaftesten Sorten gehören: Karpfen, Schleien, Brachsmen und Weißfisch. Das Kilo kostet Fr. 2.40 bis Fr. 4.20. Für vier bis fünf Personen rechne ich gewöhnlich ein Kilo Fische. Die Fischpreise werden heute in Bern bestimmt.

*

Wenn Sie wissen wollen, ob ein Fisch frisch ist, so schauen Sie ihn richtig an. Der frische Fisch hat auf den Schuppen einen wunderbaren Glanz und außerdem klare Augen. Die meisten Kundinnen schauen auf rote Kiemen und weisen einen Fisch, dessen Kiemen schleimig und schwarz sind, zurück. Und doch sind stark rote Kiemen kein ganz sicheres Zeichen. Kommt nämlich Salzwasser dazu (das Eis,

auf dem die Fische aufbewahrt werden, ist bekanntlich gesalzen), so werden die Kiemen bleicher. Wenn das Fleisch des Fisches sich leicht von den Gräten löst, ist es deshalb noch lange nicht gesagt, daß er nicht mehr gut ist. Er kann zum Beispiel beim Transport leicht beschädigt worden sein. Es ist also falsch, einen Fisch auf dieses Zeichen hin als schlecht zu taxieren.

Fische sollten, wenn immer möglich, unmittelbar vor dem Gebrauch gekauft werden, ganz besonders beim warmen Wetter. In wenigen Stunden kann ein Fisch schlecht werden. Muß man ihn einen Tag lang aufbewahren, was jetzt im Herbst sehr wohl möglich ist, so geht man folgendermaßen vor: Der ausgeweidete und geschuppte Fisch wird ganz sauber gewaschen und alles Blut säuberlich ausgekratzt; dann wickelt man ihn in ein nasses Essigtuch ein oder aber man bestreut ihn mit Salz, legt ihn auf eine Platte, deckt ihn mit einem Pergamentpapier zu und bewahrt ihn im Keller oder im Kühlschrank auf. Auf jeden Fall muß der Fisch feucht gehalten werden, denn trocken geht jeder Fisch sofort zugrunde. Gekochte Fische lassen sich nicht länger als 24 Stunden aufbewahren.

*

Unmittelbar nach der Fleischrationierung war die Nachfrage nach Fischen sehr groß. Nachher hat sie leider stark nachgelassen. Vielleicht liegt das an der erhöhten Fleischration und auch daran, daß manche Leute im Vorurteil befangen sind, nur gebackene Fische seien gut.

In den letzten Wochen ging durch alle Zeitungen ein Aufruf des Kriegswirtschaftsamtes: Kocht mehr Fische! Die ertragreichen Fänge müssen abgesetzt werden. Tragt dazu bei, daß keine Fische zugrunde gehen. Und man vernahm dazu, daß, falls jeder Schweizer nur ein Pfund Fische mehr pro Jahr essen würde, der Absatz der ganzen einheimischen Produktion gesichert wäre!

10 Stück Fr. 1.45 in Fachgeschäften

Beständig nehmen die
Unfälle mit den Fahrrädern und die
Fahrraddiebstähle zu.

Wir versichern Sie für Unfälle, von denen Sie bei der Benützung des Fahrrades betroffen werden. Auch versichern wir Ihr Fahrrad gegen Diebstahl zu günstigen Bedingungen und niedriger Prämie.

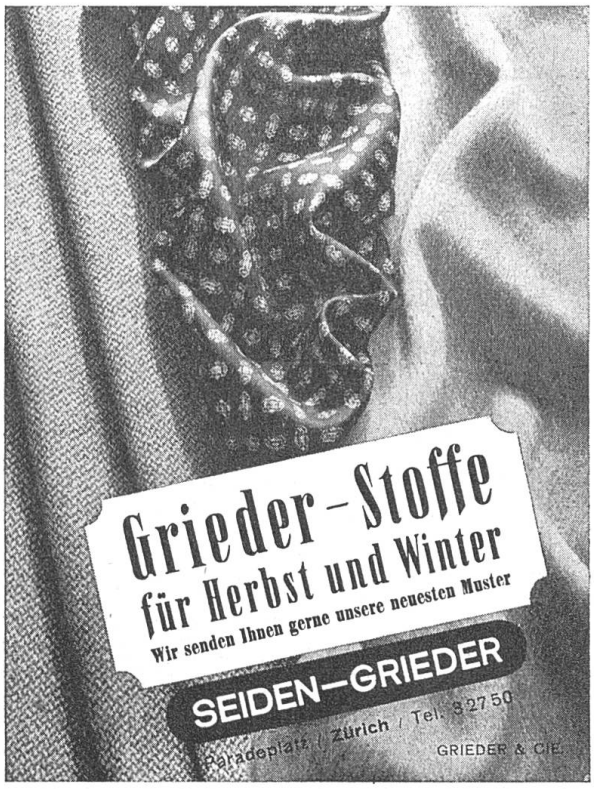
Verlangen Sie unsere Prospekte

HELVETIA
Schweiz. Unfall- u. Haftpflicht-Versicherungsanstalt in Zürich - Bleicherweg 19

wird auch Ihnen, wie schon so vielen, unentbehrliche Wegbegleiterin zum Erfolg sein.

