

Winke für den Haushalt.

Eine Flugschrift des Ministeriums des Innern.

Das Ministerium des Innern veröffentlicht unter dem Titel „Schonung der Mehlvorräte, praktische Winke“ eine Flugschrift mit Kochanleitungen für die Herstellung von Mehlspeisen aus Gerste, Mais, Reis- und Kartoffelmehl. Die übersichtliche Aneinanderreihung der Kochrezepte wird den Hausfrauen ganz willkommen sein, da ihnen ja, wie unsere Fachleute und Behörden wiederholt versicherten, in allernächster Zeit für die Küche nur mehr die aufgezählten Surrogate zur Verfügung stehen werden. Wir verzichten auf den Abdruck der Kochrezepte, da jede Hausfrau bei ihrem magistratischen Bezirksamt die Flugschrift unentgeltlich beziehen kann. In der Einleitung der Flugschrift, die auch die Männer interessieren dürfte, heißt es:

„Zu den wichtigsten landwirtschaftlichen Aufgaben während der Kriegszeit gehört die möglichste Schonung der Mehlvorräte. Dies kann erreicht werden:

1. Wenn statt des bisher untermischt verwendeten Weizen- oder Roggenmehles Mischungen dieser Mehle mit anderen Mehlen verwendet werden. Im Haushalte verwende man kein ungemischtes Weizen- oder Roggenmehl mehr! Bis zur Hälfte sollen Erbsenmehle beigemischt werden. Die gemischten Mehle lassen sich fast ebenso gut wie die ungemischten und ohne jede Abänderung der gebräuchlichen Kochrezepte verwenden. Nur ist die Herstellung von Strudelteigen wegen der weniger günstigen Beschaffenheit des Mebers des Erbsenmehles nicht empfehlenswert.

2. Wenn zur Herstellung von Speisen statt wie bisher Weizen- und Roggenmehl nur mehr andere Mehle, wie zum Beispiel Maismehl, Gerstenmehl, Kartoffelmehl usw. verwendet werden. Gerstenmehl ist ungemischt ganz vorzüglich zur Herstellung der sogenannten „Eimbrenn“, zum „Stauben“ und zum „Panieren“ zu verwenden; kein anderes Mehl soll künstlich dazu Verwendung finden. Aber auch eine Reihe selbstständiger Speisen kann ohne Beimengung von Weizen- oder Roggenmehl aus diesem Mehl — dem einweicheichsten und nahrhaftesten unter allen — hergestellt werden, zum Beispiel Dreunsterz, Nümmelsuppe, Tröpf- und Schwarzteige, Mehlschäberl und andere. Die Kochdauer für gekochte Gerstenmehlteige muß länger bemessen werden als für Weizenmehlteige. Bei Verwendung der Erbsenmehle zu Gersteigen ist ein günstiges Ergebnis nur bei langsamem Aufgehen zu erwarten.

Maismehl und Maisgrieß haben bisher, trotz ihres Wohlgeschmacks und ihres hohen Nährwertes, noch nicht allgemein jene Beachtung gefunden, die sie verdienen. Sie eignen sich vorzüglich zum Panieren, zur Herstellung von Polenta, von Beilagen zu Fleischspeisen mit Saucen, ferner zur Herstellung nicht süßer Mehlspeisen, wie auch zu Süßspeisen. Will man den Maisgeschmack decken, so genügt die Beimengung einiger Tropfen Rum. Gersteispeisen aus Maismehl bedürfen einer längeren Zeit zum Aufgehen als solche aus Weizenmehl. Maisgrieß ist ein recht guter Ersatz für Weizen- oder Roggenmehl, besonders zu feineren Süß- und Mehlspeisen, sowie zu feinen Biskuitteigen und Kuchen, die man durch Schnee oder durch Backpulver auflockert. Zu Hefen (Germ-)teigen ist er nur in Mischungen mit Weizen- oder Roggenmehl verwendbar.

Geschont werden die Mehlvorräte ferner:

3. Wenn häufiger als bisher Speisen auf den Tisch gebracht werden, zu deren Herstellung kein oder doch nur sehr wenig Mehl nötig ist. Hierzu gehören die Gemüsesuppen nach Schweizer Art (ohne Eimbrenn), die in Kriegszeiten um so empfehlenswerter erscheinen, als auch der Rindfleischverbrauch möglichst beschränkt werden soll, die Milchsuppen, alle Erdäpfelspeisen und Speisen aus Erdäpfelteig, die meisten Gemüsespeisen, alle Reisspeisen, Reissuppen, gedünsteter Reis, Reis mit Schwämmen, Risotto, Reiskfleisch, ferner Reiskauslauf, Apfelreis, kalter Reis und viele andere Reiszugrispeisen.

Sehr zu empfehlen ist die Herstellung der überaus nahrhaften Suppen, Breie, Milchspeisen, Aufläufe und Dinstöcke (Puddings) aus Hafersflocken, Hafersgrübe und Kollgerste, auch aus Hirse- und Seidemehl.

