

## Noch ein Tip

Alle bis 1980 ausgestrahlten Hobbythek-Sendeinhalte finden Sie in den bisher erschienenen 4 Hobbythek-Büchern Band I bis IV. Im September erscheint das 5. Hobbythek-Buch, das noch ausführlicher und reichhaltiger bebildert ist als seine Vorgänger. Hier eine Inhaltsübersicht:

- \* Kunstwerke in Glas (Glas-Mosaik und Tiffany)
- \* Speiseeis zum Selbermachen (Gefrorene Köstlichkeiten)
- \* Elemente aus Leichtbeton

für Haus und Garten (Glastischsockel, Gartenmöbel, Patent-Gesundheitsgrill)

- \* Käse - selbstgemacht (vom Quark, Joghurt zum Hartkäse)
- \* Gärtnerei auf der Fensterbank (von der Jungpflanzen-Aufzucht bis zu Exoten, z. B. Bromelien)
- \* Elektronikschaltungen für's Auto (Glätteiswarmer und verzögerte Innenraumleuchte)

Die Bücher gibt's in allen einschlägigen Buchhandlungen.

## DAS HOBBYTHEK-BUCH 5 IK-BUCH 4 CH3 CH2 CH1



Von Jean Pütz

### Achtung!

Bei Zusendungen bitte nur Umschläge der Größe DIN C 6 (Postkartengröße) verwenden!



PROGRAMMVORSCHAU 1981			
vorgesehene Themen	"Drachentau"	"Gemütliches Wohnen"	"Für Feinschmecker - Fondues -"
WDR	17.09. - 21.45	1.10. - 21.45	5.11. - 21.45
NDR	13.09. - 21.00	11.10. - 21.00 Whlg. 17.10 - 17.15	8.11. - 21.00 Whlg. 14.11 - 17.15
HR	18.9. - 21.15	2.10. - 21.15	6.11. - 21.15
Südkette	13.09. - 16.00	11.10. - 18.00	8.11. - 18.00
BR	12.09. - 21.00	17.10. - 21.05	14.11. - 21.05
vom:	NDR	WDR	BR

Text: Jean Pütz; Grafische Gestaltung: Die Signer, Köln



Nr. 74

## Sommerspaß: Räuchern und Grillen

### Liebe Zuschauer,

Leider ging's auch diesmal nicht schneller mit dem Versand der Hobbytips; ich hoffe, der Sommer ist noch nicht vorüber, wenn Sie unsere Anleitung erhalten. Ansonsten - der nächste Sommer kommt bestimmt. Und auch im Herbst gibt es laue Abende, die zu Geselligkeit herausfordern, denn unsere Tips sind dafür besonders gut geeignet. Wir haben aus zwei unserer erfolgreichsten Sendungen die gefragtesten Themen herausgewählt und sie aktualisiert wiederholt. Es freut mich, daß dies offenbar Ihren Beifall gefunden hat.

Schönen Dank für Ihre freundlichen Briefe.

Diesmal geht's um's Räuchern und um's Grillen. Das Räuchern kann man durchaus als eine alternative Zubereitungsart betrachten neben Kochen, Braten, Schmoren usw.. Der Aufwand ist gering. Mit unserem Räuchereimer à la Hobbythek lassen sich im Nu - in weniger als einer halben Stunde - köstliche Delikatessen aus dem Rauchfang hervorzaubern, und zwar ohne die Umwelt zu verpesten.

Dem Grillen haben wir den leicht giftigen Zahn gezogen, d. h. es wurde ein Patentgrill besonderer Art konstruiert, der die Bildung von Verbrennungsdämpfen verhindert und der bereits bei der Erstaustrahlung auf großes Interesse stieß.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß.

Noch ein Tip: Sollten Sie im Freien grillen, so ermöglicht Ihnen die Anordnung der Glut bei unserem Hobbygrill, auch ganz normales Holz zu nehmen. Aber, wegen der Rauchentwicklung, wirklich nur im Freien.

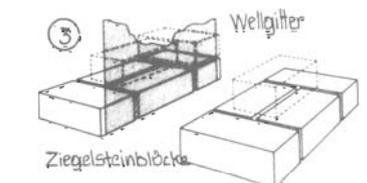
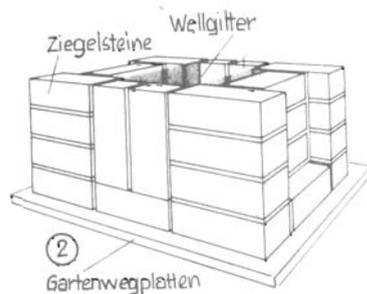
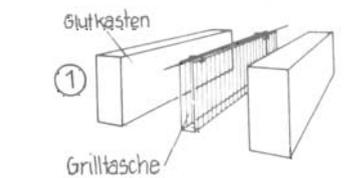
Da das Fleisch mit gleicher Temperatur von beiden Seiten gleichzeitig gegrillt wird, geht es sehr schnell. Unsere Kotelettes waren bereits nach 5-7 min. gar. Die Grillzeit hängt, bei gleichmäßiger Glut und gleichem Abstand, natürlich von der Art und der Dicke des Fleisches ab. Die genauen Zeiten werden Sie für Ihren Grill schon nach kurzer Zeit selber herausfinden.

## Grillen: Essen mit Spaß

Haben Sie schon einmal an einem warmen Sommerabend, im Kreise fröhlicher Menschen, um einen Grill herumgessen, ein knuspriges Steak gegessen und ein kühles Bier dazu getrunken? Wenn ja, dann sind Ihnen diese lukulischen Genüsse sicher noch in bester Erinnerung. Sie erinnern sich vielleicht auch noch an den typischen Holzkohlen-Geschmack, der ein gegrilltes Steak von einem in der Pfanne zubereiteten unterscheidet. Aber wußten Sie auch, daß der Genuß gegrillten Fleisches wohl angenehm, aber auch gesundheitsschädlich sein kann? Wenn nämlich das Fleisch auf einem normalen Grill, bei dem der Rost waage-

recht über der Glut liegt, gegrillt wird, dann kann Fett in die Glut tropfen und sich entzünden. Wenn jedoch Fett oder Fleisch bei hoher Temperatur verbrennt, entsteht Benzpyren, das sich auf dem Fleisch niederschlagen kann. Benzpyren ist eine Substanz, die eindeutig nachgewiesene krebsfördernde Eigenschaften hat. Bei öfterem Genuß kann dies für den Menschen durchaus gefährlich sein. Das Ergebnis der Überlegungen, wie man die Annehmlichkeiten mit Holzkohle gegrillten Fleisches erhält und trotzdem die unangenehmen gesundheitsbedrohenden Einflüsse vermeidet, ist unser Gesundheits-Grill à la Hobbythek.

## Ein Universalgesundheitsgrill à la Hobbythek



Die Forderung an unseren Gesundheits-Grill war diejenige, daß das Fleisch mit Holzkohle gegrillt sein sollte, aber trotzdem kein Fett dabei in die Glut tropfen durfte. Wir haben die Glut daher senkrecht angeordnet und das Fleisch in einem selbstgebastelten Grillkorb oder einer Grilltasche davor aufgehängt. (s. Abb 1) Damit das Fleisch schnell anbrät und außerdem die Garzeit verkürzt wird, haben wir an der anderen Seite ebenfalls einen Glutkasten angebracht. Dies hat natürlich noch den weiteren Vorteil, daß man das Fleisch nicht - wie bei den meisten anderen Grills - auch noch wenden muß. Wir haben bei der Entwicklung unseres Gesundheits-Grills viel herumgebastelt. Er sollte zweckmäßig, billig und einfach herzustellen sein. Die Materialien dazu sollte man überall kaufen können. Das Ergebnis ist ein Grill aus einfachen Ziegelsteinen und Drahtgeflecht (s. Abb 2). Auf den Boden legen wir zunächst 9 Gartenweg-Platten aus Beton mit den Maßen 30 x 30 cm. Darauf werden Ziegelsteine im Normal-Format 24 x 11,5 x 7,1 cm die man in jeder Baustoff-Handlung erhält, aufge-

