

Was die Hausfrau wissen und jetzt beachten soll.

Praktische Winke zu allerlei Ersparnissen und Verbesserungen.

Dieser kleinen Belehrung sei vorangeschickt, daß die Hausfrau bei der Zusammenstellung des Küchenzettels nicht den persönlichen Neigungen oder einzig und allein den Geschmacksrichtungen der Familie, sondern vor allem den Marktverhältnissen Rechnung tragen soll. Die Hausfrauen sollen nicht das kochen, wozu sie gerade Lust haben, sondern das, was sie bekommen und möglichst billig kaufen können. Der Krieg hat den Fabriken, Geschäften und Märkten eine große Anzahl von Arbeitskräften entzogen. Er hat durch die Requirierung von Pferden eine erhebliche Einschränkung des Fuhrwerkwesens veranlaßt und er verursacht durch Truppentransporte und verschiedene andere militärische Notwendigkeiten zeitweilig eine Einstellung des Zivilgüterverkehrs oder durch Waggonmangel eine Verlangsamung der Güterbeförderung. Dies bewirkt, daß manche Lebensmittel zeitweise nicht oder nicht in solchen Mengen erhältlich sind, die den allgemeinen Bedarf decken. Es ist Pflicht der Hausfrauen, diese außerordentlichen Verhältnisse zu berücksichtigen, die Wirtschaftsführung der allgemeinen wirtschaftlichen Lage vollständig anzupassen und durch vernünftiges Sparen zu einem leichteren Durchhalten beizutragen. Es sollen daher auch nur jene Speisemengen gekocht werden, die unbedingt nötig sind.

Unsere Nährstoffe.

Unsere Hauptnährstoffe sind: Eiweiß, Fett, Kohlehydrate und Salze. Das Eiweiß dient zur Erhaltung des menschlichen Organismus. Es muß den Körper aufbauen und die Zellsubstanz, die durch die verschiedenen körperlichen Leistungen verloren geht, immer wieder neu bilden. Es wird daher Baustoff genannt. Zur Erzeugung der für alle Lebensvorgänge nötigen Wärme brauchen wir Fett, das als Brennstoff bezeichnet wird, und zur Erzeugung von Arbeitsleistungen des Körpers und des Geistes Kohlehydrate, die als Kraftstoffe gelten. Die Salze sind zur Knochenbildung und für verschiedene wichtige Lebensvorgänge des Körpers notwendig. Eiweiß und Salz muß der Mensch zu sich nehmen, sonst könnte er nicht leben. Fette und Kohlehydrate sind die Heizstoffe, die die Arbeitsfähigkeit des Menschen erhalten.

Unsere eiweißhaltigsten Nahrungsmittel sind: Eier, Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Hülsenfrüchte und Brot. Auch Kartoffeln, Gemüse und Obst enthalten Eiweiß, aber nur in geringen Mengen. Fett führen wir unserem Körper direkt durch den Genuß von tierischen und pflanzlichen Fetten zu, die Kohlehydrate durch verschiedene stärkehaltige Nahrungsmittel, vor allem durch das Brotkorn, also auch die verschiedenen Mehle, durch Kartoffeln, Reis und durch Zucker, der auch im Obst enthalten ist. Die grünen Gemüse liefern uns außer Salzen noch verschiedene

Aromastoffe und Pflanzensäuren, die diätetisch wirken und den Appetit und die Verdauung fördern. Auch sind sie besonders dazu geeignet, die Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Überdies rufen sie ein gewisses Sättigungsgefühl hervor. Der Nährwert des Obstes, das zum größten Teil aus Wasser und nur in ungefähr einem Zehntel seines Gewichtes aus Eiweiß, Zucker, Stärke, Salze, Pflanzensäuren und Zellulose besteht, liegt gleichfalls in seinen diätetischen Eigenschaften, die vor allem auf den Appetit und auf die Verdauung wirken.

Die Zufuhr von Eiweiß kann auf ein Mindestmaß beschränkt werden. Wissenschaftliche Erhebungen haben längst ergeben, daß speziell die wohlhabenden Kreise durch den allzu reichlichen Genuß von Fleisch eine Nahrung zu sich nehmen, die durch ihren großen Eiweißreichtum dem menschlichen Organismus schadet. Da wir im Brot, in den Mehlen, in der Milch Eiweiß genießen, und auch Eier, wenn auch in stark verminderten Mengen, aber doch, besonders mit den Mehl- und Süßspeisen, verzehren, können wir den Genuß von Fleisch erheblich einschränken, besonders dann, wenn wir Fische und Käse berücksichtigen. Auch Hülsenfrüchte kommen, allerdings durch ihre Knappheit nur in geringen Mengen, für die Eiweißzufuhr in Betracht. Überdies enthalten, wie bereits angeführt, auch Kartoffeln, Gemüse, Obst, ferner Pilze, Mandeln und Nüsse einen gewissen Eiweißgehalt und wir können durch die Beimischung von Nährhefe zu Suppen, Soßen und Gemüsen unserem Körper außerdem einen ziemlich hohen Eiweißgehalt zuführen. Endlich besitzen wir in der Gelatine ein Genußmittel, das wohl nicht eiweißhältig ist, aber durch seine Beimischungen im Körper eiweißsparend wirkt.

Was die Fette betrifft, so haben wissenschaftliche Untersuchungen festgestellt, daß sie für die Leistungen des menschlichen Körpers teilweise durch Kohlehydrate vertreten werden können. Nur ist es notwendig, mehr Kohlehydrate, d. h. größere Mengen von jenen Nahrungsmitteln, die Kohlehydrate enthalten, zu genießen, um das Fett zu ersetzen. Ebenso haben genaue Untersuchungen nachgewiesen, daß besonders mit Fett eine große Verschwendung getrieben wird, ja daß sogar unsere Spülwasser noch bedeutende Mengen an Fett aufweisen. Die Ärzte begrüßen es daher aus gesundheitlichen Gründen sehr freudig, daß der Krieg dazu zwingt, mit Fett zu sparen. Am besten wird Fett durch Zucker ersetzt. 2 Kilogramm Zucker entsprechen dem Nährwert von 1 Kilogramm Fett. Ferner liefern uns die stärkehaltigen Kartoffeln Kohlehydrate, die das Fett zu ersetzen vermögen. Nüsse, Mandeln, Getreideprodukte, besonders Maismehle, sind ebenfalls fetthaltig, der Milch nicht zu vergessen, deren Fettgehalt sehr wertvoll ist.

Kohlehydrate genießen wir vor allem mit dem Brot und den Mehlen und, wie schon erwähnt, mit den Kartoffeln und mit dem Zucker. Auch Reis, Grieß, Hafer- und Gerstenprodukte, Maisprodukte, Tapiokamehl usw., sowie Honig weisen einen hohen Gehalt an Kohlehydraten auf. Ebenso sind in den Gemüsen und im Obst und auch in den Maggi-Produkten Kohlehydrate vorhanden.

Diese Tatsachen und der Umstand, daß wir mit Mehl, Brot, Fleisch und Fett sparen müssen, ergeben die Notwendigkeit, die kohlehydratreichen Nahrungsmittel stärker zu verwenden. Wir besitzen in den Kartoffeln ein solches Nahrungsmittel, das uns in erfreulichen Mengen zur Verfügung steht. Um den Wohlgeschmack der Kartoffelspeisen zu erhöhen und um unseren Speisezettel abwechslungsreicher zusammenstellen zu können, empfiehlt es sich daher in hohem Grade mit Kartoffeln zusammengekochte Gerichte zu bereiten, insbesondere Gerichte, die aus Kartoffeln und Gemüsen hergestellt werden. Diese Speisen weisen einen höheren Nährwert

auf, als die nur aus Gemüse gekochten Speisen, sie sind überdies erheblich billiger und sättigender. Zucker, der, wie schon erwähnt, ebenfalls Fett ersetzen kann, soll in der Form der Mehl- und Süßspeisen mehr verzehrt werden, ferner in der Verbindung mit Obst als Marmelade, Jam, Gelees, Kompott und dergleichen. Der Butter- und Fettaufstrich läßt sich durch einen Marmeladeaufstrich vollständig ersetzen, ohne daß unsere Lebensgewohnheiten dadurch besondere Störungen erfahren. Besonders für die Ernährung der Kinder sind solche mit Marmelade bestrichene Brote sehr vorteilhaft, auch sollten Kinder aus gesundheitlichen Gründen mehr Gemüse- und Süßspeisen verzehren, als dies jetzt, speziell in wohlhabenden Familien, der Fall ist.

