

Lammrack mit Tomatenkartoffeln im Backofen

Lammfleisch stammt von Tieren, die maximal 14 Monate alt sind und ein Schlachtgewicht zwischen 18 und 20 Kilo haben. Das an Ostern bevorzugte Milchlamm ist jünger und wiegt nur rund 8 bis 10 Kilo. Es wird ausschliesslich mit Milch gefüttert – daher der Name. Ältere Tiere werden als Schafffleisch deklariert. Der Fachmann erkennt sie an den zwei bis sechs Schaufelpaaren, den richtigen Zähnen, die nach dem Herausfallen der Milchzähne nachwachsen. Gute Schlachtlämmer zeigen an Keule und Rücken einen guten Fleischansatz und eine dünne, helle Fettschicht. Grob strukturiertes Fett mit gelblicher Farbe kann entfernt werden, wenn man will, denn dieses Fett ist die Hauptursache, wenn Lammfleisch einen sehr intensiven Geschmack aufweist.

Zubereitung:

Die Racks am Rückenknochen einschneiden, besser vom Metzger einfräsen oder mit dem Beil anhacken lassen, so dass die Koteletts besser getrennt werden können. Gute Schlachtlämmer zeigen an Keule und Rücken einen guten Fleischansatz und eine dünne, helle Fettschicht. Grob strukturiertes Fett mit gelblicher Farbe kann entfernt werden, wenn man will, denn dieses Fett ist die Hauptursache, wenn Lammfleisch einen sehr intensiven Geschmack aufweist.

Ofen vorheizen

2 Gratinformen bereitstellen, die im Ofen nebeneinander Platz haben

Den Backofen auf 200(Umluft ca, 180°) Grad vorheizen.

Backzeit: ca. 40-50 Minuten

Rezept für 4 Personen

Zutaten Fleisch

- 1 Stück Lammrack ca.600-700g
- 2 Stück Rosmarinzweige
- 4 Stück Thymianzweige
- 2 Esslöffel körniger Senf
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Kartoffeln

- 400 g Kartoffeln
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Cherrytomaten
- 2 Stück Rosmarinzweige
- 6 Stück Thymianzweige
- 8 Basilikumblätter
- 2-4Stück Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl

Zubereitung Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit Küchenpapier trocknen. Dann der Länge nach halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in die erste mit Olivenöl ausgepinselte Gratinform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen

Jetzt die Cherrytomaten waschen, entstielen und ganz zwischen den Kartoffeln einlegen

Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Mit den Salbeiblättchen über die Kartoffeln verteilen

Den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Schüsselchen mit dem Olivenöl mischen. Über die Kartoffeln und Tomaten

verteilen

Ab in den Ofen damit.

Lammrack vorbereiten

Inzwischen für das Fleisch Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und hacken. In ein Schüsselchen geben und mit Senf, Olivenöl, etwas Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer mischen. Die Lammracks damit rundum bestreichen. In die zweite Gratinform legen.

Nach 20 Minuten Backzeit der Kartoffeln die Lammracks ebenfalls daneben einschieben und 17 (medium)–20 Minuten (noch gerade rosa) backen. (Je nach Grösse des Racks kann die Zeit auch erhöht werden)

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit Folie bedeckt 5–8 Minuten stehen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilen kann. Dann in Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem entstandenen Bratensaft beträufeln. Etwas Tomatenkartoffeln daneben anrichten, den Rest separat dazu servieren.

Gulasch

Rezept aus Grossmutter's Kochbuch

1911

Gulasch ist ein Ragout ungarischen Ursprungs. Was in allen anderen Ländern „Gulasch“, „Gulyas“ oder „goulash“ heißt, ist jedoch in Ungarn das *Pörkölt* bzw. *Paprikás*. Nur in Ungarn ist ein *gulyás* eine Suppe [Gulaschsuppe](#). Gulyás gilt als das Nationalgericht Ungarns, dabei war es in den ersten Ausgaben des Ungarischen National-kochbuchs des fiktiven Autors *Czifray (Czövek) István* nicht enthalten; der lange Prozess des „Erfindens“ der Tradition und des „nationalen“ Essens begann in den letzten Jahrzehnten des 18. Jahrhunderts. Gulyás gilt als das [Nationalgericht](#) Ungarns, dabei war es in den ersten Ausgaben des Ungarischen Nationalkochbuchs des fiktiven Autors *Czifray (Czövek) István* nicht enthalten; der lange Prozess des „Erfindens“ der Tradition und des „nationalen“ Essens begann in den letzten Jahrzehnten des 18. Jahrhunderts.

[Wikipedia](#)

Zubereitung:

Ochsen-, Schweine- und Kalbfleisch werden gewaschen, geklopft und in 4

cm grosse Würfel geschnitten. Nun lässt man Fett heiss werden, dämpft

darin feingeschnittene Zwiebel gelblich, gibt das Fleisch zu und brätet

es auf starkem Feuer rasch braun. Hierauf streut man braunes Mehl

darüber, löscht nach 10 Min. mit heisser Fleischbrühe ab, würzt mit

Salz, Paprika, Essig und lässt das Fleisch zugedeckt 1 Std. dämpfen.

Kurz vor dem Anrichten gibt man Wein hinzu.

Dazu passt Apfelmuss und Knöpfli

PS: Gulasch wird in vielen Arten zubereitet. Meinen Favoriten werde ich demnächst einbringen.

Zutaten für 4 Personen:

- Ochsen(Rind)-,Schweine- und Kalbfleisch zusammen 2 1/2 Pfd.,
- 40 g Fett, 1 Essl. fein geschnittene Zwiebel,
- 3–4 Essl. braunes Mehl,
- 3/4 l Fleischbrühe, 1 Essl. Salz,
- Messerspitze Paprika,
- 1 Essl. Essig,
- 3–4 Essl. Wein.



Zur Herstellung von Apfelmus werden die Äpfel erst vom Kerngehäuse getrennt, evtl. geschält, in kleine Stücke zerschnitten und aufgekocht. Je nach verwendeter Apfelsorte zerfällt das Fruchtfleisch beim Kochen unterschiedlich stark und kann sich von Gelb in Zartrosa oder dunkles Rostrot verfärben, das folgt aus den Oxidationsprodukten der Fruchtsäuren und der Farbe der Schale, sofern sie mitverarbeitet wird.

[Wikipedia](#)

Zubereitung:

Die halbe Zitrone auspressen und mit Wasser, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Kerngehäuse unbedingt gründlich entfernen

Äpfel im Zitronenwasser aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Minuten kochen, bis die Äpfel weich sind und zerfallen.

Apfelmus nach Belieben mit einer Kartoffelpresse oder Stabmixer verfeinern und nachsüßen. Einige mögens gerne mit Zimt, welcher im Apfelmus für ein tolles Aroma sorgt. Dafür nach der Kochzeit das Apfelmus mit etwas Zimtpulver abschmecken.

Zutaten für 4 Personen

- 1/2 Zitrone
- 1/8 l Wasser
- 5 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 kg Äpfel

Saibling in Kräutercreme mit Rosmarinkartoffeln

Ein schnelles Mittagessen: Fischfilet in Kräutercreme. Fische kaufe ich in der Regel beim Fischer Knoblauch in Unteruhldingen wo ich garantiert frische Bodenseefische erhalte. Und dies zu sehr günstigen Preisen. Den Fischladen findet man hinter dem Fischimbiss-Stand an der Poststrasse 7.



Bild von Reinhard Thrainer auf Pixabay

Die [Gattung](#) Saibling gehört zur Familie der Lachsfische und weist die für alle Salmoniden typische Fettflosse auf. Der Körperbau ist stromlinienförmig. Die Gattung zeichnet sich durch eine außerordentliche Vielfalt unter den einzelnen Arten aus, welche noch viel größer ist als bei anderen

Lachsfischgattungen. Daher ist die Systematik der Saiblinge noch nicht abschließend geklärt.

[Wikipedia](#)

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen

Saiblingfilet abspülen mit kaltem Wasser, trocken tupfen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen, nach eigenem Ermessen Fischgewürz ergänzen.

Kräuter fein hacken, über den Fisch streuen.

Eine Gratinform mit Butter grosszügig bestreichen.

Fischfilets nebeneinander in die Gratinform legen. Anschliessend Weisswein und Noilly Prat mischen und darüberträufeln, mit Rahm übergiessen. Jetzt noch Paniermehl darüber streuen.

Im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte zirka 12-15 Minuten backen. Fertig.

