

Verwendung von Speiseresten und -abfällen im Haushalte.

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

Um einem infolge der Kriegsereignisse allenfalls drohenden Mangel an gewissen Nahrungsmitteln vorzubeugen, muß alles aufgeboten werden, um jede Vergeudung und jeden unwirtschaftlichen Gebrauch von Nährstoffen hintanzuhalten.

Diese Aufgabe fällt in erster Linie den Hausfrauen zu, deren verständnisvolle Mitwirkung zur Erreichung des erwähnten Zweckes unentbehrlich ist.

Alles, was zur menschlichen Ernährung dienen kann, muß auch tatsächlich zu Ernährungszwecken herangezogen werden. Niemand — auch der Vermögende nicht — darf Nahrungsmittel unnötig verbrauchen oder vergeuden.

Nicht mehr kochen, als unbedingt nötig.

Es darf daher vor allem nicht mehr gekocht werden, als unbedingt notwendig gebraucht wird; ferner soll niemand mehr vorgesetzt erhalten, als er ißt, um Speiserefte auf Tellern zu vermeiden.

Das geringe Opfer einer kleinen Einschränkung und einer Anpassung an die Verhältnisse darf wohl in einer so ernsten Zeit von jedermann erwartet werden.

Verwertung von Fleisch- und Mehlspeiseresten.

Wenn trotz der sparsamen Berechnung ausnahmsweise Fleisch- und Mehlspeisereste verbleiben, können diese kalt oder aufgewärmt bei der nächsten Mahlzeit Verwendung finden. Fleischreste können auch zur Herstellung von Fleischsalaten oder zu Erdäpfel-, beziehungsweise Gemüsespeisen mit kleinen Fleischschnitten oder Fleischstückchen als Einlage oder zur Herstellung von Hackbraten (faschiertem Fleisch) oder zur Verbesserung der Suppen verwendet werden.

Verwertung von Suppen-, Gemüse- und Soßenresten.

Neste von Rindsuppe werden am besten entfettet aufbewahrt und wie die falschen Suppen auch zum Aufgießen von Gemüse und Soßen verwendet.

Neste von Gemüse und Soßen können für ein bescheidenes Abendessen aufgewärmt und durch Beigabe von blättrig geschnittenen Fleischresten, von würfelig geschnittenem Sechsfleisch oder von Wurstscheiben oder auch nur durch Beigabe von Kartoffeln zu Abendspeisen verarbeitet werden. Gemüse lassen sich auch zu Gemüsesuppen für den nächsten Tag verdünnen.

Verwertung von Brotresten.

Weißbrotreste werden zur Herstellung von Knödeln, Pofesen, Semmelkoch, Panadelsuppe, ferner

von Bröseln oder von Weißbrotschnitten für die Suppe und ähnlichem verwendet; nicht angebrochenes Weißbrot kann auch durch Einschieben in das Herdrohr wieder aufgereicht (gebäht) werden.

Schwarzbrotreste lassen sich zur Bereitung einer Brotsuppe oder zur Herstellung von Schnitten oder Würfeln als Einlage in die Suppe verwenden.

Verwertung von Suppenwurzelwerk (Suppengemüse).

Nicht angeröstetes und gebierteltes oder blättrig geschnittenes Suppenwurzelwerk (Suppengemüse: gelbe Rübe, Petersilienwurzel, Zeller) kann entweder in der Suppe belassen werden oder aus derselben entnommen, würfelig oder würfelig geschnitten und mit Essig und Del übergossen zur Herstellung eines Gemüsesalats dienen, den man durch Beigabe von ebenso geschnittenem Kartoffelsalat vermehren kann. In Kriegszeiten sollte das Anrösten des Wurzelwerks zur Herstellung der sogenannten braunen Suppen überhaupt unterbleiben, da Fett gespart werden soll und die sogenannten weißen Suppen bei einigermaßen aufmerksamer Zubereitung ebenso schmackhaft sind wie die braunen.

Will man auch ohne Rösten von Wurzelwerk, Knochen, Leber und Milz eine dunklere Suppe haben, so koche man mit dem Wurzelwerk einen Paradeisapfel oder ein paar im Herdrohr gedörrte Erbsenschoten mit, die sonst ohnehin nur als Abfall zu betrachten sind.

Verwertung der Karfioldeckblätter, der Kohl- und Krautstrünke.

Die grünen Deckblätter des Blumenkohls (Karfiols) geben, wie Kohl oder Kochsalat zubereitet oder diesen beigegeben, ein sehr gutes grünes Gemüse. Kohl-, Kraut- oder Karfiolstrünke, dem Wurzelwerk der Suppe beigegeben, verbessern deren Geschmack.

Reinigung und Verwertung des Abschöpfettes.

Das abgeschöpfte Suppenfett, wie auch das beim Backen und Braten zurückbleibende Fett, lassen sich zur Herstellung von Einbrenn verwenden, und falls mehr zusammenkommt, leicht durch Auskochen mit heißem Wasser reinigen und hierauf wieder verwenden.

Abschöpfett, Backfett und anderes durch den Gebrauch verunreinigtes Fett wird mit ungefähr der dreifachen Menge Wasser, einem Stück Zwiebel und etwas hartem (altbackenem) Brote gut gekocht, bis es sich klärt; etwa sich bildender unreiner Schaum wird sorgfältig abgeschöpft. Das geklärte Fett wird hierauf mit dem Wasser in ein Gefäß gegossen und kalt gestellt. Das Fett wird, sobald es vollständig erstarrt ist, vom Wasser abgenommen, die unten angesetzte unreine Schichte, die Bröseln u. s. w. enthält, wird abgeschöpft, das Fett nochmals zerlassen und wieder wie ungebrauchtes Fett verwendet.