Wir brauchen uns, selbst wenn wir den Fleisch- und Fettgenuß erheblich einschränken, um unsere Gesundheit keine Sorgen zu machen. Die sogenannte fleisch- und fettarme Kost ist, im Gegenteile, unseren Wohlbefinden zuträglich, nur müssen wir unsere Ernährung, bei einigen Änderungen in unseren Gewohnheiten, sonst sättigend und nahrhaft gestalten. Es ist Pflicht der Hausfrauen, trotz der vereinfachten Nahrung, durch eine sorgfältige Zubereitung und große Abwechslung die höchstmöglichen Genußwerte zu erzielen. Wir sollen nicht nur unseren Hunger stillen und unserem Körper die ihm nötigen Nährstoffe zuführen, das Essen soll auch anregend wirken. Der Körper soll durch die Nahrungszufuhr nicht automatisch, wie eine Maschine, geheizt werden, das Essen soll vielmehr auch Lustgefühle erwecken, die wir nicht nur zur Steigerung der Nährwirkung, sondern für unsere Lebensfreudigkeit überhaupt brauchen. Deshalb müssen die Hausfrauen sich um diese Seite der Kochkunst jetzt noch mehr bemühen, als sonst, um die verschiedenen Einschränkungen, selbst den sparfamsten Fleisch- und Fettverbrauch, nicht fühlbar zu machen.

Allgemeine Winke zur Ernährung.

Alle jene Personen, die ohne Schaden für ihre Gesundheit Suppe verzehren können, sollen bei fleisch- und fettarmer Kost größere Suppenmengen, als sonst gewohnt, zu sich nehmen. Die Suppe füllt den Magen an, was zur Folge hat, daß nach dem Genuß von mehr Suppe geringere Speisemengen zur Sättigung notwendig sind. Auch des Abends sollten Suppen genossen werden. Für Kinder und ältere Personen sind bloße Suppenmahlzeiten, die durch Brot und Obst ergänzt werden können, sehr gesundheitszuträglich.

An fleischlosen Tagen sollte den Suppen, Soßen oder Gemüse möglichst oft ein Zusatz von Nährhese beigegeben werden. Nährhese wird aus der gut gewaschenen Bierhese durch ein besonderes Verfahren, das die Hopfenbitterstoffe entzieht, erzeugt und ist ungemein nahrhaftig. Es ist vorteilhafter, Nährhese öfter und in kleineren Mengen zu verwenden, als seltener und in größeren Mengen. Durch die geringere Beimengung wird der Geschmack der Speisen nicht beeinträchtigt. Zu beachten ist nur, daß die Nährhese mindestens 20 Minuten vor der Mahlzeit beigemischt werden und mit der Speise gut kochen soll. Andernfalls schmeckt die Speise bitter. Als sehr praktisch und leicht verwendbar erweisen sich die Nährhesesuppenwürfel.

Gelatine, von der bereits erwähnt wurde, daß sie eiweißsparend wirkt, kann ebenfalls den Suppen, besonders dünneren Gemüsesuppen, beigemischt werden. Wird die Gelatine der heißen Suppe beigemischt, so dringt ihr Geschmack gar nicht durch. Auch das Beimengen von Gelatine zu Kakao, Kaffee und Milch ist zu empfehlen. Mengt man Gelatine zu Süßspeisen, dann soll sie 20 Minuten in kaltem Wasser liegen und hierauf in heißem Wasser aufgelöst werden. Außerdem sollten die Hausfrauen

sich um die Herstellung billiger Gelatinegerichte bemühen. Außer den bekannten Obstzulzen lassen sich auch Gemüsezulzen sehr schmackhaft bereiten, ferner Fischzulzen, Zulzen aus Innereitenen usw. Aber auch gezulzte Speien ohne Hinzufügung von Gelatine, wie die besonders gut bekannten Schweins- und Fleischzulzen, sollten als hervorragende Eiweißsparer mehr beachtet werden. Dasselbe gilt von Speisen mit Aspik, das man fertig kaufen oder in der allgemein bekannten Art im Hause bereiten kann.

Seefische.

Schon seit Jahren bemüht man sich bei uns Seefische einzuführen. Leider haben diese Bemühungen bis zum Kriege keine besonderen Früchte getragen. Immer und immer wieder wurde auf den unangenehmen Geruch der Seefische hingewiesen. Auch das Vorurteil, daß Seefische Fischvergiftungen verursachen, hinderte daran, daß dieses nahrhafte und billige Nahrungsmittel bei uns ein Volksnahrungsmittel wurde. Der Mangel an Fleisch, der die Behörde veranlaßt hat, fleischlose Tage anzusetzen, besonders aber die hohen Fleischpreise zwingen uns jetzt dazu die Seefische mehr zu beachten. Sie sind als große Eiweißträger in hohem Grade geeignet das Fleisch von Schlachttieren zu ersetzen. Ein Kilo Fischfleisch liefert uns die gleiche Menge an verdaulichen Eiweiß wie 1 Kilo Rind-, Kalb- oder Schweinefleisch. Aberdies sind die Seefische leicht verdaulich, bei entsprechender Behandlung sehr schmackhaft, sie bieten eine große Abwechslung und sind billig. Was den Geruch der Seefische betrifft, so ist vor allem darauf hinzuweisen, daß unsere heutigen Verkehrs- und Konservierungseinrichtungen die Möglichkeit bieten, auch ins Binnenland frische und tadellose Fische gelangen zu lassen. Der Geruch, den die Seefische eventuell noch verbreiten, haftet nicht den fertigen Speisen, sondern den Räumen an, wo sie verwahrt, bereitet und verzehrt wurden. Dieser Geruch läßt sich vollkommen beseitigen, wenn man den Seefisch wie folgt behandelt: Man achte beim Einkauf auf weißes, festes Fleisch, auch kann man sich durch einen Fingerdruck auf die Muskulatur davon überzeugen, daß keine bleibende Vertiefung — zumeist, aber nicht immer ein Zeichen vom Verdorbensein — entsteht. Der Fisch, der, bis auf die kleinen Schellfische u. dgl., fast immer im Ausschnitt verkauft wird, soll sofort, möglichst im Laden, mit einem scharfen, zugespitzten Messer von allen anhaftenden Haut- und Innenteilen befreit und in klarem Wasser, am besten unter der Wasserleitung, tüchtig gespült werden. Dann wäscht man ihn mit Essigwasser ab und salzt ihn ein. Er soll nicht wässern. Nun läßt man ihn mehrere Stunden, am besten über Nacht, an einem kühlen Orte liegen. Vor der Zubereitung wird er nochmals gewaschen und gut abgetrocknet. Man kann ihn auch nach der Reinigung in Milchwasser legen. Dies bedeutet jedoch heute eine Verschwendung.

Als recht erfolgreich zur Entfernung des etwa noch anhaftenden Geruches und auch als Vorbeugungsmittel gegen eine zu befürchtende Vergiftungsgefahr erweist sich das Waschen des Fisches (nach der Reinigung mit Wasser) mit einer rosenroten Lösung von übermangan-saurem Kali. Der Fisch wird unter stetem Erneuern der Lösung solange gewaschen, bis sich das Wasser nicht mehr braun färbt. Zum Schlusse wird er in klarem Wasser gespült und abgetrocknet.

Will man ganz sicher sein, daß das Seefischkochen keinen Geruch im Hause verbreitet, dann werfe man in das Wasser, worin er gewaschen wird oder in das erste Aufkochwasser, das dann abgegossen und durch frisches ersetzt werden muß, noch ein Stückchen glühende Holzkohle.

In jedem Falle verbrenne man sofort das Papier, worin der Seefisch eingewickelt war, und alles, was man bei seiner Reinigung entfernt. Durch das Liegenlassen dieser Abfälle wird zumeist der so störende Geruch verursacht.

Hinsichtlich der Vergiftungsgefahr ist zu bemerken, daß Fischvergiftungen durch Seefische nicht häufiger vorkommen, als Vergiftungen durch Fleisch und Wurst. Im Allgemeinen läßt sich eine sichere Prüfung, ob der Fisch frisch ist oder nicht, durch das bloße Ansehen des Fisches nicht durchführen. Aber bei einiger Erfahrung erkennt man schon am Geruch, ob es sich um einen frischen oder um einen verdorbenen Fisch handelt. Ist man nicht völlig sicher, mache man eine Kochprobe in folgender Weise: Man gebe ein Stück Fischfleisch in einen gut schließenden Topf, bedecke es mit Wasser, schließe den Topf und bringe das Wasser zum Kochen. Sobald dies der Fall ist, hebe man den Deckel und prüfe den Geruch, der bei verdorbenen Fischfleisch auffallend unangenehm ist. Bei ganzen, nicht ausgeweideten Fischen kann man auch den Fisch in kaltes Wasser legen. Er sinkt, solange er frisch ist, sofort unter, faule Fische schwimmen unter.

Es sei noch betont, daß Fischfleisch sehr rasch verdaut wird, weshalb, wenn Fische allein genossen werden, sehr bald ein Hungergefühl eintritt. Schon deshalb, aber auch in Anbetracht dessen, daß der Fisch uns eine reine Eiweißnahrung zuführt, sollen Fische stets mit größeren Mengen von Gemüsen, Kartoffeln, Reis, Hohlknudeln u. dgl. zu Tisch gebracht werden. Diese Beilagen führen uns Fette und Kohlenhydrate zu, überdies füllen sie, da sie langsamer und unvollkommener verdaut werden, den Magen für längere Zeit an und rufen so ein Gefühl befriedigender Sättigung hervor.

