
Gabriele Redden

Räuchern

Fisch · Fleisch · Geflügel



Gabriele Redden

Räuchern

Fisch · Fleisch · Geflügel

Bassermann

Inhalt

RÄUCHERN

Eines der ältesten Konservierungsverfahren	7
Vorratshaltung – wie es früher war	9
<i>Nahrung aus der Kältekammer</i>	9
Geräuchertes – ein köstlicher Genuss	11
<i>Räuchern – ein Spaß fürs ganze Jahr</i>	11

RICHTIG RÄUCHERN

Die unvollständige Verbrennung	13
Was geschieht beim Räuchern?	13
<i>Die Haltbarkeit</i>	14
<i>Härtung und Gerbung</i>	15
<i>Der Geschmack</i>	15
<i>Die Farbe</i>	15
Ist Räuchern ungesund?	17
<i>Krebs durch Geräuchertes?</i>	17
<i>Strikt verboten</i>	18
<i>Fettarmer Fisch</i>	18
<i>Fetter Aal?</i>	19
<i>Fisch – ein wahrer Gesundbrunnen</i>	20
<i>Kleine Fischkunde</i>	20

DIE RÄUCHERMETHODEN

Das Räuchergut bestimmt die Methode	23
Kalträuchern	23
<i>Kalträuchern von Fleisch</i>	23

<i>Kalträuchern von Fisch</i>	25
Heißräuchern	25
<i>Heißräuchern von Fisch</i>	25
<i>Heißräuchern von Fleisch</i>	27
<i>Räuchern mit Flüssigrauch</i>	27

RÄUCHERGERÄTE

Holzarten	29
<i>Holz macht den Rauch</i>	29
<i>Scheite, Schnitze, Späne oder Mehl</i>	30
<i>Der besondere Pfiff</i>	30
Räuchergeräte	31
<i>Welcher Räucherofen ist der richtige?</i>	31
<i>Räuchertonne – Marke Eigenbau</i>	31
<i>Die Bauanleitung</i>	32
<i>Die Aufhängevorrichtung</i>	33
<i>Erst das Räuchermehl – dann die Alufolie</i>	33
<i>Aufhängen des Räucherguts</i>	34
<i>Verschließen der Tonne</i>	34
<i>Die Feuerstelle</i>	35
<i>Wir räuchern</i>	35
<i>Nach dem Räuchern</i>	36
Räuchern in der Butterbrotdose	36
Räuchern im Topf	37
Räuchern im Spiritusgerät	37
Räuchern mit dem elektrischen Räuchergerät	38
Räuchern auf dem Grill	39
Räuchern im Wok	40
<i>Partyspaß Räuchern</i>	40
Räuchern wie die Profis	41





VOR DEM RÄUCHERN

Aus Silber wird Gold	43
Salz veredelt das Räuchergut	43
Der Trick mit dem Salz	43
Pökeln	44
Einsalzen	45
Das Trockensalzen	45
Das Nasssalzen	45
So bereiten Sie Fische für das Räuchern vor	46
Waschen und Ausnehmen	46
Fische halbieren	47
Größere Fische in Teilstücken räuchern	48
Nasssalzen von Fischen	49
Nasssalzen am Beispiel von Aalen und Forellen	49
Sorgfältig spülen und trocknen	50
Trocknen an der Luft	51
Trocknen im Ofen	51
Würzen vor dem Trocknen	51
Das Aufhängen von Fischen	52
Kehlhaken	52
Doppelhaken	53
S-Haken	53
Spitterstangen	54
Das Aufhängen mit Schnüren	54
Gar- und Färbephase	55
Kann man tiefgefrorenen Fisch räuchern?	56
So bereiten Sie Fleisch und Geflügel vor	57

Pökeln	57
Lakenkonzentration	57
Salzen und Marinieren	58
Abspülen und Trocknen	59

