

Schonung der Mehlvorräte.

Praktische Winke, herausgegeben vom Ministerium des Innern im April 1915.

Zu den wichtigsten hauswirtschaftlichen Aufgaben während der Kriegszeit gehört die möglichste Schonung der Mehlvorräte.

Die verfügbaren Vorräte werden nur dann unseren Bedarf bis zur nächsten Ernte decken, wenn der Mehlerverbrauch möglichst eingeschränkt wird.

Dies kann erreicht werden:

1. wenn statt des bisher unvermischt verwendeten Weizen- oder Roggenmehles Mischungen dieser Mehle mit anderen Mehlen verwendet werden.

Verwendung von Mischmehlen.

Im Haushalte verwende man kein ungemischtes Weizen- oder Roggenmehl mehr! Bis zur Hälfte sollen Ersatzmehle beigemischt werden. Die gemischten Mehle lassen sich fast ebenso gut wie die ungemischten und ohne jede Abänderung der gebräuchlichen Kochrezepte verwenden. Nur ist die Herstellung von Strudelteigen wegen der weniger günstigen Beschaffenheit des Klebers des Mischmehles nicht empfehlenswert.

2. wenn zur Herstellung von Speisen statt wie bisher Weizen- und Roggenmehl nur mehr andere Mehle wie z. B. Maismehl, Gerstenmehl, Kartoffelmehl u. s. w. verwendet werden.

Verwendung von ungemischten Ersatzmehlen.

Gerstenmehl ist ungemischt ganz vorzüglich zur Herstellung der sogenannten „Einbrenn“, zum „Stauben“ und

zum „Panieren“ zu verwenden; kein anderes Mehl soll künstlich dazu Verwendung finden. Aber auch eine ganze Reihe selbständiger Speisen können ohne Beimengung von Weizen- oder Roggenmehl aus diesem Mehle — dem erweißreichsten und nahrhaftesten unter allen — hergestellt werden, z. B. Brennsterz, Kimmelsuppe, Tropf- und Schwarrenteige, Mehlichöberl und andere. Die Kochdauer für gekochte Gerstemehlteige muß länger bemessen werden als für Weizenmehlteige. Bei Verwendung der Ersatzmehle zu Germteigen ist ein günstiges Ergebnis nur bei langsamem Aufgehen zu erwarten.

Maismehl und **Maisgriech** haben bisher, trotz ihres Wohlgeschmackes und ihres hohen Nährwertes, noch nicht allgemein jene Beachtung gefunden, die sie verdienen. Sie eignen sich vorzüglich zum Panieren, zur Herstellung von Polenta, von Beilagen zu Fleischspeisen mit Soßen, ferner zur Herstellung nicht süßer Mehlspeisen wie auch zu Süßspeisen. Will man den Maisgeschmack decken, so genügt die Beimengung einiger Tropfen Rum. Germspeisen aus Maismehl bedürfen einer längeren Zeit zum Aufgehen als solche aus Weizenmehl.

Reisgriech ist ein recht guter Ersatz für Weizengriech, besonders zu feineren Süß- und Mehlspeisen, sowie zu feinen Bisquitteigen und Kuchen, die man durch Schnee oder durch Backpulver auflodert. Zu Hefe(Germ)teigen ist er nur in Mischungen mit Weizen- oder Roggenmehl verwendbar.

Geschont werden die Mehlvorräte ferner:

3. wenn häufiger als bisher Speisen auf den Tisch gebracht werden, zu deren Herstellung kein oder doch nur sehr wenig Mehl nötig ist.

Herstellung von Speisen, die wenig Mehl erfordern.

Hiezu gehören die Gemüsesuppen nach Schweizer Art (ohne Einbrenn), die in Kriegszeiten um so empfehlenswerter erscheinen, als auch der Rindfleischverbrauch möglichst beschränkt werden soll, die Milchsuppen, alle Erdäpfelspeisen und Speisen aus Erdäpfelteig, die meisten Gemüsespeisen, alle Reisspeisen, Reissuppen, gedünsteter Reis, Reis mit

Schwämmen, Risotto, Reissfleisch, ferner Reisauflauf, Apfelreis, kalter Reis und viele andere Reiszgrießspeisen.

Sehr zu empfehlen ist die Herstellung der überaus nahrhaften Suppen, Breie, Milchspeisen, Aufläufe und Dunstfoche (Buddings) aus Haferflocken, Hafergrütze und Kollgerste, auch aus Hirse- und Heidemehl.

Auch die feine Küche soll hauptsächlich nur solche Süßspeisen zu Tische bringen, die kein oder wenig Mehl erfordern, wie z. B. Süßspeisen aus Eiweißmasse, Biskuit, Topfen-, Schokolade-, Mandel-, Nuß-, Haselnuß- und Kastanienmasse. Soweit die Vorräte reichen, können auch die fabriksmäßig hergestellten Suppenmehlspeisen, Maffaroninudeln u. a. zur Bedarfsdeckung herangezogen werden.

Endlich wird die Schonung der Mehlvorräte erreicht:

4. wenn mit dem Brote und allen anderen Mehlerzeugnissen nach Möglichkeit sparsam umgegangen wird.

Es ist daher nicht mehr Brot abzuschneiden, als gegessen wird; Brotreste sind zur Bereitung von Brotsuppen, Knödeln u. s. w. zu verwenden.