Außer frischen, in Eis verpackten Fischen kommen auch konservierte oder Trockenfische und Salzische in den Handel. Zu den getrockneten Fischen gehören der Stockfisch und der Klippfisch. Beide werden zumeist aus Dorsch oder Kabeljau konserviert. Der Stockfisch wird auf Stöcken im Freien getrocknet, der Klippfisch wird gespalten, nach Entfernung der Mittelgräte gesalzen und dann erst getrocknet. Beide sind bereits ausgewässert käuflich. Will man die Fische selbst auswässern, dann lege man sie zuerst 5 Minuten in Wasser, klopfle sie dann sehr gut mit einem hölzernen Fleischklopfel und lege sie hierauf möglichst in weiches Wasser, dem 1 Löffel Pottasche beigemischt wird. Nach 24 Stunden gießt man dieses Wasser ab und wässert den Fisch an einem kühlen Orte noch 3 bis 4 Tage, wobei man das Wasser wiederholt erneuert. Das Fischfleisch muß ganz weiß werden. Vor dem Kochen entfernt man Haut und Gräten, teilt den Fisch in fingerlange Stücke und stellt ihn, mit Wasser bedeckt, ganz abseits auf den Herd, damit er langsam warm werde. Dabei gibt man ein Stückchen glühende Holzkohle in das Wasser. Dann wird der Fisch mit frischem Wasser zum Aufkochen gebracht.

Für den österreichischen Geschmack ist der Salzisch mehr zu empfehlen, weil er fast völlig geruchlos ist. Der Salzisch, der länger haltbar ist als der frische Seefisch, jedoch kühl und trocken verwahrt und vor Staub zc. geschützt werden muß, muß mindestens 36 Stunden im Wasser liegen, das recht oft erneuert werden soll, um den Salzgehalt vollständig zu entziehen. Beim Kochen soll man, um das Fischfleisch recht weich zu machen, eine Messerspitze Natron hinzufügen. Salzische sind für einfache Zubereitungsarten besonders geeignet, sie können aber auch nach all den Kochmethoden behandelt werden, die für Seefische gelten.

Auch der stark eiweißhaltige, fette und billige Häring eignet sich nicht nur als Beilage zu Kartoffeln, Brot u. dgl. und zum Marinieren und Einlegen, er kann auch gebraten und gebacken werden. Frische, grüne Häringe werden vor der Zu-

bereitung geschuppt, sorgfältig ausgenommen, tüchtig gespült und mit Salz eingerieben, Salzhäringe werden mindestens 36 Stunden in oft zu erneuerndem Wasser gewässert und nach dem Abtropfen abgetrocknet. Wohlgeschmecker werden sie, wenn man sie die letzten 12 Stunden in Milch liegen läßt, dann abspült und abtrocknet.

Wird Seefisch gekocht, dann benütze man möglichst Fischkochwannen mit Einsägen, die mit dem fertig gekochten Fisch herausgehoben werden können. Man läßt den Fisch gut abtropfen und hierauf auf eine heiße Schüssel gleiten. In Ermangelung einer Fischwanne kann der Fisch auch auf eine Serviette gelegt und damit in eine mehr weite als tiefe Pfanne gelegt werden. Seefische sollen entweder in lauem Salzwasser zugestellt und langsam zum Kochen gebracht werden, worauf man das Kochgefäß zur Seite schiebt und den Fisch noch solange ziehen läßt, bis er gar geworden ist. Oder man läßt einen Sud mit Wurzelwerk, Essig und Gewürz kochen, zieht das Gefäß dann zur Seite, legt den Fisch ein, ohne daß das Wasser kocht, läßt den Sud einmal aufwallen und den Fisch abseits auf dem Herde bis zum Garwerden ziehen. Will man einen verminderten Fischgeschmack haben, dann seihe man das Fischwasser, sobald es zum Kochen gebracht wurde, ab und gieße ein zweites heißes Wasser auf, worin man den Fisch fertig ziehen läßt. Die Fische sollen mit dem Sud nur bedeckt sein, wenn mehr Flüssigkeit über den Fischen steht, verlieren sie an Wohlgeschmack. Das Garsein der Fische erkennt man daran, daß sich Flossen oder Gräten leicht herausziehen lassen oder daß das Fleisch ein wenig auseinandergeht. Ein Fischstück im Gewichte von $\frac{1}{2}$ Kilo braucht ungefähr 20 Minuten, um gar zu werden. Je größer und schwerer der Fisch ist, desto mehr Zeit erfordert das Garkochen.

Die Fischbrühe verwendet man zur Bereitung von Soßen oder Suppen. Wird der Fisch gedünstet, gebraten oder gebacken, dann geht vom Fischaroma nichts verloren.

Seefischreste sollen niemals in einem Metallgefäße, sondern in gut zugedeckten Porzellan- oder Glasgeschirren verwahrt werden.

Mehl.

Weizenmehl, das wir besonders deshalb schätzen, weil es den für die Ernährung wichtigen Kleber in einer Form enthält, die eine bessere Teigverbindung ermöglicht und daher ein Gelingen der Speisen sichert, wird gegenwärtig als Back-, Koch- und Brotmehl vermahlen. In den Handel gelangen nur Backmehl und Kochmehl Nr. 1 und 2. Es ist empfehlenswert das Kochmehl Nr. 2 vor der Verwendung etwas zu erwärmen und auch die Flüssigkeit, die zum Binden des Teiges dient, lau zu verwenden.

Roggenmehl wird nur zur Bereitung von Brot verwendet.

Gersten- und Hafermehl wird gegenwärtig nicht erzeugt.

Von den Surrogatmehlen, die zur Verfügung stehen, ist in erster Reihe

Kartoffelmehl zu nennen, das als Kartoffelstärk- und als Kartoffelwalzmehl auf den Markt kommt. Zur Herstellung beider Sorten werden die Kartoffeln gedämpft und getrocknet. Wird die getrocknete Masse gemahlen, gewinnt man das Stärkemehl, wird sie auf Walzen geschliffen, das Walzmehl, das griebartig aussieht und selten zum Verkaufe angeboten wird. Kartoffelmehl weist unter den Mehlartern den geringsten Eiweißgehalt auf. Seiner Beschaffenheit wegen ist es zum Backen von Germ Speisen weniger geeignet. Es dient jedoch zur Herstellung von Aufläufen, Bäckereien, Torten, Guglhupfs u. dgl., und sollte stets mit einem Zusatz von Back-

pulver verwendet werden. In Verbindung mit Weizenmehl läßt es sich auch zu gebackenen Germspeisen benützen. Wird es gemischt verwendet, dann muß man es vor der Teigbereitung mit dem anderen Mehl recht trocken vermengen. Einen besonders guten Kartoffelgermteig erhält man durch eine Beimengung von Kartoffelbrei, d. s. gekochte, geriebene und durch ein Sieb gedrückte Kartoffeln. Dieser Brei leistet jetzt zur Streckung der verschiedensten Speisen und Füllen ausgezeichnete Dienste. Durch eine Beimischung dieses Breies zu verschiedenen, auch süßen Füllen wird eine größere Flaumigkeit und Ausgiebigkeit erzielt. Kartoffelgermteig erfordert zum Aufgehen etwas mehr Zeit als gewöhnlicher Germteig.

Reismehl, das ebenso wie Kartoffelmehl zur Herstellung von Aufläufen, Breien, Torten, Bäckereien u. dgl. verwendet werden kann und auch zur Bereitung von Krems und Suppen dient, ist jetzt schwer erhältlich. Kann es verwendet werden, dann beachte man, daß der Geschmack der Speisen, die aus Reismehl bereitet werden, sehr gewinnt, wenn man dem Teige etwas Marmelade beimischt. Auch eine Beigabe von Rum, Likör, Himbeersaft u. dgl. ist sehr wirksam.

Maismehl dürfte, wie an anderer Stelle bereits betont wurde, wieder in den Handel gelangen, sobald die neue Maisernte vermahlen werden kann. Es liefert vortreffliche Breie, Schmarne, Aufläufe, Kuchen, Torten u. dgl. und soll ebenfalls einen Geschmackzusatz erhalten. Abgeriebene Zitronen- oder Orangenschale, Zitronen- oder Orangensaft, Rum, Arrak u. dgl. sind zu empfehlen. Besonders gut wird der Geschmack der Speisen, wenn Karamelzucker beigemengt wird. Karamelzucker wird bereitet, indem man grobgestoßenen Zucker in einer kleinen Pfanne auf dem Herde hellbraun werden läßt. Wenn er zu schäumen beginnt, gießt man ein wenig heißes Wasser auf, läßt dies aufkochen und dann auskühlen. Auch eine Beimengung von Kakaopulver oder Schokolade zum Maismehl hat sich bewährt. Maismehl, das viel fetthaltiger ist als Weizenmehl, wird bei längerem Verwahren leicht ranzig und schmeckt dann bitter. Es soll daher stets in kleinen Partien gekauft werden. Ueberdies empfiehlt es sich, in die Mehlsäcke Stricknadeln zu stecken, deren Metallgehalt das Ranzigwerden des im Mehl befindlichen Fettes verhütet.

Aus Mais wird auch Maizena hergestellt. Zu seiner Erzeugung wird bester, ausgereifter amerikanischer Mais verwendet, die Herstellung erfolgt nach einem besonderen Verfahren. Maizena ist besonders reich an Kohlehydraten und wirkt durch seine Nährkraft und Verdaulichkeit sehr diätetisch. Bei seiner Verwendung ist zu beachten, daß es vor dem Vermengen mit den anderen, zur Bereitung einer Speise bestimmten Bestandteilen mit etwas kalter Flüssigkeit, am besten Milch, aufgelöst wird.

Haident- oder Buchweizenmehl, das bei uns auch sonst wenig verwendet wird, ist jetzt fast gar nicht vorhanden. Es eignet sich am besten zur Bereitung des bekannten Haidentsterz, doch lassen sich auch Biskuit und Torten daraus bereiten.

Tapioka- und Maniokamehl sind erst durch den Krieg bei uns bekannter geworden. Beide stammen von der Maniokpflanze, aus deren getrockneter Knolle das Maniokamehl bereitet wird, während die frische Knolle zur Erzeugung des Tapiokamehles dient. Tapiokamehl ist ein sehr feines, stärkehaltiges Mehl, das ebenso wie Arrowroot, das Stärkemehl der indischen Pfeilwurzel, und Sago, der aus dem Mark verschiedener Palmenarten oder künstlich aus mit Kartoffelbrei vermischem Kartoffelstärkemehl gewonnen wird, zur Bereitung von Suppen, Aufläufen, Breien, Backwerk, Gelees u. dgl. dient. Will man Tapiokamehl zum Backen verwenden, dann vermische man es mit anderen Mehlen. Wird es gekocht, dann ist zu beachten, daß es stark aufquellen und auf schwachem Feuer lange durchkochen muß, um ganz gar zu werden.

Bohnenmehl, das gleichfalls erst durch den Krieg bei uns in Aufnahme gekommen ist, besitzt die Eigenschaft stark aufzugehen und den Teig locker zu machen. Es wird daher zum Beimischen bei gebackenen Mehlspeisen, Kuchen und dergleichen verwendet, doch ist es nur ratsam, geringe Mengen von Bohnenmehl zuzusetzen.

Grieß.

Weizengrieß, der bekanntlich eine Fülle wohlschmeckender Speisen liefert, kann durch den Zwang der Brotkarte nur sehr sparsam verwendet werden. In gleicher Weise sind

Reisgrieß und Maisgrieß zu benützen, nur müssen diese beiden Grießarten vor dem Beimischen zu den anderen Speisebestandteilen mindestens eine Stunde vorher mit Flüssigkeit (Wasser, Milch, Suppe) befeuchtet werden, um nicht trocken und bröselig zu schmecken. Auch das Übergießen mit siedender Milch und darauffolgendes Weichen ist sehr zu empfehlen. Beide Grießarten können auch zur Bereitung von Einbrennen, eventuell mit etwas Mehl vermengt, dienen, nur müssen diese Einbrennen langsam und lange rösten. Ferner können diese Grießarten an Stelle von alten Semmeln und Bröseln zur Festigung der Masse bei Bereitung von Hackbraten, Hackleibchen und dergleichen herangezogen werden. Für diese Verwendung müssen diese Grießarten jedoch mit Flüssigkeit stark befeuchtet werden, worauf man sie noch mindestens eine halbe Stunde vor der weiteren Verwendung so stehen läßt. Wird aus diesen Grießarten eine Speise bereitet, deren Teigmasse sich als zu locker erweist, dann darf niemals trockener Grieß beigemengt werden, weil er die Speise bröselig macht. Zur Festigung des Teiges muß etwas Mehl beigefügt werden.

Polentagrieß soll eine schöne gelbe Farbe aufweisen. Bemerkt man schwarze Körnchen darin, dann kann man damit rechnen, daß er bitter schmecken wird. Auch Polentagrieß soll entweder mit heißer Milch übergossen und lange erweicht werden. Noch besser schmeckt er, wenn er vor der Bereitung zu einer Speise mit Wasser oder Milch aufgekocht wird.

Brot.

Brot soll stets nur in solchen Mengen abgeschnitten werden, als wirklich verzehrt werden kann. Besonders Kindern ist nur soviel Brot zu geben, als sie tatsächlich essen können, damit nichts weggeworfen zu werden braucht. Überdies sollten es sich alle Hausfrauen zur Pflicht machen, in ihrem Haushalte kein frisches Brot auszuteilen. Mindestens ein Viertel kann so erspart werden, ohne daß die Ernährung mangelhaft würde. Das zwei- bis dreitägige Brot ist nahrhafter und gesunder als frisches Brot. Es muß besser gekaut werden, es wird besser mit dem Speichel vermengt und so viel besser, recht eigentlich so, wie es sein soll, für den Magen vorbereitet zu guter, für den Körper nutzbringender Verdauung. Der Nutzen ist ein vielfacher: Die Familie spart Geld, im Lande wird, was für jedermann Pflicht ist, am Mehl gespart; drittens kommt nicht nur der Magen besser weg, sondern auch die Zähne, die sich umso besser erhalten, je mehr sie das Brot verkauen.

Brot kann auch statt altgebackener Semmeln zur Bereitung von Semmelknödeln und dergleichen dienen. Falls es frisch ist, wird es vorher nach dem Kleinschneiden geröstet. Mengt man solchen Speisen überdies etwas Kartoffelbrei, auch aus gebratenen Kartoffeln herzustellen, bei, so wird ihr Gelingen erleichtert und ihr Ansehen erhöht. Auch zur Festigung anderer Speisemassen läßt sich geriebenes Brot verwenden.

Altbackenes Brot soll ein wenig geröstet werden, um leichter verdaulich zu werden.

Ein gutes Brotrezept zum Backen von Brot im Hause wird in diesem Buche bekannt gegeben.

Bröseln.

Bröseln gelangen jetzt wieder zum Verkauf. Für jene Hausfrauen, die Bröseln nicht zu kaufen bekommen, wird in diesem Buche ein Rezept zur Bereitung eines Bröselgebäcks bekannt gegeben. Überdies sei darauf hingewiesen, daß auch überbrühter Mais- oder Polentagrieß zum Einkrusten von Speisen an Stelle von Bröseln verwendet werden können. Auch kann man die Bröseln mit etwas geröstetem Mehl, besonders Maismehl, vermengen, wodurch ein Bröselersparnis erzielt wird.

Hülsenfrüchte.

Die Nährwerte dieser Nahrungsmittel sollen bei sparsamster Verwendung möglichst ausgenützt werden. Dies geschieht, wenn man die Hülsenfrüchte nach dem Waschen oder Einweichen in kaltem Wasser mit diesem Wasser, das die Nährstoffe zum Teil aufgenommen hat, in einem hohen Kochtopf, niemals in einer Kasserolle, auf mäßigem Feuer zusetzt und langsam kochen läßt, wobei man hier und da heißes Wasser nachgießt, damit sie vollständig bedeckt seien. Nach einstündiger Kochzeit mengt man ein wenig Natron bei. Man läßt die Hülsenfrüchte nun vollständig weich kochen und bereitet sie dann in verschiedenster Art. Für Personen, die sie nicht verdauen, empfiehlt es sich, sie als Püree zu Tisch zu bringen. Hülsenfrüchte sollen erst knapp vor dem Anrichten gefalzen werden, da sie sonst hart bleiben.

Trockenmilch und kondensierte Milch.

Da Milch so schwer erhältlich geworden ist, erscheint es notwendig, konservierte Milch mehr zu beachten. Trockenmilch und kondensierte Milch sind keine Surrogate. Trockenmilch ist eine natürliche gute Milch, der durch ein besonderes Verfahren das Wasser entzogen wird. Die kondensierte Milch ist eingedämpfte frische Milch. Der Nährwert entspricht vollkommen dem Nährwerte der natürlichen Milch. Überaus lange Haltbarkeit ist ein besonderer Vorzug der Trockenmilch. Das Herstellungsverfahren ist derart, daß alle krankheitserregenden Stoffe aus der Milch entfernt, auch kann die Trockenmilch später nicht durch krankheitserregende Pilze durchsetzt werden. Sie bildet einen vollwertigen Ersatz von frischer Milch bei der Bereitung von Speisen, die einen Milchzusatz erfordern. Das Gleiche gilt von kondensierter Milch, nur ist sie, da sie einen Zuckerzusatz aufweist, zum Kochen von gefalzenen Speisen weniger geeignet. 1 Kilo Trockenmilch ergibt 10 Liter Milch.