schichtet. Sie können dazu Voll-Ziegelsteine oder auch Loch-Ziegelsteine verwenden. Voll-Ziegelsteine sind jedoch etwas stabiler und dadurch besser geeignet. Unser Grill hat 2 Ziegelsteinblöcke. Jeder dieser Blöcke besteht aus insgesamt 13 Steinen; die Grundplatte wird durch zwei längs- und zwei querliegende Steine gebildet (s. Abb 3). Auf die längsliegenden werden 3 weitere Steine aufgeschichtet; ebenso auf die Fuge zwischen den beiden querliegenden. Die beiden Öffnungen - links und rechts von der Mitte - sind die Glutkästen. Vor den Glutkästen ist ein verzinktes Welldraht-Gitter mit 2 mm starkem Draht und einer Maschenweite von 1 x 1 cm angeordnet. Sie erhalten dieses Welldraht-Gitter in Baustoff-Handlungen oder in speziellen Draht-Fachgeschäften. Wenn Sie kein Geschäft kennen, dann hilft Ihnen vielleicht das Branchen-Verzeichnis Ihres Telefon-Buches weiter und zwar unter dem Stichwort: Draht, Draht-Geflecht oder sogar Welldraht. Lassen Sie sich das Welldraht-Geflecht möglichst beim Kauf auf die gewünschten Maße zuschneiden. Wenn Ihnen dies nicht gelingt, dann müßten Sie

einigen Lorbeerblättern bedecken und ca. 15 min. über Buchenmehl räuchern. Dazu schmeckt Weißbrot, getoastet oder ungetoastet. Sehr delikat schmecken auch geräucherte Bratwürstel. Allerdings ist zu empfehlen, daß Sie darauf achten, nur Bratwürste mit dünnem Darm zu verwenden. Wie Sie sehen, sind Ihrer Phantasie bei den ungezählten Möglichkeiten, die das Räuchern bietet, keine Grenzen gesetzt. Beachten Sie bitte bei allen Gerichten, daß die Fak-

toren Räuchermehl, Räucherzeit, Menge des Räuchergutes, Größe des Räucherofens und nicht zuletzt Ihr persönlicher Geschmack auf einander abgestimmt werden müssen. Als Faustregel kann gelten: Wenig Räuchergut - wenig Räucherzeit - kurze Räucherzeit. Hoffentlich sind sie jetzt so richtig auf den Geschmack gekommen, nun einmal selber eine delikate Wurst zu grillen oder einen Fisch in unserer Spezial-Räuchertonne zuzubereiten.

In der Sendung wurde bereits erwähnt, daß man Räucheröfen auch kaufen kann. Hier einige Typen:

### Tischräucheröfen

1. DAM Räucherofen, rechteckig, doppelstöckig, Belagsfläche 940 qcm (16,5 x 28,5 cm), Wanne konisch gepreßt, teflonbeschichtete Roste, Preis: 93,- DM
  2. NDM Super Smoker, rechteckig, doppelstöckig, Belagsfläche 1848 qcm (24 x 38,5 cm), schwedisches Gerät mit Tropffang, Preis: 96,80 DM
  3. Bavaria-Elektro-Räuchergerät, braun emailliert, für ca. 8 liegende Fische, komplett mit Roste und Tropfblech, Belagsfläche 1426 qcm (46 x 31 cm), 220 V/1400 Watt, Preis: 229,90 DM
  4. Mirella - Elektro - Räuchergrill 220 V, Standardgerät 1,4 KW, 60 cm lang - bis 12 Forellen - Preis: 532,- DM
  5. Smoky Räuchergrill, grundemailliert, z.T. vernickelt, Räuchergrut hängend, zusammenlegbar 44 x 25 cm, 7,5 kg schwer, Temperatur regelbar (Thermometer), 2 verstellbare Gößen für die einzelnen Räuchermöglichkeiten, mit Brenner und 6 Fischhaken, Preis: 154,- DM
- Gerät 3 und 4 sind thermostatgesteuert, mit Zeituhr, emailliert, Fettfang, verchromte Roste (Räucherpfanne und -rost)

Alle Geräte sind in der Regel im Fischereizubehör-Handel zu erhalten. Sollten jedoch Schwierigkeiten auftreten, so können Sie sich an folgende Adresse wenden:  
**Fa. Volksdorf, Fischzucht, 3140 Lüneburg. Tel.: (0 41 37) 71 73**

Sollten Sie sich zu Anfang nicht auf Ihre eigenen Rezeptversuche verlassen wollen, so bieten wir Ihnen hier 2 kleine Bücher an, denen Sie viel Wissenswertes über entnehmen können; und zwar:  
 Edmund Rehbronn und Franz Rutkowski: "Das Räuchern von Fischen", Verlag Paul Parey, Hamburg und Berlin, 1980. Preis: 19,80 DM.  
 Wilhelmine Dalheim und

Charlotte Gruhn: "Peter's Räucher Buch", PS Produkt & Service Vertriebsgesellschaft mbH, Aurich.  
 Dieses Buch können Sie leider nicht im Buchhandel bekommen, sondern Sie müßten es bestellen bei: PS Produkt & Service Vertriebsgesellschaft mbH, Postfach 1350, 2960 Aurich. Der Preis beträgt incl. Versandkosten 10,- DM

## Literaturhinweise:



## Anhang

29

Konservendose als Spiritusbrenner



Die Mini-Räucherdose für unterwegs



Tonne kommen, nach max. 20-25 min. Wie lange Ihre Räuchertonne genau braucht können Sie nur durch Versuche feststellen. Nach abgeschlossener Räucherprozedur öffnen Sie die Tonne vorsichtig und nehmen die Fische heraus. Warm schmeckt der Fisch am besten, aber Sie können ihn auch kalt verzehren.

Sie läßt sich leicht aus einer größeren Aluminium-Butterbrot-dose und einem Kocher für Trockenspiritusselbst zusammenbauen. Sie brauchen nämlich nur noch einen Räucherrost, da Deckel und Boden schon vorhanden sind. Der Rost besteht aus zwei Blechstreifen die sich gegenüberstehen und mit passenden Draht-

stangen verbunden und gehalten werden. Die Blechstreifen werden dazu entsprechend angebohrt und die Stangen durchgesteckt. Je nach Ausmaß der Butterbrot-dose können Fische von Sardinen-bis Forellengröße geräuchert werden. Zum Schluß des Räucherkapitels hier nun einige Rezepte.

seiten werden gut gesalzen, gepfeffert, mit Zitronensaft beträufelt und je nach Geschmack mit Oregano oder Rosmarin gewürzt. Dem Räucher-mehl können zur Verfeinerung des Geschmacks auch Wacholderbeeren zugesetzt werden. Die Räucherzeit für die Filets beträgt ca. 10-15 min., für ganze Fische ca. 20 min. Als Beilage reichen Sie Kartoffelsalat.

Rezepte

Hering Kieler Art

Der Hering wird ausgenommen geschuppt und gesäubert, Nach dem Abtrocknen mit einem Papierküchentuch soll er an der Luft gut trocknen. Danach wird der Hering ca. 10 min. geräuchert und erst anschließend mit Pfeffer und Salz oder einer Gewürzmischung zubereitet. Dazu reichen Sie Bratkartoffeln und als Saucen Ketchup oder Curry.

Geräucherter Hecht

Der Hecht wird von Schuppen, Schleim und Eingeweiden befreit, gewaschen und getrocknet. Kleinere Hechte werden im ganzen geräuchert, Fische über 500 g werden in Filets geschnitten. Die Innen-

seiten werden gut gesalzen, gepfeffert, mit Zitronensaft beträufelt und je nach Geschmack mit Oregano oder Rosmarin gewürzt. Dem Räucher-mehl können zur Verfeinerung des Geschmacks auch Wacholderbeeren zugesetzt werden. Die Räucherzeit für die Filets beträgt ca. 10-15 min., für ganze Fische ca. 20 min. Als Beilage reichen Sie Kartoffelsalat.

Nicht nur Fischgerichte werden durch das Räuchern geschmacklich verfeinert, auch Fleischwaren erhalten dadurch eine eigene Geschmacksnote. Hier nun einige Rezepte für das Räuchern.

Schweinschnitzel einmal anders

Die Schnitzel werden leicht gesalzen, mit grünen Pfefferkörnern belegt und 20 - 25min. über Eschenmehl geräuchert. Beilage: Toastbrot und grüner Salat.

Putenbrust geräuchert

Die Putenbrust leicht salzen pfeffern und oben drauf noch etwas Paprika. Das Ganze mit

Räuchern von Fleisch



Unbehandelte Steaks (nicht geklopft) werden nach eigenem Geschmack mit Gewürzen bestrichen (natfalls tut es auch ein fertige Steakgewürz) und ca. 10 min. mit wenig Räucher-mehl gegart. (Die Räucherart richtet sich nach der Art des Steaks: englisch, medium, oder gut durch. Unser Beilagensvorschlag: Toast und Kräuterbutter.

es mit einer speziellen Drahtschere oder einem Seitenschneider selber tun.

