

Bemerkungen über Fette.

Das Fett spielt bei der Ernährung des Körpers eine große Rolle. Deshalb verlangt unsere Gesundheit, aber auch unser Geldbeutel, daß dem Fettverbrauch in der Küche nach Art und Menge große Aufmerksamkeit geschenkt werde.

Die anhaltende Abwanderung so vieler Leute des platten Landes in die Städte und Industrieorte entzieht den landwirtschaftlichen Betrieben einen großen Teil der erforderlichen Arbeitskräfte und erschwert Ackerbau und Viehzucht in hohem Grade. Die Landwirtschaft kann deshalb den mit dem Anwachsen der Gesamtbevölkerung gleichmäßig steigenden Fettbedarf heute nicht mehr decken und die Preise der tierischen Fette, besonders der Butter, sind so in die Höhe gegangen, daß sie für den einfachen Haushalt als Kochfett unerschwinglich geworden sind. Wir müssen uns daher nach anderen guten Kochfetten umsehen.

Gerade darüber herrschen aber, besonders unter der ländlichen Bevölkerung, noch sehr große Vorurteile. Die Bäuerinnen glauben noch vielfach, die Speisen seien nur dann gesund und schmackhaft, wenn sie mit reiner Butter oder Rindschmalz bereitet werden. Frisch genossene Butter ist allerdings das wohlgeschmeckendste und bekömmlichste Fett und gute Butter soll in allen Familien, wo mit dem Geld nicht ängstlich gespart werden muß, täglich auf den Tisch kommen. Durch das Kochen aber wird die Butter schwer verdaulich, verändert auch ihren feinen Geschmack und kann ganz gut durch anderes, viel billigeres Fett, besonders durch Pflanzenfett (gereinigtes Kokosnußfett, das unter den Namen Palmin, Ceres, Runerol usw. bekannt ist, fälschlich sogar mit Kokosnußbutter bezeichnet wird) ersetzt werden. Es ist eine durchaus verkehrte Anschauung, daß Pflanzenfett und Schweinesfett ungesund seien und, wie man auf dem Lande oft hört, keine Kraft geben. Das sind Vorurteile, die im Interesse unseres Geldbeutels zu bekämpfen sind. Wenn der Bauer alle seine Milcherzeugnisse, besonders die Butter, selbst verzehrt, so führt er eine schlechte Wirtschaft.

Pflanzenfett war schon im Altertum in hohem Ansehen. Seit 20

bis 25 Jahren ist Pflanzenfett in Europa eingeführt und gegenwärtig wird seiner Bereitung eine solche Aufmerksamkeit zugewendet, daß uns heute damit nicht nur ein appetitliches und schmackhaftes, sondern auch leicht verdauliches und billiges Speisefett geboten wird. Es ist zum Braten und Backen gleich gut geeignet und ersetzt andere Fette bei der Bereitung von Fleisch- und Mehlspeisen vollkommen.

Im allgemeinen gilt der Grundsatz, daß Speisefett, dessen Schmelzpunkt niedriger liegt als die menschliche Körperwärme (36°C) und welches von nicht gebundenen Fettsäuren frei ist, leicht verdaut wird. Das ist beim Pflanzenfett der Fall und es ist deshalb anderen Kochfetten, besonders der Margarine, bei weitem vorzuziehen. Wir kochen hier seit 12 Jahren mit Pflanzenfett, und da täglich gegen 60 Personen gepflegt werden, so dürfte uns ein Urteil darüber erlaubt sein. Der Durchschnitt unserer Schüler und Schülerinnen steht im Alter von 16 bis 17 Jahren, ist also noch in der Entwicklungszeit. Wir bekommen deshalb auch viel Bleichüchtige an den Tisch, die bekanntlich meist mit Magenbeschwerden zu tun haben. Diese Beschwerden verlieren sich hier fast immer, was gewiß nicht der Fall sein würde, wenn das Pflanzenfett schwer verdaulich und ungesund wäre. Wir machen im Gegenteil die Beobachtung, daß es leicht verdaulich ist und finden unsere Urteile durch das Schriftchen „Kokosnußbutter und andere Speisefette von Louis Edgar Andés“ bestätigt, worin es unter anderem heißt: „In der medizinischen Abteilung des Professors Dr. Brasche in Wien, unter Leitung des Dr. Th. Zerner, wurde die Kokosnußbutter einer genauen Prüfung unterzogen und sowohl die künstlichen Verdauungsversuche nach Dr. Kаз als auch die experimentalen Untersuchungen fielen bezüglich des Verhältnisses der Kokosnußbutter zu den Mikroorganismen zur vollen Zufriedenheit aus. Die Kokosnußbutter erwies sich als vollkommen keimfrei und verdient in jeder Beziehung den Vorzug.“ In der gleichen Schrift heißt es weiter: „Dr. Heinrich Herzka, Besitzer und Leiter der Wasserheilanstalt in Ischl, berichtet über Versuche, die er mit Kokosnußbutter gemacht hat, daß die Kokosnußbutter alle Eigenschaften des absolut rein vegetabilischen Fettes besitzt, daß die damit zubereiteten Speisen sich in keiner Weise von den mit dem sonst gebräuchlichen Fett hergestellten Speisen unterscheiden und daß speziell Magenkranke die Kokosnußbutter besser als jedes andere Fett in den Speisen vertragen.“ In gleicher Weise äußerte sich Dr. Innichen, Spezialarzt und leitender Arzt der Dr. Wielschen diätetischen Anstalt für

Magen- und Darmleidende in Zürich, unter anderem: „Da die Kokos-
nußbutter frei von Säure ist, habe ich sie ausschließlich zur Bereitung
der Speisen in meinen Anstalten für Magenkranke in Zürich und
Niedelbad in Anwendung gebracht und verordne sie allen meinen
Magenkranken, die an überreicher Säurebildung leiden, indem Kokos-
nußbutter allein von ihnen gut vertragen wird.“ Weil das Pflanzenfett
leicht verdaulich ist, hat es in Spitälern, Sanatorien und ähnlichen
Anstalten weite Verbreitung gefunden.

