



Dr. Oetker's  
Fisch-  
Kostbier

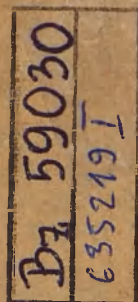


# Dr. Detkers Schul-Kochbuch

Zusammengestellt von  
E. Henneking  
Hauswirtschaftslehrerin



Ausgabe C  
Preis 30 Pfg.



Verlag von Dr. August Detker, Bielefeld  
Nährmittelfabrik

Druck der E. Gundlach Aktiengesellschaft in Bielefeld

# Vorwort zur Ausgabe „C“.

## 1. Auflage (1. — 600. Tausend).

Nach langer Pause, die durch den Krieg und seine Folgezeit bedingt wurde, kommt „Dr. Wetters Schul Kochbuch“ nun in vollständig neuer Bearbeitung heraus. Die durchgreifenden Änderungen der wirtschaftlichen Verhältnisse und die umwälzenden Forschungsergebnisse der Ernährungswissenschaft waren mitbestimmend. Soweit die letzteren schon praktisch Anwendung finden können, treten sie in den einzelnen Abschnitten in Erscheinung.

Der Umfang des Buches ist bedeutend erweitert, reiches Bildmaterial wurde eingefügt. Wichtigen Nahrungsmitteln, wie dem Fleisch, den Gemüsen, den Pilzen und dem Backwerke wurde textlich und bildlich eine gründliche und anschauliche Behandlung zuteil.

Der Zweck des Buches, für den hauswirtschaftlichen Unterricht in den Schulen eine möglichst umfassende Handhabe zu geben und darüber hinaus der angehenden Hausfrau ein guter Ratgeber für die Haushaltsführung zu sein, wird damit wohl voll erreicht werden.

W möchte es auch in der neuen Form viele Freunde finden.  
Oktober 1927. Die Verfasserin.

---

## Zur 2. Auflage (601. — 1500. Tausend)

die innerhalb eines Vierteljahres nötig wurde, hat das Buch nur unwesentliche Änderungen erfahren.

Januar 1928.

---

## Zur 3. Auflage.

Mit dieser erreicht das Buch innerhalb Jahresfrist eine Auflage von 2 Millionen Exemplaren.

Oktober 1928.

---

## Zur 4. Auflage (2001. — 2500. Tausend).

Infolge der steigenden Nachfrage wurde diese weitere Auflage in wenigen Monaten notwendig.

Februar 1929.

---

## Die 5. Auflage (2501. — 3000. Tausend)

bringt einige beachtliche Änderungen im Abschnitt „Allerlei Backwerk“, in dem die Erfahrungen der Zwischenzeit verwertet worden sind.

Mai 1930.

---

## Die 6. Auflage (3001. — 3500. Tausend)

Fortschritte der Technik machten Ergänzungen notwendig.

April 1931.

## Allgemeines.

Das Kochen ist schon in kleinen Anfängen eine Kunst, auf die jede Hausfrau ihr bestes Können verwenden muß.

Dazu gehört nicht nur, daß sie die gebotenen Nahrungsmittel unter voller Ausnutzung ihres Gehaltes in wohlgeschmeckende Speisen verwandelt, sondern sie muß diese auch so zubereiten, daß die Bestandteile der Nahrungsmittel dem Körper in einer Form zugeführt werden, die unbedingt die beste Ausnutzung gewährleistet.

Außerdem muß die Hausfrau es verstehen, mit wenig Mitteln Abwechslung in der Kost zu schaffen, denn der Mensch braucht diese Anregung auch in der Ernährung.

Der menschliche Körper gleicht einem Motor; er erzeugt Energie (Bewegung, Arbeit usw.) und wird dauernd abgenutzt. Er benötigt infolgedessen laufend Heiz- und Aufbaustoffe, die ihm durch eine richtig zusammengesetzte Nahrung zugeführt werden müssen.

Die Nahrung wird im Körper verdaut, d. h. abgebaut und alle benötigten Stoffe in das Blut überführt. Das Unbrauchbare scheidet der Körper aus. Das Blut durchfließt den Körper und bringt die neuen Stoffe bis in die äußersten Teile. So bleibt der Körper gesund und kräftig; vorausgesetzt, daß wir stets für frische, reine Luft und Sauberkeit um uns her und für die richtige Körperpflege Sorge tragen.

Wenn wir also einen gesunden Organismus haben wollen, müssen wir gesundes Blut haben. Dieses behalten wir nur dann, wenn wir gesundheitsgemäß leben und eine zweckentsprechende Nahrung zu uns nehmen. Nehmen wir dauernd viel mehr Nährstoffe auf, als der Körper verarbeiten kann, so lagert er sie in den Geweben ab (z. B. Fett), und der Organismus wird gestört. Wir müssen uns deshalb über die Grundzüge einer richtigen Ernährung klar werden.

Eine dem Körper zuzugende, gut zusammengestellte Nahrung muß im richtigen Mengenverhältnis die „Nährstoffe“ Eiweiß, Fett, Kohlehydrate (Stärkemehl und Zucker), Wasser und Nährsalze enthalten. In der Nährwerttafel von Geh.-Rat Prof. Dr. Rubner, von der mit freundlicher Erlaubnis des Verfassers und des Verlages W. G. Teubner, Leipzig, eine Verkleinerung am Schluß des Buches beigefügt ist, sind die Ernährungsgrundlagen nach Kalorien (Wärme-Einheiten = W. E.) bildlich dargestellt. Ihr Studium an Hand der dazu gegebenen kurz gefaßten Erläuterungen auf Seite 138—139 muß jeder denkenden Hausfrau empfohlen werden.

Neuere Forschungen haben erwiesen, daß auch noch andere Bestandteile der Nahrungsmittel unbedingt notwendig für den Aufbau und die Gesunderhaltung des menschlichen Körpers sind — die Ergänzungstoffe (früher allgemein Vitamine genannt). Diese lebenswichtigen Stoffe befinden sich in sehr unterschiedlichem Verhältnis in unserer Kost. Sind sie in der Nahrung längere Zeit ungenügend oder gar nicht vertreten, so ist schwere Krankheit, ja sogar der Tod die Folge. Die meisten davon vertragen nur kurze Zeit die Hitzegrade. Wir müssen uns deshalb hüten, sie durch längeres Kochen zu zerstören und stets besorgt sein, durch reichlichen Genuß von Gemüse, Obst und Milch oder Milchspeisen Ergänzungstoffe (Vitamine) in ausreichender Menge aufzunehmen. Ihre Natur ist noch nicht genügend erforscht, jedoch ist ihre bedeutende Einwirkung auf die verschiedenen Aufbau- und Erneuerungsvorgänge im Körper bewiesen.

Um ein Bild von dem Vorkommen dieser wichtigen Stoffe in unsern Nahrungsmitteln zu geben, ist eine vom Deutschen Hygiene-Museum, Dresden, freundlichst überlassene Tafel „Gehalt der Nahrungsmittel an Ergänzungstoffen“ auf Seite 135 eingefügt.

Wachsende Menschen haben die Ergänzungsstoffe (Vitamine) besonders nötig. Kinder essen deswegen gern rohe Gemüse, z. B. Möhren, Erbsen, Kohlrabi und Obst. Die Mütter dürfen dieses Verlangen nicht unterdrücken, nur müssen sie darauf achten, daß die Kinder gehörig kauen und die Früchte reif und sauber gewaschen sind.

Gleich wichtig ist die richtige Zubereitung der Gemüse, die im entsprechenden Abschnitt genau angegeben ist.

Kurzes Kochen schadet den Vitaminen im allgemeinen nicht. In der Krankenküche und für kleine Kinder muß man ein ganz besonderes Augenmerk auf die Erhaltung der Vitamine verwenden.

Wo finden wir die für den Körper nötigen „Nährstoffe“ Eiweiß, Fett, Stärkemehl, Zucker, Wasser, Nährsalze?

Das notwendige Eiweiß erhält der Körper durch Fleisch, Fische, Eier, Hülsenfrüchte, Käse und in geringer Menge durch die Mahlergebnisse des Getreides: Grießmehl, Mehl, Grütze, Graupen usw.

Das Fett führen wir dem Körper zu in Form von Butter, Rindsfett (Talg), Schweinefett (Schmalz), Hammelfett, Gänsefett, Kokosbutter, Margarine und Ölen. Der Verbrauch der einzelnen Sorten richtet sich nach dem Geschmacke, der Beschaffenheit des Gerichtes und nicht zuletzt nach dem Geldbeutel.

Für Kranke nimmt man Butter, da diese leicht verdaut wird. Ranzig gewordene Butter enthält keine Vitamine mehr! Auch ausgewaschene ranzige Butter ist deswegen für Kinder- und Krankennahrung unbrauchbar. Butter aus Milch von Weidekühen, natürlich-gelb (ungefärbt) ist zu bevorzugen, ebenso die Milch solcher Tiere.

Ferner erhalten wir Fett durch fettes Fleisch und fette Fische (Hering), Milch, Käse und in geringen Mengen durch Eier.

Den für den Körper so notwendigen Zucker finden wir im eigentlichen Zucker, im Honig und Sirup, auch im Obst (Gelee, Mus), in der Milch (Milchzucker) und in einigen Gemüsen.

Wir können jedoch nicht soviel Zucker zu uns nehmen, wie wir nötig haben, und da ist es eine weise Einrichtung der Natur, daß wir statt dessen Stärkemehl essen können. Dieses verwandelt sich nämlich in unserem Körper in Zucker, der in das Blut übergeht. Stärke-mehl finden wir in den Hülsenfrüchten, im Getreide und seinen Erträgen: Reis, Mehl, Sago, Grieß, Graupen, Stärkepuder, z. B. „Gustin“ und in der Kartoffel. Zucker und Stärkemehl haben den gemeinsamen Namen Kohlehydrate. Die für uns so wichtigen, anregenden Nährsalze und Ergänzungsstoffe sind besonders in Gemüsen, Obst, Salaten, Eiern und Milch enthalten. Das Obst ist wegen seiner erfrischenden Säuren ein notwendiges, beliebtes Genußmittel.

Auch die meisten übrigen Nahrungsmittel enthalten Nährsalze, Ergänzungsstoffe jedoch in geringerer Menge.

Weitere Genußmittel sind die Gewürze, welche die Nahrung beförmlicher machen, z. B. Senf, Pfeffer, Salz, Essig. Diese darf man jedoch nur in mäßigen Mengen anwenden, da sie sonst schädlich wirken. Essig z. B. soll niemals als durstlöschendes Getränk genossen werden.

Mit einiger Übung wird die Hausfrau lernen, die Nahrungsmittel so zusammenzustellen, daß alle nötigen Nährstoffe in der Nahrung enthalten sind. Das Wasser muß nach Bedarf zugefügt werden, einige Nahrungsmittel enthalten viel, andere wenig Wasser.

