

I. Allgemeine Ratschläge.

1. Rindsfett.

Der Mangel an Schweinefett und Butter und die ständig zunehmenden Preise aller Fettforten, lassen es räthlich erscheinen, wenn die Hausfrauen nun auch mit Rindsfetten kochen. Man muß, um gutes Rindsfett zu erhalten, das Fett entweder durch die Fleischmaschine treiben oder sehr fein schneiden. Dann wird es im Topf mit so viel Wasser bedeckt, daß es über dem Fett zusammengeht und langsam ausgekocht. Wenn das Wasser fast verdunstet ist, wird auf 1 Kilo Fett $\frac{1}{4}$ Liter Milch gegossen und das Fett fertig gedunstet.

Das so gewonnene Fett ist weich und sehr angenehm.

2. Abschöpf Fett.

Ein sehr gutes Fett können wir gewinnen, wenn wir die Suppe, bevor wir das Grünzeug hineingeben, mit kaltem Wasser abschrecken und das Fett, das sich dann sofort oben ansetzt, wegschöpfen. Daraus gewinnt man dann ein gutes Kochfett, das sogar zu Mehlspeisen verwendet werden kann.

3. Fettersparnis.

Wenn wir Fett ersparen wollen, so empfiehlt es sich, das Gemüse mit dem Fleisch in einer Rasserolle zu dünsten, wie es in Deutschland und Frankreich geschieht. Das Fett, das aus dem Fleisch dünstet, gibt dem Gemüse den notwendigen Fettgehalt und erspart die Verwendung von Fett.