GRUNDREZEPTE

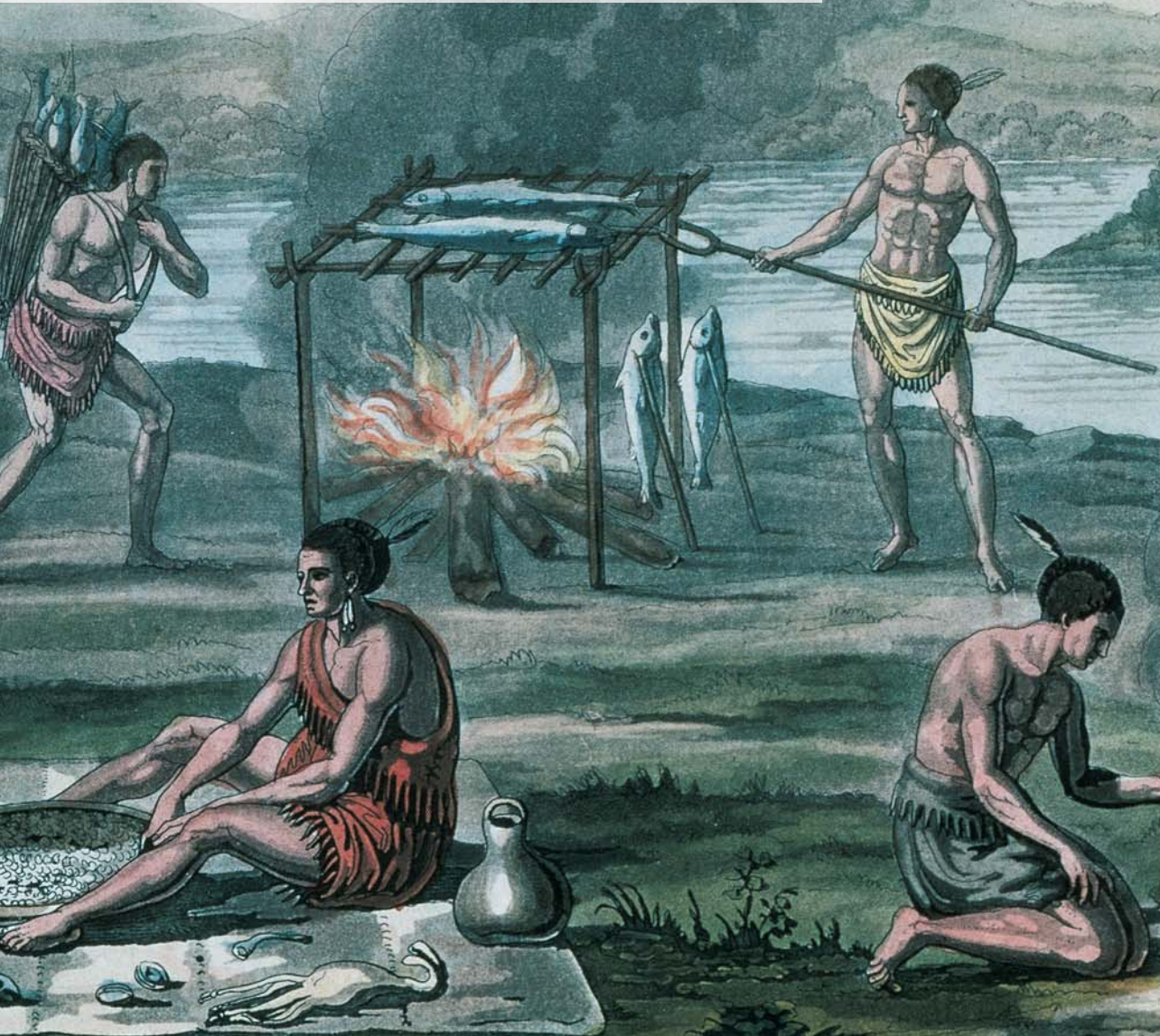
Tipps für Räucheranfänger	61
Erfahrung macht den Meister	61
Geräuchertes vom Fisch	62
So häuten Sie eine geräucherte Renke	69
So filetieren Sie eine Renke	70
So filetieren Sie Räucheraal	71
Fleisch und Wild räuchern	72
Geflügel räuchern	80
Kleine Räucherspezialitäten	85
Extra: Räucherfehler – und was Sie dagegen tun können	87

