

Bemerkungen über Milchgerichte.

Die Milch ist die Königin der Nahrungsmittel. Sie bildet wegen ihrer vorzüglichen Zusammensetzung eine vollwertige Nahrung, die alle zum Aufbau des menschlichen Körpers nötigen Stoffe enthält und deshalb von jung und alt täglich genossen werden sollte.

Auf dem Lande, wo die Milch im allgemeinen besser und meist auch billiger ist, nimmt sie samt den daraus bereiteten Speisen in vielen Gegenden noch die ihr gebührende Stelle als Hauptnahrung ein. Wo hingegen Käsereien bestehen oder wo Milchlieferungen einen guten Preis erzielen, da fängt man leider oft auch schon im ländlichen Haushalt an, mehr damit zu sparen, als der Gesundheit zuträglich ist. Wir haben aber kein Nahrungsmittel, das die Milch ersetzen könnte, und deshalb soll an teuren, entbehrlichen Genußmitteln, wie Bier, Wein, Schnaps, Kaffee und Tee gespart werden, niemals jedoch an der Milch.

Um die Wohltat einer genügenden und dabei doch billigen Milch- nahrung zu genießen, sollte die durch Ausschleudern (Zentrifugieren) gewonnene süße Magermilch zu allen Mehlspeisen, Schmarren, Aufläufen, Puddings und zu jeder Art Gebäck Verwendung finden. Die damit hergestellten Speisen sind im Geschmack nicht von den mit Vollmilch bereiteten zu unterscheiden. Durch das Zentrifugieren wird der Milch nur das Fett entzogen, die wertvollen Nährstoffe, wie Eiweiß, Milchzucker und Salze, bleiben ihr erhalten. Da wir in der Küche fast allen Speisen Fett zusetzen, so kann diese Fettentziehung durch anderes, billigeres Fett als das in der Vollmilch enthaltene ausgeglichen werden. Die Magermilch ist also ein ebenso vorzügliches, wie billiges Nahrungsmittel. Wir haben in ihr die Eiweißstoffe, die teuersten unter den Nährstoffen, so billig und bekömmlich, wie in keinem anderen Nahrungsmittel. 1 kg Rindfleisch, das K 1.84 kostet, enthält 210 g Eiweiß. 1 kg Magermilch kostet 8 h und enthält 40 g Eiweiß; für K 1.84 erhalten wir aber 23 l Magermilch und damit 920 g Eiweiß.

Ein großer Teil der Bevölkerung und ganz besonders der städtischen ist leider noch immer der Ansicht, Magermilch sei geringwertig, sogar schlecht. Dieser Irrtum muß im Interesse der ärmeren Volksklassen energisch bekämpft werden. Bei den hohen Lebensmittelpreisen sind diese außerstande, sich eine vollwertige Nahrung zu beschaffen, und leiden deshalb vielfach an Unterernährung. Durch Verwertung der Magermilch und bessere Ausnützung von Töpfen und Magerkäse könnte in der Volksernährung eine wesentliche Besserung geschaffen werden. Jeder denkenden Mutter, die sich als Herstellerin der Nahrung für das Gedeihen ihrer Familie verantwortlich fühlt, ist das Büchlein von Frau Katharina Migerka „Zur Frage der Milchverwertung“ warm zu empfehlen. Es ist zum Preise von 50 h bei Alfred Hölder in Wien erschienen und in allen Buchhandlungen zu haben. Wir geben es jeder Schülerin mit nach Hause.

Daß die Vorteile der Milchnahrung in unserer Schule nicht nur gelehrt werden, sondern auch praktisch erprobt worden sind, geht aus nachstehendem hervor. Im Jahre 1910 wurden zur Verpflegung der Angestellten, Schüler und Dienstboten 7076 l Vollmilch und 10.504 l Magermilch verwendet. Da dieses Jahr 17.138 Verpflegstage aufweist, so kommt auf die Person im Tag ein Verbrauch von mehr als 1 l Milch. Die Kost war dabei gut und billig. Daß sie auch in gesundheitlicher Beziehung vollwertig war, zeigt uns die Gewichtszunahme der Schüler und Schülerinnen. Die Burschen vom Jahre 1910 weisen eine monatliche Durchschnittszunahme von 1.68 kg, die Mädchen eine solche von 1.59 kg auf. Die geringere Zunahme der Mädchen ist auf Bleichsucht, mit der leider ein großer Teil unserer Bauernmädchen in die Schule kommt, zurückzuführen.

Bei Bereitung der Milchgerichte, die auf dem Herde auch der sorgsamsten Köchin leicht anbrennen, leistet uns die Kochkiste sehr gute Dienste. Milchspeisen aus Magermilch brennen noch viel leichter an als mit Vollmilch bereitete; es empfiehlt sich deshalb, den Boden des Topfes mit etwas Pflanzenfett zu bestreichen, ehe die Milch aufgesetzt wird.

Um eine tadellose Milchspeise aus der Kiste auf den Tisch zu bringen, ist es unerlässlich, die Zutaten von dem Augenblick an, wo sie in die siedende Milch kommen, tüchtig mit derselben zu schlagen, bis alles wieder siedet und der Deckel zum Vorkochen geschlossen werden kann. Unterläßt man das, so werden die Speisen knollig und sind verdorben.