Zutaten für 4 Personen

- 500-600 g Saiblingsfilets
- 1 Handvoll frische gehackte Kräuter z.B. Basilikum, Petersilie, Thymian
- 25-30 g Butter
- 2 EL Noilly Prat
- 2 EL Weisswein
- 3 EL Paniermehl
- 1 dl Vollrahm
- eventuell 2 TL Fisch Gewürz aromasalz (Spice Islands)

Rosmarin-Kartoffeln

- 500-600 g Kartoffeln 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 EL Erdnussöl
- 2-3 Zweige Rosmarin
- Salz Pfeffer

Zubereitung Rosmarin Kartoffeln

Kartoffeln weich kochen, schälen, längs vierteln und leicht salzen. In einer Bratpfanne goldbraun mit Erdnussöl rösten. Rosmarin abzupfen, darüberstreuen und mit rösten.

Auf nach Mauritius

Die lange ersehnte Reise nach Mauritius ging in Erfüllung

Die lange ersehnte Reise nach Mauritius ging in Erfüllung

Im Juni 2018 haben wir uns einen langersehnten Im Juni 2018 haben wir uns einen langersehnten Urlaub auf Mauritius. Mauritius ([Karte](#)) ist ein Inselstaat im Südwesten des Indischen Ozeans ungefähr 870 Kilometer östlich von Madagaskar. Zusammen mit Réunion zählen die Inseln Mauritius und Rodrigues zu den Maskarenen. Mauritius liegt auf der Südhalbkugel. So sind die Jahreszeiten denjenigen auf der Nordhalbkugel entgegengesetzt. Aufgrund der Lage in den sommerfeuchten Tropen beträgt die Durchschnittstemperatur an der Küste um 23,3 °C und auf den Höhen um 19,4 °C. Die relative Feuchte schwankt um 80 %. Dabei ist der Winter (Juni

bis Oktober) die trockenste, der Sommer (Dezember bis April) die feuchteste Jahreszeit. Auffällig sind die Kontraste zwischen Ost- und Westküste:

Während die Ostküste im direkten Einflussbereich der SO-Passatwinde liegt, ist die Westküste gut geschützt im Regenschatten (Lee) der Gebirge. Daher ist die Station Fiel an der Ostküste im Jahresverlauf etwa 2,5 Mal niederschlagsreicher (1962 mm pro Jahr) als die Station Medien an der Westküste (782 mm pro Jahr). Daneben ist die Westküste im Jahresmittel aufgrund des Lee-Effektes (Föhn) geringfügig wärmer als die Ostseite.

Mit ein Grund die Insel Maritius zu besuchen ist unsere Leidenschaft zum Golf. [12 Golfplätze](#) versprechen ein unvergessliches Erlebnis. Deshalb ist es erklärbar, warum wir bei einem Spezialisten für Golfferien auf Maritius buchten.

Die Anreise

Leider konnten im Juni 2018 keinen Direktflug Zürich-Mauritius buchen, da diese zu dieser Jahreszeit zuwenig ausgebucht waren. So mussten wir dann halt mit Emirates Airline via Dubai nach Mauritius fliegen.



Dies hatte einen Nachteil, weil wir 4 Stunden auf dem Flughafen in Dubai bis zum Weiterflug verbringen. Also wenn Ihr auch mal dort hin fliegen wollt, so wählt die Zeit von November bis Mai. Ist allerdings auch Hochsaison und entsprechend teurer. In Mauritius ist wenn es bei uns Sommer Winter. Allerdings zu ganz angenehmen Temperaturen. Im Juni bis September regnet es auch mehr, allerdings immer nur ganz kurz.

Jeder Platz hat sein eigenes Kommunikationssystem. Wlan und Telefonie eingeschlossen. Ein riesige Angebot für Unterhaltung mit grosser Anzahl von Filmen sorgt für Nervenkitzel und Romantik an Bord. Laufende Nachrichten und alle Art von Spielen verkürzen so die Flugzeit.

Die Reise mit Emirates in der Economy Class war trotz der langen Flugdauer sehr angenehm(die First Class konnten wir uns nicht leisten).

Auf dem riesigen internationalen Flughafen in Dubai hatten sowohl beim Hinflug und Rückflug einen Aufenthalt von 4 Stunden. Bei einem Zwischenstopp muß man sich im sogenannten Transitbereich aufhalten. **Man hat keine Möglichkeit diesen Bereich zu verlassen.** Wenn man das möchte dann muß in die Vereinigten Arabischen Emirate einreisen und danach wieder das Land verlassen. Nach unserer Meinung lohnt sich dies nicht und man sollte am besten die Zeit in diesem Bereich verbringen. Von dort aus hat man auch einen direkten Zugang zu den Lounges wenn man in der Business oder First Class fliegt. Das ist sehr praktisch gemacht für die Passagiere. Da wir aber in der Economyclass gefolgt sind mussten wir uns mit dem Rest des Terminal abfinden, welches jedoch nicht ohne ist.

Der Flughafen ist Sitz von [Emirates](#), der internationalen [Fluggesellschaft](#) des Emirates Dubai, und dient dieser als [Hub](#) in ihrem Streckennetz. Im Jahr 2007 eröffnete die [kuwaitische](#) Fluggesellschaft [Jazeera Airways](#) ein Drehkreuz in Dubai. Damit war sie die erste in Dubai stationierte Billigfluggesellschaft. Außerdem wurde 2008 mit [FlyDubai](#) eine staatliche Billigfluggesellschaft in Dubai stationiert. Bis Ende der 1980er Jahre war es nicht möglich, [Nonstopflüge](#) zwischen Europa und Fernost durchzuführen, da westliche Fluggesellschaften weder das Territorium der damaligen [UdSSR](#) überfliegen durften, noch Flugzeuge mit ausreichender Reichweite zur Verfügung standen. Daher wurden Dubai und

andere Flughäfen am Persischen Golf für Zwischenlandungen genutzt. Heute verbinden alle größeren westeuropäischen Fluggesellschaften ihre Drehkreuze mit Dubai. Analog gilt dies auch für Fluggesellschaften aus dem Fernen Osten.

Die Geschichte von Mauritius

Die 1,2 Millionen Bewohner von Mauritius leben heute zu einem grossen Teil vom Tourismus. Alte Traditionen, Religionen, wie auch einen besonders respektvollen Umgang der Kulturen untereinander werden aber nach wie vor liebevoll zelebriert. Die bewegte Besiedelung, bedingt durch die für Handelsflotten interessante Lage auf dem Seeweg nach Indien, ist bis heute erkennbar. Erst Portugiesen, dann Holländer, schliesslich die prägenden Franzosen und Engländer hinterliessen ihre kolonialen Spuren. Die Nachkommen der auf den Zuckerrohrplantagen eingesetzten Afrikaner und die nach dem Ende der Sklaverei massenhaft als Arbeiter auf die Insel geholten Inder und Chinesen bilden grosse Teile dieser multikulturellen Bevölkerung. Gegenseitiger Respekt und Toleranz führen zu einem friedlichen Nebeneinander der Ethnien, die ihre Traditionen und Bräuche zelebrieren. Eine Mischung voller Lebensfreude und Vielfalt erwartet Sie während Ihrer Mauritius Ferien, die in einer köstlichen Küche mit **kreolisch-asiatischem Einfluss** und bunten Märkten zum Ausdruck kommt. Tanz und Musik sind hier viel mehr wichtiger Teil des gesellschaftlichen Lebens, als folkloristische Touristenattraktion.

Die Ankunft auf Mauritius

Nach Rund 16 Stunden sind wir auf Maritius gelandet. Etwas verdattert stehen wir in der Ankunftshalle. Wohin? Wer holt uns ab. Hin und her sind wir gelaufen, keinen Hinweis. Also mal Raus? Nein wieder zurück. Und doch haben wir unseren Chauffeur gefunden. Gleich werden wir mit einem Blumenkranz ausgestattet und ins Taxi verfrachtet. Um unser Gepäck hat sich unser Chauffeur gekümmert. Wir waren erstaunt über die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft, welche wir übrigens während des ganzen Aufenthaltes erfahren durften. Du musst dich um nichts kümmern, immer sind hilfreiche Hände die Dir fast alles Abnehmen.



Rund eine Stunde im Taxi, quer durch das Land, durch viele kleine und grössere Ortschaften und Siedlungen dauerte die Fahrt vom Flughafen an die Westküste zu Flic en Flac. **Unser [Hotel Sugar Beach](#)** ist einfach ein Traum.

