

Erklärung zu den fettlosen Kochrezepten.

Dieses Kochbuch dürfte für alle diejenigen von Bedeutung sein, welche, wie jetzt so viele Tausende in die Lage versetzt wurden, sparen zu müssen, dabei aber doch ihren Angehörigen etwas Gutes und Nahrhaftes vorsetzen wollen.

Da alles, was Fett heißt, jetzt fast unerschwingliche Preise erreicht hat, so ist es nach meiner Ansicht wichtig, daß man sich der Mühe unterzieht, darüber nachzudenken, wie man beim Kochen das so kostspielige Fett entbehren kann. Alle in diesem Kochbuch enthaltenen Rezepte sind ausprobiert und tadellos befunden worden. Es sind 101 Rezepte: 25 Suppen, 25 Gemüse, 12 erlei Salate, 12 Fleischspeisen, 16 Mehlspeisen und Milchspeisen und 11 kalte Gerichte sowie verschiedene Fischspeisen, endlich einige schwedische Gerichte. Unter all diesen Speisen sind nur 3 enthalten, zu denen man etwas Fett haben muß. Das sind 2 Gattungen Klöße und Pfannkuchen, bei welchen man die Pfanne nur mit einer Hühnerfeder mit Fett bestreichen muß, um sie vor dem Anbrennen zu schützen. Sämtliche Salatrezepte sind ohne Öl zusammengestellt, da Öl in der jetzigen Zeit kaum zu haben und das teuer erstandene oft nicht zu genießen ist.

Man möge sich nicht wundern, wenn ich nach uralter Wiener Art viele Küchenkräuter verwende — das Weglassen derselben ist nur ein eingewandter englischer Gebrauch — erstens sind die Küchenkräuter der Gesundheit viel zuträglicher als man ahnt und zweitens geben sie den Speisen ohne Fett einen erhöhten Wohlgeschmack.

Keine Frau möge sich beleidigt fühlen, daß ich das so oftmalige Auswaschen der Gemüse stets empfehle — dies hat aber seinen guten Grund. Am Salat und hauptsächlich am Spinat sowie überhaupt an allen aus der Erde genommenen Gemüsen, haften Düngerreste, welche durch rasches Reinigen nicht genügend entfernt werden können. Erstens ist das äußerst unappetitlich und zweitens können dadurch, besonders beim Genuß des rohen Salates, entsetzliche Krankheiten entstehen, die oft erst nach längerer Zeit zum Ausbruch kommen, ohne daß der davon Betroffene ahnt, woher die Erkrankung stammt. „Das letzte Wasser, in welchem das Gemüse gewaschen wird, soll so rein sein, daß man es trinken kann“ hat einstens die Philippine Welser gesagt, die ausgezeichnet gekocht haben soll. Das öftere Auswaschen ist also nur eine hygienische Vorsicht.

Ich gebe als Würze stets Maggi oder Knorrwürfel an, weil diese den Fleischgeschmack ersetzen, der manchen Menschen unentbehrlich ist, da man in jetziger Zeit nicht immer zum Uergießen der Speisen mit Rindsuppe versehen ist, so ist dies ein guter Ersatz.

Und nun wünsche ich, daß die fettlosen Speisen jedem so gut an schlagen wie mir und meiner Umgebung.

St. Laurenzi, im Juli 1916.

Gräfin Bubna.