Streifzug durch die argentinische Küche

Ohne Butter, Sahne, Speck und Schweinefleisch

Während eines fast zehnjährigen Aufenthaltes in Argentinien habe ich ohne diese guten Dinge gewirtschaftet, dazu noch ohne Milch und Kartoffeln, was die alten Eßgewohnheiten am fühlbarsten störte. Aber guter Wille überwand bald die kleine Unbequemlichkeit, sich umzustellen, und mit der Zeit wurde uns die Ernährung dort so angenehm, daß wir sie zum Teil bis auf den heutigen Tag beibehalten haben.

Sobald wir Buenos Aires, wo alles, wie in anderen Großstädten, zu haben war, verlassen hatten, begann das ganz andersartige Wirtschaften. In den Ackerbauprovinzen weiden wohl Rinderherden von tausenden Stück Vieh in den riesigen, drahtumzäunten Potreros (Roßgärten), aber wenn ab und zu ein Kolonist, seiner Kinder halber, eine Kuh im Potrero am Hause hält, gibt sie höchstens etwa drei Liter Milch den Tag. Zum Verkauf bleibt nichts übrig, und zur Butterbereitung fehlen auch die Kühlräume.

Schweine halten nur deutsche und Schweizer Kolonisten, die sie in der kühleren Jahreszeit meist als Spanferkel zum eigenen Gebrauch schlachten. Alle Kolonisten stellen Rauchwurst aus Rind- und Stutenfleisch her, weil nach Landessitte Stuten nicht zum Reiten verwendet werden, und wenn man sich damit abfand, daß zum Räuchern Pferdemist verwendet war, schmeckt die Wurst ausgezeichnet. Statt der gewohnten Kartoffel, die des heißen Klimas halber nicht wächst, gab es nur süße Kartoffeln, Batata genannt, große, mehlige, gelbfleischige Knollen.

Wir aßen nun Tag für Tag Rindfleisch, derb und niemals abgehangen, Ziegenfleisch, Kaninchen (als Sonntagsbraten!), selbstgezogenes Geflügel und Fische. Von anderen Lebensmitteln gab es Rindertalg in Büchsen aus den einheimischen Fleischfabriken, Oel aus Spanien und Italien und — allerdings recht teure — Konserven aus Nordamerika. In allen Landesteilen konnte man Marmelade, mit viel Zucker eingekocht: Dulce, kaufen und einen sehr mageren Ziegenkäse. Als Brot hatten wir meistens ein mit Sauerteig gebackenes, flaches Weizenbrot, ähnlich unserem Knäckebrot.

Zum ersten Frühstück tranken wir Tee und aßen dazu Brot, Marmelade und Magerkäse. Diese, zuerst etwas merkwürdig erscheinende Zusammenstellung kann als sehr wohlschmeckend, nahrhaft und bekömmlich empfohlen werden. Wir können zur Zeit auch statt Käse, Glumse (Quark) und Marmeladen zusammen geben, was vielleicht Kindern besonders gut schmecken wird. Zum zweiten Frühstück aßen wir Brot mit einer Banane oder Apfelsine, was nicht genug als Schulfrühstück empfohlen werden kann, um die Kinder vom unangenehmen, meist fleckenden Fettbrot zu befreien.

Die Mittagsmahlzeit verlangte nach Landessitte auch im einfachen Haushalt mindestens: ein Vorgericht, Suppe, Kochfleisch, Braten, süße Speise, Käse und Früchte, möglichst noch Zwischengerichte von Fisch und dergleichen. Aber alles wurde nur in kleinen Portionen hergestellt, da man wohl vielerlei, aber nicht viel aß. Die Hausfrau gab allen Hausgenossen und Gästen ein „Kosthäppchen", eine Sitte, die auch im sparsamstgeführten Haushalt bei uns zweckmäßig wäre. Als „Vorgericht" gab man eine kalte Speise, Wurst oder Sardinen auf Brotscheiben, Fleisch-, Fisch-, Krabben- oder Tomatensalat, zuweilen auch Setzei mit Tomatenscheiben auf Brot. Als „Suppe" gab es täglich in jedem Hause Rindfleischbrühe mit Gemüse, das man nicht zerschnitt, sondern mit dem Fleisch als zweiten Gang anrichtete. Die Suppe abwechselnd mit Weizen, Reis, Nudeln oder Grieß gegeben, zum Kochfleisch oft noch eine Soße von Meerrettich, Tomaten oder Senf bereitet. „Braten" war fast immer mit „Asada", d. h. Fleisch auf dem Rost gebraten, vorher leicht mit Fett bestrichen, nachher gesalzen, ähnlich dem Grillieren, das auch im Küchenwunder geschehen kann. Jeder Salat und jedes Gemüse paßt dazu. Uebrigens sei noch für die deutsche Hausfrau besonders erwähnt, daß zu allen hier vorgeschlagenen Gerichten Hammelfleisch noch wohlschmeckender als Rindfleisch ist. Zum Abendbrot pflegten wir außer Eierspeisen noch Gerichte „auf italienische Art" zuzubereiten.