Kaum angekommen werden wir fürstlich betreut. Es wird uns persönlicher Buttler vorgestellt, welcher für uns der erste Ansprechpartner ist und uns das ganze Hotel zeigt und erklärt. Dies natürlich erst nach einer kurzen Ruhepause. Überall im Gelände trifft man freundliches Personal.

Wir hatten keine besondere Buchungsklasse für das Zimmer gewählt. Das Zimmer war aber perfekt und geräumig.

Kurz gesagt: wir waren paff.

Willkommenskranz aus Blüten der Mandevilla (Dipladenia)



Das Hotel

Unser [Hotel Sugar Beach](#)

ist einfach ein Traum. Imposant und beeindruckend entfaltet sich das elegante [Fünf-Sterne-Sugar Beach](#) entlang der sonnenüberfluteten, geschützten Bucht von Flic-en-Flac, umgeben von kristallklarem Wasser, gepflegten Gärten und einem der malerischsten Strände der Insel. Dieses Resort im Plantagenstil vereint meisterhaft Opulenz mit modernem Komfort und bietet einen Panoramablick auf den Sonnenuntergang über dem Meer. Als Zeugnis der Ästhetik der Kolonialhäuser einer vergangenen Ära ist Sugar Beach Mauritius heute ein luxuriöses Refugium für Familien und Paare, die den ultimativen Urlaub im Paradies suchen.



[12345678910](#)

Geniessen und Festen

Ein besonderes Erlebnis waren die kulinarischen Überraschungen jeden Tag. Die Kellnerinnen – übrigens bildhübsche junge Frauen und braun wie Schoggi – und Kellner erwarten uns jeweils und führten uns zu Tisch. Jeden Tag ein riesiges Buffet mit Menus aus anderen Ländern mit vielen Varianten. Einfach ein Traum.

Barbecue on the beach

- 
- 
- 

-
-
-
-
-
-
-
-

Die Show kann beginnen

Kaum hat man sich erholt vom Dinner, schon startet die erste Show des Abends. Man muss nicht einmal aufstehen vom Tisch. Und es wird nicht die letzte Show sein. Bis in die Nacht kann in der Bar am Strand weitergefeiert, getanzt und die Shows genossen werden.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Champagner Party

Ein besonderes Erlebnis. Eine pompöse Party bis in die Nacht hinein.



Rundreise auf Mauritius

Mauritius1

hier lesen Sie demnächst unsere Elebnisse auf Mauritius

Fische

Früher wurde das Fleisch der Fische, besonders das der Seefische, sehr wenig verwendet. In neuerer Zeit, da die Fleischpreise immer höher werden, gewinnen dieselben an Bedeutung. Man unterscheidet Süsswasser- oder Flussfische und Meer- oder Seefische. Manche wechseln zur Laichzeit ihren Aufenthaltsort und werden als Wanderfische bezeichnet.

Süsswasserfische

Die Süsswasserfische sind meistens teurer als die Meerfische. Durch die heutigen guten Verkehrsmittel ist Gelegenheit geboten, die Fische des Meeres auch den Binnenländern zuzuführen.

In vielen Städten werden eigene Fischmärkte abgehalten, um auch für den einfachen Tisch dieses wertvolle Nahrungsmittel zu mässigen: Preise erwerben zu können. Die Fische gehören zu den Wirbeltieren, sie haben ein knöchernes oder knorpeliges Skelett und rotes, kaltes Blut und atmen stets durch Kiemen. Gewöhnlich sind die Fische mit Schuppen bedeckt, seltener mit Knochenschildern, Stacheln, Körnern oder nur mit einer nackten, schleimigen Haut. Die meisten legen eine grosse Menge kleiner Eier, welche Rogen oder Laich heissen. Ihre Bewegungswerkzeuge sind Flossen. Zur Auf- und Abwärtsbewegung im Wasser dient vielen Fischen eine häutige, meist zweiteilige, mit Luft gefüllte Blase, die Schwimmblase, welche

in der Mitte des Körpers gelagert, entweder mit dem Maul in Verbindung steht, oder auch ohne alle Verbindung mit aussen ist. Nur wenige Fische können längere Zeit auch auf dein Lande verleben. Zu den wichtigsten Süßwasserfischen gehören: Aal, Barsch, Hecht, Karpfen, Lachs, Wels.

Zu den wichtigsten Süßwasserfischen gehören: Aal, Barsch, Hecht, Karpfen, Lachs, Wels.

Der gemeine oder Flussaal hat einen langgestreckten, schlangenartigen Körper und eine dicke, schlüpfrige Haut. Die Farbe ist schmutzig grün, auf dem Bauche gelblich. Der Aal lebt in allen europäischen Flüssen, mit Ausnahme der sich in das Schwarze Meer ergießenden. Er geht zur Laichzeit ans den Flüssen in das Meer. Die jungen Aale kehren dann in die Flüsse zurück und steigen in die kleinsten Bäche und Quellen hinauf. Der Aal, der ein äusserst zähes Leben hat, vermag längere Zeit auf dem Lande zu verweilen. Er kommt frisch und geräuchert auf den Markt, sein Fleisch ist sehr fett.

Zu den **Barschen** gehört der gemeine Flussbarsch, der Zander, auch Hechtbarsch oder Schiel genannt und der Rotbarsch. Der gemeine Flussbarsch ist ein Raubfisch der süßen Gewässer. Er ist mit ziemlich grossen, harten Schuppen bedeckt. Die Färbung ist grünlich gelb mit dunkeln Querstreifen, die Flossen sind rötlich. Sein Weisses Fleisch ist schmackhaft, aber von vielen Gräten durchzogen.

Der **Zander** ist langgestreckt, hechtartig und ans dem graugefärbten Rücken befinden sich schwarze Querbinden, Seiten und Bauch sind weisslich. Die Schuppen sind klein. Er ist

einer der schmackhaftesten Süßwasserfische Mitteleuropas und wird häufig auch in gefrorenem Zustande auf den Markt gebracht.

Der **Rotbarsch** hat seinen Namen von der schönen hellroten Farbe seiner Schuppen.

Der **Hecht** ist ein sehr gefräßiger Raubfisch, mit einem langgestreckten, walzenförmigen Körper, einem flachgedrückten Kopf und grossen, spitzen Zähnen in den Kiefern und am Gaumen. Er ist mit kleinen Schuppen bedeckt; die Färbung ist im allgemeinen grau oder schwärzlich grün, unten weisslich. Der Hecht lebt in allen süßen Gewässern und hat ein sehr schmackhaftes Fleisch, das von vielen feinen, gegabelten Gräten durchzogen ist. Das Fleisch alter Hechte ist hart, am schmackhaftesten sind solche im Gewicht von 1,4:–3Pfd. Die Hechtlebe gilt als Leckerbissen.

Zu den **Karpfen** gehören eine grosse Anzahl der in den Seen, Teichen und Flüssen lebenden Fischarten. Die wichtigsten grösseren Arten davon sind: der gemeine Teich- oder Flusskarpfen, die Schleie und die Barbe; die kleineren Arten sind: die Weissfische, Rotaugen und Gründlinge. Von den ausländischen karpfen artigen Fischen ist das aus China stammende Goldfischchen als Zierde in Gartenteichen erwähnenswert. Der gemeine Fluss- oder Teichkarpfen hat einen hohen, gebogenen Rücken und ist mit grossen Schuppen bedeckt. Es gibt auch sog. Spiegelkarpfen oder Karpfenkönig mit einer oder mehreren Reihen sehr farbig schillernder grosser Schuppen. Oben ist er bläulich olivgrün, an den Seiten und am Bauch gelblich. Der Karpfen ist der Hauptteichfisch. Der Geschmack des Fleisches wird sehr von dem Orte, wo er lebt, beeinflusst. Das Fleisch der Karpfen aus stehenden, schlammigen Gewässern schmeckt moderig. Eine Abart, die wenig oder gar keine Schuppen hat, ist die Schleie, die auch Leder- oder Schleikarpfen heisst. Das Fleisch der Barbe ist ihrer

vielen Gräten wegen wenig geschätzt.

Der **Weissfisch** ist ein kleiner karpfenartiger Fisch, er hat ein Weisses, schmackhaftes Fleisch, wird aber seiner vielen Gräten wegen meistens nur gebacken gegessen. Das Rotauge, auch Kretzer genannt, hat weniger Gräten als der Weissfisch und kommt nur gebacken auf den Tisch. Er hat seinen Namen von den roten Augen. Der Gründling ist ein kleiner Fisch, der ans dem Grunde der Flüsse lebt.

