

Die Fettkarte.

Von Marianne Stern.

Leiterin der k. k. Wirtschaftsbeamtinnenschule,
gerichtlich beeidete Sachverständige für Lebens-
mittel.

Wien, 2. September.

Mit den Fettmitteln, welche die neue Verordnung den Haushalten zur Verfügung stellt, kann man sehr gut auskommen und damit durchaus reichlich kochen. Besonders die Mittelstandshaushalte braucht die neue Verordnung keineswegs zu schrecken, da wir ja vorläufig noch viermal wöchentlich Fleischprodukte haben und so den Magen gut befriedigen können. Die Fleischprodukte enthalten in ihren Fettgeweben so viele Fettbestandteile und Fettprodukte, daß man das Fleisch sehr wohl ohne Zutat von Fett kochen und der Körper von diesem Fett allein sehr genügend ernährt werden kann.

Außerdem ist die Menge an Zucker, welche uns täglich zugeführt ist und welche wir auch in den Geschäften mit unseren Zuckerkarten erhalten, so groß, daß der Zucker das Fett eventuell vertreten kann. Denn im allgemeinen ist es trotz der Fettverordnung, was Kalorienanzahl anbelangt und was die allgemeine Versorgung mit Lebensmitteln, die großen Nährwert haben, anbetreffend, für die bemittelten Kreise sehr gut möglich, sich zu erhalten und zu nähren.

Selbstverständlich bringt die Fettverordnung eine neue Art des Kochens mit sich. Einbrennen und alle bisherigen Suppen- und Gemüsezubereitungen sind durch die neue Anordnung unmöglich gemacht, da es für den Körper wichtiger ist, daß das Fett, das wir für den Körper zur Verfügung haben, nicht in geröstetem Zustande dem Magen zugeführt werde, sondern daß es dem Gemüse erst zum Schluß zugefügt und so dem Körper in allen seinen nützlichen Bestandteilen zur Verdauung gegeben wird. Denn beim Rösten verliert es einen Teil seiner Nährstoffe.

Die jetzige Zeit der reifen Gemüse kommt uns sehr zu-statten und es ist selbstverständlich, daß man jetzt viel Gemüse für die kommende Zeit konservieren muß. Es gibt viele Mehlspeisen, die man ohne Fett zubereitet, und auf diese wird man sich künftig beschränken müssen. Die Teuerung der Eier ist dabei allerdings hinderlich, aber schließlich und endlich muß man trotzdem den Versuch wagen, die Mehlspeisen weiterhin wie bisher auf den Tisch zu bringen, da wir erstens daran gewöhnt sind und sie nicht missen wollen und zweitens sie für die Sättigung unerlässlich sind.