

## Wir bekommen wieder Reis.

### Haferreis, ein neues Nahrungsmittel.

Wie auf so vielen Gebieten, haben die Erfahrungen des Weltkrieges auch auf dem Gebiete der Ernährungslernlehre mannigfach Wandel geschaffen. Namhafte Aerzte sind während des Krieges unabhängig voneinander zu der gleichen Ansicht gelangt, daß wir mit etwa der Hälfte der früher geforderten Eiweißration unserer Nahrung ohne erhebliche Beeinträchtigung der Arbeitsfähigkeit auskommen können und daß die tierische Nahrung zum größten Teile durch die erheblich billigere Pflanzenkost ohne Schaden ersetzt werden können, vorausgesetzt, daß Konsumform und Zubereitung entsprechend sind.

Die Zubereitung der vegetabilischen Kost erfordert nämlich in vieler Hinsicht (Aufschließen der Nährstoffe durch längere Kochdauer usw.) ganz besondere Sorgfalt und Fachkenntnis. Ueber diese früher viel zu wenig gekannte und gewürdigte Tatsache liegen nunmehr schon reiche und wertvolle Kriegserfahrungen auf wirtschaftlichem und ernährungsphysiologischem Gebiete vor.

Bei der Verwertung der verfügbaren vegetabilischen Nahrungsmittel kommt in Oesterreich-Ungarn in Anbetracht der heurigen reichen Hafernernte die zweckmäßige und zielbewußte Heranziehung des Hafers als menschliches Nahrungsmittel in ausgedehntem Maße in Betracht. Der Hafer stellt mit einem Gehalte von 10 bis 15% Eiweißstoffen, 5 bis 9% Fett, 60 bis 66% Kohlehydraten und zirka 3% Nährsalzen kraft seiner chemischen Zusammensetzung ein geradezu ideales Nahrungsmittel dar. Das Hafermehl zeichnet sich vor allen anderen Mehlen durch einen höheren Gehalt an Stickstoffsubstanzen und Fett aus. Besonders hervorzuheben ist die im Hafer enthaltene alkaloidähnliche Substanz „Avenin“, welchem die Eigenschaft zukommt, die Bewegungszellen der Nerven anzuregen. Das Hafersfett enthält nach vorliegenden Analysen 10 bis 12% des wertvollen Lecithins (entsprechend  $\frac{1}{2}$ % Phosphor), welchem Gehalte der Hafer seine knochenbildende Wirkung dankt. Auch die Hafersäure enthält neben Alkalien, Kalk und Kieselsäure verhältnismäßig größere Anteile Eisenoxyd und Phosphorsäure.

Der chemischen Zusammensetzung entsprechend, zeichnen sich Haferspeisen durch besondere Nährwert und leichte Verdaulichkeit aus. So hat man seit langer Zeit Säuglingen, die ohne Muttermilch aufgezogen werden mußten, in Kuhmilch eingekochtes Hafermehl mit überraschendem Erfolge gegeben.

Trotz seiner wertvollen Eigenschaften ist der Hafer gerade bei uns als menschliches Nahrungsmittel noch immer viel zu wenig bekannt und gewürdigt und wurde nur als diätisches Mittel bei der menschlichen Nahrung verwendet. In Erkenntnis dieser Mangelhaftigkeit von Haferspeisen hat die Kriegsgetreideverkehrsanstalt schon im Herbst mit Genehmigung des Ernährungsamtes Studien über die Erzeugung solcher Nahrungsmittel in Oesterreich eingeleitet.

Auf Grund von Proben wie auch von Erhebungen, die Organe der Kriegsgetreideverkehrsanstalt in Deutschland durchgeführt haben, entschloß man sich, vor allem die Erzeugung von Haferreis in Angriff zu nehmen, also eines Produktes, das als vollkommener Ersatz für Reis verwendet werden kann. Zu seiner Erzeugung wird der Hafer zunächst getrocknet, dann geschält, d. h. von der ungenießbaren Hülle befreit, sodann geschliffen, wodurch das anhaftende Häutchen entfernt wird, und schließlich poliert. Damit wird ein vollkommen hygienisches Produkt erzeugt.

Da nunmehr die erforderlichen Maschinen teils im Inlande, teils aus Deutschland sichergestellt sind, wird die Erzeugung im größeren Umfange aufgenommen und der Haferreis demnächst von der Kriegsgetreideverkehrsanstalt in den Handel gebracht werden können. Nach den von sachmännischer Seite vorgenommenen vielfachen Kochproben kann erwartet werden, daß die Bevölkerung mit dem neuen Erzeugnis zufrieden sein wird und daß sich der Haferreis über die Kriegszeit hinaus auch im Frieden seinen festen Platz bewahren wird.

### Kochanleitungen für Speisen aus geschältem Hafer

(zusammengestellt von der Bildungsanstalt für Koch- und Hauschullehrerinnen in Wien).

(Die Speisen sind für 4 bis 5 Personen berechnet.)

**Eingekochte echte Hafersuppe.** (Empfehlenswerter Ersatz für harte Reissuppe.) 1 $\frac{1}{2}$  Liter Rindsuppe, 15 Desagramm Hafer. Den Hafer gibt man in die kochende, abgeseigte Suppe und läßt ihn weich kochen.

**Eingekochte falsche Hafersuppe.** (Vorzüglicher Ersatz für falsche harte Reissuppe.) 10 Desagramm nubelig geschnittenes Wurzelwort, 1 $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, Salz, 4 Pfefferkörner, 4 Gewürzkörner, 15 Desagramm Hafer. Wurzelwort und Gewürze stellt man in kaltem Wasser zu, läßt es kochen, gibt dann Salz und den Hafer dazu und läßt ihn weich kochen. Verfügt man über ein Stückchen Butter oder gedünstete Schwämme, so kann man durch deren Beigabe den Geschmack der Suppe verbessern.

**Haferschlaimsuppe** (sehr nahrhafte Suppe, vielfach verwendet in der Kranken- und Kinderküche): 20 Desagramm Hafer, 1 $\frac{1}{2}$  Liter Wasser (oder Knochenbrühe), Salz, Hafer wird in  $\frac{1}{2}$  Liter kaltem Wasser zugelegt, weich gekocht, durch ein Haarsieb gedrückt, mit Wasser oder Brühe verdünnt und austochen gelassen.

**Gedünsteter Haferreis** (vorzüglicher Ersatz für gedünsteten Reis): 25 Desagramm Hafer, Salz, 2 Desagramm Fett, Wasser. Der Hafer wird gewaschen, mit der zweifachen Menge Wasser zugelegt, gealzen und langsam weich gekocht. Wenn die Körner ausgequollen sind und das Wasser verdampft ist, gibt man sie in heißes Fett und läßt sie noch ausdünsten. — Diese Speise kann als vollständiger Reiserersatz bezeichnet werden, wenn auch der Hafer etwas festere Körner aufweisen wird. Sie gibt in Verbindung mit verschiedenen Saucen wie Zwiebelsauce, Paradesauce, Pilsauce, Milchsauce usw. oder Gemüsen usw. vollwertige, nahrhafte Gerichte.

**Haferschnitten.** (Sehr zu empfehlende, schmackhafte Fleischersahspeise, Zusatz zu Gemüsen, Salaten oder Saucen):  $\frac{1}{2}$  Kilogramm Hafer, 2 Desagramm Fett, 1 Pöfel Zwiebel und Petersilie, 1 Ei, Salz,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser. Hafer wird in kaltem Wasser zugelegt und anfangs zugedeckt dünsten gelassen. Wenn das ganze Wasser verdampft ist, gibt man in 1 Desagramm Fett geröstete Zwiebeln und Petersilie und hernach 1 Ei dazu, streicht die Masse 2 Finger hoch in eine befettete mit Bröseln oder Mehl ausgestreute Pfanne und backt sie in heißer Röhre. Die Masse wird dann in Schnitten geteilt und mit Gemüsen, Salaten oder Saucen aufgetragen.

**11. Haferreisfleisch.** (Ersatz für Reisleistfleisch):  $\frac{1}{2}$  Kilogramm fettes Schweinefleisch oder irgend ein anderes Fleisch,  $\frac{1}{4}$  Kilogramm Hafer, 3 Desagramm Fett, 5 Desagramm Zwiebeln, Salz, Paprika, geriebener Käse. In heißem Fett läßt man feingehackte Zwiebeln anlaufen, gibt das würfelig geschnittene, gesalzene Fleisch dazu und läßt es allseitig gut anbraten. Der Hafer wird gewaschen, mit der doppelten bis 2 $\frac{1}{2}$ -fachen Menge Wasser zugelegt, Salz dazugegeben und alles zusammen unter öfterem Umrühren weich gedünstet. Die Speise wird beim Anrichten mit geriebenem Käse bestreut. Durch die Beigabe von Hafer zum Fleisch wird letzterer ausgiebiger gestaltet.

**Haferauflauf mit Käse:** 20 Desagramm Hafer,  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser, 3 Desagramm Fett, 2 Dotter, 3 Desagramm geriebener Käse, 2 Klar Schnee. Den gut ausgedünsteten Hafer gibt man in einen Abtrieb von Fett, Dottern und Käse, fügt Salz und den festen Schnee dazu und bäckt die Masse  $\frac{1}{2}$  Stunden in einer befetteten Auflaufform.

**Haferauflauf (süß):** 15 Desagramm Hafer,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser oder Milch, Salz, 3 Desagramm Butter oder Fett, 2 Dotter, 10 Desagramm Zucker, Zitronenschalen, 3 Desagramm gekochte, entkernte, geschnittene Dörrzwetschen, 2 Klar Schnee. Der Hafer wird mit etwas Salz in Milch oder Wasser weichgekocht und dann gut ausgedünstet, so daß er ganz trocken wird. Ueberfüllt gibt man ihn in einen Abtrieb aus Butter, Dottern, Zucker und Zitronenschalen, fügt die Zwetschen und den festen Schnee dazu und bäckt die Masse in einer Auflaufform.