

Fleisch und Fett.

Das Fleisch.

Das Fleisch ist für unsere Ernährung wichtig durch seinen hohen Eiweißgehalt und durch seinen Wohlgeschmack, der Appetit und Verdauung günstig beeinflusst. Ganz kann sein Nährwert aber nur bei richtiger Zubereitung ausgenützt werden. Wird das Fleisch zu lange gekocht und zu hohen Wärmegraden ausgesetzt, so verhärtet sich das Eiweiß und ist in diesem Zustande für den Körper verloren. Bei dem durch den Krieg hervorgerufenen Mangel an Fleisch und bei seinem hohen Preise ist es aber dringend notwendig, das Fleisch so zuzubereiten, daß uns alle Nährstoffe zugute kommen, und das erreichen wir am besten in der Kochkiste.

Zur Ersparnis von Fleisch eignen sich besonders solche Gerichte, wo Fleisch mit Kartoffeln, Fleisch mit den verschiedenen Gemüsen, Selchfleisch mit Knödeln usw. zusammengekocht wird. Diese Gerichte haben bei sparsamstem Fleischverbrauch doch den Fleischgeschmack, sie werden deshalb Menschen, die vor dem Krieg täglich ein- bis zweimal Fleisch zu essen gewöhnt waren, noch den besten Ersatz bieten.

Das wenige Fleisch, das heute auf unseren Tisch kommt, soll gebraten und nicht gesotten werden. Siedet man ausnahmsweise Fleisch, so darf es nicht kalt aufgesetzt, sondern muß in siedendes Salzwasser eingelegt werden. Die Fleischsuppe muß jetzt von Knochen und Suppenwurzeln zubereitet werden. Kleine Fleischstückchen salze man erst nach dem Braten, größere, nachdem sie auf allen Seiten überbraten sind, dadurch bleiben sie saftiger und nahrhafter. Damit der wertvolle Fleischsaft erhalten bleibt, soll gebratenes Fleisch vor dem Anrichten gut zugedeckt ein wenig stehen und dann erst geschnitten werden. Wenn auch Fleisch durch andere eiweißhaltige Nahrungsmittel, wie Fische, Milch, Tofu, Käse, Hülsenfrüchte usw., zu ersetzen ist, so fällt es doch, besonders geistig arbeitenden Menschen, die infolge ihrer sitzenden Lebensweise schwer verdauliche Gerichte nicht vertragen, schwer, sich an die fast fleischlose Kost zu gewöhnen. Die Hausmutter muß dem

Rechnung tragen und allen guten Willen und Scharfsinn aufwenden, um die von vielen weit über Gebühr geschätzten Fleischgerichte wenigstens ab und zu auf den Tisch zu bringen. Kinder und junge Leute brauchen dagegen kein Fleisch. Der junge Organismus nützt die Kriegskosten besser aus, findet sich deshalb, ohne Schaden zu nehmen, leichter mit der durch den Krieg notwendigen Änderung in der Kost ab.

Das Fett.

Den Mangel an Fett empfinden wir noch einschneidender als den Fleischmangel. Durch die immer strenger werdende Absperrung vom Auslande ist auf eine Besserung der Fettbeschaffung vorerst kaum zu hoffen, und es bleibt uns nichts übrig, als mit dem Wenigen, was wir haben, auszukommen. Wir brauchen Fett zur Entwicklung von Kraft und Körperwärme; dazu genügen nach wissenschaftlichen Untersuchungen täglich 60 g (6 *dkg*). Dies ist eine kleinere Menge, als viele dem Körper in ihren Speisen zuzuführen gewöhnt waren. Eine reichlichere Fettbeigabe macht die Speisen zwar schmackhaft, aber sie werden dadurch auch schwerer verdaulich. Der zu große Fettverbrauch, wie er in vielen Gegenden, besonders auf dem Lande, üblich, ist eine unbedingte Schädigung der Gesundheit und die Ursache von vielen Magenkrankheiten; während des Krieges ist er geradezu sträflich. Da in fast allen Lebensmitteln Fett enthalten ist, brauchen wir die angegebenen 60 g nicht als reines Kochfett bei Bereitung der Speisen, sondern können mit viel weniger auskommen. In Südeuropa soll es schwer arbeitende Volksklassen geben, die in ihrer Nahrung täglich nur 6 g aufnehmen und dabei gesund und leistungsfähig sind. Im Grabnerhof brauchten wir vor dem Krieg pro Kopf täglich 45 g (4½ *dkg*) Fett und hatten dabei wöchentlich 2 bis 3 Fleischmahlzeiten. Jetzt ist der Fettverbrauch bei der fast fleischlosen Kost auf 35 g (3½ *dkg*) heruntergegangen. Der Gesundheitszustand ist trotzdem ein vorzüglicher geblieben, und die monatliche Durchschnittsgewichtszunahme hat bei 33 Mädchen 1·20 *kg* betragen. Die Kost ist dabei außerordentlich einfach und vollkommen kriegsmäßig. Einzelne Schülerinnen haben in dem letzten fünfmonatlichen Kurs sogar 10 bis 14 *kg* zugenommen, und aus manchem blassen, blutarmen Mädchen ist in kurzer Zeit ein gesunder, kräftiger Mensch geworden. Wir sind im jetzigen Kurs durch den Fettmangel gezwungen, unsern Fettbedarf noch weiter sehr stark einzuschränken, sind aber überzeugt, daß dadurch weder Gesundheit noch Leistungsfähigkeit leiden werden.