Wenn die Hausfrau die Gerichte nicht richtig zusammenstellt, ist die Gesundheit der Familie ernstlich gefährdet. Ein Mangel an Fett in der Nahrung z. B. würde, da das Fett den Körper erwärmt, bei den meisten Menschen ein Kältegefühl verursachen, welches von innen kommt und durch warme Kleidung nicht zu beseitigen ist. Der Mann, welcher mit zu magerer Kost ernährt wird, greift oft zum Branntwein, um sich zu erwärmen, besonders dann, wenn er außerdem noch einen unordentlichen, ungemütlichen Haushalt vorfindet. Welche traurigen

Folgen ein häufiger Branntweingenuß hat, ist ja leider nur zu oft zu beobachten.

Die dauernde Minderaufnahme von Mineral- und Ergänzungstoffen infolge falscher Handhabung der Gemüsezubereitung und zu geringen Genusses von pflanzlicher Kost (Salaten usw.) zeitigt Stoffwechselkrankheiten wie z. B. Gicht, die oft fälschlich für die Folge von Erkältungen gehalten werden.

Eine gute Einführung in die Ernährungs- und Nahrungsmittellehre, sowie eine Reihe vortrefflicher Rezepte bringt auch „Henschel, Kochlehrbuch für Schule und Haus“ (Verlag W. G. Teubner, Leipzig und Berlin).

## Der Herd.

Wir wissen, daß jedes Feuer am lustigsten brennt, wenn ihm mit der Luft Sauerstoff zugeführt wird, und wenn die Räume frisch gelüftet sind.

Diese Regel wendet die Hausfrau beim Kohlenherde dadurch an, daß sie alle Rüge, Ofenrohr, Kof und Aschenbehälter so sauber hält, daß die Luft sowohl von unten als von oben das Brennmaterial erreichen kann. Man spart durch sorgfältige Reinigung an Brennstoffen.

Man legt Papier oder Späne unter Holz und Kohlen und entzündet alles durch die Ofentüre. Wenn von der Herdplatte aus gefeuert wird, entstehen Rauch und schlechte Luft, die den Lungen schaden und die Staubeentwicklung fördern.

Eine Ersparnis an Feuerung kann man durch die sogenannte Kochflöze erzielen, doch erübrigt sich diese beim Kochen mit Gas durch das Turmkochen.

Einen großen Vorteil bietet die Grude. Sie braucht nicht jeden Tag angeheizt zu werden und brennt Tag und Nacht. Dabei ist der Grudekoff sehr billig. Die Staubgefahr wird bei den neuesten Gruden durch Absaugvorrichtungen vermieden. Alle Gerichte kochen langsam und brennen selten an, auch wenn man sie längere Zeit nicht beobachtet. Man hat stets warmes Wasser und auch im Winter genügt die Hitzeentwicklung zur Erwärmung der Küche.

Ein Gasherd sollte in jeder Küche sein, wo ein Anschluß möglich ist. Um der Hausfrau jederzeit ein rascher Helfer sein und ihr Freude machen zu können, muß der Gasherd stets richtig behandelt und vor allen Dingen rechtzeitig gereinigt werden. Nur in diesem Falle ist dauerndes gutes Arbeiten gewährleistet. Eine Gebrauchsanweisung wird beim Einkauf eines Gasherdes beigegeben. Sehr vorteilhaft sind die modernen Gasherde, die einen besonderen Backofen haben. Sie gestatten ein gleichmäßiges schnelles Backen. Obgleich bei diesen Herden Sparflammen verwendet werden, wird manche Hausfrau vorziehen auf der offenen Flamme unter Verwendung des „Küchenwunders“, der „Zauberfloze“ oder eines ähnlichen Apparates zu backen. Die erwähnten Back- und Bratapparate („Küchenwunder“ usw.) sind so eingerichtet, daß sie auf kleinster Sparflamme einen Kuchen von 1 Pfd. in einer Stunde backen. Der Kuchen backt ohne weiteres zuverlässig gar und gleichmäßig braun. Beim Braten ist es ein Vorteil, daß die heiße Floze während des Umrichtens zum Wärmen über das Gebratene gestellt werden kann. An der Hausfrau ist es heute, sich die vielseitige Arbeit in der Küche durch die neuesten Errungenschaften der Technik und Industrie zu erleichtern. Den Apparaten sind genaue Beschreibungen beigelegt, durch die sich die Hausfrau über den Gebrauch belehren kann.

Eine große Gasersparnis erzielt man durch „Turmkochen“. Dies wird so durchgeführt, daß man gewöhnliche gut ineinandepassende Kochtöpfe aufeinanderstellt. Die Speisen werden zunächst angekocht

im unteren Topf: Knochen in Wasser oder eine Suppe, die etwas einkochen kann. Darüber setzt man ein angetohtes Gemüse zum Weiterkochen. Auf diesen zweiten Topf kann man noch einen dritten Topf mit Reis oder Obst stellen oder auch mit einem Gericht, das hauptsächlich quellen soll. Es gibt käufliche Turmkocher (Dampfhauben), die durch Doppelwände eine größere Hitze in den zweiten Topf bringen. Die heißen Dämpfe ziehen zwischen den beiden Wänden in die Höhe und entweichen durch kleine Löcher der Außenwand. Selbstredend kocht es in solchen Apparaten noch besser, als in einfach aufeinandergelegten Töpfen. Der Nutzen liegt in der Gasersparnis. Es ist möglich, diese Doppeltöpfe mit einer Sparflamme zu heizen.

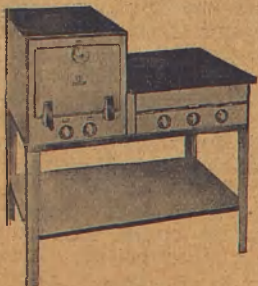
Bei den meisten Gaskochern müssen die Ringe umgedreht werden, damit die Töpfe hochstehen, und die Flamme sich so unter dem Topf ausbreiten kann. Dabei muß die Gasflamme stets einen hellblauen Kern haben, sonst brennt das Gas falsch. Manche Systeme besitzen heb- und senkbare Ringe, die sich selbsttätig zum Kochen einstellen. Auch wird meist ein Brenner-Einsatz für Plättisen mitgeliefert. Sobald es in einem Topfe kocht, stellt man auch bei älteren Brennern das Gas klein, sonst bekommt man eine große Gasrechnung. Auch darf man das Gas nicht früher anzünden, als man den Topf aufstellen will. Beim Abstellen des Gases soll man zuerst den Hauptkahn zudrehen, damit das Gas nicht im Schlauche bleibt, dann darf man das Zudrehen der Nebenhähne nicht vergessen.

Das elektrische Kochen und Backen ist sehr bequem und sauber. Die Technik ist dauernd bemüht, es noch wirtschaftlicher zu gestalten. In Gegenden, wo der Strom billig ist, kann eine elektrische Küche sehr vorteilhaft sein.

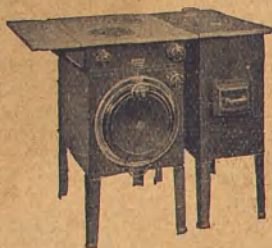
Das elektrische Kochen ist die modernste Form der Küchenführung. Die Technik war in den letzten Jahren mit großem Erfolg bemüht, diese immer wirtschaftlicher zu gestalten. Der Hauptvorteil der elektrischen Küche liegt neben ihrer Sauberkeit, Bequemlichkeit und Sicherheit darin, daß alle Speisen mit denjenigen Wärmegraden zubereitet werden, die der Erhaltung und Entwicklung der Nährstoffe am günstigsten sind.

Eine allgemeine Benützung der elektrischen Kochweise hängt in der Hauptsache vom Strompreis ab. Wo der Strom 12 Pfg. und darunter kostet, ist das elektrische Kochen durchaus wirtschaftlich. Bei Strompreisen bis zu 25 Pfg. kommt das elektrische Kochen in Zusammenhang (elektrischen Koch-, Brat- und Backröhren oder Kochplatten in Betracht).

Für Küchen, die keinen Gasanschluß haben, z. B. auf dem Lande, ist ein elektrischer Herd besonders vorteilhaft. Man heizt dann die Küche im Winter mit einem kleinen Kohlenherd (z. B. „Protos“-Zusatzherd), der mit dem elektrischen Herd unmittelbar zusammengebaut ist.



Ein moderner elektrischer Koch-, Brat- und Back-Herd (Protos).



Elektrischer Herd mit angebaute Kohleteil für Küchen ohne andere Heizung (Protos).

Die Kochplatten lassen sich genau auf volle, mittlere und schwache Hitze einstellen. Daß die Beheizung nicht mit offener Flamme geschieht, hat noch einen besonderen Vorteil: Fett- und Wasserzugabe ist in geringerer Menge nötig als sonst, da ein Verdampfen fast gar nicht stattfindet. Fisch wird z. B. in der elektrischen Bratröhre ohne Wasserzugabe schön gar, saftig und wohlsmekend, da er direkt auf der Schüssel angerichtet und gewürzt auf den Rost gestellt wird. Dadurch bleiben alle Nährstoffe erhalten.

Die milde, doch in jedem Falle ausreichende Wärmeeinwirkung beim elektrischen Kochen, Braten und Backen gewährt auch die Möglichkeit, den Bereitungsvorgang automatisch zu gestalten. Die Hausfrau kann die Gerichte fast vollständig sich selbst überlassen, ja zu vieles oder zu frühes Nachsehen ist dem Kochgut nicht einmal zuträglich. Zu den elektrischen Brat- und Backröhren, in denen man auch kochen kann, gibt es auch noch automatische Schalter, sogenannte Schaltuhren, die die Stromzufuhr selbsttätig regeln. Die Hausfrau kann also Besorgungen machen, die Uhr schaltet den Strom zur rechten Zeit ein und auch wieder aus, falls die Hausfrau nicht zur Zeit wieder da ist. Braten, Gemüse und Gebäck bedürfen auch beim Kochen oder Backen ohne Uhr fast gar keiner Aufsicht, da die Wärmeverhältnisse dem Koch- und Bratprozeß genau angepaßt sind.

Da keine Abgase entstehen und keine ausstrahlende Hitze die Hausfrau belästigt, so ist auch vom gesundheitlichen Standpunkt das elektrische Koch-, Brat- und Backverfahren als ein großer Fortschritt zu betrachten. Die Reinigung der elektrischen Kocher und Bratöfen geht schnell und bequem vor sich.

## Erleichterung der Hausarbeit.

Nach neuzeitlichen Forschungen und Erkenntnissen vergeuden die meisten Hausfrauen in der gewohnheitsmäßigen Arbeit ganz erhebliche Kräfte. Schmerz in den Armen, Beinen, im Rücken und Kopfschmerzen zeigen ihnen an, daß sie den Körper überanstrengen. Von verschiedenen Seiten wurden Versuche gemacht, die Hausfrauen in ihrer vielseitigen, dabei oft undankbaren Arbeit zu entlasten. Einerseits geschieht dies durch neue bequeme Apparate für Gas, Elektrizität, Besen, Wischer usw., andererseits durch gute Ratsschläge. Manche Arbeiten können besser sitzend erledigt werden, z. B. Gemüseputzen und Kartoffelschälen, wozu es sehr praktische Drehstühle gibt. Ältere Frauen besorgten das schon immer so, aber auch die jüngeren sind nicht bequem zu nennen, wenn sie sich auf diese Weise die Arbeit erleichtern.

Das zu bestimmten Arbeiten notwendige Handwerkzeug kann man — wie z. B. beim Gardinen-aufstecken — in einer Klammernschürze mit sich führen. Kofferpacken braucht nicht auf dem Fußboden zu geschehen, sondern man setzt den Koffer auf 2 Stühle. Beim Wäschewaschen verwendet man mit Vorteil „Persil“, das selbsttätige Waschmittel, um sich weniger Arbeit zu machen. Der Waschkorb kann beim Aufhängen der Wäsche auf einen alten Kinderwagen oder sonstwie auf Räder gestellt werden. Einfache kleine Wäschestücke, Spitzenbecken und ähnliches plätten manche Frauen gern im Sitzen. Alle Gerätschaften müssen selbstredend in richtiger Höhe angebracht sein. Sehr vorteilhaft spült man das Geschirr im Sitzen, wenn man einen alten Tisch mit einem Auszug versehen läßt, der die Spülchalen beherbergt.





Benutzt man dann noch das neue Aufwasmittel „Jmi“, so ist die unangenehme Arbeit des Aufwaschens schnell und leicht zu erledigen. Geschirrlörre, über die man heißes Wasser braust, nachdem die Teller und Schüsseln mit „Jmi“ abgewaschen worden sind, ersparen das Nachspülen. Das Geschirr bekommt durch „Jmi“ einen schönen Glanz und trocknet durch das heiße Abbrausen fast gänzlich, wodurch wieder an Arbeit gespart werden kann.

Das Aufwasmittel „Jmi“ ist nicht nur nützlich zum Geschirrspülen, zur Reinigung der Koch- und Bratgeräte, es verleiht auch Porzellan, Glas, Fenstern, Kristall, Fliesen und Marmor ein neues Aussehen. Selbst Öl- und Arzneiflaschen und -Gläsern, Honig-, Senfstöpfen und Vasen nimmt „Jmi“ sämtliche Reste des Inhalts und befreit sie von sonst oft lange anhaltendem Geruch. Auch die Reinigung von Kämmen, Bürsten und Besen erledigt „Jmi“ schnell und tadellos. Oldurk tränkte Wop und Bohnertücher werden in heißer „Jmi“-Wasser wieder sauber und klar. Unzählige Dinge gibt es noch im Haushalte, für deren Reinigung „Jmi“ ausgezeichnet ist und jede Hausfrau wird die vielseitige Anwendungsmöglichkeit dieses Aufwasch-, Spül- und Reinigungsmittels bald schätzen. Die Anwendung ist denkbar einfach.



Man braucht nur einen Eßlöffel „Jmi“ (siehe Bild) auf 10 Liter Wasser = 1 Eimer zu geben (für kleinere Gefäße nimmt man entsprechend weniger).

Außerdem hat „Jmi“ den Vorteil, desinfizierend zu wirken, was besonders in der Krankenpflege beim Spülen des benutzten Geschirrs der Badewannen usw. wichtig ist. Dabei greift „Jmi“ weder das Material noch die Hände der Hausfrau an.

## Die Wäsche.

Die Wäsche ist ein kostbares Gut im Haushalte und muß eine gute Behandlung erfahren, wenn sie lange vorhalten soll, umsomehr, weil heute nicht mehr das feste selbstgesponnene Leinen aus Großmutter's Tagen getragen wird, sondern leichtere Stoffe, feinere Gewebe. Eine vielbeschäftigte Hausfrau muß auch darauf bedacht sein, den ganzen Waschvorgang möglichst wirtschaftlich zu gestalten, d. h. Zeit und Arbeit zu sparen. Früher nahm die große Wäsche außerordentlich viel Zeit und Kraftaufwendung in Anspruch. Heute ist das anders. Die Industrie hat sich auch auf diesem Gebiete in den Dienst des Haushaltes gestellt und ihm in Form der modernen Waschmittel wertvolle Hilfsmittel in die Hand gegeben. Verwendet man z. B. das selbsttätige Waschmittel „Persil“, so braucht man nur folgende Arbeitsvorgänge zu beachten:

**Am Vorabend:** Sortieren, einweichen,

am Waschtage: Waschlauge bereiten,  $\frac{1}{4}$  Stunde kochen,  
gut spülen, durchsehen, wringen, trocknen.

Das Einseifen, Reiben auf dem Waschbrett und Bürsten ist nicht mehr erforderlich.

Als erste Arbeit wird also die Wäsche sortiert, und zwar gilt es, zu bestimmen, was alles zur großen Wäsche gehört, und welche Stücke als kleine Wäsche gewaschen werden sollen. Bei der großen Wäsche wird alle die Wäsche gewaschen, die gekocht werden kann. Natürlich muß man auch hier Unterschiede machen und genau sortieren. Weiße Wäsche — bunte Wäsche, Leibwäsche — Tischwäsche, Bettwäsche — Küchenwäsche usw. Nach dem Sortieren bereitet man sich für die weiße Wäsche eine Einweichlauge von Natrio-Bleichsoda und rechnet

dabei ein Paket Sento auf 4–5 Eimer kaltes Wasser. Kalt muß das Wasser sein, weil darin die Gewebefaser langsam quillt, während bei Verwendung von heißem Wasser zum Einweichen der Schmutz einbrennen würde und nur sehr schwer, vielleicht auch gar nicht zu beseitigen wäre. In diese Einweichlösung legt man Stück für Stück, dabei sieht man einzeln nach, daß keine Nadeln oder farbige Bänder darin sind und läßt die Wäsche über Nacht weichen. Küchenwäsche ist am schmutzigsten. Sie wird am besten allein oder unten im Kübel eingeweicht. Darauf legt man die ausgesuchte Bett-, Leib- und schließlich die feinere Wäsche, und zwar lose, nicht zusammengefaltet. Staubtücher werden gesondert eingeweicht. Fette Bohntücher steckt man ein in Smi-Lösung.



Am Waschtage ist das erste die Bereitung der Waschlauge. Wir füllen den Kessel zur Hälfte mit kaltem Wasser, nachdem wir den Inhalt des Waschkessels festgestellt haben; angenommen der Kessel faßt 90 Liter Wasser, so brauchen wir nur 45 Liter:

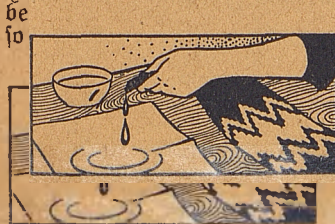
10 Liter Wasser = 1 Eimer,

45                    =  $4\frac{1}{2}$  "

Auf 3 "Eimer" Wasser nimmt man ein kleines Paket Persil, auf  $4\frac{1}{2}$  Eimer Wasser nimmt man  $1\frac{1}{2}$  kleine Pakete Persil.

Man gebraucht also für einen Kessel Wäsche (90 Liter Inhalt)  $1\frac{1}{2}$  kleines Paket Persil. Dieses Quantum muß man für jeden Kessel frisch bereiten. Von besonderem Vorteil ist es, das klare Wasser in dem Kessel durch Beigeben von 1–2 Handvoll Sento-Bleichsoda weich zu machen. Jedes Wasser ist mehr oder weniger hart. Diese Härtebildner verbinden sich mit einem Teil der Waschlauge (Seife) und machen sie unwirksam. Wenn man nun das Wasser im Kessel weichmacht, schlägt man die Härtebildner nieder und sorgt für restlose Ausnutzung der Waschlauge.

Man löst also  $1\frac{1}{2}$  Pakete Persil in wenig Wasser kalt auf und gibt diese Lösung in den zur Hälfte mit kaltem Wasser gefüllten Kessel. Jetzt rührt man um und legt die Wäsche aus der Einweichlauge hinein. Man wringt leicht aus und legt die Stücke locker in den Kessel. Wenn der Kessel zu voll gestopft wird, kann die Lauge nicht genügend an den Stoff herankommen, und die Wäsche brennt an der heißen Kesselwand leicht an. Man erwärmt nun die Wäsche langsam bis zum Kochen und kocht sie  $\frac{1}{4}$  Stunde. Während des Kochens muß die Wäsche öfter umgerührt werden. Dann wird der Kessel entleert und die ganze heiße Lauge ausgeschöpft. Anschließend wird der zweite Kessel, wiederum kalt, mit neuem Persil angefüllt. In der Zwischenzeit ist die gekochte Wäsche etwas abgekühlt, und man kann sie in heißem Wasser spülen. Dabei sieht man alle Bündchen, Säume und besonders schmutzig gewesene Stellen nach und kann, falls noch Schatten vorhanden sein sollten, leicht mit der Hand nachreiben. Gibt man dem ersten Spülwasser etwas Sil-



ist der zweite Kessel noch nicht fertig gekocht, so wird in der ersten Lauge (die am wenigsten schmutzige Wäsche wird zuerst genommen und dadurch ist die Lauge noch kräftig genug) bunte Wäsche gewaschen, die niemals vor dem Waschen eingeweicht werden darf.

niemals vor dem Waschen eingeweicht werden darf.

Wenn man sich das Wäschewaschen so einteilt, kann die Wäsche des ersten Kessels sehr bald durch die Bringmaschine gedreht und aufgehängt werden. So kommt es vor, daß im Sommer die erste Wäsche schon getrocknet ist, wenn man die letzte auf die Leine hängt.

Alles das, was schnell hintereinander behandelt werden muß, also alle Sachen, die im Gemebe oder in der Farbe empfindlich sind und kein Einweichen und Kochen vertragen, nennt man kleine Wäsche. Hierher gehören alle seidenen und kunstseidenen Wäschestücke, seidene Kleider, Strümpfe, alle Sachen aus Wolle, Strickkleider, Pullover, Schals, Rissen, alle buntgestickten Handarbeiten und Decken. Diese Stücke sollte man niemals bei der großen Wäsche mitwaschen, denn sie brauchen besondere Aufmerksamkeit. Richtet man sich nach folgender Waschmethode, kann niemals eine Wäsche mißlingen.