Das Besondere unserer Küche war aber vor allem der geringe Fettverbrauch. Das Vorurteil unserer Hausfrauen gegen Oele und Talg kommt daher, daß sie diese reinen Fette in gleicher Menge wie Butter und Margarine verwenden, in denen noch erhebliche Teile von Milch und Wasser enthalten sind, wovon man sich beim Einschmelzen überzeugen kann. Die Hälfte der gewohnten Menge genügt zum Braten auf der Pfanne vollauf, und Oel muß stark erhitzt werden, bevor man zu braten beginnt, dann kann das Gebratene niemals anbrennen, wenn man einmal nicht aufpaßt. Ein kleines Stück Rinder- oder Hammeltalg macht jede Suppe kräftig, als hätte man einen Eßlöffel Butter darin, nur muß im Gegensatz zur Butter — dieses Fett eine Weile in der Suppe kochen. Ist Oel nicht vorhanden, so kann man Talg und Schmalz zu gleichen Teilen mit etwas zerlassener Butter mischen und wird über die Ergiebigkeit auch kleiner Mengen dieses Fettes erstaunt sein.

Im fremden Land habe ich zufrieden „ohne Butter, Speck und Schweineschmalz" gewirtschaftet und als Erfolg eine bessere Gesundheit verbuchen können. Welche Genugtuung kann es für die deutsche Hausfrau sein, nicht „ohne", wohl aber mit einer kleinen Einschränkung zu kochen und dadurch zur Gesundung der deutschen Wirtschaft beizutragen!

Else Migge.

Der Arzt spricht

Alter und Gesundheit

Jenseits der 50er Jahre zeigen sich normalerweise bei vielen Menschen gewisse körperliche Veränderungen, die man kurz unter der Bezeichnung Alterserscheinungen zusammenfaßt. So fühlt der eine, daß seine Arbeitskraft nachläßt, indem sich nach einer etwas schwereren körperlichen Tätigkeit Müdigkeit einstellt, während ein anderer kurzatmig wird oder Herzklopfen bekommt. Auch die Tätigkeit der Sinnesorgane läßt nach. Der eine klagt über Schwerhörigkeit, während ein anderer weitsichtig wird. Ferner geht die geistige Regsamkeit zurück und das Gedächtnis läßt ein wenig nach. Auch Verstimmungen des Gemütes stellen sich ein. Das Nachlassen der körperlichen und geistigen Spannkräfte ist zurückzuführen auf eine Reihe von Veränderungen im Körper. In Frage kommen Grad der Kalkabscheidung in den Gefäßwänden, Wasserverluste der Zellen und Gewebe sowie Nachlassen der Hormondrüsentätigkeit, vor allem der Keimdrüsen. Das Wesen des Alterns lehrt uns aber, daß Alterserscheinungen nicht allein abhängig sind vom Kalenderalter, sondern vom Zustand der Organe. Das gefürchtete Fortschreiten der Alterserscheinungen können wir durch eine frühzeitig einsetzende Lebensweise beträchtlich aufhalten. Ein wirksames Wunderelixier gegen das Altern steht uns allerdings leider nicht zur Verfügung. Auch die von Voronow und Steinach vor einigen Jahren durchgeführten Verjüngungsoperationen haben versagt. Eine dem körperlichen Befinden angepaßte gesunde Lebensweise sollte jeder Mensch bei Auftreten von Alterserscheinungen peinlich befolgen. Ferner muß man sich bemühen, die Schwierigkeiten des Lebens mit innerer Ruhe und Zufriedenheit zu überwinden, denn jede Störung im seelischen Gleichgewicht schädigt den Körper und fördert die Alterungsvorgänge.