Die Auflösung der Trockenmilch erfolgt in folgender Weise: Man füllt das Gefäß, worin die Milch aufgelöst werden soll, bis zu einem Drittel mit dem Pulver an, gießt dann heißes, aber nicht kochendes Wasser auf und rührt so lange, bis alles glatt ist, worauf weiteres Wasser zugegossen wird.

Trocken-Magermilch, die erheblich billiger ist, genügt zur Bereitung von Mehlspeisen und sonstigen Gerichten, die einen Fettzusatz aufweisen. 10 bis 15 Defa dieser Trockenmilch ergeben 1 Liter Milch.

Kondensierte Milch wird ganz einfach mit Wasser vermischt.

Rahm- und Schlagobersersatz.

An Stelle von Rahm kann Milch verwendet werden, der man etwas Mehl, Essig und Zucker beimengt. Auch ein wenig geriebener Käse, nach Geschmack auch Paprika, können hinzugefügt werden. Man rechnet auf $\frac{1}{4}$ Liter Milch 3 Defa Mehl, 3 Eßlöffel Essig und eine Prise Zucker. Käse kann ungefähr 3 Defa hinzugefügt werden, Paprika eine Prise. Schlagobers läßt sich bei Süßspeisen, insbesondere beim Überziehen von Torten, als Beigabe zu Kastanienreis u. dgl. durch Apfelschnee (siehe das Rezept) sehr gut ersetzen. Oder man schlägt 2 Eiweiß mit 8 Defa Vanillezucker in heißem Wasserbade zu dickem Schaum.

Kartoffeln.

Über die Bedeutung der Kartoffeln für unsere Ernährung und über die Aufgabe, sie vielseitiger zu verwenden, wurde an anderer Stelle schon Aufklärung gegeben. Hier sei noch erwähnt, daß Kartoffeln möglichst mit der Schale gekocht werden sollen, weil durch das Schälen viel verloren geht. Muß man sie schälen, dann bediene man sich eines Kartoffelschälmessers, um möglichst wenig Abfall zu haben. Ferner sei die Aufmerksamkeit auf die Kartoffeltrocknung gelenkt, die besonders dann vorgenommen werden soll, wenn Kartoffelvorräte vorhanden sind, deren Beschaffenheit eine längere Lagerung unmöglich macht, oder wenn kein Raum zum Einlagern von Kartoffeln vorhanden ist.

Man trocknet die Kartoffeln, indem man sie vorerst mit der Schale kocht, dann sorgfältig abschält und durch eine Presse oder Reibmaschine treibt. Dann werden sie in ganz dünnen Schichten auf weißes Papier gebreitet und in der Röhre (nach dem Abkochen) oder in der Sonne getrocknet. Die Kartoffelflöckchen müssen vollständig trocken sein, ehe man sie in dichten Säcken oder in gut schließenden Gläsern verwahrt. Diese Kartoffelflocken eignen sich zur Bereitung von Suppen, denen nach Belieben auch andere Zutaten beigelegt werden, oder auch nur zur Verdickung von Suppen, sie können aber auch mit Gemüse zusammengekocht werden.

Die auf den Markt gekommenen Kartoffeln aus den besetzten Gebieten in russisch-Polen sind zumeist aus verschiedenen Sorten gemischt. Da diese ungleichmäßig kochen, ist es empfehlenswert, die Kartoffeln vor dem Kochen auszusuchen und jede Sorte separat zu verwenden.

Gemüse.

Gemüse soll so oft als möglich gekocht werden, besonders wenn es in entsprechenden Mengen auf den Markt kommt. Sonst sind Konserven, die im Handel erhältlich sind und von denen viele Hausfrauen Vorräte besitzen, zu verwenden. Es ist zu beachten, daß alles, was zugrundegehen kann, vorerst verwendet werden soll.

Besonders gesundheitszuträglich sind die grünen Blattgemüse, weil sie mehr blutbildende Nährsalze enthalten. Damit nichts von den Nährsalzen verloren gehe, soll Gemüse, nachdem es sorgfältig und schnell gewaschen (nicht in Wasser erweicht) und zurechtgeschnitten wurde, mit möglichst wenig siedendem Wasser gekocht werden. Dieses Wasser ist dann zum Bergießen, eventuell auch zur Verbesserung von Suppen zu verwenden. Werden größere Mengen Gemüse gekocht, dann empfiehlt es sich, das Gemüse in kleinen Mengen in das siedende Wasser zu geben, das Wasser stets aufkochen zu lassen und dann erst weitere Mengen hinzuzufügen. Spinat kann bei einiger Aufmerksamkeit ganz ohne Wasser gekocht werden. Grünes Gemüse soll stets im offenen Gefäß gekocht werden, um die schöne grüne Farbe zu behalten.

Kraut und Kohl sollen stets unter Beigabe von etwas Kümmel gekocht werden. Diese Kümmelzugabe verursacht eine Abschwächung der blähenden Wirkungen dieser Gemüsearten. Holländische Steckrüben sollen wie Kohlrüben bereitet werden.

Gemüseabfälle sollen niemals achtlos entfernt werden. Nur wirklich faule oder holzige Teile sind zu beseitigen, andere Abfälle wie die Strunke von Karfiol, Kohl, Kraut, Kohlrübenblätter u. dgl. sind den Suppen beizugeben, deren Nährwert und Geschmack sie heben. Auch Karfiolblätter sind in gleicher Weise zu verwenden, wenn man es nicht vorzieht, daraus ein Gemüse (wie Spinat) zu bereiten oder diese Blätter mit Kochsalat oder Spinat zu einem Gemüse zu kochen.

Auch das Suppengrüne sollte verwendet werden. Es liefert einen guten Salat, wenn man es, nicht geschnitten, in der Suppe kocht, dann erst schneidet, mit einigen gekochten, geschnittenen Kartoffeln vermengt und wie jeden anderen Salat bereitet. Auch eine Beigabe von rohen geschälten und in Würfel geschnittenen Äpfeln ist zu empfehlen. Man kann das nicht zerschnitten in größeren Mengen gekochte Suppengrüne (von einigen Tagen verwahrt) auch zur Bereitung einer Fischsulze verwenden, zu welchem Zweck man das Gemüse nach dem Kochen blätterig schneidet, in eine mit einem Sulzspiegel versehene Form einlegt und darauf gekochte Fischstücke schichtet. (Siehe das Rezept „Fischsulze.“) Schließlich kann das Suppengrüne, wenn man davon absieht, es anderwertig zu verwenden, kleingeschnitten der Suppe beigefügt werden.

Das Anrösten des Suppengemüses soll zur Ersparnis von Fett jezt unterlassen werden. Zur Erzielung einer schönen Suppenfarbe genügt die Beimengung von etwas Paradeismark.

Zwiebel.

Zwiebel, die bekanntlich sehr teuer geworden sind, sollen vor dem Verderben möglichst geschützt werden. Wenn man sie in größeren Mengen kauft, jedoch über keinen geeigneten Raum verfügt, um sie, zu Kränzen gewunden, an einem kühlen trockenen Orte aufzubewahren, dann empfiehlt es sich sie in folgender Weise zu konservieren: Man schält die Zwiebel, schneidet sie in Scheiben und läßt diese bei schwachem Feuer langsam in Fett dünsten. Wenn sie sich zu färben beginnen, was beim Dünsten von 1 Kilo Zwiebel in 40 Deka Schweinefett in ungefähr 20 Minuten der Fall ist, wird die siedende Zwiebel fettmasse in vorbereitete Gläser oder irdene Töpfe eingefüllt und fest eingedrückt. Man verschließt die Gefäße mit Pergamentpapier, in das man einige Luftlöcher bohrt, und verwahrt sie an einem kühlen Orte. Diese Zwiebelmasse wird nach dem Erkalten ganz fest. Man kann beliebige Mengen entnehmen, ohne dabei besondere Vorsicht walten zu lassen. Selbstverständlich ist es nicht mehr nötig, die Zwiebel beim Gebrauch in Fett zu rösten.

Obst.

Obst, dessen gesundheitszuträgliche Wirkung auf die Verdauung bereits an anderer Stelle erwähnt wurde, soll zur Ergänzung unserer sonstigen Nahrungsmittel möglichst oft gegessen werden. Die reiche Apfelernte ermöglicht uns dies leicht. Alle jene, die sich eines guten Magens erfreuen, sollten das Obst, besonders aber Äpfel mit der Schale verzehren, weil sich knapp unter den Schalen jene Nährstoffe vorfinden, die so gesundheitsfördernd wirken. Es ist aus hygienischen Gründen nur darauf zu achten, daß das Obst sehr gut gereinigt (gewaschen) wird.