Als Vorsichtsmaßregel mache man sich zum Grundsatz, immer erst zu prüfen, ob die Farbe des betreffenden Stückes überhaupt eine Naßbehandlung verträgt. Dazu taucht man ein Zipfchen oder ver-



stecktes Gächchen in klares kaltes Wasser und drückt es über einem weißen Tuch aus. Bleibt das Wasser und das Tuch unverfärbt, so kann man an die Wäsche herangehen. Zuerst bereitet man sich eine kalte Persil-Lauge (1 Eßlöffel Persil auf 2 Liter Wasser), darin drückt und schwenkt man vorsichtig das zu behandelnde Stück aus, vermeidet alles Reiben und Bringen, steckt es sofort in das nebenstehende

kalte Spülwasser, das so oft zu erneuern ist, bis das Wasser vollständig klar bleibt. Zum Auffrischen der Farben fügt man dem ersten Spülwasser einen Schuß Küchenessig bei. Das herablaufende Wasser darf nur zwischen den Händen leicht abgedrückt und nicht durch Bringen entfernt werden. Darauf rollt man das Kleidungsstück in ein Frottiertuch gut ein (aber nicht nur einschlagen, sondern recht fest einrollen), damit auf diese Weise das Wasser entweicht. Das Tuch ist so oft durch ein trockenes zu ersetzen bis kein Wasser mehr austritt. Das so gut vorgetrocknete Stück zieht man dann vorsichtig in Form, legt zwischen die einzelnen Teile — Ärmel, Vorder- und Rückenteil, Kragen, Manschetten, Taschen usw. — weiße Tücher oder weißes, krausgedrücktes Seidenpapier, bedeckt es nochmals mit einem Tuch und läßt es so liegend ziemlich ganz trocken werden; wird dann von links geplättet, sieht das Stück wieder wunderschön und wie neu aus. Farbige Stücke dürfen niemals hängend getrocknet werden, auch die Einwirkung der Ofen- oder Sonnenwärme ist zu vermeiden.



Pflegliche Behandlung der Wäsche erhöht ihre Lebensdauer! Man schont die Wäsche, wenn man sämtliche Stücke (Tisch-, Leib-, Bett- und Feinwäsche) nach dem Waschen etwas einstäerkt. Die Stärke ist ein Schutzmantel, der den Geweben und der Wäschefaser Halt verleiht. Neue Wäsche ist immer gestärkt (appretiert). „Wie neu“ bleiben sämtliche Wäschestücke (auch die schon lange benutzten), wenn man ihnen eine leichte Appretur durch

Stärke gibt. Man muß natürlich eines der altbewährten deutschen Fabrikate nehmen, z. B. Hoffmann's Stärke mit der „Kake“.

In die, der Wäsche gegebene, geschmeidige Stärkehülle ziehen alle Flecken hinein. Dadurch wird der Waschprozeß erheblich erleichtert. Die Wäsche hält weit länger als ungestärkte Wäschestücke. Durch das Einstärken wird das Gewebe griffig; die Gewebeporen werden ausgefüllt, die vorhandenen Unebenheiten, besonders bei älteren Wäschestücken weggezaubert; unter dem Plättseifen erhält die Wäsche das geschmeidige, elastische Appret und den begehrten, festtäglichen Glanz.

Hoffmann's Stärke eignet sich besonders, weil sie eine Reiß-Auszugsstärke ist. Reißstärke hat von allen Stärkearten das feinste Stärkekorn, dringt somit am leichtesten in die Wäsche ein und eignet sich deshalb am besten sowohl für einfache, wie auch für feinste Wäschestücke (nicht nur für die Herren-Wäsche, bei der das Einstärken schon immer der größeren Haltbarkeit und der längeren Sauberkeit wegen üblich war, sondern auch für Schürzen, Bierdecken, Tischtücher, Servietten, Paradedessen, Spitzen, Gardinen usw.)

## Berechnung des Küchenzettels.

Wir nehmen an, ein Familienvater verdient in 14 Tagen 80—90 M. Wenn nun die Hausfrau nach der Berechnung der nachstehenden Vorschriften für 4 erwachsene Personen oder 2 Erwachsene und 4 Kinder das Mittagessen herstellen will, so muß sie einen Teil des Geldes täglich für die sonstigen Ausgaben zurücklegen.

Nehmen wir an, die Familie muß mit 6 M täglich haushalten, so rechnen wir ungefähr 2,60 M für Kleidung, Heizung, Licht usw. ab. Es bleibt 3,40 M. Von diesen nehmen wir die Hälfte täglich für das Mittagessen = 1,70 M, das übrige zu den anderen Mahlzeiten. Jede Hausfrau muß dieses nach ihrer Weise einrichten. Manche hat auch noch einen kleinen Nebenverdienst, mit welchem sie noch einzelne Ausgaben bestreitet, oder Land und Vieh.

Wenn bei größerem Verdienste auch verhältnismäßig mehr für die Nahrung ausgegeben werden könnte, so kommt doch immer in Betracht, daß meist auch die Ausgaben für Wohnung, gesellschaftliche Verpflichtungen, Kleidung usw. größere werden.

Die Hausfrau richtet sich am besten nach dem sogenannten Voranschlag, den sie mit Hilfe des Hausherrn nach den persönlichen Verhältnissen leicht aufstellen kann. Nachstehend gebe ich einen solchen Voranschlag und nehme an, daß Steuern, Krankentassen- und Jubiläumsgelder schon vorabbezahlt wurden.

### Einnahme 2500 M

|                 |          |                                                                                                                                      |              |
|-----------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.              | 45 v. H. | für Nahrung . . . . .                                                                                                                | 1125 M       |
| 2.              | 15       | " " " Kleidung . . . . .                                                                                                             | 375 "        |
| 3.              | 18       | " " " Wohnung . . . . .                                                                                                              | 450 "        |
| 4.              | 6        | " " " Heizung und Beleuchtung . . . . .                                                                                              | 150 "        |
| 5.              | 4        | " " " Versicherung und unvorhergesehene Ausgaben . . . . .                                                                           | 100 "        |
| 6.              | 5        | " " " verschiedene Ausgaben: Hilfe im Haushalt, Malchen, Wäsche, in Krankheitsfälle, Geschenke, Pflege in Krankheitsfällen . . . . . | 125 "        |
| 7.              | 5        | " " " Spargeld . . . . .                                                                                                             | 125 "        |
| 8.              | 2        | " " " Spargeld . . . . .                                                                                                             | 50 "         |
| <hr/> 100 v. H. |          |                                                                                                                                      | <hr/> 2500 M |

Beim Verrechnen des für Beschaffung der Nahrungsmittel verfügbaren Geldes muß die Hausfrau im voraus überlegen, wie weit sie wöchentlich mit ihrem Gelde kommt. Verbraucht sie in einer Woche mehr, als angenommen wurde, so muß sie für die folgende Woche billigere Gerichte zusammenstellen. Besonders Gebäck oder dergl. zu Festtagen soll sie übersparen, dann braucht das Geld für Nr. 6 des Voranschlages nicht angegriffen zu werden. Wie sehr bei genauer Berechnung gespart werden kann, und wie wertvoll es ist, wenn die Hausfrau auch Kleinigkeiten beachtet, fällt uns dann besonders auf, wenn wir 2 Jahre vergleichen, in deren ersten wir nicht ganz genau anscrieben und berechneten und im zweiten dagegen über alle Einnahmen und Ausgaben genau Buch führten. Kleidung spart man durch das Auswechseln, indem man gute Sachen nicht im Hause anzieht, ferner durch Besuchen von Nähstuben, in denen Anleitung gegeben wird, alte Sachen umzuarbeiten. Vor allem muß jedes Mädchen sich im Nähen üben, damit jede Kleinigkeit sofort ausgebessert werden kann und nicht fremde Hilfe notwendig wird.

Auch Kinder müssen beizeiten daran gewöhnt werden zu berechnen, daß sie, wenn jeden Tag 10 Pfg. unnötig ausgegeben werden, am Ende des Jahres 36,50 M. verschwendet haben. Die Mutter muß ihnen behilflich sein, damit sie überlegen, ob z. B. geschenktes Geld gespart werden kann, jedoch ohne sie zum Geiz zu erziehen. An Stelle der in manchen Familien sehr häufig gekauften Zuckerplätzchen sollte aus den Spardosen zuweilen Obst gekauft werden. Für süße Speisen erübrigt die Mutter manchmal einiges Geld, damit die Vorliebe für Süßigkeiten durch eine nahrhafte Kost befriedigt wird. Jedenfalls müssen Kinder bei aller Sparsamkeit so erzogen werden, daß sie auch unnötige Geldausgaben nicht verheimlichen. Der erzieherische Einfluß der fleißigen, sparsamen Mutter wird besser als aller Zwang wirken. Beim Küchenzettel läßt sich schon mit wenig mehr Geld eine bessere Zusammenstellung erzielen. Nach dem Voranschlage hat die Hausfrau 3,— M. täglich für Nahrung zur Verfügung, für Mittagbrot demnach in der Woche  $7 \times 1,50 \text{ M.} = 10,50 \text{ M.}$

Die nachfolgenden Küchenzettel sollen ihr die Arbeit der Zusammenstellung erleichtern. Die Nahrung muß ausreichend sein in bezug auf Nährstoffe.

## I.

|                                                                                         |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Gebratene Leber und warmer Kartoffelsalat 1,55 M.,<br>Pudding 0,30 M.                | 1,85 M.        |
| 2. Sauerkraut und Kleinfleisch 1,30 M., mit Speck 1,80 M.                               | 1,80 "         |
| 3. Wurstebrei und Pellkartoffeln mit Schwarte 1,50 M.,<br>mit Schweinefleisch 1,70 M.   | 1,70 "         |
| 4. Nierensuppe 1,20 M., Salat 0,30 M.                                                   | 1,50 "         |
| 5. Perlbohnen mit saurer Soße, Kartoffeln, 2 Heringe<br>1,20 M., Obst 0,40 M.           | 1,60 "         |
| 6. Linsensuppe ohne Fleisch 0,95 M., Dr. Detters Rote Grütze<br>mit Vanillesoße 0,45 M. | 1,40 "         |
| 7. Heringskartoffeln 0,70 M., Tomatensalat 0,50 M.                                      | 1,20 "         |
|                                                                                         | <hr/> 11,05 M. |

## II.

|                                                                                               |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. Tomatensuppe 0,60 M., Kalbsschnittfleisch und Kartoffeln<br>2,55 M., Götter-Speise 0,35 M. | 3,50 M.                 |
| 2. Möhren (Wurzeln) und Kartoffeln und $\frac{1}{2}$ Vorchrift<br>Fleischbällchen             | 1,50 "                  |
|                                                                                               | <hr/> Uebertrag 5,00 M. |

|                                                                                                                                                                                                                     |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3. Erbsensuppe 0,95 M, gekochtes Obst, Überguß von Vanillepudding 0,50 M . . . . .                                                                                                                                  | 1,45 "  |
| 4. Kartoffelklöße oder Spätzle mit Backobst . . . . .                                                                                                                                                               | 1,20 "  |
| 5. Streifrüben (d. i. feingeschnittene Blätter und Stiele der jungen weißen Rüben oder Stielmus, weiskäsig) oder weiße Rüben als Gemüse mit Kartoffeln und 100 g ausgebratenem Speck durcheinandergekocht . . . . . | 1,20 "  |
| 6. Sauerkraut und Kartoffeln 0,50 M, gebackener Fisch 0,50 M, Nachspeise: Schokoladenpudding und Vanillesoße . . . . .                                                                                              | 1,50 "  |
| 7. Weiße Bohnen mit saurer Specksoße und Kartoffeln, grüner Salat . . . . .                                                                                                                                         | 1,40 "  |
|                                                                                                                                                                                                                     | <hr/>   |
|                                                                                                                                                                                                                     | 11,75 M |

