

Zur Fettknappheit.

Im allgemeinen ist zum Kapitel „Fettknappheit“ zu bemerken, daß alle Gemüse nur gedünstet, mit einem Mehlsiegerl aus etwas Mehl und Wasser gut verlockt werden sollen und erst knapp vor dem Servieren eine Messerspitze Fett beigelegt erhalten können. Die Speise erhält dadurch einen besseren Geschmack und die kleine Fettportion wird voll ausgenützt. Wird Fleisch gebraten, was ja jetzt wohl selten sein mag, soll man von dem restlichen Fett in der Pfanne keine Sauce machen, sondern die Kasserolle samt dem Fett wegstellen; es dann ein zweites Mal benützen, geht sehr gut; der letzte Rest kann noch immer zu Zwiebel rösten u. dgl. Verwendung finden. Um Zwiebel zu rösten, bedarf es zwar keines Fettes; man schneidet die Zwiebel fein, salzt sie und läßt sie heiß werden; sie sondert sofort Saft ab und wird bei längerer Feuerhitze sehr schön gelb. Daß sowohl Fett wie Butter nie im Papier aufbewahrt werden, sondern sofort in das entsprechende Behältnis kommen sollen, ist ja selbstverständlich, schon aus Gründen der Hygiene. Butterbrot essen muß eben ausgeschaltet sein.

Welcher Käse immer gegessen wird, der Nährwert ist derselbe, und auch Kindern ist er zuträglich. Auch ein Rest Gemüse wird zum zweiten Frühstück besser dienen und Brot sparen helfen. Hat man genügend Kartoffeln, so tun diese, des Morgens in die Kochkiste gestellt, den gleichen Dienst. Natürlich darf man nicht einen Tag des Vormittags, abends, eventuell noch des Mittags Gemüse geben — des anderen Tages nur Kartoffeln, da streift der Magen sehr bald. Waren des Vormittags nur Kartoffeln, gibt man abends etwas anderes, zumindest müssen sie verändert zubereitet oder mit einer Beigabe versehen sein, wie Sering, Käse und dergleichen. Auch von den sogenannten abgeschmalzenen Mehlspeisen soll die Kasserolle, in welcher sie abgeschmalzen waren, nicht sofort abgewaschen werden, sondern zu Gemüse, Kartoffeln nochmals benützt werden. Ein Restchen Fett bleibt immer drinnen haften. Bei süßen Gemüse, Saucen bräunt man den Zucker, gibt Mehl dazu, läßt dies braun werden, vergießt mit Brühe und läßt es dann gut verlocken. Alle Zwiebel-, Paradeis-, Krenn-, Ribisel-, Stachelbeer-Saucen bereitet man auf diese Weise, ebenso Kraut, Fisiolen, Karotten, Bohnen, Linsen (welch ein Leckerbissen!). Käseknudeln, Meraner Knudeln brauchen gar kein Fett. Sowohl der geriebene warme Käse als auch die warmen Nüsse scheiden selbst beim Warmwerden genügend Fett für diese Speise aus. Mehlspeisen ohne Fett gibt es ja eine Menge, aber — „sie sättigen nicht!“ sagt der Volksmund mit Recht. Es fehlt halt das Feuerungsmaterial für unsere eigene menschliche Maschine.

Aber noch immer gibt es Neuigkeiten auf kulinarischem Gebiete, hauptsächlich natürlich Gemüsepeisen. Z. B.:

Neu und doch gut ist der Kohlbraten. Man rechnet pro Person 5 Dezagramm Fleisch, fätschiert es; dazu fätschiert man, resp. fätschiert zusammen ein großes, gelochtes Häuptel Kohl, es muß nicht ganz weich sein, nur mehr blanschiert. (Das Wasser gehört zur Suppe.) Die Masse wird nun ganz wie jedes andere Hackfleisch behandelt, Eiweiß, Salz, Pfeffer, Gewürz, Brösel und dergleichen dazu gemischt, in die Röhre gegeben und mit etwas Fett gebraten. Man kann auch fätschierte Beefsteaks formen, aber diese brauchen zum Braten mehr Fett.

S. R.