Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 41 (1965-1966)
Heft: 5

Artikel: Und nicht nur Freitags Fisch...
Autor: Fröhlich, Irma
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079455

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: 01.10.2025

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

Und nicht nur freitags Fisch...

VON IRMA FRÖHLICH

In der Kochschule verkroch ich mich in die hinterste Reihe, wenn Fische geschuppt, ausgenommen und gekocht wurden. Nie erschien diese Fastenspeise auf meinem Tisch; die Fischbestecke, die ich zur Hochzeit geschenkt bekommen hatte, lagen jahrelang unbenutzt in der Schublade. Zwar war ich durchaus keine Verächterin von Fischgerichten und ließ mich von meinem Bruder, der damals mit Leidenschaft angelte, gerne hin und wieder zu einem Forellenschmaus einladen. Ich brachte es nur nicht über mich, selber mit diesem Getier zu hantieren; ich haßte den Fischgeruch, der sich noch stundenlang bemerkbar machte in der Küche, an Fingern und Abwaschlappen.

Dann kam die Zeit, da sich die Comestibles-Geschäfte in Dienstleistungen überboten, die Fische für uns schuppten, ausnahmen, zerlegten, uns appetitliche Stücke, säuberlich hergerichtete Filets anboten. Aber diese galten als Leckerbissen, waren dementsprechend teuer und figurierten höchstens da und dort – bei mir noch immer nicht! – als erlesene Vorspeise. Seit dem Zweiten Weltkrieg haben nun sowohl Meeresforschung als auch Fischereitechnik zu einem ungeahnten Aufschwung des Fischangebotes und -verbrauchs geführt. Als typische Binnenländerin ließ ich zwar noch jahrelang die praktischen Pakete mit tiefgekühltem Meerfisch mißtrauisch links liegen.

Da begegnete ich beim Einkaufen im Lebensmittelgeschäft einmal einem Vetter, in der Familie als «Sparsamkeitsfanatiker» und «Gesundheitsapostel» bekannt. Er setzte mir wortreich auseinander, daß Meerfisch ein leicht verdaulicher, jodhaltiger, fettarmer, dafür vitaminreicher Eiweißträger sei, dem wir alle unbedingt mehr Beachtung schenken müßten; da dieses Nahrungsmittel jetzt zudem preislich so günstig sei, erscheine es jede Woche auf seinem Familientisch.

Ich mußte an jene amtliche Bestimmung aus dem 17. Jahrhundert denken, von der ich kürzlich gelesen hatte: Danach war es den Engadiner Herrenleuten verboten, ihren Angestellten mehr als zweimal in der Woche Forellen vorzusetzen. Wie sagenhaft muten uns jene Zustände an, die auf unverschmutzte Gewässer und geringe Bevölkerungsdichte hinweisen, so daß man dem natürlichen Fischreichtum kaum Meister wurde!

Die Ausführungen des Vetters indes trafen mich in einem günstigen Augenblick: Ich war in jene Jährchen hineingerutscht, da man ganz automatisch von schwerer Kost zu leichteren Speisen hinüberwechselt, bekam von den Ernährungsspezialisten immer wieder

zu hören, daß wir die Mahlzeiten unserer vorwiegend sitzenden Lebensweise anpassen, also kalorienärmer gestalten sollten, und fand bald heraus, daß Fischgerichte mir tatsächlich nie auf dem Magen lagen. Ich «erlickte» zudem, daß die schönverpackten, in Portionen abgeteilten, oft schon panierten Meerfische ein Minimum an Küchenarbeit erforderten und auch gar nicht mehr unangenehm rochen, ich belebte also unseren Speisezettel von nun an mit diesem wirklich appetitlichen und gesunden Nahrungsmittel. Aber ich empfand diese Mahlzeiten als sehr eintönig, weil ich im sturen Vorurteil befangen war, zu Fisch paßten nur Salzkartoffeln – was übrigens lange genug in den Kochbüchern stand und in der sogenannten bürgerlichen Schweizerküche auch praktiziert wurde.