Weiter

Die Familie der Lachse

Der **Lachs** ist ursprünglich ein Meerfisch, der zur Laichzeit aus der Ost- und Nordsee in die Flüsse aufsteigt, Wasserfälle, Wehren und ähnliche Hindernisse überspringt und so bis in kleine Bäche gelangt. Sein rotes Fleisch, besonders das vom Rheinlachs, ist sehr geschätzt. Er findet sich noch in der Elbe, Weser und Weichsel und deren Nebenflüsse. Im Stromgebiet der Donau fehlt er ganz. Sein ziemlich fettes Fleisch kommt frisch und geräuchert in den Handel. In die Familie der Lachse gehören ferner die **Forelle, der Felchen und die Äsche**. Die Forelle ist unser geschätztester Süßwasserfisch, der auch die höchsten Preise erzielt. Man unterscheidet die Lachsforellen, die Bach- und Regenbogenforellen. Die Lachs- oder Maiforelle wird ziemlich gross und schwer und lebt in der Nord- und Ostsee und in Gebirgsseen, aber auch in Flüssen und im Bodensee. Ihr Fleisch ist weniger fett, wie das des Lachses. Die Bachforelle ist je nach dem Standort oder Bachgrund verschiedentlich gefärbt. Sie ist am Rücken olivgrün, an den Seiten gelblich oder grau und hier mit zahlreichen, roten Pünktchen geziert. Sie liebt vor allem kaltes, klares schnellfließendes Quell- und Bachwasser, lebt daher vorzugsweise in kalten Gebirgsbächen. Sie nährt sich

hauptsächlich von Fliegen, die sie geschickt, durch Emporschnellen aus dem Wasser, fängt, Eine Abart ist die Regenbogenforelle. Am schmackhaftesten sind die kleinen Fische im Gewichte von 150–200g.

Im Bodensee lebt der **Felchen**, bei welchem man Blau- und Silberfelchen unterscheidet. Ersterer ist geschätzter und hat ein etwas trockenes, aber äusserst schmackhaftes Fleisch. Gesalzen und geräuchert kommt er unter dem Namen Gangfisch in den Handel.

Ein dem Felchen ähnlicher Fisch ist die **Äsche**, die silberglänzende Schuppen hat. Sie lebt in den Flüssen und Seen Deutschlands und hat ein der Forelle ähnlich schmeckendes, sehr geschätztes Fleisch.

Im Bodensee und in den grossen Flüssen Deutschlands findet sich der gemeine **Wels**, der grösste europäische Flussfisch. Er hat keine Schuppen, ist oben dunkelgrün und unten weisslich und an dem weiten Rachen stehen vier lange nach rückwärts hängende Bartfäden. Das Fleisch junger Welse ist schmackhaft, im Alter wird es zähe und ungeniessbar.

Seefische -Meerfische

Zu

den Seefischen gehören die Familien der Schellfische, der Plattfische oder Seitenschwimmer, der Makrelen, der Heringe und der

Hansen. Der Schellfisch ist der Hauptfisch der deutschen Nordseefischerei und einer der schmackhaftesten Seefische. Das Fleisch ist blendend weiss und teilt sich leicht in Schichten. Durch

die Eisenbahnen wird er weithin verschickt und ist ein wichtiges

Volksnahrungsmittel. Ihn: ähnlich, nur viel grösser ist der Kabeljau, der auch ein sehr schmackhaftes Fleisch hat. Kabeljau kommt

getrocknet als Stockfisch, eingesalzen als Läberdan, eingesalzen und getrocknet als Klippfisch in den Handel. Seine Vermehrung ist ungeheuer, da der Rogen eines einzigen solchen Fisches mehrere Millionen Eier enthält.

Als Seitenschwimmer oder Plattfische bezeichnet man die sonderbare Fischart, deren Körper seitlich plattgedrückt und deren Kopf so verschoben ist, dass die Augen nebeneinander aus der einen Seite stehen. Die obere oder Aussenseite ist etwas gewölbt und dunkel gefärbt, die untere Seite hingegen flach und weiss. Rücken und Bauch liegen aber nicht oben und unten, wie es sonst bei den Fischen der Fall ist, sondern rechts und links. Diese Fische schwimmen daher an der flachen und breiten Unterseite und man nennt sie deshalb auch Seitenschwimmer. Hierher gehören: der Steinbutt, die Seezunge, die Rotzunge, die Scholle, der Flunder und der Heilbutt. Das Fleisch der See- und Rotzunge und des Steinbutt sind sehr geschätzt, das der Scholle, des Flunder und des Heilbutt gehören zu den weniger begehrten. Die Makrele, ein schöngefärbter Fisch, ist mit winzig kleinen Schuppen bedeckt. Sie wird an den Küsten von Holland, England und Frankreich in grossen Mengen gefangen; ihr Fleisch geht jedoch sehr schnell in Fäulnis über. Sie kommt frisch und eingesalzen in den Handel.

Zurück
Weiter

Der Hering

Eine ausserordentlich wichtige Rolle als Handelsfisch spielt der Hering und seine verschiedenen Arten, wie Sprotte, Sardelle und Sardine.

Der **Hering** hat einen znsannnen gedrückten Körper, grosse

Schuppen und ist oben stahlgrau, unten silberweiss. Der Hering bewohnt in ungeheuren Mengen die Tiefen der Nord- und Ostsee. Zur Laichzeit kommt er in dichten Scharen an die Oberfläche des Meeres und zieht nach den Küsten und seichten Meeresstellen zwischen Norwegen, England und Frankreich und an die holländische Küste. Die stundenlangen Fischzüge sind so dicht, dass die Fische mit Gefässen geschöpft werden können. Nach der Laichzeit verschwindet er spurlos, indem er in der Tiefe an den früheren Aufenthaltsort zurückkehrt. Kein Fisch kann in so grossen Mengen gefangen werden, wie der Hering. Die besten sind die holländischen, geringer sind die andern Sorten. Er kommt frisch, gesalzen, geräuchert und mariniert in den Handel. Die zarten, jungen, in den Monaten Juni und Juli gefangenen Heringe heissen Matjesheringe, die vor der Laichzeit gefangenen, Vollheringe.

Die gleichen Aufenthaltsorte und Lebensweise hat die **Sprotte**, welche zu uns meist gesalzen und geräuchert kommt und ihres schmackhaften Fleisches wegen sehr beliebt ist.

Einige

kleine Abarten des Herings sind die bis 11 cm langen Sardinen und

Sardellen, welche im Mittelländischen Meer leben. Die Sardine kommt

meistens in luftdicht verschlossenen Büchsen in Öl aufbewahrt in

den Handel, während die Sardellen ohne Kopf eingesalzen und in Fässern verpackt verschickt werden. Etwas grösser als die gewöhnliche Sardelle ist der Anchovis oder die Anchovissardelle, die

ebenfalls eingesalzen oder in Öl eingelegt zum Versand kommt.

Meerfische, die auch zur Laichzeit in die Flüsse steigen, wo sie gefangen werden, sind der Hansen und der Stör

Der Hansen hat einen langgestreckten, fünfseitigen Körper,

welcher nur an den Kanten mit einfachen Reihen von schmelzartigen Knochenschildern bedeckt ist. Die Farbe ist auf dem Rücken bläulich grau, unten milchweiss. Er lebt im schwarzen und kaspischen Meer und steigt in die hier sich ergiessenden Ströme. Am bedeutendsten ist sein Fang in der Wolga. Sein Fleisch ist schmackhaft, von grösserer Wichtigkeit sind aber die Eier des Fisches, die als Kaviar zubereitet werden. Ausserdem wird aus seiner grossen Schwimmblase der Fischleim oder die Hansenblase gewonnen, ein in heissem Wasser leicht löslicher Leim.

Ein dem Hausen ganz ähnlicher Fisch ist der **Stör**, der in der Elbe, Weser und Donau lebt und dessen Verwendung die gleiche wie die des Hausen ist.