Um Fett zu sparen, beachte man folgendes:

1. Zu allen Speisen muß das Fett gewissenhaft gewogen und darf niemals nach Augenmaß genommen werden.

2. Fett darf nie in der Hand getragen werden.

3. Fettrestchen dürfen nicht herumstehen, und man soll für das Fett nur ein Gefäß in Verwendung haben.

4. Fett darf nie unbeaufsichtigt auf dem Herd stehen und nicht so stark erhitzt werden, bis es raucht; durch diesen Prozeß verbrennt schon ein Teil Fett und geht uns als Nahrung verloren.

5. Zur Einbrenne ist erst das Mehl zu lindern (abzurösten) und dann das Fett kalt hineinzugeben. Man kann die Einbrenne aber auch ganz ohne Fett machen, indem man das Mehl vorsichtig abröstet und die Einbrenne mit Wasser vergießt, in dem verschiedene Suppenwurzeln gesotten oder ein Maggwürfel aufgelöst wurde. Auch fein gehackte Zwiebel kann ohne Fett gebräunt und dann der Einbrenne beigegeben werden.

6. Formen zu Kuchen und Aufläusen dürfen nicht mit kaltem Fett, sondern sollen mit einem in Fett getauchten Pinsel bestrichen werden. Kuchenbleche stellt man zum Erwärmen kurze Zeit ins Rohr, und bestreicht sie dann mit einer Speckschwarte. Pfannen, Formen, Bleche usw. sind, mit sauberem Papier ausgerieben, ungewaschen aufzubewahren.

7. Zu Omelettenteig und anderen leicht an der Pfanne klebenden Gerichten darf kein Zucker gegeben werden, und sind auch hier die Pfannen zum Ausbacken nur mit einem in Fett getauchten Pinsel zu bestreichen.

8. Kleine Fleischstücke brät man in einer zuvor heiß gemachten und dann mit einer Speckschwarte ausgeriebenen Pfanne, indem man sie mit dem Schäuferl öfter wendet. Sobald Saft an die Oberfläche des Fleisches tritt, ist das Fleisch gar.

9. Das Ausbacken von Speisen in tiefem Fett muß während des Krieges unterbleiben.

10. An Stelle von Butterbrot soll Obstmus oder Honig als Brotaufstrich verwendet werden.

1. Schafffleisch oder Rindfleisch mit Kartoffeln.

Man hackt den Speck mit 2 mittelgroßen Zwiebeln und etwas Kümmel recht fein, läßt beides goldgelb rösten, fügt das in Würfel geschnittene Fleisch, etwas Salz, Thymian, Kümmel oder Knoblauch bei und

1 kg Kartoffeln
40 dkg Schafffleisch
5 dkg Speck
2 dkg Mehl
Zubehör

läßt alles zugedeckt 10 Minuten dünsten. Darauf werden die in Würfel geschnittenen Kartoffeln beigelegt, mit dem Fleisch durchgedämpft und dann mit Mehl gestaubt. Ist dieses abermals gut durchgeröstet und mit

1 l kaltem Wasser vergossen, so wird das Gericht vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

2. Schafffleisch mit Gemüse.

1 kg geschälte Kartoffeln
30 dkg Schafffleisch
40 dkg gepuzte Möhren
Zubehör

Das Schafffleisch wird in Würfel, die Kartoffeln und Möhren in Scheiben geschnitten. Petersiliengrün, ein kleines Stückchen Sellerie, Lorbeerblatt, 2 Schalotten und etwas Knoblauch werden sehr fein gehackt. In einen für die Kiste bestimmten Topf gibt man eine Lage Kartoffeln, etwas Gewürze, dann Fleisch und Möhren und abermals Gewürze und so fort, bis alle Zutaten verbraucht sind. Zu oberst kommen Kartoffeln mit etwas Würze. Nun schüttet man $\frac{1}{4}$ l gut gesalzenes Wasser darüber, läßt das Gericht vorkochen und stellt es in die Kiste. Man kann hiezu auch jedes andere zur Verfügung stehende Fleisch verwenden.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

3. Fleisch mit Kohl und Kartoffeln.

1 kg Kartoffeln
75 dkg Kohl
30 dkg Bauchfleisch
1 dkg Fett
Zubehör

Das Fleisch wird in kleine Stücke geschnitten, der abgebrühte Kohl grob gehackt und die Kartoffeln in kleine Würfel geschnitten. In dem Fett röstet man feingehackte Zwiebel und Petersilienkraut, gibt Fleisch, Kohl und