Verbrauch von Butter und Fett.

Der Verbrauch von Butter sollte in Kriegszeiten auf das äußerste Maß beschränkt werden, da deren Herstellung große Quantitäten Milch erfordert. Ist bei Braten Buttergeschmack erwünscht, so genügt es, das zum Braten verwendete gewöhnliche Fett abzugießen, kurz vor dem Anrichten in der Brat-

pfanne ein Stückchen Butter zu zerlassen und darin den Braten zu schwenken.

Die Herstellung von Speisen, zu deren Bereitung viel Butter oder Fett verwendet wird, ebenso wie die Herstellung von Buttermen zu vermeiden.

Verwendung von Rindsnierenfett und Pflanzenfetten.

Statt der teuren Butter oder des ebenfalls teuren Schweinefettes kann fast zu den meisten Speisen, ohne wesentliche Beeinträchtigung des Geschmacks, Kernfett (Rindsfett), das sich die Hausfrauen durch Auslassen von Rindsnierenfett selbst herstellen können, ferner aber auch Margarine, Pflanzenbutter oder Pflanzenfett verwendet werden. Zu beachten ist hierbei, daß diese Fette viel ausgiebiger wirken als Butter, weshalb man von ihnen um ein Fünftel weniger als Butter zu nehmen braucht.

Uebrigens soll auch mit den Pflanzenfetten gespart werden, denn auch ihr Vorrat ist nicht allzu groß.

Hier ein Rezept über die Verwertung des Kernfettes: Man schneidet frisches Kernfett (Taschenfett, Rindsnierenfett), kleinwürfelig oder treibt größer geschnittenes Kernfett durch die Fleischmaschine, was noch empfehlenswerter ist, und gibt es in eine mit Wasser ausgeschwenkte Pfanne, in der man es bei nicht zu starker Hitze zerläßt und so lange auf dem Herde kochen läßt, bis die Grammeln (Grieben) hellbraun geworden sind. Hierauf wird das zerlassene Fett durch ein Sieb in einen Steinguttopf geseiht, die Grammeln hierbei fest ausgepreßt und das Fett erkalten gelassen.

Verwertung der Teeblätter und des Kaffeesudes.

Um an Tee und Kaffee zu sparen, ist folgendes zu beachten: Das Wegwerfen der Teeblätter und das

Wegschütten des Kaffeesudes nach einmaligem Aufgießen schließen eine Verschwendung noch verwertbarer Genußstoffe in sich. Getrocknete Teeblätter geben bei neuerlichem Aufguß einen ganz annehmbaren leichten Tee und werden, wenn man sie nicht selbst benützen will, gerne von den Sammelstellen der Wohlfahrtsvereine zur weiteren Verwendung für Arme und Kranke übernommen. Ebenso wird den Hausfrauen empfohlen, besonders wenn sie im Tage mehrmals Kaffee kochen, den Sud von der vorhergehenden Kaffeebereitung, sofern er nicht vollkommen ausgelaugt ist, nochmals mitaufzugießen.

Verwertung von Obstabfällen: Apfelschalen.

Die bei der Herstellung von Apfelmehlspeisen verbleibenden Schalen und Kerngehäuse sollen nicht zu den Küchenabfällen gegeben, sondern zur Herstellung einer Apfelsulz verwendet werden.

Apfelschalen und Kerngehäuse (oder vor der Reifezeit Fallobst) werden gut gewaschen, mit so viel kaltem Wasser zugestellt, daß es ungefähr zwei Finger hoch darüber steht, und vier bis fünf Stunden kochen gelassen, bis die Schalen ganz weich sind. (Das Wasser darf nicht verkochen, sondern man muß rechtzeitig nachgießen.) Dann seiht man den Saft durch ein Leinentuch, das man vorher in Wasser getaucht hat und läßt ihn langsam, ohne zu drücken, durchtropfen. Der Apfelsaft wird hierauf mit Zucker (auf 1 Liter Saft $\frac{1}{2}$ Kilogramm Zucker) so lange verkocht, bis sich eine Probe davon auf einem kalten Teller sulzt. Der Saft mancher Apfelsorten (insbesondere von vollkommen ausgereiften) sulzt sich nicht gut. Zugabe von etwas Gelatine hilft diesem Uebelstande leicht ab.

Obstsulzen, die man am billigsten aus Fallobst oder aus den Abfällen beim Obsteinfieden herstellt,

bieten auf Brot gestrichen einen vorzüglichen Ersatz für Butterbrot und ersetzen in wirtschaftlichen Haushalten vielfach die theuren Marmeladen.

Zitronen- und Orangenschalen.

Zitronen- und Orangenschalen kann man durch Abreiben der Außenschale mit Zucker zur Herstellung von Zucker mit Zitronengeschmack verwenden. Diesen aromatisirten Zucker (Aufbewahrung in gut schließenden Gläsern) verwende man zur Hebung des Geschmacks vieler Mehlspeisen. Orangenschalen können auch in Privatküchen durch Kochen in Zuckerlösung zur Herstellung der bekannten Arancini Verwendung finden.

Verwertung von Knochen und Küchenabfällen.

Nach Möglichkeit sollten auch die sonstigen Küchenabfälle und die Knochen verwertet werden, da sie zu wertvollen Düngungsmitteln oder zu Trockenfutter für Kleinvieh verarbeitet werden können.