In Abb. 4 sehen Sie den Grill von oben. Sie erkennen, daß der Grill völlig symmetrisch angeordnet ist. Die Breite des Glutkastens können Sie durch Verschieben der inneren Schicht verändern. Wir halten eine Breite von ca. 5 cm für die günstigste Lösung. Der Abstand zwischen den beiden Glutkästen beträgt in unserem Vorschlag ca. 25 cm (das ist eine Ziegelstein-Länge von 24 cm und 2 x die Dicke des Wellgeflechtes). Diese Breite benötigen Sie, wenn Sie auch öfters einmal mit einem Spieß grillen wollen, z. B. für Hähnchen oder Schaschlik.

Die Seitenansicht des Grills ist in Abb. 5 dargestellt. Darin wird deutlich, daß der Boden unterhalb des Grill-Gutes eine Steinbreite tiefer ist als der Boden der beiden Glutkästen. Durch diese Anordnung kann das herabtropfende Fett nicht in die Glut fließen. Außerdem können Sie natürlich eine Schale unterstellen und das aufgefangene Fett zu einer Sauce verarbeiten. Am besten eignet sich dazu eine längliche Alu-Schale, die man zum Aufbewahren von Tiefkühlkost oder als Kuchenform benutzt.

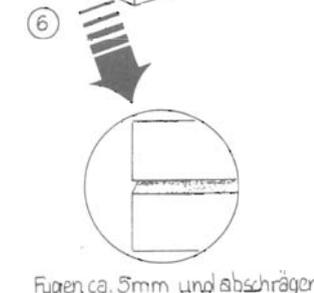
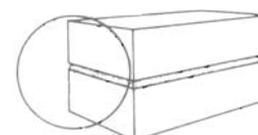
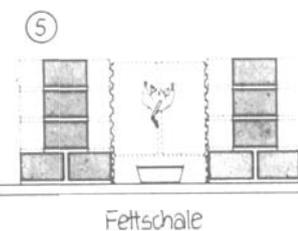
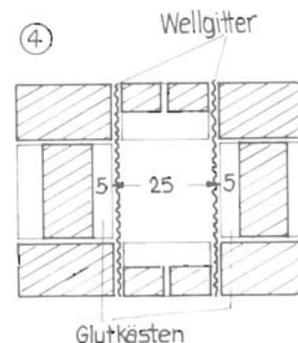
Das Welldraht-Geflecht ist in unserem Vorschlag 30 x 40 cm groß. Es ist einfach zwischen die Steine eingeklemmt (s. Abb. 2 u. 4). Bevor Sie Ihren Gesundheits-Grill fest vermauern, sollten Sie ihn, so wie wir es gemacht haben, mit lose aufgeschichteten Steinen zunächst ausprobieren. Für unseren Bauvorschlag benötigen Sie 9 Gartenweg-Platten 4 30x30 cm und 32 Ziegelsteine im Normal-Format 24x11,5x7,1 cm. Sie können den Grill mit den Ziegelsteinen baukasten-förmig verändern, und je nach Anzahl Ihrer hungrigen Gäste, größer oder kleiner machen. Erst wenn Sie Ihre optimale Größe gefunden haben, sollten Sie den Grill fest vermauern.

Kaufen Sie dazu in einer Baustoff-Handlung ca. 5 kg Fertigmörtel, den Sie nach Gebrauchsanweisung mit Wasser anrühren. Nur Mut, Sie brauchen keine Maurer-Lehre, um die Steine Ihres Grills zu vermauern. Bauen Sie den Grill mit aufgeschichteten Steinen so auf, wie Sie ihn später haben möchten; lassen Sie dabei zwischen den aneinanderstoßenden Steinen ca. 5 mm Spielraum für die Fugen und das Drahtgitter. Wenn Sie den gesamten Grill, einschließlich des Drahtgitters, aufgebaut haben, dann zeichnen Sie die Umrisse mit Kreide oder einem Filzstift auf die Gartenweg-Platten auf, und tragen Sie die Schichten vorsichtig wieder ab.

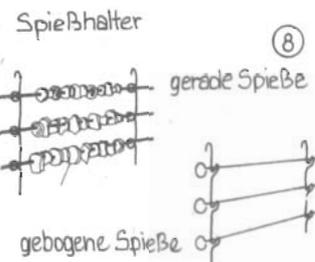
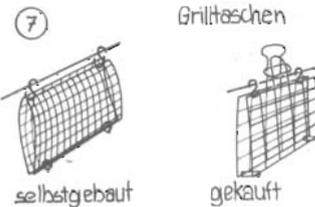
Nehmen Sie nun einfach einen Spachtel oder eine Maurerkelle, und tragen Sie den zubereiteten Mörtel auf die Gartenweg-Platten - innerhalb der angezeichneten Umrisse - auf. Drücken Sie die Steine leicht auf- und gegeneinander, damit sie aneinanderhaften. Tragen Sie nun den Mörtel ca. 5 mm dick (s. Abb. 6) gleichmäßig auf die Oberseite der Steine, legen Sie den Stein darauf und klopfen Sie ihn leicht mit einem Hammer an. Wenn Ihr Grill auch äußerlich eine Zierde für Ihren Garten sein soll, dann achten Sie darauf, daß die Steine genau senkrecht übereinander liegen und die Fugen gleichmäßig dick sind. Mauern Sie nun Schicht für Schicht.

Noch ein Tip

Im Glutkasten entstehen Temperaturen von 600°C bis 800°C. Dadurch können Risse im Mörtel auftreten; achten Sie daher darauf, daß die Fugen nicht dicker als 5 mm werden. Wenn in den Fugen des Grills einmal Risse auftreten sollten, so daß die Steine nicht mehr aufeinander haften, dann können Sie den Mörtel wieder abklopfen und die Steine neu vermauern.



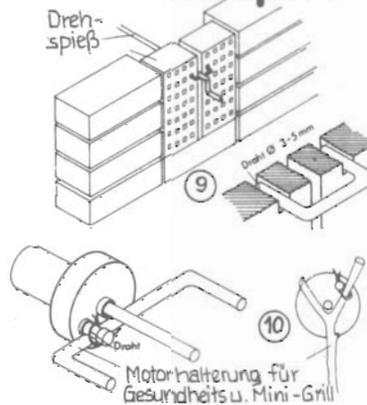
Die Zubehörteile



Das Grillgut können Sie in einer Grilltasche oder in einem Grillkorb zwischen die beiden Glutkästen hängen. Diese Teile können Sie aus einfachen Materialien selber herstellen (s. Abb. 7). Nehmen Sie dazu zwei Draht-Geflechte zu je 25x20 cm, und biegen Sie diese etwas bauchig; verbinden Sie sie am unteren Ende mit Büroklammern oder Bindendraht miteinander. Sie können als Draht-Geflecht Heizkörper-Verkleidung aus Aluminium - die man auch als Streck-Metall bezeichnet - oder nicht rostendes Welldraht-Geflecht mit 1 - 2 cm Maschenweite nehmen. Auch diese Materialien erhalten Sie in Baustoff-Märkten oder in Drahtwaren - Fachgeschäften. Natürlich können Sie auch fertige Grilltaschen verwenden. Sie können sie in allen einschlägigen Fach-Geschäften in verschiedenen Größen kaufen. Die Grilltasche wird

über 2 selbstgebogene Haken an einen ca. 3 mm starken Eisendraht oder Aluminiumstab aufgehängt. Die richtige Höhe können Sie mit Unterlagen ausgleichen. Wenn Sie Schaschlik oder Fleischspieße grillen wollen, dann biegen Sie sich 2 Spießhalter, die am oberen Draht eingehängt werden und 3 Schaschlik-Spieße mit ca. 30 cm Länge tragen können. Die Drahtbiege-Arbeiten können Sie mit etwas Geschick und einer einfachen Kombinations-Zange selber ausführen (s. Abb. 8). Der Grill-Profi wird in seinen Gesundheits-Grill bestimmt gerne noch einen motorbetriebenen Drehspieß einbauen wollen. Zwar können Sie hiermit keinen Ochsen braten, aber auch ein knusprig gegrilltes Hähnchen oder - bei einer etwas größeren Grill-Ausführung - ein Spanferkel, ist nicht zu verachten.

