

Verschiedenes über die Mehlsorten.

Die Behandlung der verschiedenen Mehlsorten, die bis jetzt im Haushalt nicht verbraucht wurden, ist uns etwas Ungewohntes, und verwöhnt durch die fortwährende Verwendung des Weizenmehles, das besonders gut backfähig ist, werden wir uns nur schwer an die Verwertung der verschiedenartigen Mehlsorten gewöhnen. Es ist wohl anzunehmen, daß, ehe wir uns dessen versehen, die Mehlnot wieder ein Ende hat; nichtedestoweniger ist es von dauerndem Vorteil, die Behandlung und Verwendungsart aller im Handel befindlichen Mehlsorten sich zu eigen zu machen, um daraus Nutzen ziehen zu können. Durch mannigfaltige Versuche sind wir zu der Schlussfolgerung gelangt, daß Gerstenmehl zu den meisten gewöhnlichen, gekochten, respectibe gebackenen Mehlspeisen nicht so gut brauchbar ist, wie viele andere Mehlsorten, die bei uns derzeit reichlich vorhanden sind, und es ist nicht anzunehmen, daß wir uns an den Geschmack von Gerstenmehl — speziell bei Mehlspeisen — so reich gewöhnen werden. Dagegen eignet es sich vortreflich für die Vereitung von Einbrenn, die jetzt mehr denn je einen wichtigen Factor der Speisenzusammensetzung bildet, weil sehr viel falsche Suppen an der Tagesordnung sind, die doch zumeist mit Einbrenn hergestellt werden. Für diese sollte man das Gerstenmehl immer ohne jeden Zusatz in einer Kasserolle auf der Herdplatte vorerst eine Weile rösten lassen, bis es den ihm eigenen unangenehmen Geruch verändert. Wenn dies geschehen ist, wird erst das Fett hineingegeben und dann allmählich kaltes Wasser (durch warmes Wasser bilden sich Klümpchen) und zuletzt die vorbereitete Suppe. Die Gerstenmehleinbrenn, auf diese Weise den Suppen oder Gemüsen beigegeben, fällt keineswegs unangenehm auf und hat keinen Beigeschmack, während gebackene Mehlspeisen, zu deren Vereitung Gerstenmehl verwendet wird, nicht nur nicht gut ausgehen, sondern einen dumpfen, unangenehmen Geruch haben. Ich empfehle zur Vereitung von Mehlspeisen den so vorzüglichen Reiskrieff, von dem größere Mengen vorhanden sind, ferner Reis oder *P o l e n t a*. Speziell Reiskrieff läßt sich sowohl zu gesalzenern als auch süßen Speisen verwenden. Er ist überdies ein vorzügliches Nahrungsmittel, im Geschmack und Geruch tadellos und man wird die daraus gefertigten Speisen gerne genießen. Im nachfolgenden Kochbüchlein wird eine Reihe

von Anleitungen für aus Meisgrieß hergestellte Speisen angeführt. Es soll nicht zu vergessen bleiben, daß es rarischer ist, ungewohnte, aber raschlos gute Mehlspeisen zu bereiten, als die althergebrachten mit einem uns unangenehmen Beigejchmack. Nachdem der Einkauf von Weizenmehl, soweit davon überhaupt die Rede sein kann, zugleich zum Einkauf von Gerstennmehl verpflichtet, rathen wir, dieses mehr zur Herstellung der eingebrannten Suppen, Gemüse, Erdäpfel u. s. w. zu verwenden. Wird das Gerstennmehl dennoch zur Anfertigung von Nudelspeisen gebraucht, so muß man immer ein entsprechendes Auslöcherungsmittel (Backpulver), das den Teig hebt, dazugeben. Sehr zu empfehlen ist auch *Po. l. e. n. t. a. m. e. h. l.*, das in verschiedener Art zubereitet werden kann. (Anleitungen hezu folgen.) Es ist übrigens als sicher anzunehmen, daß *Po. e. n. t. a. m. e. h. l.*, dessen Wert man jetzt erkennen lernt, in Zukunft einen viel größeren Platz in unserer Ernährung einnehmen wird, denn es ist nicht nur billig, sondern auch nahrhaft und sehr wohlschmeckend und wir widmen deshalb den verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten dieses Mehles auch einen größeren Raum. Vielelei Mehlspeisen sind auch aus gedrückten Erdäpfeln sowie Erdäpfelmehl herzustellen. Bei unserem guten Willen — und daran mangelt es unseren Hausfrauen sicher nicht — ist es ein leichtes, aus den hier angeführten Mehlsorten vorzügliche Speisen zu bereiten; man muß sich nur daran gewöhnen, auf das Altgewohnte Verzicht zu leisten und das Neue, aber darum nicht minder Gute in die Speisefolge einzurufen, das heißt: diese anders zu gestalten als es bisher der Fall war.