Abfälle von Äpfeln, wie sie sich beim Äpfelessen und bei der Bereitung von Äpfelspeisen ergeben, liefern eine sehr gute Sulz, die, wie jede andere Äpfelsulz oder Obstmarmelade, dazu berufen ist, uns den teureren Fettaustrich auf das Brot zu ersetzen. Man sammelt diese Abfälle durch einige Tage, setzt sie mit kaltem Wasser zu, so daß sie gut bedeckt sind, und läßt sie solange kochen, bis die Schalen weich geworden sind, was in ungefähr vier Stunden der Fall ist. Nun wird ein Tuch in der Mitte in kaltes Wasser getaucht, an die vier Beine eines verkehrt aufgestellten Sessels gebunden und der Saft schöpflöffelweise in ein unter dem Tuche befindliches Gefäß durchgegossen. Er darf dabei nicht gedrückt werden. Dieser Saft wird mit gesponnenem Zucker (1 Kilo Saft erfordert einen Zuckerzusatz von 40 Deka) so lange gekocht, bis er zu sulzen beginnt. Davon überzeugt man sich, indem man einige Tropfen auf einen kalten Teller gießt; rinnen diese auseinander, dann muß der Saft noch gekocht werden, bleiben sie in der Form, dann ist die Sulz fertig. Sollte das Sulzen nicht gelingen, was bei manchen Äpfelsorten vorkommt, dann empfiehlt es sich, der Masse beim Kochen etwas aufgelöste Gelatine beizumengen. 1 Liter Masse erfordert ungefähr 20 Gramm Gelatine. Eine sehr hübsche Wirkung wird durch rote Gelatine erzielt.

Kastanien, deren Genuß sehr zu empfehlen ist, weil sie sättigend und sehr nährwertig sind, müssen geröstet, gebraten oder gesotten werden, um leicht verdaulich zu werden. Die billigste Zubereitung läßt sich durch Kastanienbrei erzielen, der an Stelle von anderen Mehlspeisen oft gegessen werden sollte. Geröstete und getrocknete, zu Pulver fein geriebene Kastanien ergeben auch einen nahrhaften Kakaó. Auch die Beigabe von gekochten Kastanien zu Gemüsespeisen ist sehr zu empfehlen, da die Speisen dadurch nahrhafter werden.

Es sei hier noch auf Arancini hingewiesen, die sich aus Drangenschalen herstellen lassen. Es ist voranzusehen, daß Drangen auch heuer wieder durch das neutrale Ausland eingeführt werden. Sollten sie in größeren Mengen und preiswert auf den Markt gelangen, dann dürfte das Essen von Drangen wieder eine große Rolle in unserer Ernährung spielen. Zur Herstellung von Arancini werden die Drangenschalen, die möglichst dick sein sollen, gesammelt. Die groben, weißen Innenteile werden sorgfältig weggeschnitten. Dann läßt man die Schalen solange im Wasser kochen, bis sie sich mit einem Holzstäbchen leicht durchstechen lassen. Hierauf legt man sie für mehrere Stunden in kaltes Wasser und läßt sie abtropfen. Nun taucht man ganzen Zucker — man rechnet für 1 Kilo Schalen 62 Deka Zucker — in Wasser, läßt den Zucker kochen und gießt ihn über die Schalen, die man so über Nacht stehen läßt. Am anderen Tage läßt man die Schalen mit dem Zucker solange kochen, bis diese durchsichtig und der Zucker ganz dick geworden ist. Dann läßt man die Schalen auf Papier trocknen und verwahrt sie in Gläsern. Man kann die Schalen auch mehrmals mit dem Zucker einkochen, u. zw. auf vier aufeinanderfolgenden Tagen. Dann darf aber vorerst nur ein Teil Zucker verwendet und es muß bei jedem Kochen der zurückbleibende Sirup mit weiterem Zucker aufgekocht und wieder über die Schalen gegossen werden. So bereitete Arancini sind sehr schmackhaft und infolge ihres hohen Zuckergehaltes ungemein nährwertig. Sie können in unserer Kriegskost die Stelle von kleinen Bäckereien einnehmen.

Drangenmus (Jam), der, des Morgens genossen, von besonders günstiger Wirkung auf die Verdauung ist, läßt sich am billigsten in folgender Weise bereiten: Man läßt $1\frac{1}{4}$ Kilo Zucker, den man in Wasser getaucht hat, spinnen, fügt den ausgepreßten Saft von 12 Drangen (ohne Kerne) und 12 Stück große, geschälte und

fein geriebene Maschanzkeräpfel dazu. Diese Masse läßt man eine halbe Stunde gut kochen. Dann mengt man die fein nudelig geschnittene Schale von drei Orangen dazu, läßt die Masse nochmals aufwallen und füllt sie heiß in Gläser, die man am nächsten Tage verbindet.

Käse.

Käse, der sehr eiweißhaltig ist, sollte sorgfältig gekaut werden, um leichter verdaulich zu werden. Die verschiedenen Schweizer und holländischen Käsesorten, die in den Handel kommen, dienen nicht nur dazu, um in Verbindung mit Brot eine Mahlzeit kräftigend zu ergänzen oder eine Abendmahlzeit zu liefern, sie sollten auch viel reichlicher in der Küche verwendet werden. Da Topfen leider selten und Parmesanfälle fast nicht mehr erhältlich und so teuer geworden ist, müssen andere Käsesorten zum Kochen herangezogen werden.

Fett.

Der große Fettmangel zwingt uns zu äußerstem Sparen mit Fett. Vor allem sollte der Fettverbrauch dadurch eingeschränkt werden, daß auf das Essen von fettbestrichenem Brot möglichst verzichtet wird. Marmeladen, Sulzen und Honig sollen den Fettaufstrich ersetzen. Ferner ist auf das Zusammenkochen von verschiedenen Nahrungsmitteln zu einer Speise besonderes Gewicht zu legen. Während die Bereitung von Fleisch mit Beilagen u. dgl. eine mehrfache Fettverwendung verursacht, kann der Fettverbrauch beim Zusammenkochen einer Speise sehr vermindert werden. Die Bereitung von in Fett gebackener Speisen ist möglichst zu unterlassen. Werden gebratene Fleischspeisen o. dgl. hergestellt, dann können dazu auch Abschöpfette und Fettreste verwendet werden. Den Wohlgeschmack der Bratensoß kann man erzielen, wenn man erst kurz vor dem Anrichten ein kleines Stückchen frische Butter hinzufügt.

Eine große Fettersparnis läßt sich bei der Bereitung von Fleisch- und Gemüsespeisen erreichen, wenn statt Fett ein wenig kräftige Suppe, die auch aus einem Suppenwürfel herzustellen ist, verwendet wird. In der Regel ist es dann nur nötig, ganz wenig Fett beizumengen, manchmal läßt sich das Fett vollkommen ersparen.

Auch Zucker, der, wie schon an anderer Stelle erwähnt, Fett zu ersetzen vermag, kann bei der Herstellung von Einbrennen zu eingebrannten Gemüsen, die einen Zuckerzusatz erhalten, statt Fett dienen. Er wird grob gestoßen und mit etwas Wasser befeuchtet, dann läßt man ihn braun werden, staubt ein wenig Mehl darauf, läßt dieses verrösten und vergießt dann mit Suppe. Die Speise braucht dann nicht mehr gesüßt zu werden.

Ein gutes und ausgiebiges Fett läßt sich nach folgender Vorschrift bereiten:

Schweine- und Rindsfett werden zu gleichen Teilen, aber separat ausgekocht, beziehungsweise ausgebraten. Dem Rindsfett setzt man auf 1 Kilo $\frac{1}{2}$ Liter Milch (Trockenmilch) zu. Sobald diese Fette klar geworden sind, werden sie durch ein feines Sieb in einen Steinguttopf gegossen, gut vermischt und aufbewahrt.

Daß Bratenfettreste und Abschöpfette jetzt gut zu verwahren sind, um wieder verwendet werden zu können, braucht wohl nicht besonders betont zu werden.

Sehr empfehlenswert ist die Verwendung von Rindsnierenfett. Dieses Fett kann auch sehr gut zur Bereitung von Mehlspeisen verwendet werden, ganz besonders eignet es sich zur Herstellung von Puddings, Köchen, Aufläufen u. dgl. Es wird in folgender Weise behandelt: Vorerst wird es gut ausgewässert, ausgehäutet und fein

geschnitten. Dann läßt man es in Milch durchkochen und erstarren, gießt alles Wässerige weg, läßt das Fett zergehen und durch ein Haarsieb fließen. In gleicher Weise kann man jedes Rindsfett und auch ausgebratenes und abgeschöpftes Fett verwendbar machen. Fettreste der letztgenannten Arten erhitzt man nach dem Erstarren wieder in einer Pfanne, gießt die unter der Fettdecke befindlichen wässerigen Teile weg, läßt das Fett langsam mit Milch eine Viertelstunde durchkochen, läßt dann das abgenommene starre Fett wieder zergehen und gießt es durch ein Haarsieb. Dieses Fett kann zum Kochen von Gemüsen und Soßen u. s. w. gebraucht werden, das frische Nierenfett eignet sich aber auch ganz vorzüglich zur Bereitung aller Rindfleischspeisen.

Pflanzenfette sind sehr teuer geworden, weil die zu ihrer Herstellung nötigen Rohprodukte nicht oder nur schwer eingeführt werden können. Ihre Verwendung muß daher von der Kaufmöglichkeit abhängig gemacht werden.

