



Sparsam, aber nicht langweilig und einseitig

Schön rötlich die Kartoffeln sind
Und weiss wie Alabaster!
Sie däu'n sich lieblich und geschwind
Und sind für Mann und Weib und Kind
Ein rechtes Magenpflaster.

Alter Spruch

„Bei mir kommt nichts um“, erklärt stolz die Hausfrau, und wir wollen ihr glauben, daß bei ihr keine Brot-, Fleisch- oder Gemüsereste unkommen, denn sie wird ja auch sparsam wirtschaften wollen. Aber wie ist es mit der Kartoffel? Sie ist ja unser billigstes Nahrungsmittel. Ein Pfund Kartoffeln hat nur Kleinwert. Nimmt sie da die Parole: Kampf dem Verderb! wohl ebenso wichtig? Wir müssen aber, besonders in der Stadt, wo Kartoffelschalen und Abfälle meist nicht sofort der Viehhaltung nutzbar gemacht werden können, für eine gute Ausnutzung der Kartoffel Sorge tragen, denn es widerstrebt uns doch, selbst von dem billigsten Nahrungsmittel etwas zu verenden.



Lagerung im Keller

Haben wir einen Vorrat an Kartoffeln im Keller gut gelagert, dann ist es jetzt an der Zeit, ihn durchzusehen, ob nicht doch einige Kartoffeln stöckig oder faul geworden sind, die wir dann herausammeln. Nehmen wir uns nicht von Zeit zu Zeit die Mühe, unseren Kartoffelvorrat zu überprüfen, dann werden wir erfahren, daß diese faulen oder stöckigen Kartoffeln die übrigen anstecken und wir dann später einen großen Teil fortwerfen müssen.

Pellkartoffeln oder Schälkartoffeln?

„Ach, mein Mann rümpft die Nase, wenn ich Pellkartoffeln auf den Tisch bringe“, werden uns viele Hausfrauen erwidern, wenn wir die Pellkartoffel gegenüber der Schälkartoffel rühmen. Es ist aber bekannt, daß — wie bei fast allen Früchten — wichtige Nährstoffe dicht unter der Schale sitzen, die durch das Schälen verloren gehen. Außerdem nimmt den geschälten Kartoffeln auch das Wasser, in dem sie gekocht werden, noch Nährstoffe fort. Die Pellkartoffeln schmecken deshalb ja auch herzhafter als die geschälten. Warum bringt die Hausfrau dann fast täglich Schälkartoffeln auf den Tisch und nur wenn es Hering gibt, auch einmal Pellkartoffeln? Wohl nur deshalb, weil das Pellen bei Tisch dem Mann vielleicht etwas ungenügend ist. Bei einer kleinen Familie läßt sich dies ja vermeiden, wenn die Kartoffeln vor dem Anrichten noch draußen in der Küche gepellt werden. Bei einer großen Familie ersparen Pellkartoffeln der sehr beschäftigten Hausfrau viel Zeit, vor allem wird sich aber bemerkbar machen, daß viel weniger Kartoffeln verbraucht werden.



Pellkartoffeln haben aber noch einen weiteren Vorzug gegenüber Schälkartoffeln. Oftmals geht es den Hausfrauen in der Stadt doch so, daß das Essen lange warm gehalten werden muß, weil eines der Familienmitglieder nicht rechtzeitig zu Hause sein kann. Die Schälkartoffeln warm zu halten, ist meist am schwierigsten, denn der Topf darf bei den Schälkartoffeln nicht fest geschlossen werden, weil die Kartoffeln sonst wieder feucht und unansehnlich werden. Einfacher ist das bei Pellkartoffeln, sie können auf eine heiße Platte gestellt werden, ohne daß sie andraten, ja, sie können sogar, wenn sie nicht mehr

recht warm sind, noch einmal mit kochendem Wasser übergossen und so erwärmt werden.

