Merkblatt „Eiweißvergeudung".

Die Entwertung unserer Nahrungsmittel in der Küche.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten!

Eines der wichtigsten, aber auch teuersten Nahrungsmittel ist das Hühnerei. Sein Haupt-Nährwert beruht in dem **Eiweiß,** während das Eigelb stark überschätzt wird.

Genau **dasselbe Eiweiß,** wie wir es im Hühnerei vor uns haben, findet sich, aber meist in viel billigerer Form, in **allen unseren Nahrungsmitteln** pflanzlicher und tierischer Herkunft: im Fleisch, in den Fischen, im grünen Gemüse, in den Kartoffeln, im Getreide (dort besonders in der Kleie!), im Obst, in der Milch, bei Erbsen, Linsen, Bohnen, Reis usw.

Alle diese Nahrungsmittel verdanken ihren **Wohlgeschmack** und häufig sogar **ganz allein ihren Nährwert** nur dem Eiweiß!

Das Eiweiß des Hühnereies **gerinnt in heißem oder kochendem Wasser zu Flocken oder festen Klumpen,** die sich dann weder in kaltem, noch in heißem Wasser wieder auflösen. Nur unser Magensaft löst dieses geronnene Eiweiß im Verdauungsprozeß auf und verwandelt es in Blut.

Hingegen **löst sich frisches Hühnereiweiß in kaltem Wasser vollständig auf und verschwindet darin spurlos.**

Genau ebenso verhält sich das **Eiweiß der anderen Nahrungsmittel:** in **heißem Wasser** (oder auch in trockener Hitze) **wird es unlöslich,** in **kaltem Wasser aber löst es sich auf** und verschwindet spurlos darin.

Hieraus geht hervor, daß wir unsere Nahrungsmittel **niemals in kaltes Wasser legen dürfen,** sondern zum Abwaschen, Entsalzen usw. **nur heißes Wasser** verwenden sollen.

Ungeheuere Werte gehen uns durch gedankenlos gehandhabte Küchenmißbräuche verloren und können gespart werden! Wir brauchten keine Auslandseier, wenn wir das Eiweiß unserer anderen Nahrungsmittel nicht mehr so, wie bis jetzt, in geradezu strafbarer Weise vergeuden wollten!

Darum lese jede und jeder immer und immer wieder die nachfolgenden

zehn Küchengebote:

1. Du sollst geschälte rohe Kartoffeln niemals in kaltes Wasser werfen, auch niemals gequetschte rohe Kartoffeln in kaltem Wasser auswaschen und dann auspressen!

Kartoffeln enthalten zwei Prozent, also auf 100 Pfund 1000 Gramm Eiweiß. Das Eiweiß eines Hühnereies wiegt etwa 25 Gramm. Selbst in der Voraussetzung, daß das Eiweiß aus Eiern viel höheren Wert hat, wie das aus Kartoffeln, muß man den Eiweißgehalt von 100 Pfund Kartoffeln doch mindestens dem von 10 Hühnereiern gleich erachten. In Deutschland wurden 1914 500 Millionen Doppelzentner Kartoffeln geerntet. Nimmt man nun an, daß nur 50 Millionen Doppelzentner durch kaltes Auswaschen ihres Eiweißgehaltes beraubt werden, so ergibt das im Jahr den Verlust des Eiweißes von **1000 Millionen Hühnereiern** gleich rund **50 Millionen Mark!**

Man schäle rohe Kartoffeln, die zu Salzkartoffeln oder Bouillonkartoffeln Verwendung finden sollen, daher stets **in kochend heißes Wasser** hinein und unterlasse bei rohen Kartoffelklößen das Abpressen!

Wer kein Vieh hält und daher die rohen Kartoffelschalen nicht verwenden kann, koche Kartoffeln zu jedem Zweck **nur in der Schale!**

Kartoffeln roh zu schälen, bleibt stets eine Verschwendung, denn an den Schalen hängt eine Menge genießbaren Fleisches!

2. Du sollst frisches Fleisch oder frische Fische niemals mit kaltem Wasser abwaschen oder gar in kaltes Wasser legen!

Schon ganz kurze Zeit des kalten Wasserbades genügt, um einen großen Teil des so behandelten Fleisches oder Fisches saft- und kraftlos zu machen, weil man es auf diese Weise des edlen Fleischeiweißes beraubt.

Man nehme zum Abwaschen des Fleisches und der Fische stets kochend heißes Wasser! Auch dasjenige Fleisch, welches man zum Reifwerden in den Kühlraum hängen will, wasche man vorher mit kochend heißem Wasser! Man verhindert damit das Ausbluten. Auch nimmt derartig behandeltes Fleisch keinen fauligen Geschmack und Geruch (haut goût) an.

3. Du sollst grünes Gemüse (Salat, Kraut, Spargel usw.) niemals in kaltes Wasser legen und damit frisch erhalten wollen!

Durch die Schnittflächen zieht das Wasser in allerkürzester Zeit das Pflanzeneiweiß (so ziemlich den einzigen nährenden Bestandteil der grünen Gemüse!) bis auf den letzten Rest heraus. Was übrig bleibt, ist selbst als Viehfutter zu schlecht!