Die herabgesetzte Leistungsfähigkeit des Gealterten muß in der Lebensweise besonders berücksichtigt werden. Einige für jeden älteren Menschen wichtigen Winke seien im folgenden gegeben.

Allgemein läßt sich sagen, daß Kraftleistungen aller Art der alternde Organismus nicht mehr ausführen sollte, um Gesundheitsschädigungen vorzubeugen. Bei der Nahrungsaufnahme und beim Trinken sei man mäßig. Die Neigung zu Darmträgheit bekämpfe man nicht durch stark wirkende Mittel, sondern man genieße eine grobe Kost, bestehend aus reichlich Gemüse, Obst und Vollkornschwarzbrot. Ferner darf die Kost für ältere Leute nicht stark gesalzen sein, da sonst die Wasserarmut des Körpers nach beträchtlich vermehrt wird. Alkoholhaltige Getränke können in kleinen Mengen, abgesehen von Spirituosen, genossen werden. Auch der Genuß eines Schälchens Kaffee oder eines Glases Tee dürfte unschädlich sein. Kakao und Schokolade sind wegen der verstopfenden Wirkung zu vermeiden. Wenn auch das Schlafbedürfnis mit zunehmendem Alter abnimmt, so muß aber trotzdem für eine genügend lange Ruhezeit (mindestens acht Stunden) gesorgt werden. Da die Wärmebildung im Alter nachläßt, so muß ein zu starker und dann schädlich wirkender Wärmeentzug verhütet werden durch das Tragen einer wärmeren Kleidung. Da der Fettgehalt der Haut bei Leuten jenseits der 50er Jahre beträchtlich sinkt, so soll anschließend an Bäder und Abreibungen dem Trockenwerden der Haut vorgebeugt werden durch leichtes Einfetten mit einem guten Hautkrem. Von sehr großer Bedeutung ist für alle älteren Personen, daß sie für genügend Aufenthalt in frischer Luft Sorge tragen. Außerordentlich gesundheitsfördernd ist das regelmäßige Treiben von Bewegungsübungen sowie das tägliche Spazierengehen. Auch etwas Sport darf ausgeübt werden, z. B. Radfahren, Tennis, Bergsteigen, Turnen usw., sofern derartige Uebungen in früheren Jahren erfolgreich durchgeführt wurden.

In seelischer Hinsicht ist wichtig, daß sich ältere Leute von den Anstrengungen und Schwierigkeiten des Alltags-Ablenkung verschaffen durch das Treiben von Liebhabereien oder durch die Beschäftigung mit den schönen Künsten und Wissenschaften.

Körperliches und seelisches Wohlbefinden bis ins hohe Alter sind abhängig einerseits von einer gesunden Lebensweise und andererseits von einem heiteren und zufriedenen Gemüt. Beiden Forderungen müssen wir aber schon in jungen Jahren gerecht werden. Eine ganz besonders aufmerksame Pflege des Körpers ist aber im Alter erforderlich infolge der körperlichen Veränderungen, die bei Bestimmung einer Lebensweise eingehend berücksichtigt werden müssen.

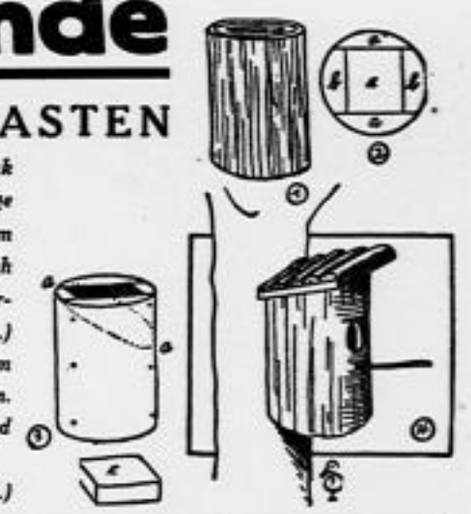
Dr. Ho.

