

235. Vanillesoß. $\frac{1}{4}$ Liter Milch mit braunem Zucker beinahe bis zum Kochen bringen, 1 Teelöffel Maismehl (Maizena oder Mondamin) — mit etwas kalter Milch und einem Eigelb glattgerührt — hineingießen und unter kräftigem Schlagen bis zum Aufkochen kommen lassen.

236. Karmelsoß. $\frac{1}{4}$ Liter weißen oder braunen Zucker auf dem Feuer rühren, bis er flüssig wird, dann $\frac{1}{8}$ Liter heißes Wasser dazugeben, aufkochen lassen und mit $\frac{1}{2}$ Liter heißer Milch mischen. 1 guten Eßlöffel Mehl (oder 1 gestrichenen Eßlöffel Maismehl) mit Milch glatt rühren, in die kochende Soß gießen, einmal aufstossen lassen und etwas frische oder geklärte Butter dazugeben.

237. Johannisbeersoß. $\frac{1}{4}$ Liter frisch ausgepressten Johannisbeersaft mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser und Zucker nach Geschmack aufkochen lassen, 1 gestrichenen Eßlöffel mit kaltem Wasser verrührtes Mais- oder Reismehl dazugeben und unter fortwährendem Rühren zu einer sämigen Soß kochen. — Jeder beliebige Fruchtsaft kann so verwendet werden.

238. Eiersoß. 2 Eidotter mit 1 bis 2 Eßlöffeln braunem Zucker tüchtig schlagen, mit dem Schnee von 2 Eiweiß mischen und mit 1 Teelöffel Rum, Arak oder Madeira würzen.

Oelküche, die Gesundheitsküche.

Fett bildet einen wichtigen Bestandteil unserer Nahrung. Oel ist das gesündeste Fett und soll nicht nur zur Bereitung von Salat, sondern auch zum Kochen und Backen Verwendung finden. Tierische Fette sind schwer verdaulich, versäuern und verunreinigen das Blut. Oel macht den Darm geschmeidig, versäuert am wenigsten. Ueberhitztes Oel versäuert auch. Daher sind Bratlinge und alles Gebratene bei schwachem Magen und schwacher Leber mit Vorsicht

zu gebrauchen oder ganz aus dem Speisezettel auszuschalten. Butter soll zu Kochzwecken immer geklärt werden, um die schädlichen Säuren zu entfernen (185). Des hohen Preises wegen kommt sie für den bürgerlichen Tisch zum Kochen und Backen kaum in Betracht.

Im Pflanzenreiche gibt es eine große Anzahl von Früchten, die uns Fett und Oel liefern, wie Lein, Hanf, Baumwollsamensamen, Mohn, Sesam, Raps, Sojabohne, Sonnenblume, Kürbis, Erdnuß, Kopra (Kokosnuß) sowie Mandeln und sämtliche Nüsse.

Die edelste Oeltrucht ist die Olive. Schon in alten Zeiten taßte der Anbau des Oelbaumes an den Gestaden des Mittelmeeres festen Fuß. Den Griechen und Römern war der Oelgenuß wohlvertraut. Schon zu Christi Zeiten war Italien das reichste Oelland. Die südliche Küche ist heute noch auf die Verwendung von Oel eingestellt, was ihr einen Vorzug vor der deutschen gibt, weil Oel der Gesundheit zuträglicher ist als jedes andere Fett, vorausgesetzt, daß es reines, unverfälschtes Oel ist.

Mit Hilfe der Chemie, die der Menschheit zum Segen oder Fluch gereichen kann, werden minderwertige Oele in „hochwertige“ umgewandelt, indem man schlechten Sorten den unangenehmen Geschmack und die dunkle Farbe entzieht.

Oel wird im allgemeinen aus öltreichen Samen oder Früchten durch Pressung gewonnen. Das durch kalte Pressung erhaltene Oel ist das feinste. Das von der ersten, leichten Pressung stammende sogenannte „Jungfernoil“ (huile vierge), das alle in der Olive vorhandenen Vitamine enthält, kommt für medizinische Zwecke und für den Feinschmecker in Betracht. Die erste Pressung geschieht stets auf kaltem Wege. Erst wenn die Früchte oder Samen durch kalte Pressung kein Oel mehr abgeben, wird der Preßkuchen auf 60 bis 100 Grad Celsius erhitzt, wodurch das noch darin enthaltene Oel durch weitere Pressung gewonnen werden kann. Zugleich gelangen aber bei dieser Methode kratzende und färbende Bestandteile in das Oel, welche die Qualität beeinträchtigen. Das letzte, aus den Preßrückständen gewonnene Oel ist stets für den menschlichen Genuß ungeeignet, kommt daher nur für Industriezwecke in Betracht.

Olivenöl eignet sich am besten für Salate. Zum Kochen und Backen verwendet man billigere Oele. Es ist gut, immer Wechsel im Gebrauch der verschiedenen Oelsorten