Auch die feine Küche soll hauptsächlich nur solche Süßspeisen zu Tisch bringen, die kein oder wenig Mehl erfordern, wie zum Beispiel Süßspeisen aus Eiweißmasse, Biskuit, Topfen, Schokolade, Mandeln, Nuss-, Haselnuss- und Kastanienmasse. Soweit die Vorräte reichen, können auch die fabrikmäßig hergestellten Suppenmehlspeisen, Makaroninudeln u. a. zur Bedarfsdeckung herangezogen werden.

Endlich wird die Schonung der Mehlvorräte erreicht:

4. Wenn mit dem Brote und allen anderen Mehlerzeugnissen nach Möglichkeit sparsam umgegangen wird. Es ist daher nicht mehr Brot abzuschneiden, als gegessen wird; Brotreste sind zur Bereitung von Brotsuppen, Knödeln usw. zu verwenden.“

Verwendung von Speisereften und -Abfällen.

Eine zweite Flugschrift betrifft die Verwendung von Speisereften und -Abfällen im Haushalt. Es heißt hier:

„Alles, was zur menschlichen Ernährung dienen kann, muß auch tatsächlich zu Ernährungszwecken herangezogen werden. Niemand — auch der Verzerrtste nicht — darf Nahrungsmittel unnötig verbrauchen oder vergeuben.“

Es darf daher vor allem nicht mehr gefocht werden, als unbedingt notwendig gebraucht wird; ferner soll niemand mehr vorgefetzt erhalten, als er ist, um Speiserefte auf Teller zu vermeiden.

Wenn trotz der sparsamen Berechnung ausnahmsweise Fleisch- und Mehlspeiserefte verbleiben, können diese kalt oder aufgewärmt bei der nächsten Mahlzeit Verwendung finden. Fleischreste können auch zur Herstellung von Fleischsalaten oder zu Erdäpfeln, beziehungsweise Gemüsespeisen mit kleinen Fleischstücken oder Fleischbraten als Einlage oder zur Herstellung von Hackbraten (faschiertem Fleisch) oder zur Verbesserung der Suppen verwendet werden. Reste von Rindsuppe werden am besten entfettet aufbewahrt und wie die falschen Suppen auch zum Aufgießen von Gemüsen und Saucen verwendet. Reste von Gemüsen und Saucen können für ein bescheidenes Abendessen aufgewärmt und durch Beigabe von blättrig geschnittenem Fleischresten, von würfelig geschnittenem Schmalz oder von Wurstschinken oder auch nur durch Beigabe von Kartoffeln zu Abendspeisen verarbeitet werden. Gemüse lassen sich auch zu Gemüsesuppen für den nächsten Tag verdünnen. Weißbrotreste werden zur Herstellung von Knödeln, Pöseln, Semmelkuch, Panadelsuppe, ferner von Bröseln oder von Weißbrotschnitten für die Suppe und ähnlichem verwendet; nicht angebrochenes Weißbrot kann auch durch Einschließen in das Herdrohr wieder aufgereift (gebäht) werden. Schwarzbrotreste lassen sich zur Bereitung einer Brotsuppe oder zur Herstellung von Schnitten oder Würfeln als Einlage in die Suppe verwenden.

Nicht angeröstetes und gebieretes oder blättrig geschnittenes Suppenwurzelwerk (Suppengemüse: gelbe Rübe, Petersilienwurzel, Zeller) kann entweder in der Suppe belassen werden oder, aus derselben entnommen, nudelrig oder würfelig geschnitten und mit Essig und Öl übergossen, zur Herstellung eines Gemüsesalates dienen, den man durch Beigabe von ebenso geschnittenem Kartoffelsalat vermehren kann. In Kriegszeiten sollte das Anrösten des Wurzelwerks zur Herstellung der sogenannten braunen Suppen überhaupt unterbleiben, da Fett gespart werden soll und die sogenannten weißen Suppen bei einigermaßen aufmerksamer Zubereitung ebenso schmackhaft sind wie die braunen. Will man auch ohne Kosten von Wurzelwerk, Knochen, Leber und Milz eine dunklere Suppe haben, so kocht man mit dem Wurzelwerk einen Paradeisapfel oder ein paar im Herdrohr gedörrte Erbsenschoten mit, die sonst ohnehin nur als Abfall zu betrachten sind. Die grünen Deckblätter des Blumentohls (Kartoffel) geben, wie Kohl oder Kochsalat zubereitet oder diesen beigegeben, ein sehr gutes grünes Gemüse. Kohl-, Kraut- oder Kartoffelstrünke, dem Wurzelwerk der Suppe beigegeben, verbessern deren Geschmack. Das abgekochte Suppenfleisch wie auch das beim Baden und Braten zurückbleibende Fett lassen sich zur Herstellung von Eimbrenn verwenden, und falls mehr zusammenkommt, leicht durch Auskochen mit heißem Wasser reinigen und hierauf wieder verwenden.