Verlangen Sie Prospekt oder unverbindliche Vorführung durch den Generalvertreter

W. Häusler-Zepf, Ringstr. 17, Olten



Selbstverständlich beherzigt in der heutigen Zeit jeder einsichtige Kunde solche Aufrufe und richtet seine Einkäufe möglichst nach dem Stand der jeweiligen Versorgung, ob es sich nun um Äpfel, um Sauerkraut oder um Fische handelt.

Leider gibt es immer noch Leute, die glauben, Fische seien eigentlich nicht nahrhaft und mehr ein fades Gericht für Spezialliebhaber. Das stimmt aber gar nicht! Allerdings bedarf es zur Zubereitung einer guten Fischplatte eine gewisse Sorgfalt und Fertigkeit. Aber ist das heute nicht für die Herstellung jeder Mahlzeit notwendig? Richtig zubereitet ist der Fisch ein schmackhaftes und auch nahrhaftes Gericht, besitzt er doch einen hohen Eiweißgehalt und viele Mineralsalze.

Sind nun Fische wirklich nur mit reichlicher Fettzugabe, entweder mit brauner Butter oder als Friture gebacken, wie man sie in der « guten alten Zeit » serviert bekam, genießbar? Nicht nur von mir, sondern von berühmten «chefs de cuisine» können Sie hören, daß der gedämpfte Fisch der beste sei. Das Dämpfen ist zudem eine Zubereitungsart, bei der auch der Nährwert des Fisches am besten erhalten bleibt. Um ohne viel Fett ein gutes Fischgericht zuzubereiten, empfehle ich folgendermaßen vorzugehen: Wir legen die vorbereiteten, gewaschenen und gesalzenen Fische mit viel gehackten Zwiebeln, etwas Brösmeli und nach Belieben mit Käse oder Peterli bestreut, in eine Gratinform, geben ganz wenig Öl, Fett oder auch nur Milch dazu, legen ein Pergamentpapier über das Ganze und lassen das Gericht im Bratofen oder in der Gußpfanne 15—20 Minuten auf dem Herd dämpfen. Wer einen elektrischen Bratofen besitzt, überpinselt die gesalzenen Fische mit Öl oder Fett und bäckt sie auf dem Backblech. Sie werden auf diese Art fast ebenso knusperig wie in der frühern Friturepfanne.

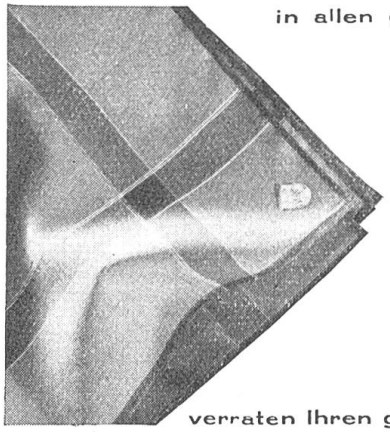
Oder wir bereiten die Fische im Fischsud zu. Zutaten: Eine Zwiebel, ein Stück Sellerie, eine Rübe, Peterli, ein Lorbeerblatt, vier Nelken, einige Pfefferkörner, nach Belieben Thymian und Majo-

ran, per Kilo Fisch ungefähr zwei Liter Wasser, Salz, ein halbes Glas Essig oder ein Glas Weißwein. Den Fischsud mit den Zutaten 15 Minuten kochen lassen, erst dann den Essig oder Wein zugeben, zum Kochen bringen, zugedeckt noch 15 Minuten stehen lassen, damit die Gewürze ausgezogen werden. Aufs neue zum Kochen bringen, den zubereiteten Fisch hineinlegen und während 5 bis 15 Minuten, je nach der Fischart, ziehen, nicht kochen lassen. Gekochte Fische mit Zitronenscheibe, gerösteten Zwiebeln oder einer Sauce servieren. Probieren Sie es einmal mit einer gewöhnlichen Tomatensauce oder ein anderes Mal mit einer Weißwein- oder Kräutersauce. Die Sauce soll aber immer separat serviert werden. Zum Kochen eignet sich fast jeder Fisch, nur nicht derjenige mit sehr viel Gräten.