Zurück
Weiter

Luxusspeisen: Krebse und Austern

Ausser den Fischen liefert uns das Wasser noch Krebse und Austern, die zu den Luxusspeisen zählen. Der **Flusskrebs** ist von einer harten, im Leben schwarz grünen Schale bedeckt, welche gesotten hellrot wird. Er lebt in Flüssen, Bächen, Gräben und Teichen und ist seines feinen Fleisches wegen sehr gesucht. Dem Flusskrebs ähnlich, nur viel grösser, ist der im Meer an der Küste lebende **Hummer**, dessen Schale marmoriert ist. Der grösste, schmackhafteste, aber scherenlose Krebs des Mittelländischen Meeres ist die **Languste**. Von essbaren **Muscheln** kommen hauptsächlich die Auster und die essbare Miessmuschel in Betracht. Die Auster hat eine rundliche, von schuppigen Blättern wellenförmig bedeckte, aussen brännlichgraue, innen weissliche Muschel. Das Tier ist mit der unteren, etwas tieferen Schale verwachsen. Die Auster kommt an allen Meeresküsten Europas vor und ist an Felsen in grosser

Anzahl festgewachsen. Sie ist ausserordentlich fruchtbar und vermehrt sich an geschützten Orten leicht und rasch. Sie wird in sogenannten Austernparks, das sind eingedämmte Seewasserbassins gezüchtet und jährlich in grossen Mengen lebendig in Fässer verpackt und verschickt, in welchem Zustand sie gegessen wird. Die Schalen müssen bei lebenden Tieren fest geschlossen sein, abgestorben haben sie klaffende Schalen und sind nicht mehr geniessbar.

Das Fischfleisch

Das Fischfleisch kommt in seiner Zusammensetzung dem Fleisch der andern Wirbeltiere ziemlich gleich. Er enthält Wasser, Eiweiss, Fett, Salze, Geschmackstoffe und Leim. Das Mengenverhältnis ist bei den einzelnen Arten verschieden, Lachs, Aal und Hering sind sehr fett, Schellfisch und Kabeljau arm an Fett; bei der Speisezusammenstellung ist dies zu berücksichtigen. An Eiweissstoffen sind dagegen die Fische sehr reich. Im allgemeinen, mit Ausnahme der fetten Arten, sind die Fische leicht verdaulich, eignen sich daher auch als Krankenkost. Die Güte der Fische hängt von der Art, der Grösse und der Frische ab. Das Fleisch von Fischen mittlerer Grösse ist durchschnittlich das beste, das zu jung ist nicht so wohlschmeckend, das alter zähe und trocken. Man verwendet die Fische frisch, gesalzen, getrocknet, geräuchert und mariniert. Geräuchert können nur fette Fischarten werden, das Fleisch der fettarmen wird leicht trocken. Beim Einkauf ist Vorsicht und genaue Beachtung der Kennzeichen frischer und verdorbener Fische nötig. Lebende Fische sollen munter sein und nicht auf der Seite schwimmen. Tot einzukunfende Fische müssen stets festes Fleisch, frischrote Kiemen und keine tiefliegenden, trüben Augen haben. Gesalzene Fische müssen weissliches, kein gelbliches traniges Fleisch haben. Geräucherte Fische sollen goldbraun, glatt und fett sein, sie dürfen nicht, trocken und beschlagen sein und nicht muffig riechen. Krebse und Hummer müssen eine dunkle Farbe und einen eingezogenen Schwanz haben; bei toten Tieren ist er gestreckt und diese sind des

Nahrungsmittelkunde

Unter Eingeweiden versteht man die im Innern des Tieres liegenden Weichteile, welche wir zu unserer Nahrung benutzen. Es gehören dazu: Hirn, Zunge, Brieschen, Lunge, Herz, Magen, Leber, Milz, Nieren, Netz, Gedärme und Gekröse.

Die

Bestandteile der Eingeweide sind im allgemeinen die gleichen wie die

des Mnskelfleisches. Sie besitzen einen eigenartigen, mehr oder

weniger stark hervortretenden Geschmack. Die Eingeweide des Kalbes

werden, weil sie zarte Fasern haben, denen des Rindes, Schweines und

Hammels vorgezogen.

Der

Preis richtet sich nach dem jeweiligen Preise des Fleisches und ist

daher steten Schwankungen unterworfen.

Das **Hirn** bildet den Inhalt der Schädelhöhle. Es ist eine weiche, fette, weissliche Masse, die mit vielen zarten, blutreichen Häutchen umgeben ist. Da es sehr leicht verdaulich ist, eignet es sich besonders als Krankenkost.

Die

Zunge liegt in der Mundhöhle, ihr Fleisch ist zart und schmackhaft.

Am besten sind die Zungen der ausgewachsenen, gemästeten Tiere, wie

die des Ochsen und Schweines.

Eine

Drüse, welche nur bei jungen Kälbern oder Lämmern vorkommt, ist

das Brieschen, auch Milch oder Milken genannt. Dieses ist das zarteste, wohlschmeckendste, aber auch teuerste Eingeweide und wird, da es ausserordentlich leicht verdaulich ist, vorzugsweise in der Krankenküche verwendet. Doch kommt es auch in der feineren Küche gedämpft, als Frikassee usw. in Anwendung.

Die **L u n g e** besteht aus 2 Hauptlappen, deren jeder wieder in kleinere zerfällt. Sie ist eine Weiche, schwammige Masse. Zubereitet wird sie als Ragout oder Haschee und ist ein gutes, billiges Gericht.

Zwischen den beiden Lungenflügeln liegt das Herz. Dieses ist ein dicker quergestreifter, blutreicher Muskel. Es kann auf die verschiedenste Art zubereitet werden und ist ein nähr- und schmackhaftes Gericht.

In der Bauchhöhle befinden sich Magen, Leber, Milz, Nieren, Netz, Gedärme und Gekröse. Als Speise benützt man nur den Magen der Wiederkäuer, des Schweins und des Geflügels. Der Magen der Wiederkäuer zerfällt in 4 Teile, den Pansen-, Netz-, Blätter- und Labmagen. Der Netz- und Blättermagen gibt die sog. Sülz, auch Kuttelflecke oder Kaldaunen genannt.

Die **Leber** ist eine grosse, mehrere Pfund wiegende Drüse, von weicher Beschaffenheit und sehr blutreich. Am geschätztesten, weil sehr zart, ist die Kalbs- und S c h w e i n e I e b e r, doch kommt auch die Rindsleber zur Verwendung. Leber kann auf die verschiedensten Arten zubereitet werden und spielt bei der Herstellung von Wurst, eine bedeutende Rolle.

Die **Milz** liegt auf der linken Bauchseite und ist ein

blutreicher, zungenförmiger dünner Lappen von bläulich roter Farbe. Sie wird in der Fleischbrühe mitgekocht, als Milzsuppe und Milzwurst zubereitet.

Die

Nieren liegen im Fett eingehüllt zu beiden Seiten der Lendenwirbel.

Sie sind braunrote, bohnenförmige Drüsen und haben die Aufgabe, das

im Blut überflüssige Wasser und damit verbrauchte Stoffe abzusondern. Sie bestehen aus einem: festen, eiweissreichen Fleisch.

Am geschätztesten als Speise sind Kalbs-, Schweine- und Hammelnieren.

Das **Netz** ist eine mit Fett durchzogene Haut, welche die Gedärme zusammenhält. Es wird zum Zusammenhalten gehackter Fleischspeisen, wie Hackbraten gebraucht. Die Gedärme nehmen den grössten Teil der Bauchhöhle ein und finden als Wursthüllen Verwendung.

Das **Gekröse** ist eine krause fleischige Haut, welche zum Festhalten der Gedärme dient. Sie kommt an manchen Orten unter dem Namen Inster in den Handel. Man kann es nur von dem Kalb und Lamm geniessen.

Das Fleisch – Nahrungsmittel Kunde

Nebst

der Milch ist unser wertvollstes, tierisches Nahrungsmittel das

Fleisch, denn es enthält alle Stoffe, welche wir zur Erhaltung

unseres Körpers bedürfen. Ausserdem bringt es reiche Abwechslung in unsere Mahlzeiten, denn es kann auf die verschiedenste Weise zubereitet werden. Es bietet uns, schon in kleinen Mengen genossen, viele Nährstoffe und ist leicht verdaulich. Da es aber ein teures Nahrungsmittel ist, so muss eine sparsame Hausfrau darauf bedacht sein, die Nährstoffe bei der Zubereitung möglichst zu erhalten. In der Küche verwenden wir das Fleisch der Wirbeltiere und das einiger wirbelloser Tiere. Wirbeltiere, die uns ihr Fleisch liefern, sind: die Säugetiere, die Vögel, die Fische, Reptilien und Amphibien. Von den Säugetieren verwenden wir hauptsächlich das Fleisch der Schlachttiere und des Wildes. Von den Vögeln das zahme und wilde Geflügel. Fische liefern uns das Meer, die Flüsse und Seen. Von den Reptilien geniessen wir die Schildkröte, von den Amphibien den Frosch. Von den wirbellosen Tieren dienen uns zur Speise Krebs, Hummer, Auster und Schnecke.