Da kam mein Sohn aus Norddeutschland zurück, wo er einen Monat lang bei einem Studienfreund auf dessen väterlichem Bauernhof arbeitend verbracht hatte. Er erzählte mir anschaulich von dem unerhörten Reichtum und der Mannigfaltigkeit des Fisch-Angebotes in den Markthallen von Bremerhaven. Er berichtete mir von Hochseefischern, die weite Reisen auf sogenannten Fabrikschiffen mitmachen, wo auf hoher See ein Teil des Fanges an Bord gleich präpariert und tiefgekühlt wird, so daß wir wirklich die Gewähr für ganz frische Ware haben können. Er pries aber namentlich seine Gastgeberin, die Bäuerin, die Fische aller Art vorzüglich und auf immer neue Art schmackhaft zubereitet habe. «Du mußt viel unbekümmerter sein», empfahl er mir, «mußt Fisch als Rohmaterial betrachten, mit dem du nach Lust und Laune umspringen kannst wie mit anderen Eßwaren auch.»

Mit diesen Worten und mit einigen Erinnerungen an norddeutsche Küchenrezepte stachelte er meine Phantasie an. Und nun bringe ich häufig folgende Fischspeisen auf den Tisch, zu denen sich fast alle tiefgekühlten Sorten eignen.

Selleriesalat mit Joghurt, Zitronensaft, einem Schuß Whisky oder Cognac, mit Würfelchen eines mürben Apfels und einiger entkernter Oliven vermischen. Auf ein schönes Salatblatt in eine Coupe häufen. Mit aufgetauten Crevettli bedecken und mit Tupfen von Mayonnaise aus der Tube garnieren.

Gekochte Erbsen, kleingeschnittene Spargelspitzen, Cornichons, hartgekochte Eier, winzige Champignons aus Büchsen mit etwa gleichviel gargekochtem, in Stücke zerpflücktem Fisch vermischen. Alles mit Salatsauce, saurem Rahm, etwas Tomaten-Ketchup und Paprika vermengen, in Portionen anrichten und mit Mayonnaise verzieren.

Leere Pastetchen heißmachen und ein Ragout aus gekochtem, zerpflücktem Fisch, Crevettli, wenig Schinkenwürfelchen, harten Eiern und geviertelten Champignons an dicker, weißer Sauce (aus dem Beutel) einfüllen.

Sole- oder Flunderfilets kurz in wenig Flüssigkeit (Bouillon und Weißwein) ziehen, nicht «strodeln» lassen. In guter, weißer Sauce auf Gratinplatte geben. Mit Tomaten- und Bananenscheiben, mit Mandelstiften oder gesalzenen Spanischnüßli, mit Reibkäse und Butterflocken belegen und eine Viertelstunde im Ofen backen. Dazu trockenen Reis und grünen Salat servieren.

Gewöhnliche, gegarte Fischfilets abwechslungsweise mit einer Lage gedünsteter Spinatblätter

TESSIN die Riviera der Schweiz

Nirgends in der Schweiz ist die Vegetation üppiger, das Klima sonniger, die Landschaft farbenfroher und vielgestaltiger als im Tessin.

Zahlreiche grössere und kleinere Ferienplätze verfügen über gutgeführte Hotels und Pensionen in allen Preislagen.

LUGANO
das Ferienparadies am Luganersee

April–Juni: Die Konzerte von Lugano
Mai/Juni: Tennis, Internat. Meisterschaften der Schweiz.

LOCARNO
am Lago Maggiore. Idealer Kurort für Frühlingsferien.
März–Juni: «I concerti di Locarno»
29. Mai: Blumenfest mit grossem Blumenkorso
20.–31. Juli: Internat. Filmfestival von Locarno

ASCONA
und die Inseln von Brissago
Mai/Juni: Segelregatten

Prospekte und Auskünfte bei den Verkehrsbüros: Lugano, Locarno, Ascona oder bei Ihrem Reisebüro.

und Zwiebeln in eine Auflaufform schichten. Eine dickliche Béchamelsauce, mit Muskatnuß und Reibkäse abgeschmeckt, darübergießen; 25 Minuten im Ofen gratinieren. Mit Toast und Butter zusammen ein vollständiges Essen.

Kurz gekochte Fischfilets in Gratinplatte legen. Mit einem Guß aus 3 Eiern und ½ Liter Milch (gut gewürzt, zerklopft, vorsichtig darübergeben), eine knappe halbe Stunde im Ofen überbacken. Geeignet als Krankenspeise.

