

**Unsre Kriegskost.**

**Neue Kochrezepte für den kriegswirtschaftlichen Haushalt.**

Seit mehr als einem Jahre versucht man, der Hausfrau, der Kämpferin „des wirtschaftlichen Schlitzengrabens“ ihre schwierige Lage durch eine Flut von Kochrezepten zu erleichtern. In zahllosen Broschüren, auf den Karten der Straßenbahnen, auf Flugblättern oder neuen Nährprodukten beigebackt, hat man sie ihr immer wieder übermittelt. Aber so vieles von dem, was vor Monaten oder auch vor Wochen und Tagen Gültigkeit hatte, ist jetzt schon wieder ganz anders geworden. Eine Einfuhr wird gescheitert, eine andre erschlossen, Lebensmittel, die uns bisher fremd geblieben sind, werden importiert und so ist das Erscheinen eines neuen Kriegskochbuches, das Gisela Urban, die Verfasserin des vom Ministerium des Innern geprüften und genehmigten ersten „Österreichischen Kriegskochbuches“ nun herausgibt, nicht allein berechtigt, sondern überaus wünschenswert. Umso mehr, da in diesem kulinarischen Zusammenstellungen neben den neuen Rezepten auch von allgemeinen Ratschlägen für die Hausfrau sehr ausführlich die Rede ist. In kluger, leicht faßlicher Art wird ihr mitgeteilt, welche Stoffe unser Organismus nötig hat und wo sich diese Stoffe unter den gegebenen Verhältnissen am besten und ausgiebigsten finden. Gleichzeitig erfährt sie, wie sie mit Fett oder mit Milch sparen kann, wie sie Maismehl am günstigsten verwendet, oder wie Speiseresten geschickt zu vertieren sind.

Gewiß, praktische Hausfrauen haben sich in vielen dieser Fälle längst selbst geholfen, aber mit einer oder der andern bekannten neuen Anleitung werden sie noch eine Fülle neuer Ratschläge finden, die beim Herd und in der Speisekammer dankbar zu verwerten sind. Da heißt es an einer Stelle: An fleischlosen Tagen sollte den Suppen, Soßen oder Gemüsen möglichst oft ein Zusatz von Nährhefe beigegeben werden. Es ist vorteilhafter, Nährhefe öfter und in kleineren Mengen zu nehmen, als seltener und mehr, um den Geschmack der Gerichte nicht zu beeinträchtigen. — Oder: Gelatine wirkt bekanntlich eiweißsparend und kann daher ebenfalls den Suppen, besonders dünneren Gemüsesuppen, beigegeben werden. Gibt man sie in heiße Suppe, so bringt ihr Geschmack gar nicht durch. Es empfiehlt sich, sie auch als Zusatz zu Kakao, Kaffee und Milch zu verwenden. Daß man sie, sofern Süßspeisen in Betracht kommen, zwanzig Minuten lang im kalten Wasser liegen lassen und dann im heißen lösen muß, dürfte wohl bekannt sein.

Den Seefischen ist selbstverständlich ein eigenes Kapitel gewidmet und es wird sicherlich interessieren zu erfahren, daß sie als große Eiweißträger in hohem Grade geeignet sind, das Fleisch von Schlacht-

tieren zu ersetzen. Ein Kilo Fischfleisch liefert die gleiche Menge an verdaulichem Eiweiß, wie ein Kilo Rind-, Kalb- oder Schweinefleisch. Um den Seefischen ihren typischen Geruch zu nehmen, sollen sie, am besten unter der Wasserleitung, tüchtig gespült werden, dann wäscht man sie mit Essigwasser ab und salzt sie ein. Hierauf läßt man sie mehrere Stunden, womöglich über Nacht, an einem kühleren Orte liegen. Vor der Zubereitung werden sie nochmals gewaschen und gut abgetrocknet. Noch radikaler wäre das Durchziehen durch Milchwasser, das bedeutet aber unter den gegebenen Verhältnissen eine Verschwendung. Will man besonders vorsichtig sein, so wäscht man den Fisch nach der Reinigung mit Wasser, mit einer rosensroten Lösung von übermangansaurem Kali, das ist ein Vorbeugungsmittel gegen Geruch und die oft übertrieben gefürchtete Vergiftungsgefahr. Der Fisch wird unter stetem Erneuern der Lösung so lange gewaschen, bis sich das Wasser nicht mehr braun färbt, dann wird er abgetrocknet. Man kann auch in das Wasser, in dem der Seefisch gewaschen wird, oder in das erste Aufkochwasser, das man dann wegießt und durch frisches ersetzt, ein Stückchen glühende Holzkohle legen. Fischfleisch wird sehr schnell verdaut und sättigt daher trotz seiner Nährhaftigkeit weniger als andre Gerichte. Deshalb soll es stets mit Kartoffeln, Reis, Hohlknudeln oder andern Zutaten zu Tisch gebracht werden.