Auch dem Kochöl ist Aufmerksamkeit zu widmen. Es läßt sich in folgender Mischung besonders gut verwenden: Man zerschneidet $\frac{3}{4}$ Kilo Kernfett recht fein, treibt dies durch die Fleischhackmaschine, gießt $\frac{1}{8}$ Liter Wasser auf und läßt dies auf gutem Feuer aus. Wenn die Grammeln sich braun färben, wird das Fett durch ein Sieb gepreßt. Dann läßt man das Fett ein wenig erkalten und vermengt es mit $\frac{3}{8}$ Liter Kochöl, worauf es vollständig erkalten soll, ehe man es verwendet.

Kochöl ist viel ausgiebiger als andere Fette. Es eignet sich daher besonders zur Bereitung von in Fett gebackenen Speisen und zum Braten.

Backpulver.

Als Ersparnis für Eier kann Backpulver stets mit bestem Erfolge verwendet werden. Zehn Gramm Backpulver bilden einen Ersatz für die Triebkraft von zwei Eiern. Es ist nur immer zu beachten, daß das Backpulver zum Schlusse, wenn alle anderen Zutaten schon miteinander verrührt wurden, leicht beigemischt wird. Zu empfehlen ist auch das Vermengen des Backpulvers mit dem Mehl, das der betreffenden Speise beigegeben wird. Stets muß eine mit Backpulver bereitete und zu backende Speise in eine sehr heiße Röhre eingeschoben werden, damit durch die sich sofort bildende Kruste ein Entweichen der aus der Vermischung des Backpulvers mit den anderen Speisebestandteilen sich entwickelnden Kohlenäure verhindert wird. Durch die Verwendung von Backpulver sichert man sich auch ein volles Gelingen der Speisen.

Restenverwendung.

Reste von Speisen sollen immer wieder verwendet werden. Fleisch-, Fisch-, Kartoffel-, Gemüsereste u. s. w. können mit Beigabe einiger Zutaten wieder neue, billige Speisen liefern. Reste von Rindsuppe sind zu entfetten, aufzubewahren und zum Bergießen von falschen Suppen, Gemüsen und Soßen zu verwenden. Gemüsereste ergeben unter Hinzufügung von Kartoffeln ein Abendessen oder sie können zur Bereitung von Gemüsesuppen dienen, Fleischreste lassen sich in mannigfaltigster Weise verwenden, ebenso Fischreste. Die Hausfrauen sollten keine Mühe scheuen, um solche Reste möglichst gut zu verbrauchen. Wenn die Bereitung neuer Speisen Schwierigkeiten macht, dann sollen die Reste wenigstens aufgewärmt gegessen werden.

Heizmaterial.

Mit Heizmaterial ist möglichst zu sparen. Kochkisten, Kochbeutel und Selbstkocher sind zu beachten. Auch sollten die Hausfrauen überall dort, wo dies möglich ist, mit dem rationeller als Kohlenfeuerung ausnützbarem Gas kochen. Beim Kochen mit Gas ist der Gebrauch von Kochkisten oder Selbstkochern besonders lohnend, weil

die stete Betriebsbereitschaft der Gasfeuerung das Ankochen und auch das Fertigstellen der Speisen sehr erleichtert. Muß erst ein Herd erhitzt werden, dann genügt die so erzeugte Heizkraft, die nicht, wie beim Gas, plötzlich und beliebig ausgeschaltet werden kann, in vielen Fällen zum vollständigen Fertigkochen der Speisen. Gas aber kann jederzeit abgedreht werden, die weitere Feuerung wird durch die Kochkiste ersetzt.

Die Kochkiste. Das Wesen der Kochkiste, des Kochbeutels und des Selbstkochers beruht auf dem Prinzip der schlechten Wärmeleiter. Das Hineinstellen von heißen Gefäßen mit kochenden Speisen in eine mit Heu, Holzwohle, Sägespäne und dergleichen gefüllte Kiste, die dann fest geschlossen wird, hat die völlige Abschließung der Außentemperatur zur Folge. Da die Kistenfüllung aus schlechten Wärmeleitern besteht, die die Hitze nicht aufnehmen, wird die Hitze möglichst lange erhalten und sie genügt, um die Speisen gar werden zu lassen. Die wichtigste Voraussetzung für ein Gelingen des Kochens in der Kochkiste sind: die Speisen müssen je nach ihrer Beschaffenheit entsprechend vorkochen; die Gefäße müssen kochend heiß in die Kiste gebracht werden; die Kiste muß gut verschlossen und darf nicht früher geöffnet werden, bis man annehmen kann, daß die Speisen gar sind. Werden verschiedenartige Speisen zu gleicher Zeit in der Kiste gekocht, etwa Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, dann ist die Speise, die die längste Vorkochzeit erfordert, vorerst zuzustellen, hierauf, genauestens berechnet, die anderen Speisen. Die Hauptsache ist, daß das Vorkochen der Speisen trotz ihrer verschiedenen Vorkochzeit gleichzeitig beendet wird, so daß die Gefäße gleichzeitig in die Kiste gestellt werden können.

Das Vorkochen erfordert die gleiche Kenntnis und Aufmerksamkeit wie das gewöhnliche Kochen. Es muß in Gefäßen mit dicht schließenden Deckeln vorgenommen werden, die Deckel dürfen nicht geöffnet werden, damit der Dampf nicht entweiche und die Speisen gleichmäßig erhitzt werden. Deshalb müssen alle Zutaten, die z. B. die Rindsuppe erfordert, gleich beim Zusetzen beigegeben werden. Braten sind schön anzubraten, da die Kochkiste nicht das Bräunen, sondern nur das Weichwerden bewirkt.

Durch die Verwendung der Kochkiste wird nicht nur an Brennmaterial erspart, die Kochkiste erleichtert auch die Arbeit und hilft Zeit sparen, da nur das Ankochen und das Fertigstellen der Speisen (Einbrennen, Stauben, Zurichten und dergleichen) Arbeit verursacht. Die Kochkiste ist also überall dort, wo die Frau durch berufliche oder häusliche Arbeit in Anspruch genommen ist, besonders am Platze. Das in der Kochkiste hergestellte Essen ist überdies viel nahrhafter und wohlschmeckender, weil jedes Entweichen von Dampf und den sich damit verflüchtigenden Nährwerten unmöglich gemacht wird und die Nahrungsmittel gleichmäßig aufquellen und durchkochen. Die in den Speisen befindlichen Eiweißstoffe, die bei starker Hitze oder ungleichmäßigem Kochen schwer verdaulich werden, und ebenso die stärkemehlhaltigen Nährstoffe werden so ganz ausgenützt und gesundheitszuträglich gekocht. Da ein Anbrennen, ein Einkochen oder Überlaufen der Speisen ausgeschlossen ist, so sichert die Kochkiste das vollkommene Gelingen der Speisen.

Sehr am Platze ist die Kochkiste auch zum Aufwärmen von Speisen. Man stellt z. B. vom Mittagessen übrig gebliebene Speisen möglichst heiß in die Kochkiste und kann sie dann am Abend ohne Aufwärmen zu Tisch bringen. Auch dort, wo die Familienmitglieder zu verschiedenen Stunden zu Tisch kommen, ist das Warmhalten der Speisen in der Kochkiste zu empfehlen. Endlich läßt sich heißes Wasser in der Kochkiste stundenlang heiß halten.

Eine Kochkiste kann nach den Angaben von Frau Hedwig Jaitner in Wien in folgender Weise hergestellt werden:

Man verwende eine alte Kiste, am besten eine Zuckerkiste, deren Fugen nicht zu weit auseinander klaffen dürfen, da man sie sonst vergipfen müßte. Die Kiste soll ungefähr eine Höhe und Breite von 33 Zentimeter und eine Länge von 58 Zentimeter aufweisen, damit darin für 6 Personen gekocht werden kann. Nach den genauen Maßen aller Innenwände, des Deckels und Bodens läßt man in einer Eisenhandlung dünne, 3 bis 4 Millimeter starke Asbestplatten zuschneiden, also 6 Stück, die nach Gewicht verkauft werden. Die Platten werden mit kleinen Nägeln innen an der Kiste befestigt, dann der Boden handhoch mit Heu, Seegras oder Holzwohle bedeckt. Für die ganze Kiste braucht man zirka 1 Kilogramm solcher Füllung. Auf das Heu stellt man zwei Töpfe, spannwweit von einander entfernt und stopft nun rundherum die ganze Kiste voll Heu bis handhoch vom oberen Rand entfernt. Nun entfernt man die Töpfe, nagelt rund um den oberen Rand der Kiste einen waschbaren Stoff in der Breite, als die Kiste hoch ist, an und schlägt ihn über das Heu der entstandenen Kochlöcher. Warchent oder Soldatenfußlappenflanell eignet sich am besten dazu. Aus demselben Stoff wird ein Polster in der Größe des Deckels genäht, mit Heu gefüllt und obenauf gelegt, wenn die Töpfe oder Kasserollen zum Kochen in die Kiste gestellt worden sind. Der Deckel der Kiste, innen auch mit Asbest versehen, muß gut schließen. Er erhält einseitig Scharniere, entgegensezt 2 Keiber, oder beiderseitig je 2 Keiber.