Das in dem Büchlein oft angeführte Kriegsmehl ist eine Mehlmischung, die man sich selbst zusammenstellen muß, je nach seinen Vorräten. Die Mischung soll immer aus Mais-, Weizen- und Gerstennmehl bestehen. Man bekommt auch schon gemischtes Kriegsmehl, welches man zu den angegebenen Speisen verwendet.

Dieser fürchterliche Krieg wird ebenso wie mit Pulver und Blei, volkswirtschaftlich geführt. Den Frauen fällt eine große Aufgabe zu, und die heißt: mit den vorhandenen Lebensmitteln bis Ende des Krieges auszukommen. Wir sind mit unserer Lebensmittelversorgung weit weniger gut daran, als es anfänglich den Anschein hatte. Wir haben Mehlknappheit an allen Orten und werden lange, lange

Zeit mit dem Vorhandenen auskommen müssen. Dagegen haben wir Zucker überreichlich im Lande und da Zucker im Körper dieselbe Rolle in der Ernährung spielt wie das Mehl, so müssen wir uns an einen reichlicheren Zuckergenuss als früher gewöhnen. Da man aber den Zucker nicht allein verzehren kann, sondern nur in Form von Mehlspeisen, so wollen wir auf diese nicht verzichten, im Gegentheil, sondern von nun ab viel mehr davon essen. Der Körper kann doppelt soviel Zucker vertragen, als wir es bisher zu genießen gewohnt waren. Dadurch aber, daß wir die gewohnten Mehlsorten nicht zur Verfügung haben und wir aus den gewohnten Mehlen auf die bei uns eingeführten Mehlspeisen verzichten müssen, so müssen wir eben anders kochen, als wir es bis jetzt getan haben. Es ist wahrlich ein kleines Opfer, welches von uns verlangt wird, wenn wir anders kochen sollen, als wir es bis nun getan!

Da man aber nicht leicht selbst neue Rezepte zusammenstellen kann, so folgt in diesem Büchlein eine große Anzahl wirklich vorzüglicher zeitgemäßer Mehlspeisen, die alle erprobt und für gut befunden wurden.

Es wurde dabei Rücksicht genommen auf die jetzt im Handel geführten Mehle und daß die Eier nicht billig zu haben sein werden. Alle Rezepte entsprechen völlig dem Wiener Geschmack und sind darauf berechnet, daß sie eine kleine Mahlzeit ganz ersetzen sollen. Getreu nach den Anordnungen, die uns gegeben sind, wollen wir viel Zucker, keine Germ, sondern nur Backpulver verwenden. Germ ist ein Nahrungsmittel und wird dem Lebensmittelmarkte entzogen, wenn es als Auftriebsmittel verwendet wird.

Wir sollen viel mit Zucker kochen, wir werden es tun.

Wir Frauen wollen uns fest und treu zusammenschließen, wollen statt des Schwertes wieder den Kochlöffel schwingen und so ein großes und kräftiges Regiment bilden, das für Kaiser und Vaterland kämpft.

Marianne Stern

Inhaberin der Neuen Wiener Koch- und Haushaltungsschule.
Gerichtlich beeidete Sachverständige für Lebensmittel.