Das Kochen von Schälkartoffeln wird die Hausfrau gewiß richtig machen, denn sonst hätte sie ja, wie es doch heißt, nicht heiraten dürfen. Sie kocht die Kartoffeln in möglichst wenig Wasser, damit ihnen nicht zuviel Nährstoffe entzogen werden, vor allem aber gießt sie das Kartoffelwasser nicht fort, sondern verwendet es zu Suppen, Eintöpfen usw. Nach dem Abgießen werden die Kartoffeln im offenen Topf über der Flamme geschwenkt, damit sie abdampfen. Dann schließt man den Topf nicht ganz, weil sie sonst durch den Dampf wieder feucht werden. Es kann auch statt des Deckels ein Tuch über den Topf gelegt werden.

Resteverwendung

Was tun wir mit den Kartoffelresten vom Mittagstisch? Das wird sich schon finden, denkt die Hausfrau wohl, und stellt die Reste jedenfalls erst einmal beiseite. Sie wird sie kühl stellen, die Schüssel nicht zudecken, sonst verderben sie schnell. Pellkartoffeln, die ungepelt fortgestellt werden, halten sich besser als Schälkartoffeln. Aber die Hausfrau sollte mit der Resteverwertung gar nicht erst lange warten, sondern sich nach dem Mittagessen, je nachdem wieviel Kartoffeln übrig geblieben sind, gleich überlegen, was sie damit tun will. Sonst kommt es doch so, daß sie abends, um die Kartoffeln zu verwerten, die immer gleichen Bratkartoffeln macht. Dabei läßt sich die Kartoffel so vielseitig zu wohlschmeckenden Abendgerichten verwenden. Solange sie noch warm sind, können wir einen Salat davon machen. Vielleicht haben wir Gemüse oder Fleisch vom Mittagessen übrig behalten. Wir können den Salat beliebig zusammensetzen, denn fast jedes Gemüse eignet sich dafür, die Zubereitung ist ja denkbar einfach. Sehr wohlschmeckend ist dieser gemischte Salat:

Gemischter Salat

Kartoffelreste (noch warm)
Fleischreste,
saure Gurke,
gekochte rote Beete,
nach Belieben Sellerie.

Alles fein schneiden und anrichten in einer Marinade aus Essig (oder Zitronensaft), Öl, Salz.

Ein Auflauf ist immer ein willkommenes und recht sättigendes Abendessen. Dazu lassen sich die Kartoffelreste



gut verwenden, ebenso wie die Gemüse-, Fleisch- oder Tuntelreste. Eine Fülle von Rezepten bietet sich; so können die Kartoffeln mit Gemüse, Hering, Fisch, Fleisch, Quark oder Käse zusammengestellt werden. Die Hausfrau, die für eine größere Familie zu kochen hat, wird oft einen Auflauf auf den abendlichen Küchentisch setzen, weil er einfach und schnell zubereitet ist, alle Reste vom Mittagessen verbraucht werden können und sie deshalb ein billiges Abendessen herstellen kann.

Sauerkrautauflauf

500 Gramm geriebene Kartoffeln,
500 Gramm Sauerkraut (gekocht),
Fisch- oder Fleischreste (oder etwas aus gelassenem Speck),
Zwiebel,
Semmelmehl,
geriebener Käse.

Auflaufform fetten und mit Semmelmehl austreuen. Eine Schicht Kartoffelbrei, darauf das Sauerkraut, auf dieses die Fleisch- oder Fischreste (bzw. den ausgelassenen Speck mit den gebrühten Zwiebeln), wieder eine Schicht Kartoffelbrei. Bestreuen mit geriebenem Käse, Semmelmehl, Butterstücken.

Bei einzelnen Aufläufen wird man die Kartoffeln in Scheiben geschnitten verwenden, bei den meisten aber als geriebene Kartoffeln. Sie lassen sich dazu am besten warm durch ein Sieb pressen oder kalt auf der Kartoffelreibe reiben. Es empfiehlt sich, wenn die Kartoffeln gerieben verbraucht werden sollen, sie einen Tag stehen zu lassen, weil das Gericht dann besser gerät.