Die Deckel der Kochgeschirre müssen gut schließen, damit kein Dampf entweichen kann. Deckel von Kasserolle kann man umdrehen und eine zweite Kasserolle daraufstellen. Sehr gut eignen sich auch übereinanderstellbare Aluminiumkasserollen. Gut bewähren sich auch die stärkste Gattung Aluminiumgeschirre mit einseitigem, nach innen gestelltem Deckel und die brennglasirten Sphynrgeschirre, die lange Hitze halten.

Hier eine Tabelle über Ankochezeit auf Gas und Kochzeit in der Kiste der üblichen Speisen.

	Ankochezeit mit Gas. Minuten	Kochzeit in der Kiste. Stunden
Erdäpfel, rosa	5	1
Erdäpfel, gelbe	5	1 $\frac{1}{2}$
Gemüse	5	1 $\frac{1}{2}$ —2
Reis	5	1—2
Pudding	5—10	1—2
Kalbtfleisch, gedünstet	10	2
Kalbsbraten, gedünstet	15	2—3
Schweinernez, gedünstet	15	2
Schweinsbraten, gedünstet	30	3
Rindfleisch, gekocht	15	3—4
Rindfleisch, gedünstet	15	4
Gelbe Erbsen	15	3
Bohnen	15	3
Linzen	15	3
Mehlspeisen	15	1

Im Allgemeinen soll man die Speisen in der Kochkiste einmal so lange als auf dem Herde kochen lassen.

Die Menge der Flüssigkeit, die den Speisen beigelegt wird, muß genau bemessen werden. Geht einerseits keine Flüssigkeit durch Verdampfen verloren, so kann andererseits auch nicht zugegossen werden. Gibt man Fleisch zum Reis, so wird das Fleisch, ebenso wie Gemüse oder Hülsenfrüchte, zuerst gedünstet oder gekocht und vergossen, dann erst kommt der Reis dazu.

Der Kochbeutel. Zur Herstellung eines Kochbeutels, der den Zweck hat, ein fertiges Essen, das mitgenommen werden soll, tadellos warm zu erhalten oder eine einzelne Speise fertig zu kochen, eignet sich eine zylindrige Pappschacht, die mit Holzwolle oder auch mit zerknülltem Papier so ausgefüllt wird, daß ein kleiner Topf aufgenommen werden kann. Auch dieser Topf ist gut zu schließen, dann ist ein in der Größe der Schachtel angefertigtes Kissen darauf zu legen und der Deckel der Schachtel darüber zu geben. Diese Schachtel gibt man in einen aus einem beliebigen Stoff genähten, oben zugezogenen Beutel, so daß man sie bequem am Arm tragen kann. Oder man gibt sie in einen Rucksack.

Man kann einen Kochbeutel auch aus Zeitungspapier herstellen. Zwanzigfach aufeinandergelegtes Zeitungspapier wird rund geschnitten, in der Mitte mit einem runden Pappdeckel oder einer Asbestplatte (als Boden) versehen, dann wird der Kochtopf heiß hineingestellt und das Zeitungspapier fest, wie ein Beutel, zusammengebunden.

Der Selbstkocher. Der Selbstkocher wird der Kochkiste ähnlich hergestellt, nur verwendet man dazu einen Korb oder Kübel. Er soll ungefähr 8 cm dick mit Wollresten, zerknülltem Papier oder Watta ausgelegt werden. Verwendet man einen Korb, dann näht man diese Füllung mit einer langen Tapezierernadel an die Korbwand fest und überzieht dies mit einem Stoff. Man kann den Selbstkocher, der nur ein Gefäß aufnimmt, nach einer Idee von Frau Beate Aufedniekel in Wien so herstellen, daß er aus 2 oder 3 Teifen besteht, die aufeinandergesetzt werden, sobald man die entsprechende Anzahl von Speisen zu kochen hat. Jeder dieser oberen Teile wird ohne Boden hergestellt, es wird nur eine Rundung ausgefüllt, die auf den unteren Teil aufgesetzt wird, nachdem ein passender, gut schließender Polster darauf gelegt wurde. Der Deckel des Selbstkochers wird zum Zudecken des Ganzen verwendet. Der Selbstkocher ist handlicher als die Kochkiste und nimmt auch weniger Raum ein.

Das Hineinstellen und Herausnehmen der Kochgefäße soll in folgender Weise vor sich gehen:

Man legt ein Tuch über die Öffnung des leeren Selbstkochers, breitet ein zweites über den heißen Kochtopf, den man nun bequem anfassen kann, und stellt ihn in den Selbstkocher, so daß er von allen Seiten ganz eng umschlossen ist. Bleibt ein leerer Raum, dann stopft man ihn rasch und fest mit Papier aus. Beim Herausnehmen faßt man die Enden des unteren Tuches und zieht das Gefäß heraus. Ein Verbrennen der Finger und ein Verschütten der Speisen wird so unmöglich gemacht. Zwischen die Töpfe gibt man einen Polster, der aus schlechten Wärmeleitern hergestellt ist. Topfdeckel mit Henkel werden umgedreht.

Man kann, wenn nur für eine geringe Anzahl von Personen zu kochen ist, das Essen auch in Blechbüchsen ankochen, die zusammen in einen Topf, der zur Hälfte mit siedendem Wasser gefüllt ist und einen gut schließenden Deckel hat, gestellt werden. Nach der Ankochzeit stellt man den Topf mit Inhalt siedend heiß in den Selbstkocher. Dabei ist die Ankochzeit zu beachten. Sollte sie verschieden sein, dann muß die Büchse, die die Speise mit der kürzeren Ankochzeit enthält, später in den Topf gestellt werden. Wie die Kochkiste darf auch der Selbstkocher erst geöffnet werden, bis die Speisen zu verwenden sind.

Sowohl in der Kochkiste, als auch im Selbstkocher lassen sich auch Puddings bereiten. Man läßt sie ungefähr 5 bis 15 Minuten ankochen, indem man die gefüllte Puddingform in einen mit siedendem Wasser gefüllten Topf stellt — das Wasser

soll nur bis zur Hälfte der Form reichen — und so kochen läßt. Sollte das Wasser stark verdampfen, dann ist siedendes Wasser nachzugießen. Mit diesem Topf, der mit einem Deckel verschlossen werden muß, stellt man den Pudding zum Garkochen in die Kiste oder in den Kocher.

Auch Germspeisen gelingen in der Kiste oder im Kocher bereitet. Man bereitet einen ziemlich lockeren Germteig, füllt damit, wenn er gut aufgegangen ist, eine Puddingform nur zur Hälfte voll, läßt den Teig nochmals aufgehen, schließt die Form, läßt den Teig eine halbe Stunde in siedendem Wasser kochen und stellt dann den Topf samt siedendem Wasser und Form in die Kiste oder in den Kocher. In einer Stunde ist der Teig gar. Man reicht ihn mit einer Obst- oder Pommessoß oder mit einer Krem oder man stürzt ihn, schneidet ihn zu Buchteln und bestreut diese mit geriebenen Nüssen oder Mohn oder Zimt und Zucker. Der so bereite Germteig schmeckt vorzüglich.

Sowohl in der Kochkiste als auch im Selbstkocher können die Speisen länger bleiben, ohne Schaden zu nehmen

Unter den Namen Peischertopf ist ein fertiger Selbstkocher aus Blech käuflich, dessen Innenwandung die Wärme erhält. Der Peischertopf ist mit 3 oder 4 gut schließenden Kochgefäßen ausgestattet, die nach dem Antochen aufeinander in den Topf gestellt werden.

Es ist immer darauf zu achten, daß sowohl die Kochkiste, als auch der Selbstkocher und der Peischertopf, wenn die Speisen darin weiter kochen, auf einer warmen Unterlage (alten Teppich, Matte u. dgl.) stehen und nicht dem Luftzuge ausgesetzt werden. Auch ist nach dem Herausnehmen der Kochgeschirre stets für eine gute Lüftung der Kiste und des Kochers zu sorgen, da sonst in der Kiste oder im Kocher ein unangenehmer Geruch entsteht.

Neuesten Versuchen zufolge ist es ratsam, auf jeden Kochtopf in die Kochkiste einen runden, passenden Polster so zu legen, daß die Öffnung, die zum Aufnehmen des Kochtopfes bestimmt ist, mit dem Topf und dem Polster vollständig ausgefüllt wird. Dann erst legt man den die ganze Kiste ausfüllenden Polster darauf. Diese Einrichtung ermöglicht es, die Kiste auch während des Kochens eines Topfes zu öffnen und einen zweiten Topf, der eine geringere Kochzeit erfordert, hineinzustellen oder herauszunehmen. Man darf nur den Polster nicht heben, der den im Kochen befindlichen Topf bedeckt, und muß die Kiste rasch wieder schließen.