Man erfährt, daß das Kochmehl Nr. 2 des Weizenmehles vor der Verwendung etwas zu erwärmen ist, und daß auch die Flüssigkeit, die zum Binden des Teiges gilt, lau verwendet werden muß. Ebenso scheint es wissenschaftlich zur Kenntnis zu nehmen, daß Beimengungen abgeriebener Zitronenschalen oder Orangensaft, Rum, Arak oder dergleichen zur Verbesserung des Maismehlgeschmacks dienen. Besonders gut empfehlenswert ist in diesem Sinne Karamellzucker. Bei Polentagrieß verbessert man den Geschmack, wenn er vor der Bereitung zu einer Speise mit Wasser oder Milch aufgekocht wird.

In der Folge hört man, daß zwei- bis dreitägiges Brot nahrhafter und gesünder ist als frisches Brot. Es muß besser gekaut werden, und wird daher besser mit Speichel vermengt, was eine günstigere Vorbereitung für den Magen ist. Daß Brot statt altgebäckener Semmeln zur Bereitung von Semmelknödeln dienen kann, werden die meisten Hausfrauen wissen. Von der Bröselbereitung ist die Rede, von dem Umgehen mit Trockenmilch und kondensierter Milch, von Magermilch und davon, daß ein Schaum von zwei Eiweiß mit acht Desigramm Vanillezucker, in heißem Wasserbade geschlagen, Schlagobers zu ersetzen vermag. Ein Rezept für Butterbrot durch Obstmehl. Man wird daran erinnert, daß aus Apfelschale mit dem nötigen Zusatz eine vorzügliche Apfelsulz bereitet werden kann. Hausfrauen werden der Konservierung von Zwiebel Aufmerksamkeit schenken. Das Anrösten des Suppengemüses soll jetzt zur Ersparnis von Fett unterlassen werden. Zur Erzielung einer schönen Suppenfarbe genügt die Beimengung von etwas Paradeismarj.

Auch Zucker soll als Fettersatz gelten namentlich bei Gemüsen, die einen Zuckersatz vertragen. Er wird groß gestoßen und mit etwas Wasser befeuchtet, dann läßt man ihn braun werden, staubt ein wenig Mehl darauf, läßt dieses verrösten und gießt mit Suppe auf. Ein wichtiges Kapitel gilt der Bereitung eines schicklichen Fettes aus Schweine- und Rindsfett, ein weiteres, der Eierersparnis durch Backpulver. 10 Gramm Backpulver geben einen Ersatz für die Triebkraft von zwei Eiweiß. Selbstverständlich ist zu beachten, daß das Pulver erst zum Schluss, nach der Einnengung aller übrigen Zutaten, erfolgt.

Der Kochkiste und des Kochbeutels wird gedacht, weil sie ja in der Ökonomie des Heizmaterials eine große Rolle spielen. Und dann folgen, immer mit Bedacht auf Sparfamkeit und mit der Betonung des wienerischen Geschmacks, Rezepte, in denen die fleischlosen Tage, die Verwendung der Innerei und der Seefische entsprechend, Beachtung finden.

Dr. Eduard Prinz von und zu Siechtenstein hat diesem klugen Werkchen ein Geleitwort geschrieben, dessen Ertrag offiziellen Kriegsvorratswesen gewidmet ist. (Verlag der St. Stephan Wiener Verlagsgesellschaft m. b. S.). Der Anschaffungspreis beträgt 1 K. 60 S. Er wird, ganz abgesehen von dem wohltätigen Zweck, durch die wirkliche, praktische Materialersparnis, zu der die kleine Schrift unsre Hausfrauen erzieht, hundertfach aufgewogen, denn es handelt sich, das muß hervorgehoben werden, um ernsthaft durchprobierbare Rezepte einer gediegeneren Küche.