Aus den geriebenen Kartoffeln lassen sich außer den Aufläufen noch viele andere Gerichte bereiten. Statt

der langweiligen Bratkartoffeln könnten wir doch auch einmal Kartoffelbällchen machen. Sie schmecken nicht nur gut, sondern sehen so lecker und appetitlich aus, daß wir sie auch gern anbieten werden, wenn wir Gäste zu Tisch haben. Als Beilage geben wir dazu einen Gemüsesalat, etwa aus Sellerie oder rohem Sauerkraut.

Kartoffelbällchen

10 Gramm geriebene Kartoffeln,
1 Eßlöffel geriebene Semmel,
1 Eßlöffel Mehl,
Salz,
1 Eßlöffel Milch.

Alle Zutaten vermengen, kleine Bällchen formen, die flachgedrückt, in Semmelmehl gewendet und in der Pfanne gebraten werden.

Dann vergessen wir auch nicht, daß wir aus unseren Kartoffelresten auch einmal Klöße machen können, die wir nicht nur zum Mittag, sondern auch zum Abend geben können. Wir werden ja nicht allzu viel Kartoffeln übrig behalten haben, also müssen wir noch etwas anderes dazu nehmen. So können wir Klöße aus Kartoffeln und Sauerkraut machen, zu denen wir eine Speckstunde geben würden, oder Klöße aus gekochten und rohen Kartoffeln,



Zeichnung (H): Eißner (M).

die mit einer salzigen Tunke (Tomaten-, Kapern-, Braten- tunke) oder auch mit Obstsajt oder Schmorobst gezeicht werden.

Für unsere großen und kleinen Pöckelmänner werden wir aus unseren Kartoffelresten gern einmal ein süßes Gericht herstellen. Auch kleine Kinder, die mit einem Kartoffelgericht zum Abend sonst nicht recht einverstanden sein wollen, werden ein süßes Gericht wie Kartoffelplinsen gern essen.

Kartoffelplinsen

30-400 Gramm geriebene Kartoffeln,
100 Gramm Mehl,
20 Gramm Zucker,
1/2 Liter Milch,
1 Ei,
Salz.

Aus Mehl, Zucker, Salz, Milch, Ei bereitet man einen Teig, unter den man die geriebenen Kartoffeln gibt. Von dem Teig läßt man in der Pfanne Plinsen, die mit Zucker und Zimt bestreut werden. Sie werden heiß gegessen, mit Saft oder Obst, oder werden mit Marmelade bestrichen.

Wollen wir noch das Fett sparen, das wir ja brauchen, um die Plinsen in der Pfanne zu braten, dann machen wir Kartoffelröllchen, die wir im Ofen überbacken können.

Kartoffelröllchen

500 Gramm geriebene Kartoffeln,
50 Gramm Grieß,
50 Gramm Mehl,
1 Ei,
Salz,
1 bis 2 Eßlöffel Backpulver,
1 Prise Backpulver.

Den Teig ausrollen, in Vierecke schneiden, mit heißem Fett bestreichen und mit Zucker bestreuen, dann aufrollen. Obenauf ebenfalls mit Zucker bestreuen. Nebeneinander in eine Form legen und bei nicht zu starker Hitze backen. Es kann Salz oder Obst dazu gereicht werden.

Nicht wahr, liebe Hausfrau, unsere Kartoffelreste, die wir gar nicht als so wertvoll ansehen und aus denen wir oft doch nur ein Verlegenheitsessen machen, bieten uns so reiche Verwendungsmöglichkeiten, daß wir einen langen Küchentisch davon aufstellen könnten. Oft aber, wenn es Zeit ist, das Essen zu richten, denken wir nicht daran, die Kartoffeln bleiben stehen und verderben gar. Darum überlegen wir uns rechtzeitig, was wir mit unseren Kartoffelresten machen können, denn sparsam kochen, heißt durchaus nicht einseitig und langweilig kochen.

Alle Bäder.