REZEPTE

Salate und Vorspeisen	91
Kleine Zwischengerichte	106
Suppen und Eintöpfe	115
Hauptgerichte	130
Verzeichnis der Hersteller- und Vertriebsfirmen	157
Über dieses Buch	158
Sachregister von A bis Z	159
Grundrezepte von A bis Z	159
Rezepte von A bis Z	160

RÄUCHERN

Am Anfang waren
Sonne, Salz und Rauch



Eines der ältesten Konservierungsverfahren

Räuchern ist neben Salzen und Trocknen die älteste Methode zur Haltbarmachung von Lebensmitteln. Es ist bis heute unbekannt, wie der Mensch auf die Idee gekommen ist, Nahrungsmittel zu räuchern. Aber nachdem er es einmal entdeckt hatte – vermutlich über das Dörren, das nicht nur in der Sonne, sondern auch über Feuer vollzogen wurde –, machte er sich diese Form der Vorratshaltung zunutze.

Wahrscheinlich haben die Menschen das Räuchern von Fisch und Fleisch auch durch einen Zufall entdeckt: Eine unaufmerksame Hausfrau vergaß das Stück Fleisch über dem Feuer, das langsam erlosch. Der aufsteigende Rauch veredelte den Braten. Weil sie nichts Besseres hatte, servierte die Gattin dem Gemahl das rauchgeschwärzte Fleisch. Und er war begeistert. Einige Zeit später wurde auch den Nachbarn geräuchertes Fleisch angeboten. Fortan räucherten sie ebenfalls. Im Lauf der Zeit entwickelten die Menschen weitere Verfahren zur Konservierung. Etwa 3000 v. Chr. entdeckten die Assyrer, dass in Öl eingelegte Lebensmittel länger genießbar bleiben, 1000 Jahre später fanden die Ägypter heraus, dass das Einlegen in Essig – das Beizen – ebenfalls den Fäulnisprozess verlangsamt. Und jede römische Villa verfügte in der Antike über einen Vorratskeller, denn kühle Temperaturen waren schon damals als Frischhaltungsmittel bekannt.

Eines der ältesten erhaltenen Rezeptbücher Deutschlands – aus Süddeutschland – stammt aus dem Ende des 14. Jahrhunderts und beschreibt die Zubereitung von etwa einhundert Gerichten. Für Fisch und Fleisch werden darin Rezepte zum Sieden, Braten und Backen in Teig beschrieben, und es werden Anleitungen gegeben, sie durch Salzen, Dörren oder Räuchern haltbar zu machen.

Die Vorratshaltung hat eine lange Tradition in der Geschichte der Menschheit. Schon früh entwickelten unsere Vorfahren Methoden, um die leicht verderblichen Nahrungsmittel wenigstens für eine gewisse Zeitspanne lagerfähig zu erhalten.

Fisch oder Fleisch?

Welches Nahrungsmittel die Menschen zuerst durch Räuchern haltbar zu machen versuchten, bleibt wohl für immer ungewiss. Vielleicht war es der im Vergleich zu Fleisch noch schneller verderbliche Fisch, der daher besondere Maßnahmen zur Konservierung verlangte. Auf jeden Fall hat das Räuchern, ganz besonders in den Küstenregionen Europas, eine lange Tradition.

