

### Wie kocht man ohne Fett.

Von Laer Hausfrau.

Die Einführung der Fettkarte wird wohl für viele gegen die letzten Tage und Wochen keine fühlbare Beschränkung bedeuten. Ist es doch den Hausfrauen in dieser Zeit oft schwer gewesen, das für den Haushalt notwendige Fettquantum zu beschaffen. Von der Einführung der Fettkarte erhofft man sich, nach bisher gemachten Erfahrungen, daß die vorhandenen Fettvorräte, gleichmäßig verteilt, nunmehr allgemein erhältlich sein werden. Unsere Erfahrungen lehren uns gleichfalls, daß die pro Kopf berechnete Menge eines Nahrungsmittels stets ausreichend ist, denn nicht nur der Statistiker und Volkswirtschaftler, auch der Mann der Wissenschaft wird

der Beurteilung der Aufstellungsmenge zugehen, um dem einzelnen das ihm zu seiner Ernährung unbedingt notwendige Quantum zuzuleisten. Auch bei der Zuteilung der Fettmenge wird dieses Prinzip maßgebend sein. Immerhin aber wird dieses Quantum natürlich geringer sein, als wir es zu Friedenszeiten zu verbrauchen gewohnt gewesen. Da der Verbrauch im Haushalt überdies nicht für jeden einzelnen Tag gleichmäßig festgelegt werden kann, werden für die Hausfrauen des öfteren „fettlose Tage“ kommen, und wir werden uns mit der Frage befassen müssen, wie stets das Fett in einer solchen Form zu genießen, daß seine Nährstoffe am vollkommensten ausgenützt werden, zweitens werden wir es lernen müssen, Speltesfolgen zusammenzustellen, die ohne Fett zubereitet werden können.

Um eine fettlose Suppe und ein fettloses Fleisch herzustellen, wird es wohl am einfachsten erscheinen, Rindfleisch nach gewohnter Manier zu kochen. Dieses Prinzip ist jedoch vom Standpunkt der rationellen Ernährung aus nicht richtig. Es ist weit besser, das Fleisch schnell zu braten, und es ist durchaus nicht notwendig, Fett zum Braten zu verwenden, um so mehr, als ja Fleisch an und für sich schon reich an Fettstoffen ist. Wir werden die verschiedenen Röst- und Grillierapparate in Verwendung nehmen, bei denen das Fleisch einfach ohne alle Fettzugabe auf einen Rost gelegt wird. Diese Art der Zubereitung eignet sich für alle Fleischsorten und ist besonders empfehlenswert, da so alle Nährwerte dem Fleischstück erhalten bleiben. Besonders zum Kochen mit Gas sind diese dieser Apparate eingerichtet; die städtischen Gaswerke liefern sie in besonders schöner und zweckmäßiger Ausführung, auch leihweise, nach den bekannten Prinzipien. Für das Kochen am Herde eignen sich die verschiedenen Brat- und Röstpfannen mit doppeltem, durchlöcherter Boden, die auf dem gleichen Prinzip beruhen und billig erhältlich sind.

Das Braten im Papiersack kennt die Krankenküche seit je. Das gut geflopfte mürbe Fleisch wird hier in einen Pergamentsack gelegt, der gleichfalls im Handel erhältlich ist, und der mit Klammer fest verschlossen wird. Er wird in eine Pfanne gelegt, diese ins Rohr gestellt und das Fleisch so gebraten. Auch hier geht das Braten ohne jede Fettzugabe vor sich.

Bei fetten Fleischsorten, Schweinefleisch, Gänsen u., erübrigt sich ja bekanntlich ebenfalls die Fettzugabe. In „fettlosen“ Tagen wird man überdies gewiß auch gern gekochte Fische zubereiten.

Zur Bereitung falscher Suppen ist ebenfalls Fett nicht notwendig. Es ist ohne weiteres möglich, die gewohnte Einbreun nur aus Mehl ohne jeden Fettzusatz herzustellen. Man gibt das Mehl in eine kleine Kasserolle und stellt diese in die Röhre. Unter fleißigem Rühren und Schütteln läßt man dann das Mehl bräunen. Man kann Mehl auch auf Porrot so dextrinieren, und zwar wird es, wenn es kalt in Verwendung genommen wird, mit heißem Wasser, wenn es frisch aus der Röhre kommt, aber mit kaltem Wasser vorsichtig aufgeossen.

Eine andre Art, die falsche Suppe zu verbilden, ist, ihr einige rohe, geriebene Kartoffeln zuzusetzen. Auch zu den künstlichen Suppenmassen wird die Hausfrau jetzt wieder öfter greifen. Ist ihr der Geschmack nicht recht, so verwendet sie eine geringe Menge einer besonders konsistenten Sorte an Stelle der Einbreun, wozu sie sich vermöge ihres großen Gehaltes an Stärkemehl sehr gut eignet, gießt Wasser, in dem ein Rindsuppenwürfel aufgelöst wurde, nach und gibt der Suppe durch Zusatz von Gemüse, Leber- oder Blutwurkfülle, Paradeismark u. dgl. Geschmack und größeren Nährwert.

Die Art der „Einbreunzubereitung“, wie wir sie oben beschrieben, eignet sich auch sehr gut für die Herstellung von Soßen und Gemüsen; auch die Beigabe geriebener roher Kartoffeln kann hier so gut wie bei der Suppe erfolgen, und es bleibt noch eine weitere Art, Soßen und Gemüsen eine festere Konsistenz zu geben: das Durchziehen von aufgelöster Gelatine. Bei Gemüsen genügt es überdies, sie in ganz wenig Wasser zu dünsten und sodann mit Mehl zu stauben. Das ohne Fett zubereitete Gemüse hat ferner den Vorteil, bei längerer Aufbewahrung nicht sauer zu werden. Es ist zu empfehlen, das Gemüse für den Mittagisch in größerer Menge herzustellen und etwas davon zum Brotaufstrich beiseite zu stellen. Kalte Gemüse schmecken als Brotaufstrich sehr gut.

Schwieriger wird es sein, Mehlspeisen ohne Fett und Butter herzustellen. Einwandfrei vom Ernährungsstandpunkt aus wäre die Verwendung von Milchspeisen, da Milch ja ebenfalls fetthaltig ist. Wir können zu Kondensmilch und kondensiertem Obers greifen, Sago, Maisgrieß eintochen. Ferner ist die Verwendungsart von Nudelsteig, der bekanntlich ohne jede Fettzugabe herzustellen ist, sehr zahlreich, auch Kartoffelmehl und Maismehl wird viel