Aus Öl, viel Zwiebeln, wenig Knoblauch, keinem Mehl, Tomatenpüree, enthäuteten Tomaten aus Büchsen, viel Kräutern wie Majoran und Salbei, Rosmarin und Liebstöckel, eine große Portion Tomatensauce herstellen. Gekochten, gewürfelten Fisch beifügen. Zu Hörnli oder Polenta servieren.

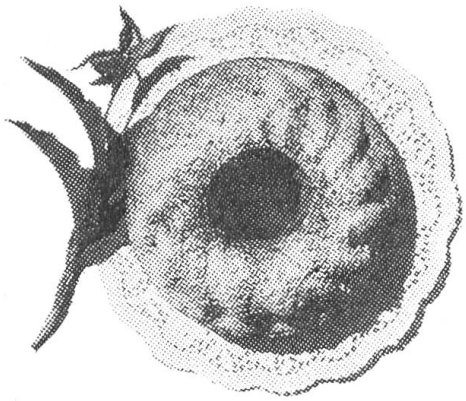
Dicke Fischtranchen kräftig einreiben mit Salz, Pfeffer, getrockneten Kräutern wie Dill und Thymian. Auf den Rost in den Backofen legen. Nach 10 Minuten Backzeit dick mit Senf bestreichen und mit gehacktem Peterli bestreuen. Weitere 15 Minuten braten lassen. Zu Rüben, Kabis, Fenchel oder irgend einem anderen Wintergemüse servieren.

Große Tranchen von Fischfilets auftauen lassen. Mit einer Füllung aus Brotbrösmeli (mit zerklopftem, rohem Ei und wenig Milch angefeuchtet), Senf, gehackten frischen oder in Essig eingelegten Gurken bestreichen. Die Filets aufrollen und mit etwas Bouillon und Weißwein, einem Lorbeerblatt und einem Nägeli eine halbe Stunde im Ofen dünsten. Mit Kartoffelstock und Salat auftragen.

Ich bin zu einer eigentlichen Fischliebhaberin geworden, seit ich als Beigabe nicht mehr ausschließlich Salzkartoffeln verwende, sondern den Fisch bald mit gedämpften Tomaten oder Zucchetti, bald auf einem Reis- oder Spinatsockel, bald in einer Dill- oder Quarksauce anrichte. Ich habe ein Vorurteil abgelegt.

PAIDOL bietet Ihnen zwei entscheidende Vorteile: es enthält BIOGERM-Weizenkeime und damit lebenswichtige Schutzstoffe – es ist backfähiger und gibt «luftigeres» Gebäck

Ihrer Gesundheit zuliebe meiden Sie raffinierte Nahrung mit einem Uebermass an Kalorien. Sie gehen mit der Zeit. Sie bevorzugen Produkte mit den so wichtigen natürlichen Schutzstoffen. PAIDOL gehört unbedingt zu diesen zeitgemässen Produkten, denn es enthält BIOGERM-Weizenkeime mit vollem Gehalt an natürlichen Wirkstoffen. Als umsichtige Hausfrau backen Sie daher mit PAIDOL oder mit einer Mischung von PAIDOL und Mehl.



Hefe-Gugelhopf: 30 g Hefe, 3 Löffel Milch lauwarm glattrühren. Mit 500 g PAIDOL, 4 dl Milch, 1 Teelöffel Salz, 150 g Zucker, 150 g flüssiger Butter, einer halben abgeriebenen Citronenschale, 2 Eiern, 125 g Sultaninen, 120 g geschälten und geriebenen Mandeln zu einem feuchten, aber nicht flüssigen Teig verarbeiten. In gut gefettete, mit PAIDOL ausgestreute Form füllen, um das Doppelte aufgehen lassen und erst hernach bei guter Hitze backen.

PAIDOLFABRIK DÜTSCHLER & CO
ST. GALLEN 8

Paidol

Wir sind drei von Millionen,
denen CORYFIN-C schon geholfen hat.

HUSTEN

schwindet so schnell
so wohltuend

CORYFIN-C Medizinal-Bonbon
mit Vitamin C

Ihr Hustenreiz schwindet im Nu

Ihre Abwehrkräfte werden
mobilisiert

Wunderbar wohltuende
Vitaminhilfe auch für
den Raucher

Mit dem Inhalt einer
Originalpackung führen
Sie Ihrem Körper den
Vitamin-C-Gehalt von
ca. 10 Zitronen zu.

BAYER

In Apotheken und Drogerien Fr. 1.50

BAYER-Pharma AG, Zürich 3