Wenn man von Fleisch spricht, so denkt man hauptsächlich an die aus Muskelfasern bestehenden Teile der Schlachttiere, welche durch Bindegewebe zu Muskeln verbunden sind. In das Muskelgewebe eingelagert sind Knochen, Fett, Knorpeln und Sehnen. Die Muskelfasern enthalten den Fleischsaft. Ausserdem ist das Fleisch von Adern und Nerven durchzogen. Das in den Adern enthaltene Blut verleiht dem Fleisch die rote Farbe.

Die

Bestandteile des Fleisches kommen in ihrer Zusammensetzung den Stoffen des menschlichen Körpers am nächsten. Dasselbe besteht aus

Wasser, Fett, Eiweiss, Leim und Extraktstoffen, Salzen und Fleischmilchzucker, und zwar besteht es aus 70 Prozent Wasser, 16–23

Prozent Eiweissstoffen, mageres Fleisch 1–4 Prozent, fettes 10–43

Prozent Fett. Das Eiweiss befindet sich im Fleischsaft, im Blut und

in den Muskelfasern. Dass das Fleisch Wasser enthält, können wir

daraus entnehmen, dass, wenn wir es anfassen, sich dasselbe weich

anfühlt. Das Fett befindet sich unter der Haut, in der Nierengegend,

an den Gedärmen, in den Muskeln und Knochen. Das Bindegewebe in den

Muskeln verwandelt sich beim Kochen in Leim. Die Extraktstoffe, das

sind die flüchtigen- oder Geschmacksstoffe, gehen beim Kochen in die

Fleischbrühe über. Die Salze dienen hauptsächlich zur Knochenbildung. Sämtliche Fleischarten besitzen die gleichen Stoffe,

die Verschiedenheit besteht nur in der Menge der einzelnen Nährstoffe. Aus dieser Zusammensetzung geht hervor, dass der Nährwert des Fleisches ein sehr bedeutender ist. Der Nährwert des

Fleisches hängt ab von den Arten, dem Geschlecht, der Ernährung und

Lebensweise, dem Alter der Tiere, sowie bei den einzelnen Fleischstücken von der Körperstelle, an welcher sie liegen.

Die Güte des Fleisches

wird

von den verschiedenen Arten der Tiere beeinflusst. Bei den Schlachttieren gilt das des Ochsen als das nahrhafteste.

Hammelfleisch kommt ihm: an Nährwert am nächsten. Kalbfleisch und

Fleisch von jungem Geflügel, auch Froschschenkel, haben zarte Fasern; der Hellen Farbe wegen auch weisses Fleisch genannt.

Diese

letztgenannten Fleischarten sind reich an Leimstoff und Wasser, arm

an Fett. Reich an Fett sind dagegen Schweinefleisch, das Fleisch

gemästeter Gänse und Enten, das Fleisch einiger Fischarten, wie

Salm, Aal und Hering. Durch einen eigenartigen Geschmack zeichnen

sich Hammelfleisch, Wildbret und wildes Geflügel aus. Vom Wild ist

noch zu erwähnen, dass es in: allgemeinen fett armeres Fleisch mit

dichtem Gewebe hat, weshalb man es vor dem Gebrauch gut abhängen

lassen muss. Reich an Eiweiss sind Stockfisch und Hering. Auch das

Geschlecht der Tiere bedingt die Güte des Fleisches. Das Fleisch

weiblicher Tiere ist im allgemeinen zarter, aber weniger schmackhaft

als das männlicher, welches kräftiger und nahrhafter ist. Eine Ausnahme machen Schwein und Gans. Besonders kräftig ist das Fleisch

der Tiere, welche nicht zur Zucht verwendet werden, wie Ochsen- und

Hammelfleisch und das Fleisch des Kapauns und Poularde. Von grossem Einfluss auf Beschaffenheit und Geschmack des Fleisches ist die Fütterung und Lebensweise des Tieres. Bei reichlicher Ernährung und geringer Verwendung zur Arbeit, noch mehr bei träger Ruhe lagert sich viel Fett ab und der Fleischsaft wird vermehrt. Wir sehen dies an gemästeten Schweinen und gestopften Gänsen. Fettes, besonders durchwachsenes Fleisch ist magerem vor zu ziehen, denn es bleibt bei der Zubereitung saftig und mürbe, mageres dagegen ist zähe und trocken.

Was den Einfluss des Alters auf die Güte des Fleisches betrifft,

so wissen wir, dass das Fleisch junger Tiere leichter verdaulich, das der älteren nahrhafter und kräftiger, aber weniger leicht verdaulich ist. Das Fleisch zu junger Tiere, namentlich der Kälber, schmeckt widerlich und ist unvorteilhaft. Alte, schlecht genährte Tiere liefern trockenes, zähes Fleisch. Man kann von der Beschaffenheit auf die Verdaulichkeit schliessen. Fleisch mit zarten Muskelfasern und lockerem Bindegewebe ist leichtverdaulich und eignet sich daher auch gut als Krankenkost. Rohes Fleisch ist

eigentlich

leichter verdaulich, als gekochtes, doch widersteht es unserem Geschmack und ist schwer zu kauen. Auch muss man beim Genuss rohen,

namentlich rohen Schweinefleisches, sehr vorsichtig sein, denn dieses

enthält vielmals Finnen oder Trichinen. Sehr fettes Fleisch ist

schwer verdaulich, wird aber von Personen, die in kalten Gegenden

wohnen und solchen, die körperlich schwer arbeiten müssen, gerne

genossen, denn Fett erzeugt Körperwärme und Kraft. Gutes Fleisch hat

eine frische rote Farbe, Weisses, kerniges Fett und einen angenehmen,

frischen Geruch. Fingereindrücke dürfen nicht haften bleiben.

Verdorbenes Fleisch erkennt man an dem üblen Geruch, es fühlt sich

schmierig an, Fingereindrücke bleiben haften, das Fleisch und die

Sehnen schillern in allen Farben. Das Fleisch alter Tiere hat starke

Muskelfasern, eine dunkle Farbe, gelbes, öliges Fett und starke

Sehnen. Über die Verwendung im Haushalt hätten wir zu sagen, dass

wir das Fleisch frisch, gesalzen und geräuchert verwenden. Es dient

zu selbständigen Gerichten, als Zutat zu anderen Speisen, sowie zur

Herstellung von Würsten. In der Industrie wird es ausserdem zur

Bereitung der mannigfaltigsten Fleischpräparate, wie Fleischextrakt,

Fleischpuro, Soinatose u. a. in. gebraucht. So wie wir das Fleisch

gleich nach dem Schlachten vom Tier bekommen, kann es mit wenig Ausnahmen nicht sofort zum Genuss verwendet werden. Es muss zuerst eine Verwandlung durchmachen, die wir Abhängen nennen. Durch das Schlachten gerinnt das Eiweiss und das Fleisch wird starr und zähe. Kocht man das Fleisch in diesem Zustand, so wird es hart. Das Eiweiss wird aber durch die nach 12–18 Stunden eintretende Zersetzung wieder gelöst. Dadurch werden die Muskelfasern mürbe und schmackhaft. Deshalb hängt man das Fleisch nach dem Schlachten mindestens 24–36 Std. ab. Eine Ausnahme hiervon macht Schweinefleisch, welches sofort nach dem Schlachten gekocht, als Wellfleischgenossen werden kann. Auch kleines Geflügel kann sofort nach dem Töten gebraten werden, muss aber noch warm in die Pfanne kommen. Fische sind am besten unmittelbar nach dem Töten, ebenso die Schalentiere. In der heissen Jahreszeit schreitet die Zersetzung rascher vorwärts als im Winter, und man muss daher alle Vorbeugungsmittel anwenden, diese möglichst auf zu halten. Einige Tage kann man das Fleisch hängend an luftigem, kühlem Orte aufbewahren, es muss aber vor Fliegen geschützt werden. Dann kann es auch durch Einwickeln in ein Essigtuch oder Einlegen in Essig, Buttermilch oder Sauermilch, für mehrere Tage wenigstens, haltbar gemacht werden. Ebenso durch Anbraten oder Aufbewahrung auf Eis. Um das Fleisch für längere Zeit haltbar zu machen, muss dem Eintreten des Fäulnisstadiums mit grosser Vorsicht entgegengearbeitet

werden.