Geschichte der Lebensmittelkonservierung im Überblick

Frühzeit	Salzen, Trocknen, Räuchern
ca. 3000 v. Chr.	Einlegen in Öl (Mesopotamien)
ca. 2000 v. Chr.	Einlegen in Essig (Ägypten)
ca. 1000 v. Chr.	Gaslagerung (Getreidespeicher, in denen Kohlenstoffdioxid der Atemluft vor Verderb schützte)
ca. 50 n. Chr.	Einlegen in Honig (Römisches Reich); Versiegeln mit Ton, Wachs (Römisches Reich); Schwefeln (Römisches Reich)
ca. 200 n. Chr.	Kühlen mit Verdunstungskälte (Römisches Reich)
ca. 1000 n. Chr.	Einlegen in Alkohol (Arabien); Konservieren mit Milchsäure (Ostasien, Orient); Konservieren mit Zucker (Ostasien, Orient)
1353	Konservieren mit Zucker (Europa)
1397	Pökeln (G. Beukel); evtl. schon 2500 v. Chr. (Babylonien) und 400 n. Chr. (Römisches Reich)
1497	Missbilligung des zu starken Schwefelns von Wein auf dem Reichstag zu Lindau
1765	Abkochen verhindert Lebensmittelverderb (L. Spallanzani)
1809	Erfindung des Prinzips der Konservendose (Napoleons Leibkoch N. F. Appert)
1865	Konservierende Wirkung von Ameisensäure (Jodin)
1874	Konservierende Wirkung von Salicylsäure (Kolbe/Thiersch)
1875	Mikroorganismen als Verursacher des Lebensmittelverderbs erkannt (Pasteur); konservierende Wirkung der Benzoesäure (Fleck)
1923	Erste Genehmigung zur direkten Verwendung von Nitrit in Fleischprodukten (USA); konservierende Wirkung der p-Hydroxybenzoesäureester (Sabalitschka)
1938	Konservierende Wirkung der Propionsäure (Hofmann, Dalby, Schweitzer)
1939/40	Konservierende Wirkung der Sorbinsäure (Müller, Gooding)
ab 1950	Lebensmittelbestrahlung (westliche Industrieländer, ehemalige UdSSR, Japan)

Veränderte Tabelle aus: »Zur Geschichte der Lebensmittelkonservierung« von H. Seabert und H. Wöhrmann, Naturwissenschaft im Unterricht Chemie, 41. Jahrg. 1993, Nr. 19, S. 10–13

