

# Die Fette

## Fettes zur Erzeugung der Körperwärme und der Kraft.

Ebenso wie der Körper die Eiweissstoffe zu seinem Aufbau braucht, so bedarf er eines weiteren Nährstoffes, des Fettes, zur Erzeugung der Körperwärme und der Kraft. Das Fett hüllt die edeln Organe des Körpers ein und schützt dieselben auf diese Weise vor Druck. In mässiger Menge verwendet, trägt es zum Wohlgeschmack und zur Verdaulichkeit der Speisen bei. Die Fette sind reich an Kohlen- und Wasserstoff, arm an Sauerstoff und leichter als Wasser. Sie durchdringen Papier und Stoffe und können nur durch ätherische Stoffe (Benzin, Terpentin n. dgl.) aufgelöst werden. Durchschnittlich braucht ein erwachsener Mensch täglich 5,0–00 .<sup>^</sup>Fett; der Bedarf richtet sich nach Klima und Jahreszeit, nach Körperbeschaffenheit und Beschäftigung. Im Winter oder kalten Klima gibt unser Körper nach aussen mehr Wärme ab und muss daher auch grössere Mengen erzeugen, weshalb uns im Winter fettreichere Speisen besser zusagen als im Sommer. Die Beschäftigung hat auf den Verbrauch von Fett insofern Einfluss, als körperlich streng arbeitende Menschen mehr Fett brauchen, als solche mit vorwiegend geistiger Beschäftigung, da bei ersteren der Verbrennungsprozess rascher vor sich geht und somit mehr Fett aufgezehrt wird.

Wir entnehmen die Fette teils dem Tier-, teils dem Pflanzenreich. Tierische Fette sind Butter, Schweine-, Rinds- oder Nierenfett, Hammel- und Gänsefett. Auch das Fett einiger Fische kommt als Tran zur Verwendung. In der Margarine haben wir ein aus Tierfett hergestelltes Kunstprodukt. Dem Pflanzenreich entstammen alle Öle, sowie die Kokosnussbutter. Das Fett findet sich bei den Tieren, z. B. beim Schwein, in grösserer Menge unter der Haut als Speck und als Umhüllung der

Eingeweide als Nieren- und Darmfett. Das Nierenfett des Schweines heisst Schmer, dasjenige des Rindes Nierenfett und jenes des Hammels Talg. Talg wird ausgekocht auch Unschlitt genannt, und zur Herstellung bei Kerzen und Seife verwendet. Das wohlschmeckendste, leichtverdaulichste, aber auch teuerste Fett ist die Butter, diese wird aus der Milch gewonnen. Steht die Milch einige Stunden, so sammelt sich an ihrer Oberfläche eine dicke Fettschicht, der Rahm. Von süsser Milch wird ihr derselbe mittels Zentrifugen entzogen, von Sauermilch wird er nur abgehoben. Durch Stossen, Rühren oder Schlagen ballen sich die Fettkügelchen zusammen, die im Wasser ausgeknetet und geformt die Butter ergeben. Butter aus süssem Rahm hergestellt, heisst „Süssrahm- oder Tafelbutter“, solche aus saurem Rahm „Land- oder Kochbutter“. Die zurückbleibende Flüssigkeit bei der Buttergewinnung ist die Buttermilch, ein erfrischendes Getränke. Gute Butter hat einen angenehmen, nussähnlichen, feinen Geschmack. Die Schnittfläche soll weder streifig, noch fleckig sein, noch darf Buttermilch austreten, auch soll beim Auskochen nicht viel Bodensatz zurückbleiben. Frische Butter lässt sich 6–8 Tage frisch erhalten, für einige Wochen kann man sie durch Einsätzen und für längere Zeit durch Auskochen haltbar machen. Frische Butter wird auf Brot gestrichen, oder zu Kartoffeln und Käse genossen; ihre Hauptverwendung erhält sie bei der Zubereitung der verschiedensten Speisen und Backwerke. Butter, welche durch Bildung von Fettsäuren ranzig geworden ist, kann durch Auskneten in frischem Wasser verbessert werden. Eingesalzen wird die Butter mit 3–5 Prozent Salz; sie wird wie frische Butter verwendet. Durch Auskochen wird die Butter von den übrigen Milchbestandteilen vollständig befreit. Man stellt die zerkleinerte Butter in einem eisernen Topf auf gelindes Feuer und kocht sie solange aus, bis das Fett goldklar ist. Alsdann schäumt man sie ab und gibt sie in einen erwärmten Steintopf. Während des Erkaltes muss das Fett öfters umgerührt werden, damit es sich recht dicht aufeinandersetzt und keine Luftzwischenräume entstehen, da diese die Haltbarkeit beeinträchtigen. Der Topf wird zugebunden und an einem kühlen

Orte aufbewahrt. Der Rückstand der ausgelassenen Butter kann zum Braten von Kartoffeln verwendet werden.