Das kann nur durch vollkommenen Luftabschluss, Wasserentziehung oder

Durchdringen mit fäulnishemmenden Stoffen geschehen. Am einfachsten

ist es, das Fleisch durch Wasserentziehung haltbar zu machen; dieses

Verfahren wird bei fettarmen Fischen, wie Kabeljau, angewendet. In

Graubünden und Südamerika wird auch Rindfleisch an der Luft getrocknet. Auch durch Einsätzen wird das Fleisch haltbar zu machen

gesucht. Die Lake muss immer das Fleisch vollständig bedecken, damit

Luftabschluss erzielt wird. Eingesalzen wird das Fleisch der Schlachttiere, besonders das Rind- und Schweinefleisch, viele Fische

wie Heringe, Sardellen u. a. Ausserdem wird die Haltbarkeit des

Fleisches durch Räuchern bewirkt, dadurch wird dem Fleisch Wasser

entzogen und ihm mit dem Rauch fäulnishemmende Stoffe zugeführt.

Büchsenfleisch stellt man durch Kochen des Fleisches unter Luftabschluss her. Auch durch Bestreichen mit Fett, Eiweiss kann

Luftabschluss hergestellt werden.

Die

Kartoffel

—

Nahrungsmittelkunde

Eines der weit verbreitetsten Nahrungsmittel ist die Kartoffel. Obgleich sie noch nicht so sehr lange bei uns heimisch ist, hat sie sich doch zu einem Volksnahrungsmittel herausgebildet. Die ursprüngliche Heimat der Kartoffel sind Peru und Chile, zwei Länder an der Südwestküste Südamerikas, an der Küste des grossen Ozeans. Als die Spanier in: Anfänge des 16. Jahrhunderts unter Karl V. Diese Länder entdeckten und in Besitz nahmen, brachten sie die in Europa bisher unbekannt Pflanze mit, doch fand sie nicht viel Verbreitung. Am Ende des 16. Jahrhunderts brachte der englische Seefahrer Vorurteile gegen die neue Frucht noch grob. In Deutschland fand die Kartoffel erst viel später, etwa um die Mitte des 18. Jahrhunderts, Eingang. Besonders verdient um ihre Verbreitung machten sich der König von Preussen,

Friedrich der Grosse und in Baden der Markgraf und spätere Grossherzog Karl Friedrich der Gesegete. Die Pflanze wurde als Seltenheit in botanischen Gärten gepflanzt und ihre Blüte erschien auf fürstlichen Tafeln als Zierpflanze. Erst Teuerungen und Missernten brachten das Volk zur Einsicht und allmählich fand die

Knolle solchen Anklang, dass wir sie heute nicht mehr entbehren könnten.

Die Kartoffelpflanze gehört zu den giftigen Nachtschattengewächsen; sie gedeiht in jedem Boden und bei jeder Witterung, selbstverständlich auf Kosten der Schmackhaftigkeit und Ausgiebigkeit ihrer Knollen. Essbar sind von der Kartoffelpflanze die unterirdischen Knollen, welche aber keine Wurzeln, sondern Verdickungen der unterirdischen Stengel sind. Giftig sind im Herbst die Beeren der Pflanze und im Frühjahr die Keime der Knolle, welche daher vor dem Gebrauch zu entfernen sind. Das Kartoffelkraut ist als Viehfutter nicht verwendbar, es wird zwar in futterarmen Gegenden gekocht verfüttert, meistens aber unmittelbar nach der Ernte verbrannt und die Asche als Dung verwendet.

An Nährstoffen enthält die Kartoffel durchschnittlich 20 A Stärkemehl, 1–2>A Eiweiss, 1A Salz, der Hauptbestandteil ist Wasser. Ans dieser Zusammensetzung geht hervor, dass zur Kartoffel eine eiweiss- und fettreiche Zukost oder Zubereitung mit diesen Stoffen nötig ist, da die Kartoffel an diesen Stoffen arm ist.

Grösse, Formen Farbe, Schale

Es werden überaus viele Sorten von Kartoffeln angebaut, Man unterscheidet sie der Farbe, Form, Grösse, Schalenbeschaffenheit, Reifezeit und dem Stärkemehlgehalt nach. Der Farbe nach unterscheidet man Weisse, gelbe, rote und bläuliche, der Form nach runde und lange Kartoffeln. Der Grösse nach haben wir grosse, mittlere und kleine, der Schalenbeschaffenheit nach rauhe und glatte Kartoffeln. Die rauhschaligen gelten für mehligere als die glattschaligen. Der Reifezeit nach gibt es Früh- und Spätkartoffeln. Die Frühkartoffeln eignen sich weniger zum Wintervorrat, weil sie reich an Wasser sind. In sandigem Boden und bei günstiger Witterung entwickelt sich die Kartoffel am besten, während Lehmboden und Nässe auf die Entwicklung des Stärkemehls ungünstig einwirken. Sie wird dann schlissig und speckig.

Weiter

Die Kartoffel ist äusserst vielseitig

Die Verwendung der Kartoffel ist eine äusserst vielseitige. Nicht nur im Haushalt als Speise, auch als Viehfutter und in der Industrie zur Herstellung von Stärke, Stärkemehl, Kartoffelsago und Suppe, Schalen-, Salz-, perästete und gedämpfte

Kartoffeln, als Gemüse, Klösse, Salat, Schupfnudeln, Brei und andere Gerichte. Zu Kartoffelfpeisen, bei welchen die Kartoffeln ihre Form behalten sollen, wie z. B. Salat und Rahmkartoffeln, nimmt man die weniger mehligten Sorten, weil sie nicht so leicht zerfallen. Zu Gemüse oder solchen Gerichten, bei welchen es weniger auf die Erhaltung der schönen Form ankommt, sind mehligere Sorten vorzuziehen. Als Brei sind Kartoffeln am leichtesten, als Salat am schwersten verdaulich. Zum Kochen wähle man Kartoffeln von der gleichen Grösse und Sorte, damit sie gleichmässig weich werden. Sie müssen sauber gewaschen und wenn sie geschält werden, muss dies dünn geschehen, da das wenige Eiweiss, welches die Kartoffel enthält, unmittelbar unter der Schale liegt.

Rohe Kartoffeln schäle man kurz vor dem Gebrauch und lege sie bis dahin ins Wasser, denn an der Luft färben sie sich braun. Man stellt die Kartoffeln zum Kochen immer mit kaltem Wasser auf, weil dadurch das Stärkemehl sowohl ausgiebiger als auch leichter verdaulich wird. Das Kochen soll möglichst rasch erfolgen. Kurz vor dem Weich werden schüttet man das Wasser ab und lässt die Kartoffeln an der Seite des Herdes bei halbgeöffneten Topfe gar dämpfen. Sie werden dadurch viel mehligter, denn die Feuchtigkeit, die sie noch enthalten, entweicht als Dampf. Gekochte Kartoffeln dürfen nicht lange bis zum Gebrauch stehen, denn sie verlieren dadurch ihren

Wohlgeschmack und werden schwerverdaulich. Im Frühjahr legt man die Kartoffeln vor dem Gebrauch eine Zeitlang ins Wasser, wodurch sie wieder schmackhafter werden. Man kann ihren Wohlgeschmack auch dadurch verbessern, dass man der Länge nach ringsum einen Streifen Schale abschält, wodurch das Wasser, welches man um diese Zeit besser heiss zugibt, leichter eindringen und das Stärkemehl besser aufquellen kann.

Als Futter der Haustiere, namentlich der Schweine, wird die Kartoffel sehr viel benützt, denn sie befördert den Fettansatz.