Gegrilltes vom Spieß



Der einfachste Weg zu einem Gesundheits-Grill mit Drehspieß ist der, die 6 Ziegelsteine, die seitlich zwischen den beiden Glutkästen stehen, durch Loch-Ziegel im Normal-Format zu ersetzen. Ein Ziegel liegt unten quer und ergibt wieder den Abstand von ca. 25cm; die beiden anderen werden hochkant daraufgestellt (s. Abb. 9). In die Löcher dieser beiden Steine stecken Sie nun u-förmig gebogene Draht-Stücke von ca. 3 - 5 mm Durchmesser. Da der querliegende Ziegel 24 cm breit ist, die senkrecht stehenden zusammen aber nur 23 cm (11,5+11,5cm), bleibt in der Mitte ein Schlitz von 1 cm für den Drehspieß. Wenn das Drehspieß-Hand zu mühselig oder

auch zu langweilig wird, der kann mit wenigen Handgriffen einen Motor ansetzen. Der Motor besitzt an der Vorderseite einen Metall-Stift, mit dem er sich am Grill abstützen soll. Dieser Stift verhindert, daß sich der Motor nur um die eigene Achse dreht und der Braten unbeweglich an einer Stelle steht und verschmort. Der Motor wird so auf den Spieß gesetzt, daß der Metall-Stift auf unseren u-förmig gebogenen Halter zu liegen kommt (s. Abb. 10). An diesem wird er mit dünnem Draht fest gebunden. Bei manchen Ziegelsteinen gibt es eine noch einfachere Lösung, denn da paßt der Stift sogar in eines der vorhandenen Löcher.

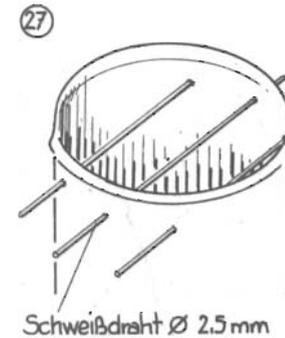
Inbetriebnahme des Grills

Wenn Sie sich das Säubern des Grills später erleichtern wollen, raten wir Ihnen, vorher den Grill mit Alu-Folie, die Sie von einer Rolle abnehmen können, auszukleiden. Lassen Sie jedoch die Folie noch hinter dem Glutkasten etwa 10 cm herunterhängen, dadurch

vermeiden Sie, daß Ihnen die Folie in den Glutkasten rutscht (s. Abb. 11). Stecken Sie dann die beiden Drahtgitter vorsichtig, damit Sie die Alu-Folie nicht zerstören, in die vorgesehenen Schlitz zwischen die Steine. Nehmen Sie jetzt für jeden Glutkasten

Da möglichst wenig Rauch aus der Tonne entweichen soll, bohren Sie die Löcher bitte nicht viel größer, als der Schweißdraht dick ist, der später hindurchgesteckt werden soll. Bei der Anordnung der Löcher können Sie folgendermaßen vorgehen: die Löcher für die mittlere Stange sollen so gebohrt werden, daß diese Stange den Durchmesser der Tonne in zwei gleich große Hälften teilt. Die Stangen links und rechts davon sollen etwa den gleichen Abstand zur Mitte wie zum Rand haben; wo genau Sie die Löcher dafür anzubringen haben, daß können Sie am einfachsten festlegen,

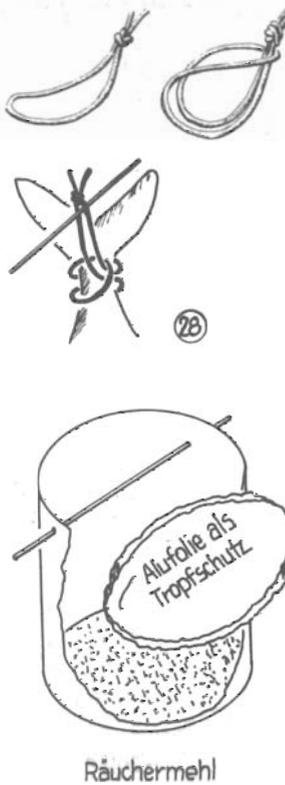
wenn Sie alle drei Stangen auf den oberen Rand legen und von den Aufgestellen jeweils 1 1/2 - 2 cm nach unten gehen und dort die Stelle für das Loch markieren. Wenn Sie Schweißdraht schwer bekommen können, dann tun es zur Not auch Fahrradspieße, oder wenn Sie diese nicht bekommen, dann geht es auch mit steiferem Draht. Achten Sie aber darauf, daß er möglichst gerade ist und sich nur schwer biegen läßt, weil bei durchhängenden Stangen die Fische später zusammensinken, sich gegenseitig berühren und dadurch fleckig und an manchen Stellen nicht gar werden.



Bevor aber nun das - wie man in der Fachsprache sagt - "Räuchergut" - eingehängt wird, streuen Sie auf den Boden der Tonne das Räuchermehl. Es genügen 3 - 8 gehäufte Eßlöffel. Das Räuchermehl wird durch eine Alufolie abgedeckt, die Sie etwas größer schneiden müssen als der Boden der Tonne ist. Auf diese Folie tropft nämlich später beim Räuchern das Fett. Und damit es nicht am Rand doch noch in die Glut gerät, biegen wir den Rand hoch. Dieser runde Alu-Untersatz wird auf das glattgestrichene Räuchermehl gelegt, bevor die Fische eingehängt werden. Damit Sie gut an den Boden herankommen, können Sie vorher die Stäbe aus der Tonne ziehen. Wenn Sie z.B. Forellen an Kordelschlaufen einhängen wollen, dann müssen Sie die Stäbe ohnehin wieder ein Stück herausziehen, damit die Schlaufe über die Stäbe gestreift werden kann. (s. Abb. 28). Wenn Sie das Räuchergut an die Stangen gehängt haben, dann schieben sie alles so zu recht, daß die Fische einander nicht berühren können und auch nicht auf dem Boden aufstoßen. Die Alufolie wird später beim Räuchern glühend heiß und würde dort das

Fleisch verschmoren lassen und in der Tonne einen ziemlich Gestank erzeugen. Ist das Räuchergut fachgerecht verstaubt, dann wird der dichtsitzende Deckel auf die Tonne gedrückt. Beim Bewegen der Tonne müssen Sie jetzt vorsichtig sein, damit nicht alles wieder verrutscht. Nun geht es weiter mit dem Ofen. Die drei Ziegelsteine werden so gestellt wie in Abb. 29. Zwischen die Steine kommt später die Fischdose, die zur Hälfte mit Spiritus gefüllt wird. Sie brauchen den Spiritus nur einfach mit einem Streichholz anzuzünden und die Dose unter den Eimer zu schieben. Beim Anzünden bitte aufpassen: man sieht die Spiritusflamme kaum und kann sich deshalb leicht die Finger verbrennen. Sollte es nötig werden, Spiritus nachzugießen, dann tun Sie das nicht direkt aus der Flasche: Sie riskieren nämlich, daß Ihnen das Ding in der Hand explodiert. Steht erst einmal der Brenner unter der Tonne, dann sollten Sie es sich auf jeden Fall verkneifen, zwischen durch einmal den Deckel zu öffnen und nachzuschauen, wie es den Forellen geht. Fertig sind nach unserer Erfahrung Fische, die in der oben beschriebenen Weise in die

Auf zum Räuchern



## Was passiert eigentlich beim Räuchern?

Der Rauch entwickelt sich in erster Linie durch unvollständige Verbrennung schwerer Sägespäne. Der Chemiker spricht von einer Pyrolyse. Dabei werden 300 verschiedene Stoffe frei, von denen in der Hauptsache folgende wirksam sind: Ameisensäure, Formaldehyd und Methylalkohol (Konservierungsstoffe), Phenole (Geschmacksstoffe) und schließlich verschiedene Teere, die die goldbraune Farbe erzeugen. Nun werden Sie vielleicht sagen, pfui, mit dem ganzen chemischen Kram wollen wir lieber nichts zu tun haben, wo man doch von allen Anti-Rauchkampagnen weiß, wie schädlich gerade die Teere sind.

So ging es uns anfangs auch und wir bemühten uns deshalb um genauere Informationen.

Dabei stellte sich heraus, daß die sogenannten Geschmacks- und Konservierungsstoffe nur in äußerst geringen Konzentrationen vorliegen. Problematischer allerdings, waren die Teere, denn in ihnen kann tatsächlich der bekannteste Krebserzeuger, das Benzpyren, nachgewiesen werden. Bei Untersuchungen von Räuchergut konnte aber selbst kein Benzpyren gefunden werden. Es verbleibt offensichtlich im Ruß, der sich an den Wänden der Räuchertonne niederschlägt. Sie sehen also, trotz aller Chemie, keine Angst vorm Räuchern. Jede verbrannte Scheibe Toast, jede Zigarette, jedes -auf der Holzkohle - gegrillte Stück Fleisch, ist gesundheitlich gesehen viel gefährlicher.

