Fremdenblatt
14./XI. 1915

Etwas für die Hausfrau.

Fettnot und Zuckerüberfluß. — Einige diesbezügliche Ratschläge. — Kastanienmischung bei Gemüsen.

Alle Enqueten, Beratungen, Konstatierungen der hohen Behörden bezüglich der hohen Preise und den Mangel an Speisefetten jeder Art nutzen uns Hausfrauen gar nichts, so lange nicht ein greifbares Resultat erreicht wird. Und bis dahin — so scheint es — wird noch ein langer Leidensweg für uns zurückzulegen sein! Gegen diesen oben erwähnten Uebelstand besitzen wir jedoch eine, wenn auch nur teilweise Hilfe im Zucker, welcher wie das Fett ein „Wärme-Erzeuger" ist und wenn auch nicht vollständig, so doch in bescheidenen Grenzen dessen physiologische Funktionen, d. h. die der Kohlehydrate im Körper übernehmen kann. Zucker ist im reichlichen Maße vorhanden und wenn er auch nicht die wünschenswerte und notwendige Billigkeit hat, um seinen Gebrauch bei den großen Massen noch mehr auszudehnen, ist er immerhin ein noch preiswertes Nahrungsmittel und, wie der Volksmund ganz richtig sagt, „sättigend". Sportleute und die Soldaten loben dessen Eigenschaften und verlangen stets Süßigkeiten, Schokolade, Zucker in jeder Form.

Fruchtpasten vor allem und in jeder Art, mit Zucker oder Honig, süße Speisen mit und ohne Mehl können das Fett ersetzen, es haftet nur all diesen Ersatzmitteln der Nachteil an, daß sie, um ebensoviel Kohlehydrate wie das Fett dem Körper zuzuführen, in viel größeren Mengen genossen werden müssen — „sie belasten leicht den Magen". Fett und Zucker bei einer Speise reichlich verwenden, ist Luxus, man kann sogar sagen, daß es eine zu üppige Kost ist, es genügt reichlich Zucker, der das Fett ersetzt. In der Praxis ist dies leichter ausführbar als auf den ersten Blick ersichtlich. Der Körper bedarf, wie bekannt, je nach Maßgabe seiner Arbeitsleistungen täglich ungefähr 80 bis 90 Gramm Eiweiß, 50 Gramm Fett, 450 Gramm Kohlehydrate, wobei es ganz gleichgiltig, ob der Ersatz der verbrauchten und frisch zuzuführenden Stoffe dem Tier- oder Pflanzenreich entnommen wird.

Suppen ohne Fett.

Alle sogenannten falschen Suppen, zu denen Zucker gegeben wird, wie Paradeis-, grüne Erbsen-, Karfiolsuppen usw. können vollständig ohne Fett bereitet werden, indem man den Zucker mit etwas Wasser befeuchtet, je nach Notwendigkeit heller oder dunkler bräunen läßt, dann etwas Mehl dazu gibt, aufröstet, mit der Flüssigkeit für die Suppe aufgießt und weiter wie jede andere Suppe behandelt. Das gleiche Verfahren gilt für süße Gemüse.

Gemüse ohne Fett.

Um den Wohlgeschmack bei fettlosen Gemüsen zu erhöhen, wird es ratsam sein, etwas geriebenen Lebkuchen dazuzumischen. Noch vorteilhafter, schmackhafter und nährender ist die Beigabe von den heuer gar nicht kostspieligen Kastanien.

Zeller, Rotkraut oder Blaukohl mit Kastanien sind selbst in der feinsten Küche zu Hause. So ist z. B. gedünstetes Kraut, auf diese Weise mit Kastanien und ein paar geschnittenen Aepfeln zubereitet, ganz vorzüglich und ausgiebig. Ebenso gut sind Karotten mit Kastanien. Selbst unser gewöhnlicher Kohl, der wohl eingebrannt werden, daher etwas Fett erhalten muß, ist, mit einem Kranze gekochter Kastanien umgeben, ausgezeichnet.

Die Verwendung der Kastanien ist überhaupt bei uns noch eine knappe, sehr beschränkte, sehr mit Unrecht; sie ist wohlschmeckend, nahrhaft und für Kinder in gekochtem oder gebratenem Zustand in Verbindung mit Obstmus als Zehnuhrbrot statt der doch unerschwinglichen Butter ein glänzendes Auskunftsmittel.

Fruchtsalate.

Rohgeschälte Aepfeln und Birnen werden fein geschnitten und mit einer heißen Zuckerlösung überzogen. Gut zugedeckt, saugen sie den heißen Zucker in sich auf, werden weich und gut bekömmlich. Auch da bilden gekochte und in den Saft gelegte Kastanien eine willkommene Ergänzung. Selbstredend kann jedes Kompot mit dazu verwendet werden.

Jeder saure Salat, sowohl Kartoffel-, Sellerie-, Kraut-, Bohnensalat usw. wird ohne Oel vollständig befriedigen, wenn man den Essig mit Zucker und ein wenig Senf mischt und über den Salat gießt, wenn er ein wenig steht, vermischt er sich gut.

Jede Nußart ist ihrer Fettbildung wegen sehr zu empfehlen speziell zu Mehlspeisen.

Die gebräuchlichste Verwendung des Zuckers ist ja doch die in Form der süßen Mehlspeisen. Auch hier kann reichlicher Zuckerzusatz den Fettmangel paralysieren. Die allbekannten Biskuitspeisen mit Kompott-, Marmeladen- oder Nuß-, Kastanien- und Schokoladefüllungen sind nach dieser Hinsicht besonders wirksam, weil in ihnen eine reichliche Zuckermenge enthalten ist. Es ist damit durchaus nicht einer Verschwendung das Wort gesprochen. Denn fast alle diese guten Dinge lassen sich mit restlichem Eiweiß herstellen, welches ja ebenso nahrhaft ist, als Dotter und bei Verwendung von Eiern leicht gespart werden kann.

Gerade wir Oesterreicherinnen besitzen ein sehr reiches Repertoire solch guter Mehlspeisrezepte, die noch viel billiger kommen — sättigend und nahrhaft sind als Fleisch und Fett! In der Beschränkung zeigt sich der Meister. S. R.