Zurück
Weiter

Die Kartoffel einlagern

Der Wintervorrat sollte erst Ende Oktober oder Anfang November nach einer vorgenommenen Kochprobe eingelegt werden. Gute Kartoffeln müssen vollkommen reif, an Grösse und Farbe je nach der Sorte möglichst gleichmässig sein. Narben und Keimstellen sollen sie nicht haben, weil dadurch beim Gebrauch viel Abfall entsteht. Sie dürfen sich nicht weich und schwammig anfühlen und innen keine Flecken haben. Schneidet man eine Kartoffel quer durch, so muss die Schnittfläche beim Aneinanderreiben schaumig werden. Aufbewahrt wird der Wintervorrat in luftigen, trockenen, kühlen und nicht zu hellen Kellern; an manchen Orten in eigens dazu hergerichteten Erdlöchern, den sogenannten Mieten. Diese 2–4 in lang, 1–2 in breit, 1 in tief angelegt, die obere Kante muss des Luftzufuhrs wegen offen

bleiben und wird erst bei eintretendem Frost mit Stroh oder Erde zugedeckt. Die Keller, in welchen Kartoffeln überwintert werden, müssen trocken und luftig sein, da letztere ihres Wassergehaltes wegen leicht faulen. Am besten bewahrt man sie in Kisten mit etwas erhöhtem Lattenboden, nach Sorten gelagert, aus. Die Keller sollen dunkel und kühl sein, um das Keimen der Kartoffeln so lange als möglich zu verzögern. Will oder muss man ausgewachsene Kartoffeln verwenden, so bricht man die Keime aus und schneidet die Keimstellen aus, denn diese Stellen enthalten das den Nachtschattengewächsen eigene Gift, das Solanin, das auf den menschlichen Organismus gesundheitsschädlich wirkt. Die Keime dürfen erst kurz vor dem Gebrauch der Kartoffel entfernt werden, da sich an diesen Stellen Flecken bilden und die Kartoffel fault. Ist die Temperatur im Keller eine sehr niedere, so erfrieren die Kartoffeln leicht, sie müssen daher gut vor Frost durch Zudecken mit Stroh, Tüchern und dergl. geschützt werden. Die Poren ziehen sich durch Frost zusammen, der Zucker kann nicht verdunsten und die Kartoffel bekommt den eigentümlich widerlich süßen Geschmack. Sie kann wieder einigermaßen brauchbar gemacht werden, indem man sie in einen warmen Raum bringt und hier einige Zeit liegen lässt. Doch ist sie als menschliche Nahrung nicht geniessbar; man verfüttert sie gekocht den Tieren. In nassen Jahrgängen, in welchen die Kartoffeln leicht faulen, kann dieses etwas verhütet werden, indem man zwischen die Kartoffel lagenweise eine Handvoll Holzasche oder schwarzen Kalk streut.

Getreide

Die Getreidearten sind die bedeutendsten Nahrungsmittel

Die Samenkörner unserer Getreidearten sind die bedeutendsten Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich. Sie besitzen sehr viel Stärkemehl und Eiweiss und können auf die vielseitigste Art im Haushalt verwendet werden. Die wichtigsten unserer einheimischen Getreidearten sind: **Weizen, Gerste, Hafer, Roggen oder Korn, Dinkel oder Spelz**, dessen unreife Körner als Grünkern in den Handel kommen, Einkorn, Mais oder Welschkorn. Von den südlichen Ländern bekommen wir den Reis. Das Getreidekorn enthält durchschnittlich 60 Prozent Stärkemehl, 10 Prozent Eiweiss, wenig Fett und Wasser. Es besteht aus der harten, unverdaulichen Schale, der darunter liegenden, eiweissreichen Kleberschicht, sein stärkemehlhaltigen Mehlkorn und dem fetthaltigen Keim. Durch das Mahlen werden die Körner verdaulicher gemacht, indem dabei die äussere harte Schale entfernt und die übrigen Bestandteile zerkleinert werden. Da der Eiweissstoff unmittelbar unter der Schale sitzt, so geht mit den Schalen viel Nährstoff verloren. Sie liefern daher als Kleie ein wertvolles Viehfutter. Verwendet kann von der Getreidepflanze alles werden. Beim Mähen der Frucht werden die Halme in geringer Entfernung vom Erdboden abgeschnitten, die zurückbleibenden Wurzeln und Stoppeln werden umgeackert und dienen als Dung für das nachfolgende Gewächs. Die Körner werden durch das Dreschen vom Halm entfernt. Der getrocknete Halm oder das Stroh dient zu Häcksel zerkleinert als Viehfutter, ferner zum Streuen in Ställen und zum Füllen von Strohsäcken. Auch findet es zum Anfeuern, Verpacken zerbrechlicher Gegenstände, zu Flechtereien mannigfaltigster Art, hierzu namentlich Roggenstroh, und da es ein schlechter Wärmeleiter ist, als Schutzmittel gegen Hitze und Kälte Verwendung. Beim Dreschen sondert sich die äussere Schale des Kornes als Spreu ab, diese, namentlich die Hirsespreu, findet vielfache Verwendung im Haushalt, z. B. zum Füllen von Betten für Kranke und Kinder und zum Anfbewahren von Eiern. Die

Samenkörner finden im Haushalt ganz, geschrotet als Grütze, Griess und als Mehl Verwendung. Die gröberen Mahlerzeugnisse sind nahrhafter als die feinen, weil sie noch reicher an Kleberstoffen sind. Sie werden meist zu Suppeneinlagen, Gemüsen, Brei und Aufläufen benützt. Man verwendet Gerste, Grünkern, Hafer und Hirse. Gerste wird Abundzu vorbereitet und kommt als Roll- und Perlgerste in den Handel. Es gibt grobe, mittlere, feine und gequetschte Gerste. Als Grünkern werden die halbreifen, gedörrten Körner des Dinkels oder Spelzes, der besonders im Bauland einen wichtigen Handelsartikel bildet, verwendet. Grünkern kommt ganz, gequetscht und als Mehl in den Handel. Als Grütze bezeichnet man die grobgeschroteten Körner des Hafers. Diese ist ihres grossen Nährwertes und ihrer leichten Verdaulichkeit wegen sehr geschätzt und wird als Suppe, Schleim und Brei verwendet. Hirse wird meistens nur zu Brei benützt und kommt als feine Körnchen in den Handel. Ein feineres Mahlerzeugnis ist der Griess. Derselbe wird aus Weizen, Gerste und Mais hergestellt. Grober Griess ist, wie überhaupt alle gröberen Mahlerzeugnisse, nahrhafter und ausgiebiger als feiner. Das feinste Mahlerzeugnis ist das Mehl. Man stellt solches aus allen Getreidearten her.

Es gibt Weisses und schwarzes Mehl

Das feine Weisses Mehl wird von Weizen, Dinkel und Mais gewonnen und zerfällt wieder in verschiedene Sorten. Das Schwarzmehl ist aus Roggen oder Korn hergestellt. **Gutes Mehl soll** eine gelblichweisse, nicht graue Farbe, einen kräftigen Geruch und süsslichen Geschmack haben. Wenn man dasselbe mit dem Finger zerdrückt, soll es sich zusammenballen. Zerstäubt es oder bildet es feste Klumpen, so ist es mit irgend einem Fremdkörper verfälscht. Auch darf gutes Mehl keinen muffigen Geruch haben. Am besten lässt sich die Güte des Mehles beim Gebrauch beurteilen. Gutes Mehl gibt einen glatten, zähen, gewölbten Teig und ist ausgiebig. Teig aus schlechtem Mehl dagegen wird kurz und fliesst auseinander. Beim Einkauf der Mahlerzeugnisse ist es zweckmässig, die besseren Sorten zu wählen, da diese am ausgiebigsten im Gebrauch sind. Aus Mehl werden die verschiedensten Speisen zubereitet. Das wichtigste

Nahrungsmittel ist das Brot. Solches wird gebacken aus Weizen-, Dinkel-, Roggen- und Maismehl. Das Weissmehl findet ferner die vielseitigste Verwendung in der Küche zu Mehlschützen, Bäckereien jeder Art, Sämig machen von Beigüssen und Suppen. Eine feine Art von Mehl ist das aus Mais hergestellte Mondamin, das für ganz feines Backwerk Verwendung findet. Die groben und feinen Mahlerzeugnisse bewahre man ebenso wie die ganzen Körner in Säckchen hängend an einem luftigen und trockenen Orte auf, um sie vor Ungeziefer und Feuchtigkeit zu bewahren. Kleine Mehlmengen bewahrt man in Holz-, Steinzeug- oder Porzellangefässen auf. Grössere Mehlvorräte verwahrt man in einen: Mehlkasten:, an dem mit Gaze oder Draht überzogene Luftlöcher angebracht sind. Dieses Mehl muss von Zeit zu Zeit umgeschänfelt werden, um die Zersetzung und das Bilden von Mehlwürmern zu verhüten.