## Die Hobbythek-Räuchertonne

Sie ist zweifellos die einfachste, aber ehrlich gesagt, nach all unseren Versuchen (das Hobbythek-Team ernährte sich zwei Wochen fast nur von Geräucherem) die beste Räucherapparatur.

Für den Bau einer Hobbythek-Räuchertonne benötigen Sie folgende Gegenstände:

- 1.) einen Naht fassenden Blecheimer mit passendem Deckel (wie ihn Gaststätten für saure Gurken, Bockwürste u.s.w. verwenden)
- 2.) 3 Stück Schweißdraht, Durchmesser 2,5 mm, Länge je nach Tonnendurchmesser
- 3.) etw. Alufolie
- 4.) 3 Ziegelsteine
- 5.) 1 alte Fischdose (Marke Hering in Tomatensauce)

Der Blecheimer ist unsere Räuchertonne, und da dieser Eimer später einmal heiß wird, ist es wichtig, daß er nicht lackiert oder mit anderen

schmorenden Stoffen gefärbt ist. Da viele Eimer innen mit einer isolierenden Lackschicht überzogen sind, empfiehlt es sich, ihn zur Sicherheit vor dem ersten Gebrauch auszubrennen, indem man ihn leer auf möglichst große Hitze bringt.

Wichtig ist auch, einen Eimer zu verwenden, dessen Deckel nicht mit Zinn gelötet, sondern geschweißt oder gefalzt ist. Ein gelöteter Eimer könnte nämlich leicht aufschmelzen.

Und schließlich darauf achten, daß der Deckel ähnlich wie bei einer Konservendose gut schließt.

Aale, Forellen, usw. muß man senkrecht in den Eimer hängen, dies bedeutet: je höher der Eimer, um so länger können die Fische sein, die Sie einmal darin räuchern.

## Wie man die Räuchertonne baut

Die Hobbythek-Räuchertonne ist ganz einfach herzustellen. Bohren Sie etwa so wie auf Abb. 27 jeweils einander gegenüberliegend auf zwei Seiten der Tonne 3 Löcher in das

Blech, die etwa 1,5 - 2 cm unterhalb des oberen Randes liegen sollen, damit der Deckel auch bei eingehängten Fischen auch noch gut schließen kann.

2 Grill-Anzünder, die Sie zweckmäßigerweise in der Hand anzünden und dann in den Kasten fallen lassen. Nun können Sie die Holzkohle in die Glutkästen umfüllen; am besten gleich bis zum oberen Rand, dann reicht es für eine ganze Mahlzeit. Wenn die Holzkohle richtig durchgebrannt ist, so etwa nach 5-10 min, dann hängen Sie Ihre Tasche in den Grill. Da das

die Möglichkeiten unseres Gesundheits-Grills sind natürlich mit dem Grillen des Fleisches noch nicht erschöpft. Wenn Sie über den Grill noch ein Draht-Geflecht, das aus dem gleichen Material wie Ihre Grilltasche sein kann, legen, dann können Sie, während Ihr Fleisch gart, gleichzeitig die Beilagen oder den Nachtisch zubereiten (s. Abb. 12). Dies können in Staniole-Papier eingewickelte Kartoffeln - sie benötigen ca. 40 Minuten zum Garen - Tomaten, oder auch ein Stück Brot sein. Wir haben sogar schon einen Suppentopf

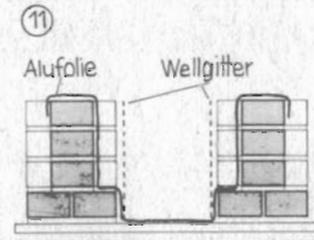
Auch wenn Sie nicht glücklicher Besitzer eines Gartens sind, müssen Sie auf die Freuden eines Gesundheits-Grills nicht unbedingt verzichten. Ein knusprig gegrilltes Stück Fleisch schmeckt Ihnen auch beim Picknick auf der Wiese, an einem See-Ufer oder sogar am Meer bestimmt gut. Es gibt dafür eine Vielzahl von Möglichkeiten, von denen die einfachste sicherlich das Braten eines Würstchens oder eines Stückes Fleisch an einem Stock über einem offenen Feuer ist. Doch dies möchten wir Ihnen wegen den bereits geschilderten, gesundheitlichen Gefahren nicht empfehlen. Wir haben uns daher einen einfachen, praktischen und umweltfreundlichen Mini-Grill mit überall erhältlichen Materialien einfallen lassen.

Unser transportabler Mini-Grill ist nach dem gleichen Prinzip, wie der vorhin beschriebene Gesundheits-Grill,

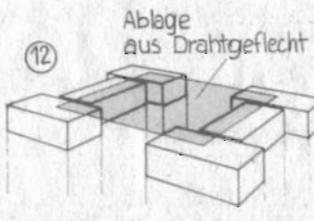
Fleisch mit gleicher Temperatur von beiden Seiten gleichzeitig gegrillt wird, geht es sehr schnell. Unsere Kotelletes waren bereits nach 5 bis 7 Minuten gar. Die Grillzeit hängt, bei gleichmäßiger Glut und gleichem Abstand, natürlich von der Art und der Dicke des Fleisches ab. Die genauen Zeiten werden Sie für Ihren Grill schon nach kurzer Zeit selber herausfinden.

daraufgestellt, und uns eine delikate, serbische Bohnensuppe gekocht. Sie können die in Aluminium-Folie eingepackten Kartoffeln aber auch in die Vertiefung unterhalb des Grill-Gutes legen; dort werden Sie von beiden Glutkästen erhitzt und garen recht schnell. Unser Grill kann so vielseitig verwendet werden, daß wir wahrscheinlich noch gar nicht alle Möglichkeiten entdeckt haben. Beim Arbeiten mit Ihrem Grill kommen Ihnen sicherlich noch ganz neue, phantastische Ideen.

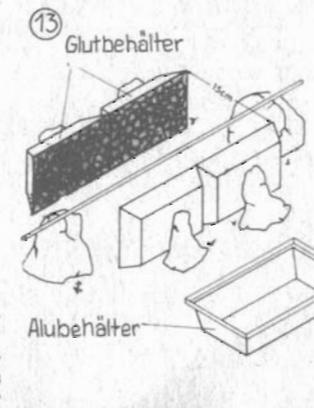
aufgebaut (s. Abb. 1). In der Mitte hängt das Grill-Gut, links und rechts davon ist jeweils senkrecht die Glut angeordnet. Als Glut-Behälter haben wir diesmal Aluminium-Mehrzweck-Formen gewählt, die man auch zum Aufbewahren von Tiefkühlkost oder als Kuchenformen verwendet. Man kann diese Behälter zu einem geringen Preis in Kaufhäusern, Supermärkten oder Haushaltswaren - Fachgeschäften kaufen. Die Größe des Behälters können Sie nach Ihren Bedürfnissen wählen. Wir schlagen Ihnen eine Größe von 18 x 25 cm vor. Auch diesen Grill können Sie wieder baukastenförmig verändern. Wenn Sie, wie in Abb. 13 dargestellt, mehrere Behälter über- oder nebeneinander stapeln, dann läßt sich die Glutfläche fast beliebig variieren. Natürlich wird das Stapeln der Grill-Behälter bei den schrägen Seitenflächen etwas schwieriger. Achten Sie daher



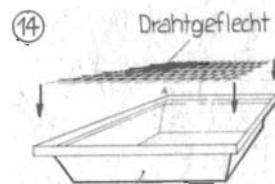
## Unser Grill kann noch mehr



## Ein transportabler Mini-Grill für zuhause und unterwegs

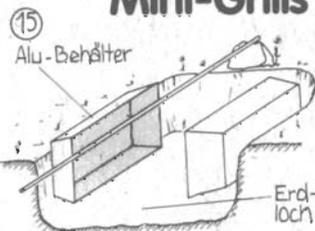


auf einen guten Unterbau mit Steinen oder anderen feuerfesten Materialien. Die Umwandlung des Alu-Behälters in einen Grill-Glut-Kasten ist denkbar einfach. Die Holzkohle mit den Grill-Anzündern kommt in den Behälter, in den oberen Falzrand wird der Rost eingelegt. Als Rost können Sie, wie beim Gesundheits-Grill, Weildraht-Geflecht mit einer Maschenweite von ca. 1-2 cm und einer Drahtstärke von ca. 2 mm nehmen. Den gleichen Zweck erfüllt auch hier wieder ein Aluminium-Geflecht zur Heizkörper-Verkleidung. Wenn Sie ein Draht-Geflecht verwenden, dann schneiden Sie es mit einer Drahtschere oder einem Seitenschneider so ab, daß es genau in dem Falz des Alu-Behälters liegt; Sie erleichtern sich das genaue Ausschneiden, wenn Sie den mitgelieferten Deckel als Schablone auf das Draht-Geflecht legen. Legen Sie den ausgeschnittenen Rost in den Falzrand des Alu-Behälters, und biegen Sie den Falzrand vorsichtig um (s. Abb. 14).

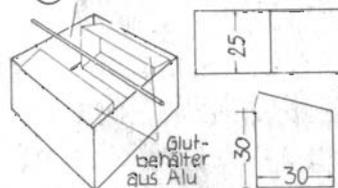


Alu-Behälter ca. 18x25x7cm

### Der Aufbau des Mini-Grills



16 Blechkasten 30x30x25 cm



Unser Mini-Grill ist mit weniger Hilfsmitteln praktisch überall schnell aufzubauen. Geben Sie zunächst in jede Schale 2 Grill-Anzündern, und füllen Sie dann die Schale mit Holzkohle. Legen Sie den Rost darauf, und biegen Sie den Falz des Behälters um. Stellen Sie dann die Behälter senkrecht im Abstand von ca. 15cm auf (s. Abb. 13). Die Glut-Behälter können Sie mit geeigneten Steinen abstützen, die Sie gerade an Ihrem Grill-Platz vorfinden. Auch die Unterlage für die Aufhängung des Grill-Gutes können Sie aus Steinen herstellen. Wenn Sie jedoch, z. B. am Sandstrand, keine Steine zur Verfügung haben, dann können Sie den Grill auch eingraben (s. Abb. 15). Sie können sich sogar einen Blechkasten für den Mini-Grill anfertigen (s. Abb. 16). Kaufen Sie sich in

Das Grillgut hängen Sie wieder in einen Grill-Korb zwischen die beiden Glut-Kästen. Für die von uns vorgeschlagene Größe des Alu-Behälters kann Ihr Grill-Korb ca. 15 x 30 cm groß sein. Sie sehen, daß dies die gleiche Ausführung wie bei unserem Gesundheits-Grill ist, lediglich die Maße sind den Abmessungen der Alu-Behälter angepaßt. Die Anleitung zur Herstellung einer derartigen Grill-Tasche oder des Grill-Korbes, finden Sie in dem Kapitel **Gesundheits-Grill**. Sie können natürlich beim Mini-Grill auch alle anderen Zubehör-Teile in entsprechender Größe verwenden, wie wir Sie beim Gesundheits-Grill beschrieben haben. Dies gilt für die Halterung der Schaschlik-Spieße ebenso, wie für den Einsatz eines Motor-Spießes (s. Abb. 10). Wichtig ist dabei nur, daß der Eisenstift des Motors festgebunden wird; dies kann an einem Metallstab, z. B. Zelthäring oder auch an einem Holzpflock sein.

einer Baustoff-Handlung oder beim Bauschlosser, der es Ihnen vielleicht auch biegt, ein ca. 1 mm starkes Stahlblech, und biegen Sie es kastenförmig zusammen. Am besten fertigen Sie den Blechkasten aus zwei Hälften an, die Sie zusammenstecken und leichter transportieren können. Die Maße richten sich nach der Größe Ihrer Mehrzweck-Formen. Bei der von uns vorgeschlagenen Größe von 18x25 cm, sollte das gesamte Blech 25 x 12 cm groß sein. Biegen Sie es so, daß die Stirnflächen 30 cm lang sind. Der Aufbau Ihres Grills mit Ziegelsteinen ist ebenfalls einfach. Auch hier richten sich die Anzahl der Ziegelsteine nach der Größe und der Anzahl Ihrer Alu-Formen. Bei 6 Schalen der von uns vorgeschlagenen Größe benötigen Sie zehn Ziegelsteine im Normal-

Und nun zu den **Süßwasser-fischen**. Eine Spezialität ist die **Forelle**, die in großen Mengen in Teichen gezüchtet werden. Forellen können in der Regel so, wie sie sind, geräuchert werden. Auch **Karpfen** lassen sich räuchern, wobei größere Exemplare vor dem Räuchern längs gespalten werden müssen. **Brassen** sind zu unrecht verkannte Fische, die man nicht ohne weiteres bekommt, die aber geschmacklich dem

Karpfen ähneln. Besonders gut schmeckt das Fleisch der **Schleie**, auch dieser Fisch muß in der Regel zerteilt werden, bevor er geräuchert werden kann. Obwohl schwer erhältlich, schmeckt der **Hecht** geräuchert besonders gut, da er als Raubfisch einen kräftigen Geschmack hat. Eine Spezialität in Ihrem Räucherofen ist der **Aal**. Achten Sie beim Kauf darauf, Fische gleicher Größe und Dicke zu bekommen. Das ist für das Räuchern wichtig.

Wenn sie frische Fische kaufen, was immer ein Vorteil ist, dann müssen sie die Tiere zunächst schlachten und ausnehmen. Nach dem Ausnehmen muß der Fisch innen und außen sorgfältig gewaschen werden. Wichtig ist dabei, daß auch der **Schleim** auf der äußeren Haut abgewaschen wird, weil Rückstände sonst den Fisch beim Räuchern unansehnlich machen. Für den Geschmack des Fisches nach dem Räuchern ist ausschlaggebend, daß er richtig **gesalzen** wird. Für unsere Zwecke genügt es den Fisch trocken zu salzen und zwar innen wie außen.

Nach dem Salzen verleihen Sie dem Fisch am besten zuerst einen würzigen Geschmack. Beim Würzen des Fisches sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt als Tip nur soviel: Sorgfältig gewaschen werden. Zu Weißfischen paßt Thymian, evtl. auch Dill, Salbei und Basilikum. Die mit Salz und Gewürzen behandelten Fisch sind feucht, sollten aber nur trocken geräuchert werden. Lassen Sie den Fisch also nach dem Würzen ca. eine Stunde trocknen.

### Vorbereiten der Fische für das Räuchern



Es gibt zwei unterschiedliche Räucherverfahren, von denen das sogenannte Kalträuchern die bekanntere ist. Mit ihr kann man, gegenüber dem anderen - der Heißräucherung - in der Tat eine bessere Haltbarkeit erzielen. Man denke da nur an Räucherschinken oder Bündner Fleisch. Dafür hat man aber eine Menge Nachteile bei der Herstellung, die letztlich die Räucherei in den Ruf gebracht haben, zeitraubend und umständlich zu sein. Das Kalträuchern, d. h. Räuchern bei Raumtemperaturen zwischen 18° und 30°C, dauern oft wochenlang. Man braucht eine regelrechte Räucher- und muß außerdem ständig Räucher-temperatur und Entwicklung kontrollieren. Sie werden zu geben, für den Hausgebrauch,

etwa in einer Stadtwohnung, ist das wohl gar nicht machbar. Aber es gibt ja noch das Heißräuchern. Beim Heißräuchern werden Temperaturen von 100 bis 110°C erreicht. Das hat einige wichtige Vorteile:

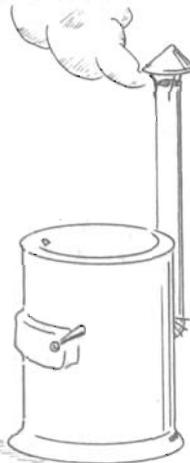
1. Der Räuchervorgang wird drastisch verkürzt, in der Regel kaum länger als 20 min.
2. Die Speisen garen gleichzeitig; sie bedürfen also keiner Kochvorbereitung.
3. Man braucht keine große Räucher- und Räucher-temperatur; ein kleiner Topf kann schon ausreichen.
4. Die Geruchsbelästigung durch Rauch ist minimal. Der leckere Rauchgeschmack und die appetitliche goldbraune Farbe kommen jedoch genau wie beim Kalträuchern zustande.

### Räuchern ist nicht gleich Räuchern

Obwohl wir sicher sind, daß selbst Leute, die Fisch skeptisch gegenüberstehen, beim ersten selbstgeräucher-ten Fisch ihren Grundsätzen untreu werden, hoffen wir

die Skeptiker zu überzeugen, indem wir zusammenfassen: Fisch ist als Lieferant des notwendigen Eiweißes für den Menschen kaum zu übertreffen.

