

## Über die Bereitung der fettlosen Speisen.

Die fettlosen Tage machen der Hausfrau noch viel mehr Kopfzerbrechen als die fleischlosen Tage. Die Hausfrauen müssen hier neuerdings umlernen, wenn sie diese Schwierigkeiten siegreich überwinden wollen.

Das fettlose Frühstück erfordert weniger Mühe, denn das beliebte Butterbrot ist ja schon lange verschmerzt und die fehlende Butter kann da ja auch sehr gut durch Honig, Obstmarmelade usw. ersetzt werden. In der Stadt muß Brot mit Kaffee, Tee oder Kakao die erste Mahlzeit bilden, und wir auf dem Lande behelfen uns mit Magermilch und essen gebratene Kartoffeln oder Maissterz oder Kartoffelbrei dazu.

Mehr Nachdenken erfordert das Mittagessen, aber auch da können mit gutem Willen Mahlzeiten bereitet werden, die schmackhaft und nahrhaft sind. Bei fast allen gebundenen Suppen — und diese kommen ja für die fettlosen Tage allein in Betracht — kann man das Fett entbehren. Zu diesem Zweck wird das zur Einbrenne verwendete Mehl in einer Eisenpfanne recht sorgsam ohne Fett unter fortwährendem Rühren hell oder dunkel abgeröstet, dann eine feingeschnittene Zwiebel oder andere Würzen beigegeben, und das Ganze mit Wasser oder, noch besser, mit einer Flüssigkeit, in der Suppenwurzeln gekocht wurden oder in der man einen Maggiwürfel aufgelöst hat, erst kalt und dann warm vergossen und glatt verrührt. Bereitet man Suppen aus Kartoffeln, Gemüse oder Hülsenfrüchten, so verwendet man zum Bergießen das Wasser, worin diese Nahrungsmittel gekocht wurden. Die im Grabnerhof-Kochbuch verzeichneten Suppen Nr. 35, 38, 39, 40, 48, 49, 54 können ohne Fett bereitet werden. Bei den in diesem Büchlein angegebenen Suppen Nr. 24, 25, 30, 37, 40 und 41 kann das Fett gleichfalls wegfallen.

Beim Gemüse ist das Fett schon schwerer entbehrlich, besonders wenn mit dem Gemüse sehr gespart werden muß und man gezwungen

ist, die Portionen durch eine Einbrenne zu vergrößern. In diesem Falle muß die ohne Fett hergestellte Einbrenne unter fleißigem Rühren mit dem Gemüswasser vergossen und gut aufgekocht dem Gemüse beigegeben werden. Auch ist es empfehlenswert, das Gemüse mit der Einbrenne noch gut durchzukochen oder, noch besser, auf einige Stunden in die Kochkiste zu stellen. Vor dem Anrichten wird das eingebrannte Gemüse mit einigen Löffeln Milch verrührt. Ein schmackhaftes Gemüse kann man auch bereiten, wenn man einige Löffel Mehl mit Milch gut versprudelt, die Masse zu dem weichgekochten Gemüse rührt, alles nochmals gut aufkocht und mit feingewiegtem Petersilienkraut würzt. Steht uns mehr Gemüse zur Verfügung, so ist das Gemüse in gut gesalzenem Wasser weich zu kochen, abzugießen, anzurichten und mit etwas feingewiegtem Petersilienkraut zu Tisch zu bringen. Diese Behandlungsart ist bei allen zarten Gemüsen, wie jungen grünen Bohnen, Wachsbohnen, zarten Kohlköpfen, Sprossenkohl, Kochsalat usw. zu empfehlen. Das Gemüswasser findet zum Vergießen von Suppen Verwendung. Bei vielen Gemüsen, z. B. feinblättrig geschnittenen gekochten Möhren, kleinen Kohlköpfen, blättrig geschnittenen Kartoffeln, geschnittenen grünen Bohnen usw., können wir uns mit einer Milchsoße helfen. Zu dem Zweck wird Mehl in einem Emailgeschirr gedämpft (es muß aber weiß bleiben) und mit kalter Milch unter fleißigem Schlagen mit der Schneerute vergossen und so lange weiter geschlagen, bis die Soße glatt und gut aufgekocht ist (6 *dek* Mehl und reichlich  $\frac{1}{2}$  l Milch). Zuletzt wird die Soße gesalzen und mit etwas Muskatnuß gewürzt. Das gekochte, abgeseigte Gemüse wird mit der fertigen Soße gemischt oder man gießt das Gemüse ab, richtet es auf einer Schüssel an und gießt die Soße darüber.

Auch die verschiedenen Salate bringen uns Abwechslung in die fettlosen Tage. Die Salate Nr. 144, 148, 150, 151, 154 können auch ohne Rahm nur mit Essig, etwas Zwiebel und Schnittlauch angemacht werden. Mischt man dem Essig etwas Kräutereffig bei, so wird der Geschmack aller Salate verfeinert. Nach einer Anleitung von Thekla Friedländer bereitet man Kräutereffig auf folgende Weise. Eine kleine Handvoll zartes Petersilien- und Selleriekraut, einige Stengel Estragon, 4 bis 5 geschälte Schalotten, 2 Zehen Knoblauch, 2 Lorbeerblätter, Thymian und Rosmarin werden in einer großen Glasflasche mit 4 l Essig übergossen und 3 bis 4 Wochen in die Sonne gestellt. Dann gießt man den Essig durch ein feines Sieb, füllt ihn in kleine Flaschen,

die man gut verkorkt, und verwendet ihn löffelweise zu Salat, Kräuter-  
soßen usw.

Zur Bereicherung des fettlosen Speisezettels sind die in diesem  
Büchlein angegebenen Obstspeisen Nr. 43 bis 79 zu empfehlen. Das  
wenige in einigen Vorschriften angegebene Fett kann weggelassen  
werden, nur wo es zum Ausstreichen der Formen verwendet werden  
soll, ist es unentbehrlich.