

# Der fettere Tisch.

Von  
Hedwig Hehl.

Wenn in früheren Zeiten die ersten Frühgemüse auf dem Markt erschienen und mit frischer Butter aufgerichtet wurden, oder die jungen Karauschen mit Malbutter auf dem Küchenzettel verzeichnet waren, schien der Frühling für die Küchen wirklich ins Land gezogen. In den Kriegsjahren achtete man kaum auf diese Möglichkeiten, schmolzen doch die dürftigen Fettrationen immer mehr zusammen und reichten kaum zu den notwendigsten Mahlzeiten, man sah mit großer Sorge die Falten des Alters unter dem Fettmangel sich vertiefen. Es ist daher kein Wunder, wenn das Gelblatt des Friedens, das sich in größerer Fettzufuhr, durch Zugabe von 125 Gramm Speck und 50 Gramm Fett und einem  $\frac{1}{2}$  Pfund Mehl wöchentlich an die Bevölkerung, vor der Hand ausdrückt, eine außerordentliche Erleichterung in der Küche und einen verstärkten Glauben an eine bessere Zukunft schafft.

Wir wollen uns die Kalorienberechnung schenken, weil immerhin andere Nahrungswerte knapper werden dürften, aber die Tatsache, daß mehr Fett und Mehl zur Verfügung steht, läßt natürlich die in Aussicht stehende größere Fischzufuhr in doppelter Weise willkommen erscheinen, ist doch die Möglichkeit einer mit Fischwasser schön gequirlten weißen Mehlkumle mit jungen Kräutern zu grünem Fisch eine Kostbarkeit für die Zunge, oder die mit Mostschiff verfochte Speck- und Zwiebelstippe, an die man lange nicht zu denken wagte. Dazu bietet zur gut gebratenen Speckschelbe, das in freiem Handel erstandene Ei, mit frischem Spinat ein Sonntagegericht. Seit Jahren gibt es wieder die Möglichkeit, einen Osterkuchen zu backen, denn, wenn auch der Zucker knapp ist, so hilft in Wasser gelöste Marmelade an Stelle von Milch und Zucker dazu aus, und als Würze dienen die abgeriebenen Schalen von Apfelsinen und Zitronen, die als besonders begehrte Eierzier gelten dürfen.

Eifrig läßt man jetzt Salatsamen, um schnell sattig, die Blätter des Kopfsalats oder Treibsalats zu ernten, und mit einigen gebratenen Speckwürfeln „Salat zu Eierkuchen“, ein lang entbehrtes Abendessen, davon zu bereiten. Auf den Ersatz von Hülsenfrüchten, die statt Fleisch veransagt werden, erscheinen die beliebten gebratenen Speck- und Zwiebelwürfel, die auch in dem beliebtesten Seemannsgericht „Labskaus“, eingeweichtem, gekochtem Stodfisch und Kartoffeln, unentbehrlich sind.

Das Mehl wird viele Arten der Bereitung von Röhren möglich machen, die z. B. aus geweichtem und gekochtem Dörrgemüse, durch die Hadmaschine getrieben, gut gewürzt, mit ihm zu formen sind — und, mit Fett bestrichen, auf der Pfanne Krusten bekommen. — Selbstverständlich müssen die Zugaben weise eingeteilt werden, ist doch eine kleine Speckzutat schon eine erhebliche Geschmacksverbesserung im Gericht.

Man vergesse auch nicht, daß das Mehl durch richtige Behandlung mehr ausgiebig und schmackhafter wird, als durch schnellen Verbrauch. Alle Tunken und Suppen mit Mehl sollten lange kochen und gerührt werden, alle Gebäcke und Teigwaren vergrößern und verschönern sich durch fleißiges Rühren, einseitigen der Luft, möglichst durch Rührmaschine. — Es genügt nicht, die kostbaren Zutaten in Empfang zu nehmen — sondern sie müssen auch zum Vorteil der Ernährung verwandt werden, damit eine größere Wirkung durch Erhöhung der Nährwerte erzielt wird. Das Zusammenlaufen des Wassers im Munde bedeutet Verdauungsfaul, ihn zu erzeugen, dienen sehr die Bratstoffe. Man nährt sich nicht von dem, was man isst, sondern von dem, was man verdaut.

Auf die Drahtung des Hansabundes an den Reichs-ernährungsminister, „vor allen gesetzlichen und organisatorischen Schritten eine sofortige Verbesserung der Volksernährung herbeizuführen,

und zu diesem Zwecke dem Handel unverzüglich Befähigungsfreiheit zu verschaffen, und vor allem keine Nahrungsrücklagen aus den Entente-lieferungen anzulegen“, antwortete der Reichs-ernährungsminister, daß die vom Ausland kommenden Waren sofort verteilt werden würden.