

Bemerkungen über Suppen.

Um eine klare Fleischsuppe zu erzielen, muß die Suppe einige Stunden langsam und stetig sieden. Zu ihrer Bereitung eignet sich die Kochkiste aufs beste.

Fleisch und Knochen sollen womöglich ungewaschen verwendet werden, damit keine Nährstoffe verloren gehen.

Bereitet man Suppe aus Fleisch, welches als Siedfleisch auf den Tisch kommen soll, so ist es notwendig, zuerst das Wasser mit den klein gehackten Knochen und Suppenwurzeln langsam zum Sieden zu bringen und dann erst zu salzen. Denn salzt man schon beim Aufstellen, so sättigt sich das Wasser zum Teil mit Salz und verliert von seiner Fähigkeit, die Nährstoffe aus den Knochen und Suppenwurzeln auszulaugen. Noch besser werden die Knochen und Suppenwurzeln ausgenüßt, wenn man sie einige Stunden im kalten Wasser liegen läßt und mit diesem langsam zum Sieden bringt. Das Fleisch wird dann erst in das siedende, gesalzene Wasser gelegt. Unter dem Einfluß der Siedehitze gerinnen die Eiweißstoffe an der äußeren Schichte des Fleisches und es bleibt nahrhafter und saftiger. Gerade entgegengesetzt muß das Verfahren jedoch in Fällen sein, wo man den Hauptwert auf eine besonders wohlschmeckende Suppe legt. Das Fleisch ist dann in kleineren Stücken mit Knochen und Suppenwurzeln in kaltem, ungesalzenem Wasser zuzustellen. Farbe und Geschmack der Fleischsuppe werden durch Zugabe von einem Stückchen Leber oder Milz verbessert Röstet man klein gehackte Knochen, geschnittene Leber oder Milz und Suppenwurzeln in etwas Fett braun und fügt dies der Suppe bei, so erhält man die vielerorts beliebte braune Fleischsuppe. Will man zu festlichen Gelegenheiten eine besonders gute Fleischsuppe haben, so kocht man ein altes Huhn oder eine alte Taube mit dem Rindfleisch.

Um vollkommene Ausnützung zu erzielen, bereitet man aus den Suppenwurzeln einen vorzüglichen Gemüsesalat. Knochen und Fleischabfälle sollen stets ein zweitesmal ausgekocht und die daraus gewonnene Suppe zum Vergießen von gebundenen Suppen und Gemüsen verwendet

werden. Zur raschen Herstellung einer Fleischsuppe eignen sich die verschiedenen käuflichen Suppenwürfel. Ein Würfel, in siedendem Wasser aufgelöst, ergibt einen Teller schmackhafter Suppe.

Man mißt der leeren Fleischsuppe irrtümlicherweise einen großen Nährwert bei, während sie doch nur ein appetitanregendes Genußmittel ist, das erst durch die Einlagen nahrhaft wird. Die gebundenen Hülsenfrüchte-, Gemüse-, Mehl- und Milchsuppen dagegen sind ihres größeren Nährwertes und des billigen Preises wegen den Fleischsuppen bei weitem vorzuziehen und sollten in unserer Volksernährung eine viel größere Beachtung finden.

Bei gebundenen Suppen werden lichte oder dunkle Einbrennen verwendet.

Zur lichten Einbrenne wird das Mehl im heißen Fett unter fleißigem Rühren nur solange gedämpft, bis es eine lichtgelbe Farbe hat und Bläschen wirft. Wird diese Einbrenne noch eine Zeit weiter gedämpft, so entsteht die dunkle Einbrenne. Dieselbe muß schön braun und glänzend sein, ehe sie erst kalt und dann warm vergossen wird. Die Einbrennen werden am besten in einer Eisenpfanne bereitet; jedoch darf dies nie auf offenem Feuer geschehen.

Um das Knolligwerden und Anbrennen der gebundenen Suppen zu verhindern, tut man gut, sie erst kalt und dann heiß zu vergießen und solange mit dem Schneebesen zu schlagen, bis sie kochen. Alle gebundenen Suppen werden nahrhafter und gewinnen an Geschmack, wenn man etwas frische Butter, ein Ei und ungefähr drei Eßlöffel sauren Rahm in die Schüssel gibt und die Suppe unter fortwährendem Schlagen dazurührt.

Allen Suppen sollte zur Verbesserung des Geschmackes und des appetitlichen Aussehens wegen fein gehacktes Petersilienkraut, „Grünes“, oder fein geschnittener Schnittlauch beigegeben werden.

Unter „Zubehör“ sind nicht nur die Suppenwurzeln (eine kleine Möhre, eine kleine Petersilienwurzel, ein Stückchen Sellerie, etwas Porree und eine Zwiebel), sondern auch Salz und andere Zutaten, die wegen ihrer kleinen Menge nicht allein bewertet werden können, mitberechnet.

Da das Kochbuch in erster Linie für einfache Haushaltungsschulen bestimmt ist, wo man, um den Schülerinnen viel Übung im Kochen zu geben, meist mehrere Zuspeisen bereitet, sind die Suppeneinlagen, wie Knödel, Strudel usw., knapper berechnet. Für häuerliche Verhältnisse ist es deshalb ratsam, bei diesen Speisen die Zutaten doppelt zu nehmen.