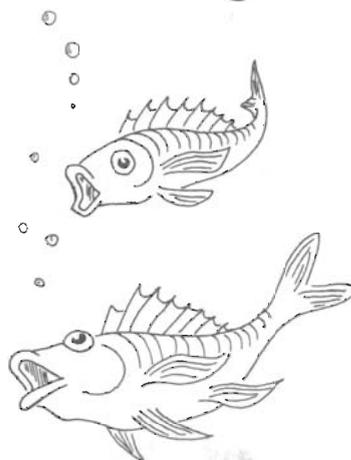
### Geschichte des Räucherns



Zunächst in die Geschichte dieser alten Zubereitungsmethode für Speisen. Wie schon in der Sendung erwähnt, ging es vor dem "Zeitalter des Kühlschranks" vornehmlich darum: wie kann man Nahrungsmittel länger aufheben, also vor dem Verderben bewahren. Besonders leicht verderblich sind bekanntlich Fisch und Fleisch, beides wichtige Grundnahrungsmittel. Schon im Altertum - genauer gesagt - bei den alten Griechen und Ägyptern, fand man heraus, daß stark gesalzene, eiweißhaltige Lebensmittel sehr viel länger haltbar sind als ungesalzene. Etwa gleichzeitig erfand man die ebenfalls bis heute gebräuchliche Methode des schnellen Trocknens von Fisch und Fleisch. Sie

erinnern sich - im Studio zeigten wir Ihnen den "Klipp-Fisch". So weit, so gut. Beide Verfahren haben einen Nachteil: man kann Pökelfleisch oder Trockenfleisch nicht unbehandelt genießen. Man muß es kochen, sonst schmeckt es scheußlich! Ja, und da verhält es sich nun bei der anderen Methode zur Konservierung von Fisch und Fleisch ganz anders. Das Räuchern ist wohl geschichtlich betrachtet etwas jünger als Trocknung und Pökeln. So genau läßt sich das allerdings nicht datieren. Es hat gegenüber den anderen Verfahren den großen Vorteil, daß die Speisen mit dem Konservierungsvorgang auch gleichzeitig besonders schmackhaft werden.

### Fische, die sich zum Räuchern eignen



Wir gehen einfach einmal davon aus, daß Sie Räucherfisch sehr gern mögen. Obwohl sich fast jeder Fisch zum Räuchern eignet, wollen wir hier kurz durchgehen, welche Fischarten auf jeden Fall für diese Art der Haltbarmachung und Geschmacksveredelung problemlos geeignet sind. Voraussetzung ist natürlich, daß Sie diese Fische frisch oder zumindest tiefgefroren bekommen können, wobei frische Fische den gefrorenen immer vorzuziehen sind.

Zunächst zu den Seefischen:

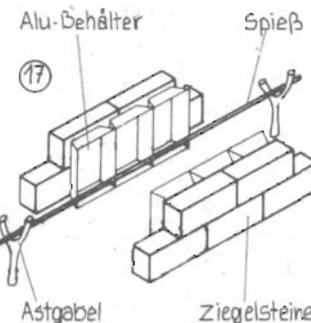
Am Anfang hat der trotz allem immer noch recht billige Hering zu stehen, der ungeteilt geräuchert werden kann. Dasselbe gilt für Makrelen, die viel größer im Geschmack als der Hering sind, sich aber für das Räuchern wegen ihres relativ festen Fleisches

hervorragend eignen. Ein guter Räucherfisch ist auch die Meerforelle, die man allerdings bei uns nicht so ohne weiteres bekommt. Ein Fisch, der ebenfalls unzerlegt geräuchert werden kann, ist die Flunder, aber auch die Scholle und der Butt, wenn er nicht zu groß geworden ist. Eine besondere Spezialität ist die Seezunge, die aber auch als frischer Fisch im Laden nicht ganz billig ist. Schließlich noch zwei Fischarten, die Sie zerlegen müssen, um sie räuchern zu können:  
 1. Der Heilbutt, der ein gut schmeckendes, aber auch relativ fettreiches Fleisch hat. Ihn müssen Sie in Stücke zerlegen, die nicht dicker als 3 oder 4 cm sind.  
 2. Der Lachs, ein besonders edeler Fisch, der aber nur in kleinen Exemplaren geräuchert werden kann.

Format 23 x 11,5 x 7,1 cm. Die Grill-Tasche können Sie auch in die Gabel eines in die Erde gesteckten, abgebrochenen Astes einhängen (s. Abb. 17).

Sie sehen, auch für die Verwendung unseres Mini-Grills gibt es eine Fülle von Möglichkeiten. Nur eine Bitte: Denken Sie daran, daß sich bei den hohen Temperaturen der Holzkohlen-Glut trockenes Gras oder Holz leicht entzünden kann. Entfernen Sie daher im Umkreis von ca. 1 Meter um Ihren Grill

alles Brennbares, und nutzen Sie die Umwelt-Freundlichkeit des Mini-Grills; Sie können die ausgekühlten Reste der Holzkohlen-Glut im Behälter leicht bis zum nächsten geeigneten Mülleimer transportieren. Dies gilt natürlich ebenso für die Reste Ihrer Mahlzeit. Wenn Sie die Alu-Behälter vorsichtig behandeln, dann können Sie sie auch mehrmals benutzen. Einige unserer Behälter haben in der Test- und Experimentier-Phase zu dieser Sendung schon mehr als zehn Grill-Feste gut überstanden.



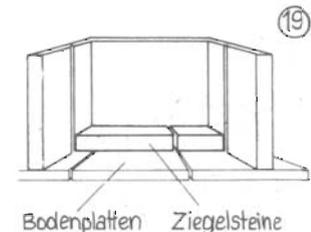
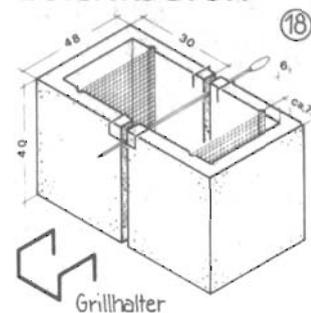
In der Sendung "Bauelemente für Haus und Garten" einmal leichtgenommen stellten wir eine -verbesserung des Grills vor, der eleganter aussieht als der aus Ziegelsteinen. Er besteht aus 2 U-förmigen Steinen aus feuerfestem Leichtbeton und man kann ihn mit ein wenig Geschick selbst herstellen.

Als wir die Bauelemente für die Sendung entwickelten, experimentierten wir auch mit Blähton und Blähschiefer. Beide werden aus den Naturprodukten Schiefer und Ton gewonnen und bei hohen Temperaturen aufgebläht und gebrannt. Das brachte uns auf die Idee, mit diesem feuerfesten Werkstoff unseren Gesundheitsgrill weiterzuentwickeln und ihn mit zwei Grillsteinen aus Blähton oder Blähschiefer herzustellen. Abb. 18 zeigt nun unseren neuen Gesundheitsgrill. Der vorher aus aufgeschichteten Ziegelsteinen bestehende Grillkörper besteht jetzt aus zwei kompakten und feuerfesten Beton-Grillsteinen. Die Maße sind ungefähr gleich geblieben. In beide Steine ist innen seitlich eine Nut eingelassen, in die ein passend zugeschnittenes Welldrahtgitter eingeschoben

wird, das den Glutkasten nach vorne begrenzt. Das Welldrahtgitter erhalten Sie in speziellen Drahtgeschäften (Branchenverzeichnis des Telefonbuchs) oder in Baustoffhandlungen. Es sollte ca. 3 mm dick sein und eine Maschenweite von ca. 1 - 2 cm haben. Auf die Steine legen Sie einen Metallstab, der den Grillkorb trägt.

Unter den Grill legen Sie 6 Gartenplatten aus Beton, 30 x 30 cm. Auf den Boden der Glutkästen legen Sie jeweils einen und 1/2 Ziegelstein. Dadurch liegt die Glut höher als der Boden des Grills und Sie können das Fett mit einer Schale, die Sie unter das Grillgut hängen, auffangen. Abb. 19 Eine Grilltasche können Sie, wie Abb. 7 zeigt, aus Heizkörperverkleidung, die man in Baumärkten erhält, selber herstellen. Wir haben allerdings die Erfahrung gemacht, daß das dafür notwendige Alu-streckmaterial sehr teuer geworden ist. Deshalb empfiehlt es sich, eher eine Grilltasche fertig zu kaufen; die paßt ebenfalls gut in unseren Grill. Wir haben z. B. Grilltaschen gekauft, die nicht mehr als DM 5,-,- kosteten.

### Ein Gesundheitsgrill aus feuerfestem Leichtbeton

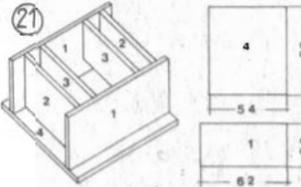


Es lohnt sich der etwas aufwendige Bau einer Holzform mit Schalungsbrettern, zum Gießen der Grillsteine. Mit dieser Form können Sie dann

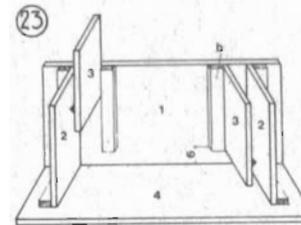
beliebig viele Grillsteine gewinnen. Außerdem erhält die Oberfläche der Steine eine dekorative Holzmaserung, die sich von den Schalungsbrettern

### Die Grillsteine aus Leichtbeton

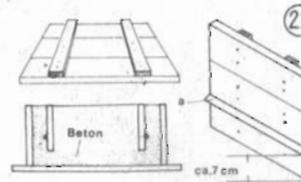
Schalung für U-Stein aus Schalh Holz



Decklatten 2,5 x 5 cm



## Die Betonmischung für die Grillsteine



im Beton herausbildet. Sie können natürlich auch beschichtete Spanplatten verwenden. Abb. 20 zeigt Ihnen die Holzform für den Grillstein. Die Schalungsbretter, mit einer Breite von 16 cm und einer Dicke von 2 cm, können Sie im Baustoffhandel kaufen und sich evtl. schon auf die gewünschte Länge zuschneiden lassen.

Im Prinzip besteht die Form aus einer Holzkiste, wie es Abb. 21 zeigt. Sie benötigen ein Bodenbrett (4), 2 Seitenbretter (1), 2 Frontbretter (2) und im Abstand von 5 - 6 cm 2 Innenbretter (3), die die Innenschkel des u-förmigen Grillsteines formen. Die Innenbretter werden später an die Seitenwände so angebracht, daß unten ein etwa 5 - 6 cm breiter Spalt bleibt; dieser entspricht der Wandstärke des U-Steines. Zu Ihrer Orientierung: Der Beton wird später in die Zwischenräume der Bretter 2 und 3 und auf den Boden (5 - 6 cm hoch) gefüllt, der Grillstein entsteht also so wie der Buchstabe u geschrieben wird - die Schenkel nach oben. Beginnen Sie zunächst mit dem Zusammennageln des Bodenbrettes (4). Die zugeschnittenen Bretter legen Sie nebeneinander und verbinden

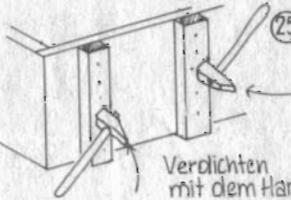
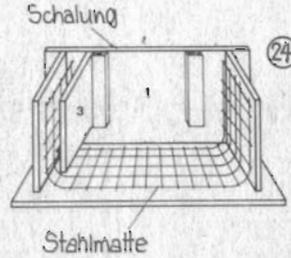
Sie mit einer Querleiste. Dann nageln Sie auf die gleiche Art die vier Seitenteile (1 und 2) zusammen. Legen Sie jetzt die Seitenteile hin und zeichnen Sie die in Abb. 22 angegebenen Maße auf. Die Querleisten a sind 5 mm starke Dreikantleisten, die später im Beton eine Nut zum Einschieben des Drahtgitters für den Glutkasten herausbilden. Die beiden Holzlatten b bilden die Führung für die Bretter zur inneren Begrenzung der beiden Schenkel des Grillsteines. Fügen Sie nun die Seitenteile, wie Abb. 21 zeigt, nach den angegebenen äußeren Maßen des Grillsteines aneinander und nageln Sie sie von außen durch die Seitenwand fest. Wenn Sie die Boden- (4) und Seitenbretter (1), wie in Bild 21 dargestellt, etwas überstehen lassen, dann wird die Kiste stabiler. Die beiden inneren Begrenzungen der Schenkel des Grillsteines werden durch zwei verschiebbare Bretter (3), wie Abb. 23 zeigt, hergestellt. Schneiden Sie die Bretter nach den angegebenen Maßen zu. Beim Betonieren werden sie dann an den Führungslatten eingeschoben und, falls sie nicht schon so festgeklemmt, von außen durch Nägel festgehalten.

Die Grillsteine sollen feuer- und wetterfest sein. Daher bieten sich als ideale Zuschläge Blähton oder Blähschiefer an. Sie sind bei hohen Temperaturen gebrannt und halten die große Hitze des Grills spielend aus. Ebenso sind sie wetter- und frostbeständig, denn dies ist ja eine wichtige Voraussetzung für die Verwendung der Steine als Gartengestaltungselemente. Zur Herstellung von 2 Grillsteinen benötigen Sie:

- \* 14 kg Zement
- \* 20 Ltr. Leichtsand
- \* 33 Ltr. Blähton oder Blähschiefer Korngröße 4 - 8 mm
- \* 8,5 Ltr. Wasser

Die beiden Schenkel des Betons können bei einem Druck leicht abbrechen. Daher ist es notwendig ein Baustahlgerüst zur Armierung des Betonkörpers mit einzubetonieren. Dazu müssen Sie sich in einer Baustoffhandlung für einen Grillstein eine Baustahlmatte für ein Element in der Größe von ca. 100 x 40 cm besorgen. Die Karogröße sollte 5 cm und die Drahtstärke 2 - 3 mm betragen. Biegen Sie die Matte nach Abb. 24 und legen Sie sie in die Schalung, Setzen Sie dann die beiden inneren Schalungsbretter (3) ein. Spannen Sie nun die Röhldrähte fest oder ziehen Sie, falls Sie Gewindestangen benutzt haben, die Schrauben an. Füllen Sie dann den Beton ca. 6 cm ein, und streichen Sie anschließend die gesamte Bodenfläche glatt. Achten Sie aber darauf, daß die Baustahlmatte nicht aufliegt, sondern von Beton umgeben ist. Gießen Sie nun die Seitenteile ebenfalls mit Beton aus. Dabei kann der bereits eingefüllte Beton im

Boden etwas hochquellen, Sie können dies aber mit der Maurerkelle abnehmen und wieder glattstreichen. Klopfen Sie beim Betoneinfüllen wieder kräftig an die Wände der Form, damit der Beton gut verdichtet wird, und stämpfen Sie mit einem Hammer oder einem Brett, so wie in Bild 25 gezeigt, die Oberfläche gut fest. Dann wird Ihr Grillstein außen glatt und es bilden sich kaum Hohlräume im Beton. Wenn Sie dies alles erledigt und den Beton anschließend gut glattgestrichen haben, dann decken Sie ihn ca. 5 Tage mit feuchten Tüchern ab. Er ist dann gut genug abgebunden, und Sie können die Schalung vorsichtig entfernen. Wenn Sie dabei die Nägel etwas lösen, geht es leichter. Sie können diese nachher wieder festschlagen. Nachdem wir nun unseren Gesundheitsgrill á la Hobbythek vorgestellt haben, wenden wir uns dem Räuchern zu, das sich besonders zur Zubereitung und Haltbarmachung von Fischen eignet.



Fische verderben nämlich besonders leicht, das hat natürlich einen Vorteil: Das Fischfleisch ist nicht nicht nur leichter verderblich als das Fleisch von Warmblütern, sondern zugleich auch leichter verdaulich.

Leichter verdaulich ist es, weil es weniger Bindegewebe aufweist. Hinzu kommt aber als wesentlicher Grund, daß es reicher an Enzymen ist, die verdauungsfördernd wirken. Enzyme übernehmen nämlich im menschlichen Körper ganz wichtige Aufgaben bei der Verdauung. Ein Fleisch, daß von diesen Enzymen reichliche Mengen enthält, die im menschlichen Körper nur unwesentlich umgesetzt werden müssen, bringt also gewissermaßen seine verdauungsfördernden Hilfsstoffe von selbst mit. Deshalb ist Fisch bei Zubereitung von Schonkost auch besser geeignet als normales Fleisch. Fischfleisch hat aber noch andere Vorteile. Es

enthält z.B. fast alle für die Ernährung des Menschen notwendigen Aminosäuren; außerdem ist es bei den meisten Fischarten relativ fettarm. Das Fett der Fische hat nämlich einen außerordentlich günstigen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Für Fische gilt also nicht, was man im Hinblick auf Schweinefleisch durchaus sagen kann: daß tierische Fette den pflanzlichen Fetten unterlegen sei.

Der Mensch braucht pro Tag und Kilogramm Körpergewicht etwa 1 g Eiweiß.

Ein Mensch von 80 kg Gewicht braucht also rund 80 g Eiweiß am Tag. Dieser Eiweißbedarf ist durch eine große Forelle bereits zu decken. Wenn Sie einmal nachrechnen wollen: eine große Forelle kann 400 g wiegen. Bei 21 g Eiweißgehalt pro 100 g ergeben sich 84 g Eiweiß.

## Räuchern - eine alternative Zubereitungsart