Für geschickte Hände

WIR BASTELN EINEN STARENKASTEN

Der Starenkasten wird aus einem etwa 40 cm langen Stammstück Kiefer oder Buche hergestellt (Abb. 1). Wir bekommen es auf einem Holzhof zugeschnitten. Dann sägen wir — wie es die Abb. 2, von oben gesehen, zeigt — vier Teile von der Rinde mit Holz herunter. Es entstehen die Stücke a—a, b—b und der Kern c. Die Teile werden wieder ohne den Kern zusammengenagelt (Abb. 3) und aus dem Kern schneiden wir den Boden c. Dann wird ein schräges Stück a—a oben abgesägt und auf die schräge Kante kommt ein Brett als Dach. Zum Schutz gegen Regen nageln wir noch etwas Wachstuch oder Teerpappe darauf. (Nägel dürfen nicht hervorstehen.) Das Dach können wir verzieren, indem gespaltene Zweige aufgenagelt werden. Vergessen wir nicht das Einflugloch und das Stöckchen.

(Hannesen-M.)



•••

Macht Seefisch satt?

Die Werbung für den Fischgenuß in Deutschland ist nicht ohne Erfolg geblieben. Nach einem Jahrzehnt ziemlich gleichmäßigen Fischverzehrs ist der Verbrauch seit 1934 angestiegen. Im Jahre 1935 haben wir 750 000 Tonnen Fisch gegessen. Darunter waren 80 000 Tonnen Süßwasserfische. Bei einem Verbrauch von 750 000 Tonnen Fisch kommt auf den Kopf der Bevölkerung 11,3 Kilo Fisch im Jahre. An sich schon eine ansehnliche Menge, aber doch noch gering gegenüber den etwa 25 Kilo Fisch, die der Engländer, oder gar den rund 50 Kilo Fisch, die der Japaner ißt. — Auch für uns muß es heißen, noch mehr Fisch zu essen. Die Fischnahrung ist nämlich gleichzeitig die beste Entlastung und der beste Ausgleich für unsere Fleischversorgung aus eigener Erzeugung.

Viele Menschen sind nun immer noch in der Vorstellung befangen, daß der im Laden gekaufte tote Fisch nicht mehr einwandfrei sei, eine bei den Beförderungs- und Kühleinrichtungen unbegründete Angst. Der Reichsnährstand betreut auch die Fischwirtschaft und hat bis zum heutigen Tage sehr zielbewußte und erfolgreiche Arbeit geleistet. Durch den Bau von fünfzehn modernen Fischdampfern, die durch erhöhte Geschwindigkeit den Lieferweg der Seefische erheblich verkürzen, durch die Qualitätsförderungsmaßnahmen, insbesondere in Zusammenarbeit mit der Reichsbahn sowie durch die Regelung des Arbeitseinsatzes unserer Fischereiflotte verfügen wir in unseren Groß- und Provinzstädten täglich über Waggons mit frischen in Eis verpackten Seefischen. Es sollte daher nicht nur die Hausfrau in den kleinen und kleinsten Orten an der Küste daran gewöhnt sein, den Fisch in vielerlei Zubereitungsart als willkommene Abwechslung in ihren Küchenzettel aufzunehmen, sondern auch die Haushaltungen unserer innerdeutschen Gaue sollten den Seefisch nicht nur als Festtagsgericht betrachten, sondern ein Fischgericht als wochentägliche Mahlzeit auf den Tisch bringen.

Die Befürchtung, der Fisch mache nicht satt, oder der Einwand, Fisch sei nur von geringem Nährwert, ist längst widerlegt. Wird nämlich der Seefisch richtig zubereitet, d. h. nicht einfach gekocht und das Kochwasser gar noch fortgegossen, sondern im eigenen Saft gedünstet, gedämpft, gebraten oder in Tunke gar gekocht, damit Saft und Nährstoffe erhalten bleiben, so hat man nicht nur ein äußerst schmackhaftes, sondern vor allem auch ein nahrhaftes und durchaus sättigendes Gericht. Für die Diäternährung und für Kinder ist der Fisch geradezu unentbehrlich, denn bei allem Gehalt an Nährstoffen ist er leicht bekömmlich. Der Fisch enthält für den Körperaufbau besonders wichtige Mineralsalze, sowie ein vollwertiges Eiweiß. Reich an Vitaminen A und B sind vor allem die fettreichen Fische. Das Vitamin A ist sonst vor allem in frischen pflanzlichen Erzeugnissen vorhanden, die in der jetzigen Jahreszeit nur wenig zur Verfügung stehen.