Will oder muß man grünes Gemüse längere Zeit künstlich frisch erhalten, so lege man es — aber nicht mit der Schnittfläche! — auf feuchten Sand in einen kühlen Raum.

Man **kaufe** auch niemals Gemüse, das die Marktfrauen in Wasser gelegt hatten. Besonders Spargel suchen die Verkäufer an heißen Tagen in Gießkannen vor Gewichtsverlust zu bewahren.

4. Du sollst Fleisch, Fisch, grünes Gemüse, Spargel, trockene Gemüse (Reis, Erbsen, Linsen usw.) niemals in kaltem Wasser, sondern stets sofort in kochend heißem Wasser zum Kochen ansetzen!

Nur wenn es sich um Kraftsuppen handelt, die ohne das damit gekochte Fleisch und Gemüse aufgetragen werden sollen, darf man kalt ansetzen.

5. Du sollst niemals den schmutzig weißgrauen Schaum, der sich beim Kochen von Fleisch, Fischen und Gemüsen bildet, abschöpfen und fortwerfen!

Dieser Schaum ist hauptsächlich reines, geronnenes Eiweiß und der Kraftauszug, das Beste vom Ganzen!

Wird klare Suppe oder klare Bouillon verlangt, so bewahre man den abgeschöpften Schaum sorgfältig zum Würzen anderer Speisen auf!

6. Du sollst Salzfische (Heringe usw.), sowie Salzfleisch niemals durch kaltes Wasser entsalzen!

Mit dem Salz zusammen löst sich auch das Eiweiß im Wasser. Der entsalzene Fisch und das entsalzene Fleisch schmeckt dann wie Stroh und hat den besten Teil seines Nährwertes verloren. Dieser Nährwert ist z. B. bei Salzfischen sehr bedeutend! Salzheringe enthalten in 100 Pfund 19 Pfund Eiweiß, also fast soviel wie bestes Rindfleisch, das in 100 Pfund 21 Pfund Eiweiß enthält!

Man übergieße daher die Salzfische behufs Entsalzen zuerst mit kochend heißem Wasser. Späterhin zum Wechseln des Wassers darf man kaltes nehmen. Durch das erstmalige Uebergießen mit heißem Wasser hat sich um den Fisch und das Fleisch eine Eiweißhaut gebildet, die weiterhin nur das Salz, nicht aber das noch im Inneren vorhandene nahrhafte Eiweiß durchläßt. Wer sichs leisten kann, entsalze seine Heringe mit Magermilch (Buttermilch). Sie erhalten dadurch einen wundervollen Wohlgeschmack.

7. Du sollst niemals frische Fische (Schellfische usw.) kaufen, die in Eispackung, d. h. direkt in kleinen Eisstückchen liegend, versandt und vorrätig gehalten werden!

Durch das abfließende Schmelzwasser werden die Fische nahezu völlig ihres Eiweißes beraubt, ausgelaugt, und nicht die Hälfte ihres Preises wert.

Die Großhändler und Fischversandhäuser werden sich dann sehr rasch daran gewöhnen, die Fische in trocken gefrorenem Zustand zu verschicken und die Händler werden die Fische in Blechkasten, die in ihren doppelten Wänden Eis enthalten, zum Verkauf ausstellen.

8. Du sollst die Milch niemals kochen, sondern nur 60° bis höchstens 65° des Celsiusthermometers erhitzen (pasteurisieren)!

Durch das Erhitzen bis zum Siedepunkt wird das Milcheiweiß schwer verdaulich. Die Milch wird unschmackhaft. Das Pasteurisieren genügt vollständig, die in der Milch enthaltenen Krankheitskeime und Gärungserreger zu zerstören. Außerdem wird dadurch auch das lästige Anbrennen der Milch verhütet. Wer aber trotzdem die Milch kochen zu müssen vermeint, vergesse nicht, daß die Milchhaut, die sich beim Abkühlen der gekochten Milch bildet, fast nur aus reinem Milcheiweiß besteht.

9. Du sollst sparsamer mit der Vollmilch umgehen!

Milch enthält nur 4 Prozent Butter. Magermilch (Buttermilch) enthält außer diesen 4 Prozent Butterfett, das man ihr durch die Zentrifuge entzogen hat, **noch alle nahrhaften Bestandteile der Vollmilch!** Man kann also zu Milchspeisen genau mit demselben Erfolg wie bei Vollmilch die viel billigere Magermilch verwenden, wenn man ihr auf den Liter 40 bis 50 g eines anderen reinen Fettes (Schweinefett, Kokosfett, Margarine) zusetzt.

10. Du sollst die Bratenknochen und Geflügelknochen nicht fortwerfen!

Sie enthalten noch einen großen Teil des zum Braten verwandten Fettes, sowie Mark usw. und geben, gut ausgekocht, kräftige Bouillon für Suppen und Gemüse. Auch die Knochen von **frischem** Wild sind auf diese Weise noch verwendbar.

Beachte auch die im gleichen Verlage erschienene Broschüre „Die Entwertung unserer Nahrungsmittel" von Max Stoll, Leipzig.

Druck und Verlag von C. A. Walter, Delitzsch.

DOKUMENTATION DER ARBEITERKAMMER FÜR WIEN