Vorratshaltung – wie es früher war

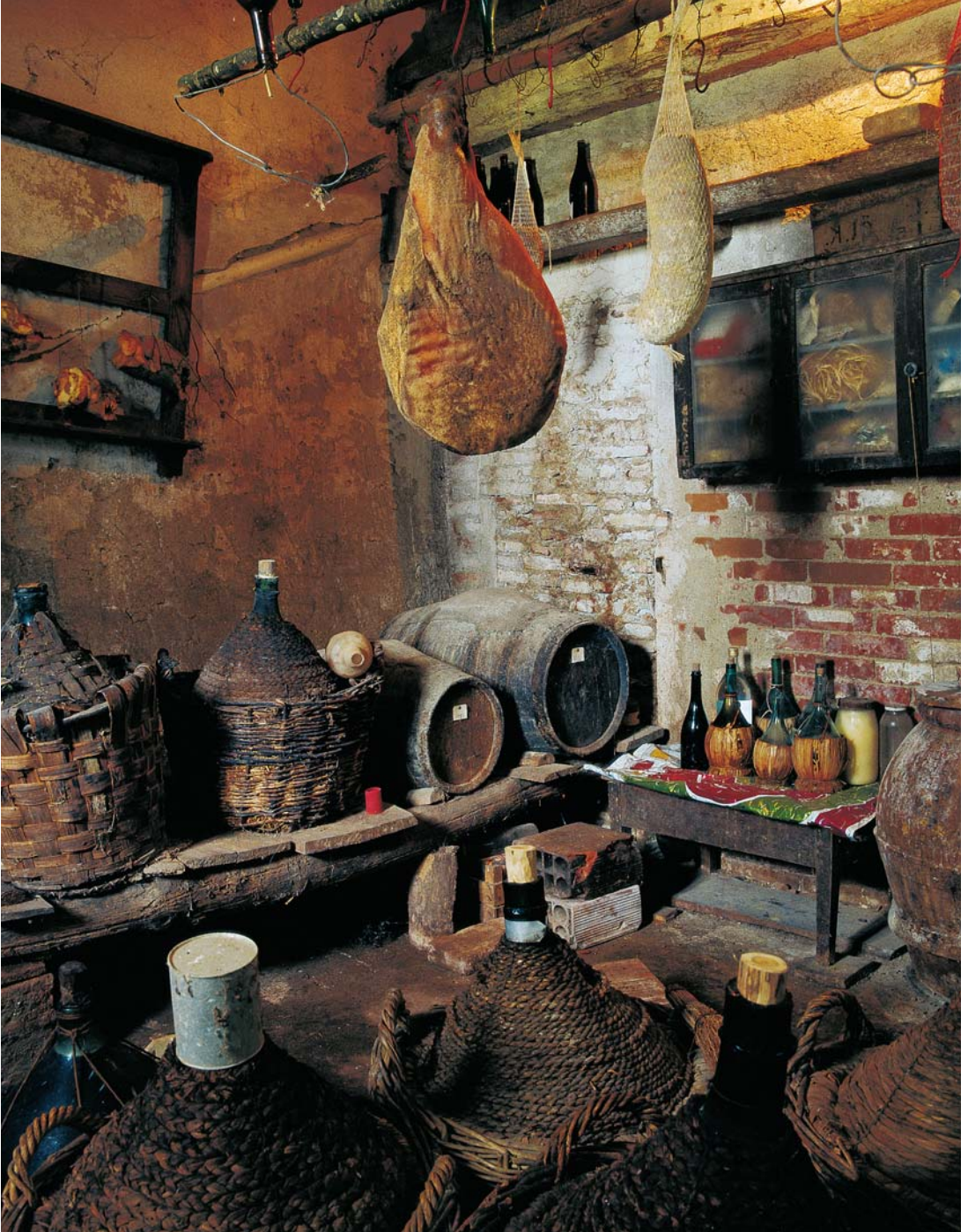
Noch zu Beginn des 19. Jahrhunderts gab es zu den althergebrachten Methoden der Konservierung keine echte Alternative. Meist kurz vor Weihnachten wurden für einen mittelgroßen Haushalt ein Rind und zwei Schweine geschlachtet, deren Fleisch dann in kleine Stücke von ein bis zwei Kilogramm geteilt wurde. Diese Portionen, Henkel genannt, wurden anschließend durch Einpökeln (Suren) und Räuchern (Selchen) haltbar gemacht, denn sie mussten für acht bis zehn Monate die Familie ernähren. Erst die bahnbrechenden Entdeckungen und Erfindungen auf dem Gebiet der Chemie und Biologie gegen Ende des 19. Jahrhunderts machten die Entwicklung von chemischen Konservierungsmethoden möglich, die die alten Traditionen der Haltbarmachung verdrängten. Im letzten Jahrhundert erinnerte man sich besonders in den Zeiten der Not wieder der alten Verfahren. Als während des Ersten und Zweiten Weltkriegs Lebensmittelknappheit herrschte und von den Menschen Vorräte angelegt werden mussten, gewannen das Dörren und das Räuchern von Fleisch und Fisch wieder an Bedeutung, ja sie wurden geradezu überlebensnotwendig. Und wenn geräucherte Spezialitäten von uns heute vor allem als Delikatesse geschätzt werden, so sollte man diesen Aspekt vielleicht nicht ganz vergessen.

Eine spezielle Räucherherkammer war früher meist nicht nötig, man nutzte den Schornstein, der in vielen Häusern bereits entsprechend mit mehreren Rauchfängen angelegt war.

Nahrung aus der Kältekammer

Eine andere Art, Nahrungsmittel haltbar zu machen, ist das Tiefkühlen. Wer kann sich heute noch vorstellen, dass es keine tiefgefrorenen Fischstäbchen, keine Tiefkühlpizza und keine gefrorenen Pommes frites gab. Diese beliebten Köstlichkeiten sind schnell in der eigenen Küche und am eigenen Herd zubereitet.

Und wer hat's erfunden? Ein Amerikaner auf seiner Reise durch die Eiswüste mit den Inuits. Etwa um das Jahr 1923 fiel einem amerikanischen Fischereibiologen bei der Arbeit mit den Inuits auf, dass der zu Eis erstarrte Fisch nach dem Auftauen noch frisch und genießbar war. In den USA gab es die ersten Tiefkühlprodukte um 1930. Bis die neue Kühltechnik die Alte Welt erreichte, vergingen noch einmal rund 30 Jahre. In Deutschland konnte man um 1960 herum tiefgefrorene Lebensmittel im Supermarkt kaufen. Mit zu den ersten Tiefkühlprodukten gehörten die Fischstäbchen. Heute ist diese Art der Haltbarmachung gebräuchlich und hat fast in jeden Haushalt Einzug gehalten. Denn nun hat der Mensch zu



jeder Zeit einen Vorrat an Lebensmitteln im Haus, die zudem auch noch rasch zubereitet werden können. Und wenn die Fische einmal nicht anbeißen wollen – tiefgefrorener Fisch lässt sich auch gut räuchern.