Vor der Zubereitung ist der Fisch gut zu reinigen. Viele Frauen tun dabei des Guten zuviel, sie meinen, sie müssen den Fisch recht gründlich waschen, und spülen dabei im Eifer allen Geschmack des Fisches weg, indem sie ihn womöglich eine Stunde lang im Wasser liegen lassen. Dadurch aber geht nicht nur der Geschmack, sondern auch ein Teil des Nährwertes verloren. Ich halte jeden Fisch nur rasch unter den Wasserhahnen, spüle das Blut gründlich ab und lege ihn in eine Serviette, um ihn, falls es die Zubereitungsart verlangt, zu trocknen.

Als Delikatesse möchte ich zum Schluß an den geräuchten Fisch erinnern. Er hat den großen Vorteil, daß man ihn gerade so wie man ihn kauft auf den Tisch bringen kann. Früher wurden die geräuchten Fische importiert, heute räuchern wir unsere Süßwasserfische selber. Geräuchter Fisch mit geschwellten Kartoffeln gibt ein ausgezeichnetes Nachtessen. Geräucht werden meistens nur Forellen, Albeli und Aale. Wenn der Markt überfüllt ist, wird natürlich mehr geräucht, im Winter also weniger, obwohl wir sie dann besser aufbewahren könnten. Sie müssen nämlich ja nicht glauben, daß geräuchte Fische sehr lange haltbar sind, wie zum Beispiel eine

in allen guten Geschäften



Stoffels
TÜECHLI
handrolliert

verraten Ihren guten Geschmack

Persönlich
und diskret

will der Kunde bedient werden. Sprechen Sie bei uns vor; auch das kleine Geschäft behandeln wir aufmerksam und sorgfältig.

SCHWEIZERISCHE
VOLKSBANK

Reklame
durch Clichés bleibt
haften, wirkt länger
und stärker!

Clichés
SCHWITTER A-G
BASEL/ZÜRICH

Wurst. In einer Haushaltung hält sich der geräuchte Fisch nur zwei bis drei Tage, bei uns im Geschäft hingegen läßt er sich acht bis vierzehn Tage aufbewahren. 100 Gramm kosten Fr. 1.20 bis Fr. 1.50.

*

Genieren Sie sich nicht, sich beim Fischeinkauf beraten zu lassen, wie man die gekaufte Sorte am besten zubereitet. Wir geben Ihnen gerne Auskunft. Vergessen Sie auch nicht, anzugeben, ob Sie die Fische ausgeweidet und geschuppt wünschen. Es ist nicht empfehlenswert, Fische selber zu schuppen, da man zu Hause doch nicht das richtige Instrument dazu hat und oft den schönen Fisch arg mißhandelt.

Vor einigen Tagen fragte mich eine sparsame Hausfrau im Vertrauen, ob sie wohl vor der Zubereitung die Köpfe der Fische abschneiden dürfe, da man sie ja ohnehin nicht esse und sie die Zutaten sparen möchte. Ich antwortete darauf, daß sie es ruhig tun solle, wenn es ihr nichts ausmache, die Fische kopflos aufzutragen. Doch ich als Fischkenner würde es nie tun. Der Fisch sieht für mich nur appetitlich aus, wenn seine natürliche Form möglichst bewahrt ist.

Letzthin bekam ich von einer Käuferin eine Reklamation: « Der Fisch war schlecht, niemand wollte ihn essen. » Als ich der Sache nachging, stellte es sich heraus, daß man beim Kaufen nicht verlangt hatte, den Fisch von den Eingeweiden zu säubern und zu schuppen. Die unerfahrene Frau bereitete ihn gerade so zu, wie er war. Natürlich schmeckte er nicht gut!

Viele Leute sind auch, sobald es sich um Fische handelt, überaus ängstlich. So geschieht es immer wieder, daß man mich, währenddem man mir zuschaut, wie ich die bestellten Fische aus dem Wasser nehme, frägt: « Sind sie auch frisch? »

Auch der Herbst ist Salat-Saison

Tomaten, Gurken, Bohnen, Karotten, Wirz und Kabis . . . all diese herrlichen und vitaminreichen Gaben des Herbstes lassen sich einzeln oder gemischt zu ungemein wohlschmeckenden Salatgerichten bereiten.
Und wenn die Ölration dazu nicht ausreicht, dann hilft Ihnen die vorbildlich gute, fixfertige und bekömmliche Salatsauce ASTRA.

Salat-Sauce

ASTRA

öl- und fettfrei - ein Astra-Produkt erster Güte

Tradition

Im Wandel der Zeiten

hat sich manches geändert. Altbewährtes hat sich - wirklich oder scheinbar - überlebt. Aber der Sinn für den innern Wert, der Qualitätsbegriff ist geblieben. Heute ist das Signet, das Waren- oder Firmen-Zeichen, Garant für die Herkunft. USEGO hält ihre gute Tradition:

Qualität - Preiswürdigkeit
Dienst am Kunden

auch im Zeichen der Kriegswirtschaft aufrecht.

Leben und leben lassen

Usego