### III.

|                                                                                                                                                  |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Rindsbraten von Auslandsfleisch (Gefrierfleisch) 1,60 M, Kartoffeln 0,30 M, Bohnensalat 0,60 M, Pudding mit Himbeergeschmack 0,30 M . . . . . | 2,80 M  |
| 2. Kohlrabi mit Milchsoße, Kartoffeln, 1 Fleischrest vom Sonntag dazu . . . . .                                                                  | 1,— "   |
| 3. Petersilienkartoffeln mit Räucherfisch 0,80 M, Salat 0,30 M . . . . .                                                                         | 1,10 "  |
| 4. Abgerührte Klöße mit Obst . . . . .                                                                                                           | 1,50 "  |
| 5. Spinat, Kartoffeln, 2 Eier zum Verzieren, 250 g Schin-<br>kenspeck . . . . .                                                                  | 1,65 "  |
| 6. Schnippelbohnen mit Hering 1,— M, Vanillespeise 0,30 M . . . . .                                                                              | 1,30 "  |
| 7. Graupensuppe mit Knochenbrühe . . . . .                                                                                                       | 0,80 "  |
|                                                                                                                                                  | <hr/>   |
|                                                                                                                                                  | 10,15 M |

### IV.

|                                                                                                                                          |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Gemüsesuppe für 2 Personen 0,45 M, gebackene Grieß-<br>klöße für 2 Personen 0,90 M, Soße v. Obstsaft mit<br>„Gustin“ 0,40 M . . . . . | 1,75 M  |
| 2. Schnippelbohnen mit Rindfleisch gekocht 1,60 M, Schoko-<br>ladenspeise „Dibona“ 0,50 M . . . . .                                      | 2,10 "  |
| 3. Kartoffelsalat, 4 Eier 1,50 M, grüner Salat 0,30 M . . . . .                                                                          | 1,80 "  |
| 4. Blindhuhn mit Speck . . . . .                                                                                                         | 1,— "   |
| 5. Süße Suppe von Puddingpulver 0,60 M, Bauern-<br>frühstück 1,10 M . . . . .                                                            | 1,70 "  |
| 6. Birnen oder Äpfel mit Kartoffeln mit ausgebratenem<br>Speck und 250 g kalter, gekochter Mettwurst . . . . .                           | 1,10 "  |
| 7. Bohnensuppe ohne Fleisch 0,95 M, mit 250 g Nudeln<br>als Auflauf 0,80 M . . . . .                                                     | 1,75 "  |
|                                                                                                                                          | <hr/>   |
|                                                                                                                                          | 11,20 M |

### V.

|                                                                                                                                                    |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. 500 g Pfefferfleisch (Gulasch), Kartoffeln 1,40 M,<br>Mandelspeise mit Johannisbeersaft 0,40 M . . . . .                                        | 1,80 M  |
| 2. Gemüsesuppe oder Einlaufsuppe, 125 g Apfelreis . . . . .                                                                                        | 1,— "   |
| 3. Gericht von getrockneten Pilzen oder eingekochten Ge-<br>müsen 0,60 M, Kartoffeln 0,20 M, 2 Schnitzel 0,80 M<br>Himbeerpudding 0,30 M . . . . . | 1,90 "  |
| 4. Sauerkraut und Räucherfisch (mit Fleisch 0,50—0,80 M<br>mehr) . . . . .                                                                         | 0,90 "  |
| 5. Kartoffelsuppe, Nudelaufbau von 250 g Nudeln . . . . .                                                                                          | 1,40 "  |
| 6. Eingemachte Bohnen vom Vorrat 0,30 M, Kartoffeln<br>0,20 M, Mettwurst 1,50 M (Rest Mettwurst als Auf-<br>schnitt) . . . . .                     | 2,— "   |
| 7. Erbsensuppe mit Blutwurst 1,20 M, Himbeerpudding<br>0,30 M . . . . .                                                                            | 1,50 "  |
|                                                                                                                                                    | <hr/>   |
|                                                                                                                                                    | 10,50 M |

# VI.

|                                                           |              |
|-----------------------------------------------------------|--------------|
| 1. Falscher Hase (Fleischloß) 1,85 M, Kartoffeln 0,30 M,  |              |
| „Gala“-Schokoladenpudding mit Vanillesoße 0,55 M .        | 2,70 M       |
| 2. Schnippelbohnen mit Hündfleisch . . . . .              | 2,20 "       |
| 3. Reisbrei und gekochtes Obst . . . . .                  | 1,20 "       |
| 4. Wurzeln (Möhren) sauer gekocht oder Kartoffelsalat mit |              |
| Räucherfisch und grünem Salat 0,30 M . . . . .            | 1,30 "       |
| 5. Junge Erbsen-Suppe mit Grießlößen . . . . .            | 0,80 "       |
| 6. Kartoffelpfannkuchen, Dickbeeren oder abgerührte Klöße |              |
| mit Obst (Dick-, Heidel-, Blaubeeren, Bejinge) . . . . .  | 1,20 "       |
| 7. Gebratene Leber, Kartoffelbrei ohne Milch 1,20 M,      |              |
| Rote Grütze oder Geleespeise 0,40 M . . . . .             | 1,60 "       |
|                                                           | <hr/> 11,— M |

# VII.

|                                                            |              |
|------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. Reisuppe, dickgekocht, mit Pilzextrakt oder Brühwürfeln |              |
| und Gemüse für einen Wandersonntag . . . . .               | 0,50 M       |
| 2. Grüne Bohnen mit Mettwurst . . . . .                    | 2,— "        |
| 3. Saure Pilsen (Gemüse) mit Kartoffeln, Vanille-Pud-      |              |
| ding 0,30 M . . . . .                                      | 1,30 "       |
| 4. Mehlpfannkuchen mit Obst . . . . .                      | 1,80 "       |
| 5. Steckrüben und Kleinfleisch . . . . .                   | 1,30 "       |
| 6. Schellfisch, Senfsoße und Kartoffeln 1,10 M, Birnen     |              |
| oder Apfelscheiben (gekochte Apfelfringe z. B.), nach dem  |              |
| Erfalten mit Vanillesoße aus Dr Detters Soßpulver          |              |
| überfüllt 0,35 M . . . . .                                 | 1,45 "       |
| 7. Erbsensuppe ohne Fleisch oder Pilzgemüse . . . . .      | 0,95 "       |
|                                                            | <hr/> 9,30 M |

# VIII.

|                                                            |               |
|------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Grünkohl oder brauner Kohl, Blutwurst und Brat-         |               |
| kartoffeln 1,50 M, Rote Grütze oder Geleespeise „Wald-     |               |
| meister“ mit Vanillesoße oder Schlagahne 0,60 M . .        | 2,10 M        |
| 2. Wurstebrei (Panhas, Rindewurst, Grützwurst), ein        |               |
| Gericht vom Schlachtfest mit Schwarte und Niere (mit       |               |
| Fleisch zubereitet ist es teurer), dazu Pellkartoffeln . . | 1,— "         |
| 3. Geschnittener Weißkohl, Kartoffeln, 375 g Mettwurst .   | 1,90 "        |
| 4. Heringsalat oder Heringskartoffeln 0,60 M, süße Speise  |               |
| „Dibona“ 0,50 M . . . . .                                  | 1,10 "        |
| 5. Blumenkohl, Kartoffeln, 250 g Bratwurst . . . . .       | 2,20 "        |
| 6. Nudelauflauf mit Schinkenresten oder ½ Vorschrift und   |               |
| eine Suppe vorher, z. B. als Kaltschale: Dr Detters        |               |
| Puddingpulver, Himbeergeschmack, mit Milch verlängert      |               |
| und Einlage aus Vanillepudding . . . . .                   | 2,30 "        |
| 7. Suppe von Hülsenfrüchten mit ausgebratenem Speck        |               |
| oder Weißbrotwürfeln, gebraten . . . . .                   | 1,— "         |
|                                                            | <hr/> 11,60 M |

## Das Aufstellen des Küchenzettels.

„Was kochen wir morgen?“ Diese Frage täglich zur allseitigen Zufriedenheit zu lösen, ist für manche Hausfrau keine geringe Aufgabe. Nachstehend folgen die in jedem Monate leicht zu beschaffenden und bekanntesten Gerichte nach der Reihenfolge des Kochbuches. Bei der Auswahl für die Woche sollte die Hausfrau darauf sehen, daß gleichartige Gerichte nicht zu schnell aufeinander folgen. Ferner muß sie den Preisen nach auswählen, damit sie mit dem Wirtschaftsgelde auskommt. Siehe „Berechnung der Küchenzettel“.

## I. Suppen und Suppengerichte.

Januar und Februar.

Geröstete Mehlsuppe mit Knochenbrühe und Kartoffeln. Nachspeise aus Dr. Detters Puddingpulver.

Kartoffelsuppe. Das fehlende Eiweiß gibt man hinzu, indem man Schwarzbrot mit Magerkäse nebenher reicht, oder durch kaltes Fleisch, heiße Würstchen, auch Büding (Pöfeling).

Nierensuppe.

Suppe von Hülsenfrüchten. Als Zuspelze kann man, da Eiweiß vorhanden, Kartoffelpfannkuchen geben (Fastengericht).

Einlaufsuppe mit Kartoffeln, sobald die Eier billiger werden.

Gemüsesuppe. An Gemüsen sind vorhanden: Schwarzwurzeln, Rosenkohl, Wurzeln (Möhren), Blumenkohl, Wirsing, Spinat und anfangs Tomaten (auch mit getrocknetem Gemüse zu bereiten). Eiweiß durch Fleisch oder Knochenbrühe oder Klöße mit Eiern zu geben.

Graupensuppe mit Rindfleisch, Mettwurst oder von jedem die Hälfte gekocht.

Diese Suppe mit Schinkenabfällen gekocht oder mit einer Nachspeise ohne Ei gereicht, da die Eier noch teuer sind, z. B. Rote Grütze, Speisen aus Dr. Detters Puddingpulvern, Arme Ritter mit Obst, Reiskreis.

Rindfleischsuppe mit einer Einlage von Reis oder Grieß, Nudeln, Sago, Mehl-, Grieß- oder Semmelflößen, Reis und Sago zur Hälfte. Dazu das Fleisch nach der Suppe mit Senf- oder Meerrettichsoße und eingemachten Gurken gereicht, Salzkartoffeln.

Knochenbrühe wie vorstehende Fleischbrühe verwendet mit einer Nachspeise, z. B. Reis mit Äpfeln (auch mit Ringäpfeln zu bereiten) oder Milchreis. (Knochen 4—6 Stk. kochen.)

Pilzsuppe von getrockneten Pilzen, die auch zu den meisten anderen Suppen sehr gut verwendet werden können.

Jedes Suppengericht wird zu einem ausreichenden Mittagessen wenn eine der wohlschmeckenden Speisen aus Dr. Detters Puddingpulvern als Nachspeise folgt.

März, April, Mai.

In diesen Monaten geben die Eier bei ihrer Verwendung zu Suppenklößen und für süße Speisen viel Abwechslung. Es ist ratsam, sie nun auch für die Wintermonate als Vorrat einzulegen, da sie im März und April am billigsten und haltbarsten sind. Ferner verbessern wir unsere Suppen in diesen Monaten durch frische Gemüsesprossen, Löwenzahn, Sauerampfer und sonstiges Grüne, wegen des hohen Gehaltes an Nährsalzen und Ergänzungsstoffen.

Juni.

1. Dieser Monat bringt den Spargel, dessen Kochbrühe man mit einer Mehlschwitze verrührt sehr gut verwenden kann.

Angenehm ist jetzt das frische Suppengrün.

2. Suppe von frischen Erbsen und Möhren (Wurzeln).

Zu Gemüsesuppen kommt jetzt viel der Schinkenspeck als kalte Beilage in Betracht.

Juli, August, September

sind die Hauptmonate für Pilze und bringen auch noch viele Gemüsearten, z. B. Brechbohnen und frischen Wirsing, Tomaten usm., die ebenso benutzt werden, wie die im Winter vorhandenen Gemüse. Die Wintermonate, auch

Oktober, November, Dezember  
liefern uns dasselbe wie die ersten 2 Monate des Jahres.

Wenn die Hausfrau auf dem Markte ein billiges Huhn, einige Tauben, ein Kaninchen oder dergl. kaufen kann, so bringt sie noch manche Abwechslung in die Reihe der Suppengerichte und hat dazu noch leichtverdauliche Fleischbeilage.

## II. Gemüse.

Januar, Februar.

Die noch vom Sommer her vorhandenen frischen Gemüse werden schon teurer. Nothfalls kauft man ab und zu Büchse n g e m ü s e , d. h. mit Wasser und wenig Salz in Blechbüchsen eingekochte und luftdicht verschlossene Gemüse. Sie brauchen nicht mehr gargekocht zu werden, müssen jedoch, mit oder ohne Kartoffeln gekocht, einen Zusatz von Fett und Eiweißstoffen bekommen.

Gemüse sollten auch im Winter, wo Obst und Salate seltener sind, so oft als möglich auf den Tisch kommen.

Möhren (Wurzeln) mit Rindfleisch.

Auch mit weißen Bohnen und Speck (Gold und Silber, Winterblindhuhn).

Stedrüben mit Schweinefleisch.

Weißkohl mit Kartoffeln, wie Wirsing gekocht, mit Hammel- oder Rindfleisch.

Pilzgemüse (von getrockneten oder eingesalzenen Pilzen).

Blindhuhn oder Nachlese mit Salz- oder Büchsen-Bohnen.

Geschnittener Weiß- oder Rotkohl mit Bratwurst, Dämpfschnitten (Frikandellen), kalter Fleischbeilage.

Brauner oder grüner Rohl mit Bratkartoffeln und Mettwurst,

oder gehackt mit Salzkartoffeln und beliebigem Fleische,

oder geschnitten mit Kartoffeln durcheinander und Blutwurst, heißgemacht oder gebraten.

Spinat mit Eiern oder Fleischbeilage.

Wirsing mit Rindfleisch gekocht, entweder allein oder mit Kartoffeln gemischt.

Grüne eingemachte Bohnen oder Büchse n g e m ü s e mit Mettwurst allein oder mit Kartoffeln vermischt.

Ebenso mit Rindfleisch.

Blumentohl mit Soße oder zerlassener Butter oder Pflanzenbutter.

Beilage: Bratwurst, Dämpfschnitten, Würstchen, Rippchen usw.

Brechbohnen mit saurer Specksoße und Kartoffeln, Wachsbohnen ebenso oder mit Eiersoße. Beilage: Kalte Mettwurst, gebratenes Fleisch, Spiegeleier.

Linsen oder weiße Bohnen mit saurer Soße als Gemüse mit Kartoffeln, Fleischbeilage ist nicht notwendig.

Weißer Bohnen mit Pflaumen und Mettwurst, auch mit Kartoffeln durchzukochen.

Sauerkraut mit Schweinefleisch, am praktischsten ist Kleinsfleisch und Kartoffeln oder Kartoffelbrei, auch mit beidem gemischt.

Sauerkraut mit Fett gekocht und Kartoffeln, dazu gebratene Fische.

Rosenkohl mit Fett oder mit Fleisch zusammengekocht. Beilage, wenn ohne Fleisch gekocht, wie zu Blumentohl.

Schwarzwurzeln mit Fleischklößchen oder mit Rindfleisch gekocht oder allein mit Buttersoße und Fleischbeilage, dazu abgekochte Kartoffeln.

In den Wintermonaten richtet man auch zum Fleisch gern Endivien-, Feld- und Tomaten Salat an.

Im März

wird das alte Gemüse seltener. Wenn der braune Rohl oben abgeschnitten ist, wachsen die Sprossen an den alten Stengeln.



Steinpilz



Pfifferling



Grünling



Spitz-Morchel



Schweiß-Lorchel



Mousseron



Ziegenbart



Gemmel-Porling



Flaschen-Rohrpf



Rotfuß-Röhrling



Suppenpilz



Roter Nitterling



Maronen-Röhrling



Butterpilz



Rothhäuptchen



Sandpilz (Schampilz)



Ziegenlippe



Bienenpilz



Habichtspilz



Fette Henne



Brätling



Speiße-Läubling



Grünschupp-Läubling



Kabler Krenpfling



Stümpfpilz (*Purusol*)



Stallmisch



Stodschwamm



Champignon



Perlpilz



Echter Reigler

Giftige und ungenießbare Pilze



Grüner Knollenblätterpilz



Gelber Knollenblätterpilz



Birkenreizler



Fliegenpilz



Gallenpilz



Schwefelkopf

Salate und  
Salatpflanzen



Cellerie-Salat



Fleisch-Salat



Bohnen-Salat



Tomaten- und Kopf-Salat



Sauerampfer



Brunnenkresse



Löwenzahn



Rapünzchen (Feldsalat)

Sprossenkohl mit Soße, Kartoffeln und Fleischbeilage.

Wenn die Gemüse nicht mehr reichlich zu haben sind, ist eine Nachspeise als Ergänzung vorzüglich. Die kalten Speisen von Dr. Detters Puddingpulvern sind nahrhaft und wohlchmeckend.

### Der April

ist noch ärmer an Gemüse, man hält sich deshalb an getrocknete Pilze und Salate. Wirsing, Sprossen- und Rosenkohl sind kaum noch da.

### Im Mai

kochen wir nur noch eingemachte Gemüse solange sie da sind, ebenso Rot- und Weißkohl, sowie Hülsenfrüchte.

Junge Gemüse sind schon in kleiner Auswahl vorhanden.

Streichrüben; die Blätter brauchen noch nicht abgestreift zu werden. Mairüben und Hammelfleisch.

Frischer Sommerspinat mit Eiern oder Pfannkuchen.

Spargel, den man sehr wohlfeil zubereitet, wenn er mit Kartoffeln und Soße gemischt wird. Alte Kartoffeln gewinnen dadurch im Geschmack. Beilage: Eier, Wurst, Schinken oder nur eine Nachspeise anstatt der Beilage, z. B. Dr. Detters Schokoladenpeise mit Vanillesoße.

### Juni.

Hülsenfruchtgemüse.

Spargel wird billiger.

Kopfsalat.

Meiße und Römerkohl oder Mangold wie Spinat zubereitet.

Die Stiele des Mangoldes können wie Spargel gegessen werden.

Die übrigen Gemüse sind noch ziemlich teuer.

Junge Wurzeln mit Fett gekocht, Petersilie, Beilage: Schinken, Fleischstückchen, gebraten (Beefsteak).

Wurzeln mit Rindfleisch.

Erbsegemüse mit Kartoffeln und Schinkenspeck.

Erbsegemüse mit Grießflößen.

Erbsegemüse mit Wurzeln gemischt; auch Spargelstückchen.

Manche Hausfrauen bereiten aus den frischen Zwiebeln (Johannislauch) e i n G e m ü s e. Sie kochen die nötige Menge, nachdem die Röhren abgeschnitten und die Zwiebeln sauber vorbereitet wurden, mit Rindfleisch und Salz weich. Einige geben auch Rosinen hinein. Man ist Kartoffeln dazu.

Kohlrabi; solange sie noch jünger sind, richtet man gern mit Soße an, in welcher man die mit kochendem Wasser gebrühten Herzblätter mit Petersilie gehackt verwendet.

Kohlrabi mit Milchsoße. Beilage: Kartoffeln und Fleisch oder Wurst, Schinken.

### Juli.

Wie Juni, Spargel bis Mitte Juli, Pilze vieler Arten.

Erbse in besseren Sorten, meist billiger als im Juni.

Weiße Rüben mit Hammelfleisch.

Schnippelbohnen mit Fett und Petersilie. Beilage: gebratenes Fleisch, Salzhering.

Schnippelbohnen mit Rindfleisch.

Diese Bohnen sind meist noch gering in der Sorte, hartlich; man nennt sie Krüper- oder Buschbohnen, spätere Sorten sind besser.

Große Bohnen mit Speck.

Brechbohnen allein abgekocht, mit Essig oder Äpfeln, ausgebratenem Speck und Kartoffeln gemischt. Beilage: gekochte Mettwurst.

Brechbohnen mit Specksoße.

Brechbohnen mit Eiersoße.

Es gibt Gemüse in Hülle und Fülle. Juli und August sind die Hauptmonate für Pilze.

Möhren (Wurzeln) in verschiedenen Zusammenstellungen; siehe Juni.

Bohnen, siehe Juli.

Erbesen, siehe Juli.

Weisse Rüben.

Blindhuhn, siehe Juli.

Große Bohnen, siehe Juli.

Streifrüben, sind häufig schon sehr ausgewachsen.

Weißkohl, zwar noch ziemlich zart, aber sehr wohlschmeckend, Spitzkohl. Spinat.

Wirsing mit Rindfleisch.

Rohrabi.

Brechbohnen, siehe Juli.

Es lassen sich auch rote Rüben (Beten) zu Gemüse verwenden, Beilage: grüner Salat, Kartoffeln, Fleisch oder Wurst.

### Der September

bringt uns in jeder Weise die Reife der Feldfrüchte.

Möhren (Wurzeln) finden wir nur noch in großen Sorten, die meist gewogen werden. Zarte kleine Möhren werden wohl vereinzelt von Gärtnern zu ziemlich hohen Preisen auf den Markt gebracht. Die ausgewachsenen Möhren lassen sich sehr gut mit Äpfeln vermischt kochen.

Große Bohnen werden kaum mehr gebracht; vereinzelt findet man noch Erbsen.

Im übrigen können wir uns nach dem August richten, nur werden wir schon kräftigere Pflanzen kaufen können.

Steckrüben kommen nun auch schon in kleinen Mengen wieder.

In den drei letzten Monaten des Jahres richtet man sich schon wie im Winter (Januar) ein. Im Oktober findet sich auf dem Markte bei gutem Wetter wohl auch noch einiges Sommergemüse (z. B. grüne Bohnen). Tomaten und Blumenkohl sind fast immer käuflich. Tomaten im August und September am billigsten. Im Oktober gibt es ausgewachsene Porreeftangen, zu Porreegemüse geeignet.

### III. Kartoffelspeisen.

Diese lassen sich das ganze Jahr über zubereiten. Im Frühjahr, wenn das Gemüse seltener wird, verlieren auch die Kartoffeln schon an Geschmack. Man kocht sie dann gern mit Soßen oder mit Gemüse gemischt.

Auch durch das Braten werden sie verbessert.

Mit Petersiliensoße gereicht, nehmen sie ein frischeres Aussehen an. Man kann sie dann mit Fleischbeilage, Schinken oder dergl. anrichten.

Wenn der erste Salat, Kresse, Lattich zu haben ist, läßt sich ein gutes Mittagessen herstellen zu Bratkartoffeln und Eiern.

Bekannt ist die Vorliebe der Hausherren für das erste Gericht von frischen Pellkartoffeln mit neuen Heringen auch als Mittagbrot.

Wenn der Sommer die Obstarten bringt, so wird die Hausfrau, wo es Sitte ist, auch diese mit den Kartoffeln verwenden und so noch eine größere Auswahl in ihren Küchenzettel bringen.

Kartoffelpfannenküchen ist, mit Obst und Salat angerichtet, zu jeder Jahreszeit ein willkommenes Mittagbrot oder auch als Nachspeise angenehm.

Kartoffelsalat, grüner Salat, Eier oder Eierkuchen sind im Sommer als Zusammenstellung beliebt. Aber auch im Winter

sollte man nach Möglichkeit die vorhandenen grünen Salate viel benutzen.

**Kartoffelklöße** lassen sich wirklich gut nur mit sehr mehligem Kartoffeln, demnach eigentlich nur von Oktober bis Mai, herstellen.

#### IV. Fleischspeisen.

Das Fleisch der Schlachtthiere ist das ganze Jahr zu haben. Zu bemerken ist nur, daß die Hausfrau im Winter mehr das fette Fleisch bevorzugen sollte, da der menschliche Körper dann des Fettes in größerer Menge zur Erwärmung bedarf.

Die Fleischbeilagen, welche man meist zu Gemüsen reicht, sind kleinere Fleischstücke; siehe Inhaltsverzeichnis: Dampfschnitten, Fleischstücke (Beefsteaks), Bratwurst, Leber, gebratene Blutwurst, gebratenes Rippenstückchen (Kotelett). Jedoch lassen sich auch zu diesen Fleischspeisen von dem Bratensatz Soßen herstellen, welche dann zu den abgekochten Kartoffeln ohne Gemüse Verwendung finden. Um eine ausreichende Nahrung herzustellen, ist es jedoch richtiger, dann an Stelle der Gemüse noch Salat oder Obst zu reichen.

Wer zu solchen Fleischspeisen keine derartige Beigabe wünscht, sollte dazu eine Süßspeise z. B. von Dr. Netters Puddingpulver anrichten.

Große Braten sind teuer. Will man sie für mehrere Tage vorteilhaft einrichten, so ist eine Suppen- oder Gemüsebeigabe ebenso erforderlich, wie zu kleinen Fleischstücken.

Sehr vorteilhaft sind z. B. auch die Kohlrollen während eines großen Theiles des Jahres, Ausnahme April bis August.

**Frikko** (Fleischkartoffelgericht) läßt sich nicht gut im April und Mai kochen, da die alten Kartoffeln dann meist eine schlechte Farbe haben und auch der Geschmack zu wünschen übrig läßt. Im übrigen kann auch dieses Gericht das ganze Jahr gereicht werden und wird noch durch Zugabe von Salat oder eingemachten Gurken angenehm bereichert.

**Wurstebrei** ist ein winterliches Gericht, verhältnismäßig billig und auch einfach herzustellen. Die Hausfrau soll die kleine Mühe des Fleischhackens nicht scheuen und bisweilen eine größere Menge dieses Gerichtes herstellen. Es hält sich bei kaltem Wetter 8 Tage und kann auch abends zum Tee oder Kaffee zu Brot gegessen werden.

**Geflügel** gibt es das ganze Jahr in den Geflügelhandlungen, da diese durch die Geflügelmästanstalten, welche die Küken künstlich ausbrüten lassen, regelmäßig damit versorgt werden. Dieses Geflügel ist sehr gut, jedoch auch teuer.

Auf dem Markte kauft man auch wohl billiges Geflügel. Die Hausfrau sollte es schon deswegen zuweilen auf den Tisch bringen, weil Geflügel sehr leicht verdaulich ist.

**Tauben** gibt es, sobald die strenge Winterkälte vorbei ist. Sie sind leicht zu rupfen und haben meist viel Fleisch. Alte Tauben müssen lange gebraten oder auch gekocht werden. Sie haben keine feinen, gelben Flaumfedern mehr im Gefieder, auch sind die Schnäbel härter und kürzer, als die der jungen Tiere.

Tauben- und Hühnersuppe ist immer beliebt. Das Fleisch wird entweder darin fein geschnitten oder man kocht eine Soße zu Fleisch und Kartoffeln und gibt die Suppe vorher.

Hühner kauft man oft im Herbst billig, wenn die Landleute ihren Bestand verringern, und die Tiere wegen des Federwechsels nicht mehr legen.

Fette Gänse, die für den einfacheren Haushalt in Betracht kommen, gibt es besonders von Oktober bis Januar.

Auch durch das Wild kann die Hausfrau im Winter den Küchensettel bereichern. Wenn es ihr zum Braten zu kostspielig ist, so läßt

sich das Kleinfleisch, Rippen, Läufe usw. sehr gut zu einem empfehlenswerten Gericht benutzen. Sehr vorteilhaft ist auch die Verwendung des Kaninchens an Stelle des Hasen, und das Einlegen eines Stückes Pferdefleisch zum Sauerbraten sowie die Verwendung von Gefrierfleisch.

## V. Fische.

Die für den einfacheren Haushalt und den täglichen Tisch immer gern verwendeten Seefische kann man besonders in größeren Städten in jeder Woche mehrmals frisch haben. Im Sommer sind die Fische dem Verderben leichter ausgesetzt, da sie schneller als Fleisch ihre Frische einbüßen. Man muß sich deswegen die Tage merken, an denen die Handlungen neue Sendungen erhalten. Man kann natürlich auch in den Fischgerichten Abwechslung herrschen lassen, da die Zubereitungsarten sehr mannigfache sind. Gebratener Fisch z. B. schmeckt besonders gut mit Kartoffel- und grünem Salat. Es gibt fertigen Fisch in Tüten, der schnell hergerichtet werden kann.

## VI. Eier- und Mehlspeisen.

Die Verwendung der Eier als Nahrungsmittel ist praktisch, wenn wir sie preiswert einkaufen. Sollen sie als Beilage an Stelle des Fleisches dienen, so rechnet man 2 große Eier für eine Person. Im Winter sind sie sehr teuer, und wenn wir eingelegte Eier verwenden, sind sie eigentlich nur mit andern Nahrungsmitteln gemischt wirklich wohlschmeckend. Wie die Eier als Beigabe zu Gemüsen zu verwenden sind, siehe bei Gemüse. Angenehm sind frische Eier besonders zu Salaten. März, April und Juli, August sind die besten Monate zum Einlegen der Eier.

## VII. Salate und Obst

sind sehr gesund. Sie wirken in jeder Weise anregend auf den Körper und werden meist gern gegessen. Die Hausfrau sollte sich stets erkundigen, ob diese Nahrungsmittel, welche zugleich ein gutes Genußmittel bilden, zu haben sind. Im Sommer ist besonders der Kopfsalat billig, dann sollte er täglich auf den Tisch kommen.

# Täglicher Küchenzettel für die vier Jahreszeiten.

## Frühjahr. (Auch Winter). 14 Tage.

1. Sonntag: Rindsbraten, Rosenkohl, Kartoffeln.  
Karamellspeise.
2. Montag: Sauerkraut und Pökelfleisch.
3. Dienstag: Knochenbrühe von den Knochen des Sonntagsbratens, zu Graupen- oder Kartoffelsuppe.  
Nudelaufguss mit Zitronengeschmack.
4. Mittwoch: Eingemachte Bohnen mit Mettwurst.
5. Donnerstag: Wurstebrei mit Pellkartoffeln.  
Wein- oder Obstgelee von Dr. Detkers „Götterspeise“.
6. Freitag: Gedämpfter Fisch, Senfsoße, Kartoffeln.  
Omelette.
7. Sonnabend: Erbsensuppe mit Pökelfleisch oder Blutwurst.  
Obst oder Salat.
8. Sonntag: Rindfleischsuppe mit Eierstich (Fleisch kann durch  
(I. Feiertag) Knochen und Fleischbrühwürfel oder Pilzextrakt  
ersetzt werden)  
Rindfleisch mit Senfsoße und Gurken (ohne Kartoffeln)  
Kalbsbraten mit Obst oder Büchsenersbisen.  
Lagen- oder Fruchtpudding mit Mafrounen.

9. Montag: Kartoffelsalat, kalter Braten, Presse. (Nach Belieben Fleischbrühe in Tassen, Knochen nochmals mitkochen.)  
Obsttuchen ohne Fett als Auflauf.
10. Dienstag: Frischer Sprossentohl mit holl. Soße.  
Verwendung von Bratenresten mit frischem Fleisch zu Bratfloß oder ohne frisches Fleisch zu gefülltem Pfannkuchen.
11. Mittwoch: „Dibona“-Cremepudding mit Schokoladengeschmack.  
Heringskartoffeln.  
Tomatensalat.
12. Donnerstag: Brechbohnen mit saurer Soße und Schinken oder Hering oder Bratwurst.
13. Freitag: Eiertuchen (Mehlpfannkuchen) mit Himbeeren oder Salat.  
Nach Belieben zum Sättigen eine Suppe vorher.
14. Sonnabend: Frische Streifrüben mit Speck.  
Suppe oder kalte Schale aus Dr. Detters Puddingpulver, Himbeergeschmack, mit  $\frac{3}{4}$  l Milch zubereitet.  
Einlage: Speise von Mandelpudding, kalt gestellt als Klößchen.