Geräuchertes – ein köstlicher Genuss

Getrocknete oder gesalzene Fleisch- und Fischwaren haben leider den Nachteil, dass man sie ohne Nachbehandlung nicht genießen kann. Getrocknetes Fleisch und getrockneter Fisch (Stockfisch) müssen gekocht werden, sonst ist beides ungenießbar. Und gesalzene Heringe müssen vor dem Verzehr gewässert werden, damit sie einem frischen Fisch wenigstens annähernd ähnlich schmecken.

Wenn auch das Räuchern gegenüber dem Trocknen oder Einsalzen den Nachteil hat, dass die so behandelten Lebensmittel schneller verderben, so hat es doch einen für Genießer ganz entscheidenden Vorteil: Alles, was geräuchert wird, wird nicht nur teilweise oder ganz gar, sondern es bekommt einen besonders köstlichen Geschmack und ist meistens ohne alle weiteren Vorbereitungen sofort zu genießen. Abgesehen davon, dass man es leicht erlernen kann, macht das Räuchern viel Freude und fordert die eigene Kreativität heraus.

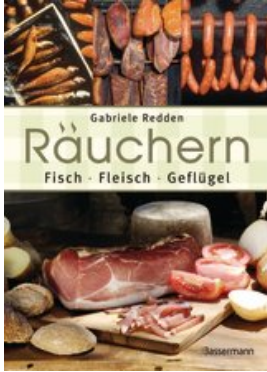
Das Räuchern in modernen Heißräuchergeräten verleiht zwar den übertrefflichen Rauchgeschmack, hat aber nichts mehr mit den alten Räucherammern zu tun, die das Gut wirklich haltbar machten.

Räuchern – ein Spaß fürs ganze Jahr

Man kann natürlich das ganze Jahr über räuchern, besonders dank der modernen Räuchergeräte. Aber besonders beliebt ist es in den Sommermonaten auf dem Balkon, im Garten oder am Strand. Der 24. August ist der Tag des heiligen Bartholomäus, des Schutzpatrons der Fischer. Vor allem in Skandinavien sind an diesem Tag bis in den späten Abend die Strände und Flussufer mit Menschen gesäumt, die ihren frisch gefangenen Fisch auf Holzkohle grillen oder in Öfen räuchern. Man isst wie im Mittelalter, also nur mit den Fingern, und serviert dazu frisches Bauernbrot und große Schüsseln mit Tomaten, Gurken und Radieschen.

Durch das Räuchern werden Fisch und Fleisch nicht nur haltbarer, sondern auch schmackhafter gemacht.

◀ *Ein kühler, trockener Keller eignet sich zur Lagerung von mancherlei Vorräten – vom Wein bis zu Schinken und Wurst.*



Gabriele Redden Rosenbaum

Räuchern

Fisch, Fleisch, Geflügel

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 17,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-8094-8039-6

Bassermann

Erscheinungstermin: August 2010

Aus Lebensmitteln Delikatessen räuchern

Räuchern ist die älteste Methode, Produkte haltbar zu machen und ihnen gleichzeitig mehr Würze zu verleihen. Geräucherter Fisch oder Fleisch ist eine Delikatesse, die kann man auch zu Hause leicht selbst herstellen kann. Dafür benötigt man nur wenige Geräte, etwas Holz, Räuchermehl, frische Produkte, das Know-how und die wunderbaren Rezepte der Autorin des Buchs "Räuchern". Es ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet - denn alles gelingt leicht und die köstlichen Ergebnisse überzeugen.

 [Der Titel im Katalog](#)