

*10. IX. 1916***Die fettlose Küche.**

Wir erhalten folgende Zuschrift:

„Wie viele Schwierigkeiten hat die Hausfrau schon in der Kriegszeit überwunden, und so wird es auch mit dem Schwersten sein, das ihr bevorsteht: mit dem Kochen ohne Fett oder mit einem ganz minimalen Quantum desselben.

Wenn wir zurückblicken auf die lange wirtschaftliche Krise, die wir nun schon durchgemacht haben, so erinnern wir uns vielleicht heute mit einem Lächeln daran, daß es uns damals, zu Kriegsbeginn, fast unmöglich erschien, das geliebte Rührlin oder eine frische Semmel zum Kaffee zu entbehren, wie beispielsweise mit dem Weißbrot die Brösel, die doch in der Küche eine wichtige Rolle spielten, verschwanden, wie die Fettpreise enorm in die Höhe gingen, so daß gebackene Mehlspeisen und ebensolche Fleischspeisen unmöglich wurden, wie der Rahm, der doch zur Herstellung einer guten Sauce als unentbehrlich galt, nicht mehr zu haben war. Als schließlich im vergangenen Winter die Mehlvorräte knapp waren, so daß Maismehl in der verschiedensten Form zubereitet werden mußte, woran unser Gaumen sicher nicht gewöhnt war, und wie man zu Mäckerzähmitteln greifen mußte, wie Zucker- und Kaffeemarlen kamen, hat die gute Hausfrau den schweren wirtschaftlichen Kampf zu führen verstanden und beherrscht auch heute ihre Küche. Und in einigen Wochen wird uns das Kochen ohne Fett oder sehr wenig gerade so geläufig sein wie das Kochen mit Trockenmilch oder ohne Brösel und dergleichen. Sollten manche Hausfrauen sich mit dem fettlosen Kochen noch nicht ganz zurechtfinden, so könnte ich ihnen als praktische Hausfrau einen guten Rat geben.

Ich besuchte vor einigen Tagen einen Vortrag, der mich sehr interessierte. In diesem Vortrage wurden unter anderm praktische Winke über Gemüsebröten, dem Kochen in der Kochkiste gegeben. Während des Vortrages nun lachten und lachten die verschiedensten Speisen ohne Fett! Wir konnten am Schlusse dieses Vortrages die Speisen kosten und überzeugten uns, daß man auch ohne Fett wohlschmeckende Speisen herstellen kann. Die Gerichte wurden alle erklärt und die Rezepte gegeben. Es wurde uns mitgeteilt, daß diese Vorträge jeden Mittwoch und Freitag um 4 Uhr nachmittags in der Küche des städtischen Gaswerkes, 8. Bezirk, Josefstädterstraße Nr. 10, stattfinden.

Wie gut ging es mir früher, wo alles reichlich vorhanden war. Da war das Kochen keine Kunst, aber heute, wo es oft an den wichtigsten Lebensmitteln fehlt, da ist es eine Kunst, eine mehrköpfige Familie halbwegs zufrieden zu stellen. Aber, wenn die Opfer auch schwer sind, die von uns Hausfrauen jetzt verlangt werden, so sind sie doch im Vergleich zu Opfern, die andre bringen müssen, immer noch klein.