Der Wert des Fettes hängt nicht nur von seinem Geschmack,
sondern auch vom Fettgehalt ab. In dieser Beziehung hält Pflanzen-
fett jede Konkurrenz aus.

Nach König hat:

Butter 84% Fettgehalt, 13% Wasser und ihr heutiger Preis stellt sich auf	K 3.—
Margarine 88% Fettgehalt, 9% Wasser und ihr heutiger Preis stellt sich auf	K 1.60
Schweinefett 99% Fettgehalt, 1% Wasser und sein heutiger Preis stellt sich auf	K 2.20
Pflanzenfett 99% Fettgehalt, 1% Wasser und sein heutiger Preis stellt sich auf	K 1.40

Aus vorstehendem ersehen wir, daß Pflanzen- und Schweinefett
den höchsten Fettgehalt aufweisen. Es muß aber darauf aufmerksam
gemacht werden, daß es sich hier nicht um ausgepreßtes, sondern um
ausgebratenes Schweinefett handelt. Da 1 kg Speck K 2.— kostet und nur
90 dkg Fett ergibt, stellt sich der Preis des Schweinefettes in der Übersicht
so hoch. Von allen Fetten ist das Pflanzenfett demnach am billigsten, was
bei den heutigen hohen Lebensmittelpreisen nicht genug beachtet werden kann.

Wenn bei der Verwendung von Pflanzenfett die nachfolgenden
Ratschläge befolgt werden, sind die damit bereiteten Speisen vorzüglich.

1. Das Pflanzenfett ist sehr fettreich, man darf deshalb bei
Bereitung der Speisen nicht zu viel davon verwenden. Schmeckt das
Fett bei einem Gericht vor, so ist die Speise nicht mehr fein und auch
schwer verdaulich. Der zu große Fettverbrauch, wie man ihn noch
vielfach auf dem Lande findet, ist Verschwendung und ein großer Nach-
teil für die Gesundheit, besonders für die Entwicklung der Kinder.

2. Das Pflanzenfett darf in der Küche nicht zu kalt,
aber auch nicht zu heiß verwendet werden. Ist das Fett, in
dem man die Speisen bäckt, nicht heiß genug, so dringt es zu stark
in die Speise ein. Wir haben dann einen zu großen Fettverbrauch und die
im tiefen Fett gebackenen Speisen, z. B. Krapsen, gehen darin zu wenig
auf, sind also verdorben. In zu heißem Fett dagegen bekommen die

Speisen einen brenzlichen, unangenehmen Geschmack. Den richtigen Wärmegrad prüfen Anfänger am besten durch Hineinlegen von einem Stückchen Weißbrot. Hebt sich dasselbe und nimmt schnell eine hellgelbe Farbe an, so ist der richtige Augenblick zum Ausbacken gefunden.

3. Zu allen Abtrieben muß das Pflanzenfett flüssig gemacht und mit einigen Tropfen Milch oder Wasser so lange gerührt werden, bis es flaumig wird. Das geht am raschesten, wenn die Schüssel mit dem erwärmten Fett in ein Gefäß mit kaltem Wasser gestellt und das Fett darin abgetrieben wird.

4. Wird Pflanzenfett zu einem Teig verwendet, so muß es flüssig gemacht und gut mit den Zutaten vermischt werden, ehe das Mehl dazu kommt. Beachtet man diese kleine Vorsichtsmaßregel nicht und kommt das Pflanzenfett unmittelbar zum Mehl, so bilden sich Fettklumpen, die sich nicht lösen.

Wie alle Fette ist auch Pflanzenfett frisch am besten im Geschmack und es ist nicht ratsam, zu große Vorräte davon zu kaufen.

Zu allen im tiefen Fett ausgebackenen Speisen verwende man eine halbtiefe, nicht zu weite Eisenpfanne mit flachem Boden und fülle sie zu zwei Dritteln Höhe mit Fett. In den Vorschriften ist nur soviel Fett verrechnet, als zum Ausbacken der Speisen wirklich verbraucht wird. Der Rest kann anderweitige Verwendung finden. Dabei ist es besser, Fett, in dem man Mehlspeisen ausgebacken hat, wieder zu Mehlspeisen, dagegen Fett, in dem Fleischspeisen gebacken worden sind, zu Fleisch, Gemüsen oder Suppen zu verbrauchen.

Fettreste verlieren durch längeres Stehen an Wohlgeschmack und sollen daher immer schnell wieder aufgebraucht werden. Aus dem gleichen Grunde vermeide man, zum Ausbacken eine eigene Pfanne mit Backfett aufzuheben. Durch längeres Stehen und wiederholten Gebrauch bekommt das Pflanzenfett einen schlechten Geschmack, der sich dem Gebäck mitteilt.

Abschöpf Fett von Suppen und Soßen reinigt man durch Aufkochen mit einem Stückchen Schwarzbrot und etwas Magermilch unter gleichzeitigem Rühren. Durchgeseiht kann es zum Einbrennen von Speisen gut verwendet werden. Zum Ausbacken eignet es sich nicht, weil es spritzt.

Da Pflanzenfett schnell gerinnt, ist es zum Abschmalzen (Übergießen der Speisen), wie es bei Kartoffelbrei, Erbsenbrei usw. angegeben ist, nicht geeignet und man verwende zu diesem Zweck gutes Schweinesfett oder Butter.