Kartoffeln, mit Kümmel, Salz und etwas Essig gewürzt, hinein, rührt alles gut durch und stellt das Gericht nach der Vorkochzeit in die Kiste.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

4. Gulasch aus Rinds Herz mit Kartoffeln.

$1\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln
30 dkg Rinds Herz
3 dkg Fett
2 dkg Mehl
Zubehör

Im heißen Fett läßt man 2 mittelgroße, feingehackte Zwiebeln gelb anlaufen, fügt einen Löffel Essig, etwas Kümmel, Salz und das in Würfel geschnittene Fleisch bei und dünstet es 10 Minuten. Nun gibt man die

in große Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu und läßt sie mit dem Fleisch noch weitere 10 Minuten dünsten. Hierauf wird das Gulasch gestaubt und, wenn das Mehl lichtbraun geworden ist, mit $\frac{1}{2}$ l kaltem Wasser vergossen. Dann wird das Gericht vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

5. Fleischknödel.

25 dkg Rindfleisch
12 dkg Schweinefleisch
4 dkg Weißbrot
1 dkg Fett
1 Ei
Zubehör

Das Weißbrot wird in Milch aufgeweicht. Das Fleisch wird erst allein und dann mit dem ausgedrückten Brot durch die Maschine gedreht. Im Fett läßt man feingehackte Zwiebel mit Petersilie anlaufen und mischt dies mit dem Ei und etwas Salz unter die

Masse, formt 6 Knödel daraus, die man in 2 l siedendem Wasser (mit einigen Suppenwurzeln) einkocht und in die Kiste stellt. Die Fleischknödel werden mit einer Soße und Kartoffeln gereicht. Die Flüssigkeit, in welcher die Knödel gesotten wurden, ergibt mit blättrig geschnittenem Brot eine gute Suppe.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

6. Schinkenknödel.

60 dkg gekochte Kartoffeln
25 dkg Mehl
6 dkg gekochten Schinken
4 dkg Brösel
2 dkg Fett
1 Ei
Zubehör

Aus den durch die Fleischhackmaschine getriebenen Kartoffeln, Mehl, Ei, Salz und etwas geriebener Muskatnuß macht man rasch einen Teig. Im Fett röstet man eine feingehackte Zwiebel mit Grünem, gibt den durch die Hackmaschine getriebenen gekochten Schinken oder Selchfleisch und die Brösel dazu und

streut dies auf den ausgewalkten Teig. Der Teig wird zusammengerollt, in 12 Stücke geschnitten, zu Knödeln geformt, in siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Kiste stellt. Die Knödel werden mit Salat gereicht.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

7. Ritscher.

35 dkg Gerste
20 dkg Selchfleisch
20 dkg Bohnen
Zubehör

Das Selchfleisch wird am Tage vorher in $2\frac{1}{2}$ l Wasser vorgekocht und in die Kiste gestellt. Bohnen und Rollgerste werden gewaschen, am Abend in der Selchsuppe, nachdem das Fleisch entfernt ist, eingeweicht, am Morgen mit einer ge-

geschnittenen Zwiebel und 2 Blättchen Salbei zum Sieden gebracht und in die Riste gestellt. Das in Stückchen geschnittene Selchfleisch wird vor dem Anrichten hineingegeben und die Speise, wenn das Fleisch heiß ist, aufgetragen.

Vorkochzeit 20 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

8. Gefüllte Milz.

1 kg Rindsmilz
18 dkg Weißbrot
20 dkg Kohl
4 dkg Speck
3 dkg Brösel
 dkg Fett
1 Ei
 $\frac{1}{8}$ l Magermilch
Zubehör

Die Milz wird der Länge nach aufgeschnitten und ausgeschabt. Im feingeschnittenen Speck läßt man eine gehackte Zwiebel und Petersiliengrün gelb anlaufen. Dann übergießt man das fein würfelig geschnittene Brot mit Milch, läßt es ein wenig aufquellen, fügt das Ei, den Speck und die Milz nebst dem feingehackten Kohl bei, salzt und mischt alles

gut durch. Die Masse wird in die Milz gefüllt und zu einer Wurst zusammengenäht. In einer Pfanne läßt man Fett heiß werden, legt die Milz hinein, läßt sie von allen Seiten überbraten und begießt sie mit etwas Wasser. Nach einer halben Stunde ist die Milz fertig gebraten und wird dann, in Scheiben geschnitten, auf einer heißen Platte mit Kartoffeln zu Tisch gebracht.

Die im Grabnerhof-Kochbuch in Nr. 146 bis 164 angegebenen Gerichte sind gleichfalls mit wenig Fleisch hergestellt und deshalb geeignet, während des Krieges die Fleischspeisen zu ersetzen. Bei all diesen Speisen kann die in den Vorschriften angegebene Fleisch- und Fettmenge verringert werden, ohne daß die Speisen mißlingen.