Weiter

Der beste Ersatz für das teure Butterfett ist eine Mischung von Butter-, Schweine- und Nierenfett. Gutes Schweinefett soll schön weiss sein und einen angenehmen Geruch haben, Nierenfett ist gelblichweiss und etwas fester als Schweinefett. Zum Auslassen wird das Fett gewässert, um alle Blutteilchen herauszuziehen, hierauf in kleine gleichmässige Würfel geschnitten und nochmals kurze Zeit in frisches Wasser gelegt. Alsdann wird es in einem eisernen Topfe, unter Zugabe von etwas Milch, Wasser, Zwiebel und Salz langsam gekocht, bis es klar wird und die rückständigen Teilchen, Grieben genannt, sich bräunen. Die Grieben können zum Braten von Kartoffeln verwendet werden. Das ausgelassene Fett wird weiter behandelt, wie das ausgelassene Butterfett. Schweinefett kocht schneller aus, als Nierenfett, weshalb man diese Fette zweckmässiger jedes für sich auslässt und beim Einfüllen mischt. Ein weiteres tierisches Fett ist das billige Wurstfett, das sich auf der Kochbrüher Würste absetzt und frisch verwendet, wohlschmeckend ist. Es hält sich seines grossen Wassergehaltes wegen nur kurz, kann aber durch Auskochen haltbarer gemacht werden. Als Ersatz für Butter gilt die Margarine, die aus Rindstalg unter Zusatz von Milch und Rahm hergestellt wird. Damit Margarine nicht als Butter verkauft wird, da sie ein Kunst Produkt ist, muss ihr bei der Herstellung nach gesetzlicher Bestimmung Sesamöl beigefügt werden, damit sie jederzeit von Butter wohl unterschieden werden kann. Pflanzliche Fette sind die Öle und die Kokosnussbutter. Das Fett der Pflanzen ist bei den meisten derselben in den Samen enthalten und wird durch Auspressen derselben gewonnen. Nur die Frucht des Ölbaums, die Olive, wird vollständig ausgepresst. Wir unterscheiden an einheimischen Ölen: Mohn-,

Raps-, Nuss- und Buchenkern-, Sonnenblumen- und Leinsamenöl. Ausländische Ölsorten sind: Oliven-, Sesam-, Erdnuss- und Palmöl. Die Öle werden durch Auspressen gewonnen; der Rückstand ist der Ölkuchen. Dieser ist ein beliebtes Viehmastfutter. Das Öl wird bei der Zubereitung des Salates, in manchen Gegenden als Backfett und in der Industrie verwendet. Gutes Öl soll goldklar und von feinem Geruch und Geschmack sein. Da es leicht einen Bodensatz bekommt, muss es in aufrecht stehenden, gut verschlossenen Gefässen aufbewahrt werden. Das feinste Öl ist das Olivenöl, von welchem drei Pressungen in den Handel kommen. Die erste und feinste ist das Jungfernöl, die zweite das Provenceröl, auch noch ein feines Speiseöl. Die letzte Pressung gibt das Baumöl, welches gering ist und als Maschinenöl Verwendung findet. Des teuren Preises wegen findet das Olivenöl nur in der feinen Küche Verwendung. Sehr gute Speiseöle sind das Nuss-, Mohn-, Raps- und Buchenöl. Leinöl spielt bei der Farbenbereitung und zur Erhaltung der Böden eine Rolle. In der neueren Zeit wird die Kokosnussbutter unter dem Namen Palmin häufig verwendet. Sie wird aus der Frucht der Kokospalme gewonnen und ist im Gegensatz zu den anderen Pflanzenfetten nicht flüssig, sondern fest, um den Geschmack zu verbessern, ist es zweckmässig, dieselbe vor dem Gebrauche auszukochen. Alle Fette ausser Butter müssen bei der Verwendung zum Braten oder Backen der verschiedenen Nahrungsmittel gut heiss sein, doch dürfen sie nicht verbrennen, denn dadurch wird der Geschmack der Speisen beeinflusst. Auch sollen die Fette nur mässig verwendet werden, da zuviel Fett die Speisen schwer verdaulich macht.