

16. IV. 1915.

Gelatinespeisen.

Die allgemeine Sorge, an Stelle der täglich kostspieliger werdenden Fleisch- und Mehlerichte nahrhafte billigere Kost, zumindest aber nahrhafte Zusatzstoffe zu schaffen, hat zu allerlei Versuchen geführt, die auf die Herstellung von Rezepten billiger und nahrhafter Speisen abzielen. Insbesondere sollen Ersatzspeisen gefunden werden, die den für die Ernährung so wichtigen Eiweißstoff in größerer Menge enthalten, da infolge der Verteuerung des Fleisches wohl in allen Schichten der Bevölkerung die Fleischrationen derzeit viel geringere sind. Eine Anzahl von Berliner Frauenvereinigungen hat dieser Tage eine Propaganda für Gelatinespeisen ins Werk gesetzt, die hervorragenden Nährwert besitzen sollen. Vom 20. d. an wird in Berlin im Festsaal des Abgeordnetenhauses sogar eine Ausstellung von Gelatinegerichten von Fleisch und Fisch, Gemüse, Milch-, Obst- und Süßspeisen stattfinden. Wiederholt wurden auch bei uns von den Frauenorganisationen unter anderen Rezepten auch solche für die Herstellung von Gelatinegerichten entworfen. Wie Frau Marianne Stern, die gerichtlich beidete Sachverständige für Lebensmittel, uns mitteilt, sind Gelatinespeisen tatsächlich von großem Nährwert, denn die leimgebundenen Substanzen sind Eiweißspare. Besonders gute Gelatineträger sind die Haut des Schweines, wie Kopfhaut, Fuhhaut u. dgl., die sonst nicht genossen werden, ferner der Kalbskopf und der untere Teil der Kalbsfüße. Diese Hautteile werden nach Reinigung in viel Wasser gekocht. Da die Haut an sich geschmacklos ist, so wird dem Wasser Grünzeug, Salz und Essig zugesetzt. Das Ganze wird einige Stunden gekocht, bis die Masse auf die Hälfte des Volumens gebracht ist. Nach Durchsiebung läßt man die Masse erkalten. Am nächsten Tag, wenn sie bereits sulzig ist, wird sie entfettet und gellärt. Das so erhaltene Aspik kann man verschieden verwenden. Vor allem als Beimenge zum Gemüse, das damit viel nahrhafter ist und die „Einbrenn“ entbehrlich macht. Dann kann man das aufgelöste Aspik etwa zwei Zentimeter dick in eine Form pressen, hartgekochte, zerschnittene Eier einlegen u. dgl. Die Form wird kaltgestellt, einen Augenblick in heißes Wasser gestellt und dann sofort mit Essig und Öl angerichtet. Diese Speise ist durchaus nahrhaft und sehr schmackhaft. Die Gelatine enthält den Eiweißstoff, das Fett ist das Öl, und die Kohlehydrate können in Form von Kartoffeln ergänzt werden. Will man das Aspik zu süßen Speisen verwenden, so werden die Schweinhautstücke nur in purem Wasser gekocht, am nächsten Tage abgefettet und mit Zitronensaft und gesponnenem Zucker weitergekocht. In diese Sulz kann man dann beliebige Früchte geben, stocken lassen, stürzen und mit Fruchtsaft oder Schlagobers anrichten. Sehr gute und nahrhafte Sulzspeisen lassen sich aus Fischen herstellen. Bei uns kommen die Karpfen, Schleien, die Weißfische und die Aale in Betracht. Der Sulzsud wird hier aus Wasser, Grünzeug, Gewürzen und etwas Essig gemacht. Auch aus Seefischen kann man Sulz machen. Wenn man Gräten, Kopf und Schwanz des Fisches dick einkocht, kann man auch nahrhafte Fischsulz erhalten. Frucht süßspeisen mit Gelee lassen sich aus Himbeeren, Ribiseln und Erdbeeren bereiten. Diese werden durch ein Sieb gepreßt und mit gesponnenem Zucker aufgekocht. Da es nun Regel sein muß, mit dem kleinsten Aufwand an Mitteln gute und nahrhafte Kost herzustellen, wird man gern auch zu den Gallertspeisen greifen.