Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Speise-Quark auf 122 Arten kostbar gemacht

Malcherek, Friedel

Freiburg i. Br., 1933

Einleitung

urn:nbn:de:bsz:31-106180

Visual Library

Einleitung

Alle nationalbewußten Kreise haben erkannt, daß auf der deutschen Hausfrau die Verantwortung ruht, durch die Art ihrer Haushaltführung die deutsche Landwirtschaft in ihrem schweren Kampf zu unterstützen. Die Hausfrau hat die Pflicht, bei ihren Einkäufen deutsche Erzeugnisse zu verlangen und, soweit es irgend möglich ist, den Verbrauch ausländischer Waren zu vermeiden.

Eines der wichtigsten Erzeugnisse der deutschen Landwirtschaft ist die Milch. Aber leider sind die Hausfrauen nicht in der Lage, den Bauern alle Milch, die produziert wird, als Trinkmilch abzukaufen; der Verbrauch an Milch ist bei uns viel geringer als in allen andern Ländern. Ungefähr die gleiche Milchmenge, die wir als Frischmilch verbrauchen, muß zu Käse und Butter verarbeitet werden, um sie nutzbringend zu verwerten. Für die Hausfrauen ist es nun von großem Vorteil, einen Teil dieser verarbeiteten Milch schon als Speisequark zu verbrauchen, denn er

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

ist billiger als anderer Käse, und es bestehen gerade bei ihm vielerlei günstige Verwendungsmöglichkeiten. Die Förderung des Käseabsatzes ist für das Reich eine bedeutsame Maßnahme im Rahmen der deutschen Agrarpolitik. Sie dient gleichzeitig dem Ziel, eine rationelle Ernährung des gesamten Volkes möglichst weitgehend aus deutscher Scholle zu sichern.

Was ist eigentlich Quark?

Käse im weitesten Sinne sind die aus der Milch ausgeschiedenen Eiweißkörper, das sogenannte Kasein. Diesen Vorgang der Ausscheidung des Kaseins aus der Milch kann man entweder durch **Lab** — das ist ein aus Kälbermagen gewonnenes Produkt — oder durch **Säure** erzielen. Der **Speisequark** gehört zu den durch Säure entstandenen Käsen. Wir lassen die Milch in der Wärme stehen, damit sie sauer wird, was durch Säuregärung geschieht; aus dieser Sauermilch gewinnen wir dann den Quark, indem das Säurekasein sich grobflockig ausscheidet, dann abgesetzt und ausgepreßt wird. Er wird frisch verzehrt und zu Speisen verwendet, zu denen Sie im vorliegenden Büchlein die Rezepte finden, oder man läßt ihn wie andere Käse reifen.

Bei den **Labkäsen** unterscheidet man zwei Hauptarten. Man kann den Labungsvorgang schnell, bei erhöhter Temperatur, vornehmen, dann scheidet sich das Kasein in fester Form ab, und man erhält bei der Reifung die Hartkäse wie Emmentaler, Holländer usw. Wird dagegen die Labung kühl und langsam vorgenommen, so scheidet sich das Kasein als weiches schlammiges Gerinsel ab, und man erhält die Weichkäse, den sogenannten Camembert oder Brie.

Je nach dem Fettgehalt der Milch, aus der die Käse zubereitet werden, unterscheidet man fette, halbfette und Magerkäse. Der Quark gehört zu den Magerkäsen.

Die große Bedeutung der Magerkäse für die Volksernährung hat bedauerlicherweise noch nicht hinreichendes Verständnis gefunden. Sie sind ausgesprochene Eiweißspender; sie geben die seltene Möglichkeit, ein vorzüglich ausnutzbares Eiweiß in vollwertiger Form dem menschlichen Körper zuzuführen. Das Kasein, der Käseeiweißstoff, enthält alle für den Aufbau der Zellen notwendigen stickstoffhaltigen Bestandteile. Auch die Vitamine sind im Käse in hinreichender Menge vorhanden. Von den Mineralsalzen, die im Käse vorkommen, sind vor allem Kalk und Phosphor zu erwähnen. Da Phosphor ein Bestandteil des Gehirns und der Nerven ist, stimmt es wohl, daß manche geistig tätigen Menschen nach dem Genuß von Käse sich angeregt und gekräftigt fühlen.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Aber es gibt viele Hausfrauen, die keine rechte Vorstellung davon haben, wie gut und nahrhaft Speisequark ist. Vielleicht hat er den einzigen Fehler, zu billig zu sein! Wäre er teurer, dann fehlte er auf keiner Festtafel und überall würde ein Loblied gesungen auf seinen feinen Geschmack, sein appetitliches Aussehen, seine Bekömmlichkeit und seinen hohen Nährwert; denn der Speisequark ist eine jener Gaben, die die Natur — gewissermaßen ausgleichende Gerechtigkeit übend — auch den mit Geld und Gütern weniger Gesegneten auf den Tisch bringt. Und in welcher Fülle steht er uns zu Gebote!

Ein Mehrverbrauch von Quark ist nicht nur wegen seiner Schmackhaftigkeit und Bekömmlichkeit zu empfehlen, sondern ungemein wichtig im Interesse einer vollwertigen Ernährung, da sich mit gleichem Geldaufwand bei keinem andern Nahrungsmittel soviel Nährwerteinheiten beschaffen lassen wie bei der Verwendung von weißem Käse, wie man den Quark noch andernorts nennt.

Ein Gericht von Quark und Kartoffeln enthält alle Nährstoffe, die der Mensch zu seiner Erhaltung und zum Aufbau seines Körpers benötigt. Auf dem Lande bedeutet der weiße Käse für viele Familien die Grundlage der Ernährung; in den Schwarzwalddörfern ist eine der Hauptmahlzeiten Schalkartoffeln mit Bibeliskäse. Mit Zusatz der entsprechenden Menge von Kohlehydraten, wie Brot, Kartoffeln, Mehlerzeugnissen, womöglich noch mit rohem Obst, läßt sich eine bekömmliche Ernährung auch auf die Dauer durchführen.

Besonders sei erwähnt, daß frischer Quark den Magen sehr wenig reizt und deshalb bei einer Anzahl Krankheiten von den Ärzten verordnet wird.

Die Hausfrauen haben während der schweren Zeiten im Krieg und nach dem Krieg den Verbrauch von Quark sich abgewöhnt, zunächst weil nicht genügend Milch vorhanden war, um Quark herzustellen; späterhin aus Mangel an hochwertiger Ware. Aber heute ist das anders. Wir erhalten heute in allen Städten erstklassigen Speisequark, appetitlich verpackt.

Dieses vorliegende Kochbüchlein, liebe Hausfrauen, zeigt Ihnen, was man alles aus Speisequark zubereiten kann. Wir bezwecken mit diesem Quark-Kochbuch, die deutsche Hausfrau anzuregen, ihren Speisezettel mit Quarkspeisen zu bereichern und die Ernährung ihrer Familie mit diesem hochwertigen Nahrungsmittel zu ergänzen. Es dient damit zugleich der deutschen Landwirtschaft und unserem Vaterland.

E. Justi, Vorsitzende des Hausfrauenbundes Freiburg i. Br.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg