Sommerkost 1915.

Von Marianne Stern,

gerichtlich beeidete Sachverständige für Lebensmittel.

In normalen Zeiten vollzieht sich der Uebergang von der Winter- zur Sommerkost so ziemlich automatisch. Anders in Kriegszeiten. Wir waren in Oesterreich volkswirtschaftlich auf einen so lange währenden Krieg nicht vorbereitet, und das Einstellen des Geschmacks auf die Kriegskost ging bei uns schwerer als in anderen Ländern. Der Mangel an Mehl hat sich bei uns viel unangenehmer fühlbar gemacht als in Deutschland, weil der Oesterreicher vor allem Mehlspeisen gewöhnt ist. Diese Vorliebe hatte dazu geführt, daß die Mahlprodukte immer feiner und besser geworden sind, immer flaumiger und leichter. Wir begnügen uns nicht mit dem grob gemahlten schwarzen Mehl, sondern verlangen unser schönes Mullerweizenmehl und missen es nur schwer und ungerne. Jedoch das erste Kriegsjahr ist ja bald überstanden, ohne daß die vom Feinde erhoffte Aus-hungerung gelungen wäre, und damit ist ihm diese Waffe wohl auf immer aus der Hand gewunden, denn die gesammelten Erfahrungen werden sicher ausreichen, das Ergebnis der neuen Ernte für das kommende Jahr so einzuteilen, daß wir auch ein zweites Kriegsjahr wirtschaftlich ertragen können.

Zunächst soll auf all das verzichtet werden, was nur liebgewordene Gewohnheit, was Luxus bedeutet. Auf den Genuß von reinem Weizenmehl muß unbedingt, auf den Genuß von Fleisch zum Teil verzichtet werden. Feines, flaumiges Mehl ist nur ein Luxus, Fleisch zwar eine Notwendigkeit, aber nicht in unbeschränktem Maße. Im Sommer ist die Einschränkung des Fleischgenusses ohne Schädigung der Ernährung ohne weiteres durchführbar, da Sommerkost nicht so kompakt sein muß wie Winterkost. Der Sommer stellt uns reichlich Gemüse, Eier und Obst zur Verfügung, aus denen sich manche gute Speise herstellen läßt. Die Fleischsuppe ist — es kann dies nicht oft genug gesagt werden — kein Nahrungs-, sondern ein Genußmittel; ihr Nährwert ist ganz unbedeutend, sie kann daher entfallen oder durch falsche Suppen oder Suppenfurrogate ohne weiteres ersetzt werden. Als Hauptspeise soll eine Gemüsespeise gelten, die mit etwas Fleisch gemischt und auch genügend gesüßt sein kann. Auf diese Weise werden dem Körper am besten die zur Wärmeerzeugung erforderlichen Fettmengen zugeführt.

Sehr wichtig sind in diesem Jahre die komplizierten Gemüsespeisen, die eine völlige Mahlzeit ersetzen können. Gemüse sind heuer wirklich billig zu haben und bilden im Verein mit Eiern und etwas Fett eine vollkommene Speise. Es gibt für sie eine Anzahl verschiedener guter Rezepte.

Ein wichtiger Gang des Mittagessens besteht auch in normalen Zeiten in der Mehlspeise, die im Kriege nicht als Leckerei, sondern als notwendiges Nahrungsmittel aufgefaßt werden soll. Sie ist besonders berufen, uns die Zufuhr des Zuckers, der für den menschlichen Organismus sehr wichtig, ja unentbehrlich ist, zu vermitteln. An Zucker gibt es in Oesterreich, besonders seit Einstellung der Zuckerausfuhr nach England, keinen Mangel. Da wir aber den Zucker in rohem Zustand in großen Mengen nicht vertragen, wählen wir die Mehlspeise als seinen Träger. Es lassen sich auch aus Maismehl sehr gute Mehlspeisen herstellen, nur muß das Maismehl vor dem Gebrauch mit kochendem Wasser oder mit kochender Milch übergossen und zugedeckt eine halbe Stunde stehen bleiben und dann erst mit Weizen oder Gerstenmehl gebunden werden. Es ist von großem Nachteil, wenn die Mischung des Maismehls mit dem Weizen- und Gerstenmehl schon vor Durchführung des Verfahrens stattfindet und dann erst an die Bevölkerung abgegeben wird, weil kleberhältiges Mehl, mit Wasser angegossen, verkleistert und dann zum Kochen nicht mehr verwendet werden kann. Der umgekehrte Fall ist aber beim Maismehl zu beobachten, das unaufgequollen für die Zubereitung der Speisen fast unbrauchbar ist. Ein Brot oder eine Mehlspeise, auf diese angegebene Weise zubereitet, kann nie zerfallen, während dies bei einer unrichtigen Vorbereitung

Man kann bei richtiger Behandlung mit den vorhandenen Mehlen tadelloses Brot herstellen, ebenso noch viele andere schmackhafte Gerichte, die, zum Beispiel mit Obst vereint, viele Möglichkeiten der Abwechslung bieten. Von dem Gedanken ausgehend, dem Körper die Aufnahme von Zucker zu ermöglichen oder zu erleichtern, ist besonders die Herstellung und der Genuß von gekochtem oder eingelegtem Obst zu empfehlen. Dadurch werden auch die Nachteile des Genusses von rohem Obst unbekannter Herkunft vermieden, und es kann so auch jedes Obst für die Ernährung nutzbar gemacht werden.

Uns Frauen fällt in diesem Sommer die wichtige Aufgabe zu, das Gemüse, das wir im Sommer immer im Ueberfluß haben, für den kommenden Winter nutzbar zu machen. Dasselbe gilt auch vom Obst. Die wichtigste aller volkswirtschaftlichen Aufgaben, die an uns gestellt wird, ist, nichts unkommen, nichts verderben zu lassen, und alles, was im Ueberfluß vorhanden ist, für eine weniger ertragreiche Zeit vorzubereiten und aufzubewahren. Gewiß werden sich auch Fabriken um das Einlegen von Gemüsen und Obst kümmern; trotzdem soll jede Frau, die nur halbwegs Zeit hat, so viel einlegen, als sie nur immer kann, um es für den eigenen Haushalt sowie auch für den Haushalt solcher Familien verwenden zu können, die nicht in der Lage sind, für derartiges Vorworge zu treffen.

Wir stehen nicht schlecht mit den Lebensmitteln, wir haben genug und können auskommen. Besonders eben dadurch, daß wir reichlich billiges Gemüse haben werden. Es ist kein unbedingter Grund zur Besorgnis vorhanden. Besonders bei der Sommerkost können

wir reichlich sparen: fleischlose Kost, mehlfreie Mehlspeisen, viel Eier, viel komplizierte Gemüse und Obst und Obstspeisen, kalte Getränke, Fische und Gelatinespeisen, die bei uns zu wenig Verwendung finden.

Wir Frauen müssen unsere Pflicht ebenso erfüllen wie die Soldaten im Felde. Wenn wir nicht sparen, so können wir volkswirtschaftlich den Krieg nicht aushalten. Wir sind dazu verpflichtet, alles, alles das zu tun, um „durchzuhalten“. Wenn wir aber richtig kochen, mit kleinstem Aufwand eine gute und bekömmliche Kost herstellen, dann werden wir auch im Hinterlande beigetragen haben zu dem großen Sieg Oesterreichs, der hoffentlich nicht in zu weiter Ferne ist.