Der Fisch bietet große Auswahlmöglichkeiten. Zahlreiche Sorten kommen in den Handel, von denen Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Rotbarsch, See-Aal, Makrele, Scholle und Hering die bekanntesten sind. So vielfältig wie die Arten sind die Zubereitungsmöglichkeiten. Man kann Fisch backen, braten, grillen oder kochen, mit den verschiedensten Tunken anrichten und mit Gemüsen zu Puddings und Aufläufen verarbeiten. Reste sind, als kalte Salate oder Bratkartoffeln usw. zubereitet, ein abwechslungsreiches Abendgericht.

M. L.

Die Balkonkästen im Frühling

Wieder ist es an der Zeit, auch den verödeten Balkonkästen Leben zu geben und sie mit den ersten Frühlingsblumen zu bepflanzen.

Eine der frühesten und dankbarsten Blumen, die zur Besetzung der Balkonkästen geeignet sind, ist das Stiefmütterchen. Die Vielheit der Farben und die Unempfindlichkeit gegen späte Nachtfröste sind geschätzte Vorzüge. Wenig bekannt ist die Tatsache, daß gerade die Stiefmütterchen wenig Ansprüche an Nährstoff und Güte des Bodens stellen. Die abgetragene Erde, die vom letzten Jahr her noch in den Kästen vorhanden ist, bietet den Stiefmütterchen zur vollsten Entwicklung noch ausreichend Nahrung. Einige Zeit vor dem Auspflanzen wird die Erde, die hart geworden ist und sich fest zusammengeballt hat, bis zum Kastenboden zerkleinert, gründlichst aufgelockert und fein zerkrümelt, damit Luft und Licht eindringen können. Nach wenigen Tagen hat sich die locker liegende Erde von sich aus genügend gesetzt. Diesen Vorgang kann man durch öfteres Gießen noch beschleunigen. In die feuchte Erde werden mit einem Pflanzstock oder einfach mit den Fingern Löcher zum Aufnehmen der Pflanzenwurzeln gebohrt. Jedes Loch muß in Breite und Tiefe der Größe der Wurzeln entsprechen. Beim Pflanzen muß beachtet werden, daß die Erde durch seitlichen Druck fest an die Wurzeln angepreßt wird. Weder um, noch unter der Wurzel dürfen Hohlräume entstehen, da die feinen Saugwürzelchen sonst keine Nahrung aufnehmen können und die Pflanzen verkümmern, ja auch eingehen können. Nach dem Pflanzen werden die Blumen durch ausgiebiges Gießen mit stubenwarmem Wasser angeschlemmt. Danach wird die oberste Erdschicht erneut aufgelockert, um die Durchlüftung zu ermöglichen und die Wasserverdunstung zu verringern.

Vor der zweiten Bepflanzung der Kästen mit Sommerblumen, wie Geranien, Fuchsien, Petunien, Eisblumen und andere ist es notwendig, den Boden völlig zumindest aber zum Teil zu erneuern. Die Blumen verlangen einen aufgeschlossenen, nährstoffreichen und humosen Boden, wie ihn der gut verrottete Komposthaufen und der hochwertige Waldboden bietet. Jede Gärtnerei führt heute fertige Blumenerde. Zur Anreicherung des Bodens mit Nährstoffen und Ernährung der Sommerblumen muß alljährlich, auch nach Erneuerung der Erde, gedüngt werden. Die Gärtnereien halten immer mineralische Düngemittel vorrätig, die sämtliche Pflanzennährstoffe in meist hochwertigster Form enthalten. Der Dünger wird auf der Oberfläche ausgestreut und mit der Oberschicht Erde vermengt. Läßt man bei der Bepflanzung der Balkonkästen Sorgfalt walten und widmet sich mit der Liebe der Pflege seiner Blumen, werden sie uns durch reiche Blütenpracht bis tief in den Herbst hinein erfreuen.

S. W.

SLUB
Wir führen Wissen.