

Einige Bemerkungen über Gerstenmehl, Maismehl und Weizenbrotmehl.

Das Ministerium des Innern hat schon vor einiger Zeit die Bildungsanstalt der Koch- und Haushaltungsschullehrerinnen beauftragt, Kochproben mit Gerstenmehl, Maismehl, Maismehl und Weizenmehl vorzunehmen und über deren Resultate behufs Veröffentlichung und Verbreitung zu berichten. Die Seminarlehrerin Fräulein Minna Frerichs hat folgende Erfahrungen gemacht.

Gerstenmehl läßt sich vor allem vollkommen einwandfrei zur Bereitung von Einbrei für Gemüse, Suppen und Saucen, ferner als Streumehl für Panierungen verwenden. Aber auch bei Mehlspeisen, namentlich bei gesalzenen und Suppenmehlspeisen, habe ich mit Gerstenmehl überraschend gute Erfolge aufzuweisen. Hier tritt Gerstenmehl vollkommen an die Stelle von Weizenmehl; es ist bei der Zubereitung von Fridatten, Suppenschöberl, Fleckerln, Nudeln und anderen Einlagen bloß zu beachten, daß dem Teig etwas mehr Salz zugegeben werden muß, um den etwas süßlichen Geschmack wettzumachen. Dagegen muß man zum Ankneten des Teiges weniger Wasser verwenden als bei Weizenmehl, da Gerstenmehl bloß eine geringere Auf-

nahmsfähigkeit besitzt. Gerstenmehl läßt sich aber auch sehr gut für alle süßen Mehlspeisen verwenden, wie Erdäpfelknudel, Erdäpfelknödel, Topfen- oder Pomidltascherl, Dalken u. s. w.

Dagegen muß bemerkt werden, daß die in Wien namentlich beliebten Strudel aus gezeugtem Teig sich aus Gerstenmehl nicht bereiten lassen. Der aus Gerstenmehl erzeugte Teig hat nämlich infolge der geringeren Aufnahmsfähigkeit von Fett und Wasser nicht die genügende Dehnbarkeit.

Außer Gerstenmehl kommt aber auch Maismehl, Maismehl, Maismehl, reines Kartoffelstärkemehl und Reisgrieß für den Hausgebrauch in Betracht. Namentlich aus Maismehl lassen sich hier zwar ungewohnte, aber sehr schmackhafte und nährwertige Speisen nach folgenden Rezepten bereiten:

Polenta.

Ist zwar vielfach bekannt, aber doch nicht allgemein. Ein $\frac{1}{2}$ Liter Maismehl (ist dem Maismehl vorzuziehen) wird in $1\frac{1}{2}$ Liter kochendes Salzwasser geschüttet und unter fortwährendem Kochen so lange gerührt, bis sich die kompakte Masse vom Kochgefäß und vom Löffel ablöst, wird dann nach Wunsch in Formen gepreßt oder in Streifen geschnitten und als Beilage zu Gulasch, Beuschel oder jedem beliebigen Saftbraten serviert.

Mit Fett übergossen (je nach Geschmack Pflanzenfett, Butter oder Butterersatz) und Parmesan bestreut,

kann Polenta auch als selbständige Speise auf den Tisch kommen.

Polentapudding.

10 Deka Maisgrieß in einem $\frac{1}{2}$ Liter Milch (aus Trockenmilch bereitet) einkochen lassen, nach Geschmack salzen, 2 Dotter und 2 Klar Schnee dazunehmen und diese Masse dann in der Puddingform $\frac{1}{2}$ Stunde lang im Dunst kochen. Kann ebenfalls entweder als Beilage oder mit Fett und Parmesan als selbständiger Gang aufgetragen werden.

Maistorte.

Eine etwas teure Mehlspeise, aber gleichfalls ohne Verwendung von Weizenmehl ist Maistorte. 16 Deka Zucker, 4 Eidotter, der Saft einer Zitrone, 2 Löffel Rum, 12 Deka Maisgrieß und Schnee von 4 Eiklar werden zu einer flaumigen Tortenmasse verrührt.