#### Sommer. 14 Tage.

1. Sonntag: Suppen nach Belieben für alle Tage.  
Stangenspargel mit Rührei und Kalbsfleischeln.  
Nachspeise: Steilig von Dr. Detters Puddingpulvern.
2. Montag: Nudeln mit Schinkenresten und Kopfsalat oder süßer Nudelaufguss.
3. Dienstag: Große Bohnen mit Speck oder Koteletts (dann den Speck kalt als Aufschnitt).  
Rhabarberschaum mit Vanillesoße.
4. Mittwoch: Tomatensuppe.  
Arme Ritter mit Obst oder Geleespeise oder Milchreis.
5. Donnerstag: Spitzkohl oder weiße Rüben mit gekochtem oder gebratenem Hammelfleisch.
6. Freitag: Gebackene Fische oder Eier zu Kartoffelsalat und grünem Salat.  
Kaltische von Dr. Detters Puddingpulver, Himbeergeschmack.
7. Sonnabend: Wirsing mit Fett von der Suppe, Rindfleisch allein kochen, zu dem Gemüse essen mit Senf, Gewürz- oder Meerrettichsoße.  
Grüner Salat.
8. Sonntag: Fleischbrühe vom Sonnabend oder beliebige süße Suppe oder Tomatensuppe.  
Junge Hähnchen oder Tauben mit Apfelmus und Kopfsalat.  
Stachelbeeren überfüllt mit Matronenspeise.
9. Montag: Fleischröllchen (Rouladen) mit Blumenkohl oder Blumenkohlaufguss.  
Gebundene Suppe von der Blumenkohlbrühe mit Eigelb abgezogen.  
Schokoladenspeise mit Vanillesoße.
10. Dienstag: Erbsensuppe mit Grießklößen und Schinken.  
Erdbeeren mit Vanillemilch oder Schlagrahm.
11. Mittwoch: Obstsuppe mit Einlage von Vanillespeise oder Mandelreis.  
Wurzeln mit Beessteaks (gebratene Fleischstückchen).
12. Donnerstag: Gurfengemüse mit Kalbsfleischeln oder Koteletts und geschnittener Weißkohl.  
Püffchen, frisch gekochtes Obst.

13. Freitag: Gekochter oder gedämpfter Fisch mit Senfsoße.  
Tomatensalat.
14. Sonnabend: Blindhuhn oder Brechbohnen mit saurer Soße.  
Biebeerpfannkuchen oder Apfelnocken.

### Herbst.

1. Sonntag: Hasen-, Reh- oder Gänsebraten mit Apfelmus und frischen Preiselbeeren.  
Zu dem Braten kann auch Bohnensalat mit Gurken gegeben werden. Dann verwendet man den Apfelbrei zu einer Süßspeise wie folgt: In eine Glasschale legt man zuerst kleine Plätzchen oder Zwiebäckchen und füllt den Apfelbrei darauf. Dann folgt ein Vanillepudding, hierauf Kirschen, entweder mit geriebener Schokolade oder mit einer Schokoladespeise „Dibona“ überfüllt. Wenn man Schokolade nimmt, bildet die letzte Schicht Schlagfahne mit Vanillin-Zucker.  
Man kann auch nur Apfel, dann Vanillespeise mit Schokolade und darüber Saftpudding (Rote Grütze) füllen.
2. Montag: Rohlrollen oder gefüllter Kohlkopf.
3. Dienstag: Hähnchen oder Gänselein (vorher in Essig gelegt), verlängert mit Schweinefleisch.
4. Mittwoch: Wenn das Gänsegerippe verbraucht werden soll: Pommerische Geflügelsuppe, sonst Wurzeln mit Rindfleisch.  
Auflauf mit Obst oder Törtchen mit Obst belegt.
5. Donnerstag: Huhn im Reisrand oder auf Reis angerichtet.  
Hühnersuppe mit Eigelb abrühren (Eiweiß zu Freitag).  
Geleespeise mit Vanillesoße (wenn 1 Ei dazu gebraucht wird, nur das Gelbe, das Weiße zu Freitag).
6. Freitag: Schnitzel- oder Brechbohnen mit Äpfeln und Kartoffeln durcheinander mit ausgebratenem Speck, gekochte Mettwurst kalt oder Fleischbällchen oder Bratfisch.  
Schneebälle in Vanillesoße. Eiweiß vom Donnerstag. (Eiweiß muß schnell verbraucht werden.)
7. Sonnabend: Geschnittener Weißkohl oder Rotkohl mit Bratwurst.
8. Sonntag: Schweinebraten (die Knochen zu Montag auskochen zur Abendsuppe), Schnitzelbohnen oder Bohnen- oder Tomatensalat.  
Rosa-Schnee von 2 Eiweiß mit „Götterspeise“ am Tage vorher hergestellt.  
Vanillesoße mit den Gelbeiern.
9. Montag: Sauerkraut und Rindfleisch, Rest Schweinebraten kann mit verbraucht werden.
10. Dienstag: Fleischkartoffeln (Griffo) kann auch mit Fisch hergestellt werden oder Gulasch (Pfefferfleisch) mit Makaroni (Nudeln).  
Grüner Salat.
11. Mittwoch: Grüne Bohnen mit Salzheringen oder eingelegten Röllchen oder Mettwurst.  
Süße Suppe als kalte Schale hergestellt aus Puddingpulver, Himbeergeschmack, mit  $\frac{3}{4}$  l Milch oder Roter Grütze mit  $\frac{3}{4}$  l Wasser und Einlage von Mandelspeise.

12. Donnerstag: Kalbschnittfleisch (Fritassee).  
Abgerührte Klöße mit Obst oder Tomatensalat.
13. Freitag: Bohnensuppe mit Rindfleisch oder Linsengemüse  
(saure Specksoße) mit Klößchen oder Wurst.  
Gebünstete Äpfel, Birnen oder Pflaumen, Vanille-  
soße darüber kalt oder übrige Klöße dazu aufbacken.
14. Sonnabend: Reisbrey mit gekochtem Obst oder armen Ritzern.  
Vorspeise: eine Restverwendung von Kalbs-  
fritassee und Linsen zu einer Suppe mit To-  
maten aufgekocht und durch ein Sieb gerührt.  
Bündigmachen mit „Gustin“, abschmecken mit  
Pilzextrakt oder Suppenwürze.
15. Sonntag: Beliebiger Braten wie oben.  
Nachspeise von Reis. Am besten der übrige Reis  
im Reiszande mit Vanillin-Zucker abgeschmeckt  
und gestürzt. In die Mitte kommt eine „Götter-  
speise“ mit Waldmeistergeschmack. Der Reis wird  
nach Belieben mit roter „Götterspeise“ vorher  
langsam überzogen, diese muß fast erstarrt sein.  
Man kann auch den vanillierten Reis mit fester  
Schlagsahne vermischt in eine Schüssel geben.

## Allgemeine Kochregeln.

1. Es soll stets kochendes Wasser auf dem Herde sein; denn man  
schüttet dieses, wo es nötig ist, nach. Kaltes Wasser verdirbt den  
Geschmack.
2. Alle frischen Gemüse setzt man kochend auf.
3. Frisches Fleisch setzt man mit kochendem Wasser an.
4. Das kalte Wasser erweicht, quellt auf, zieht aus, reinigt, löst auf.
5. Trockenes Obst und geräuchertes Fleisch sollen wieder auf-  
quellen, deshalb setzt man beide mit kaltem Wasser auf.
6. Kartoffeln legt man nach dem Schälen in Wasser und setzt  
sie mit kaltem Wasser auf.
7. Kartoffelmehl und Stärke müssen stets kalt angerührt werden.
8. Hülsenfrüchte setzt man kalt auf.
9. Eine Mehlschwitze erhält einen besseren Geschmack, wenn sie  
langsam bereitet wird.
10. Milch soll langsam und nicht lange kochen, brennt leicht an,  
muß zugedeckt und kühl aufbewahrt werden. Man läßt sie am besten  
auf der Herdplatte kochen, nicht unmittelbar auf der Flamme, und be-  
schleunigt das Abkühlen der heißen Milch durch Einstellen des Koch-  
gefäßes in kaltes Wasser.
11. Eier gerinnen durch Hitze; man rührt sie kalt an.
12. Fett muß fein geschnitten oder gehackt werden, langsam aus-  
braten und zum Braten und Backen heiß sein.
13. Hefe wird mit Zucker verrührt und lauwarm angerührt; der  
Hefeteig soll 2—3 Std. aufgehen.
14. Backpulver wird trocken mit dem Mehl vermischt, und der  
Teig kann sofort gebacken werden. Er kann aber auch ohne zu leiden  
einige Stunden stehenbleiben, wenn man Dr. Deckers Backpulver  
„Backin“ verwendet.
15. Größere Mengen gebrauchtes Backfett setzt man, um es zu  
reinigen, mit kaltem Wasser auf, läßt es längere Zeit unter öfterem  
Rühren kochen und erkalten. Am anderen Tage nimmt man das Fett  
vom Wasser ab und erhitzt es nochmals gründlich, bis alle Wasserteile  
verschwunden sind.

## Das Tischdecken und das Verhalten bei Tisch.

Wenn uns die Speisen schmecken sollen, so müssen sie gut aussehen und ansprechend angerichtet sein.

Auch im einfachen Haushalt sollte der Tisch zu jeder Mahlzeit nett hergerichtet werden. Die Bilder auf Tafel XI zeigen, wie hübsch ein einfaches Tischtuch und ein paar billige Blumen wirken. Das Anrichten der Speisen ist ebenso wichtig. Das Essen bekommt noch einmal so gut, wenn es mit Appetit und in froher Stimmung genossen wird. Die erwähnten Bilder geben einige leicht zu befolgende praktische Winke dazu.

Man rührt alles vor dem Einschütten in die Schüssel gut um. Fleisch und solche Teile, die entzweigerührt werden können, z. B. Klöße oder Blumenkohl in der Suppe, nimmt man vorher einzeln heraus. Wird der Rand der Schüssel bespritzt, so wischt man ihn sauber ab.

Tischtücher legt man vorsichtig auf und wieder weg, damit sie keine unnötigen Knide bekommen. Wo Kinder sind, benutzt man am besten ein helles Wachstuch; dieses muß stets sauber und trocken gerieben und auf einen Stoß gerollt werden.

Die Teller werden beim Tischdecken möglichst einander gegenüber gestellt und so, daß sie mit der Tischkante abschließen. Den Löffel legt man meist mit dem Stiel nach der rechten Hand, die Rundung nach unten hinter den Teller, die Gabel links, das Messer rechts, mit der Schnittseite dem Teller zugekehrt, oder beide rechts nebeneinander. Außerdem soll ein kleiner Löffel am Salzfasse liegen, da es unschädlich ist, mit dem gebrauchten Messer oder gar mit den Fingern Salz zu nehmen. Es gibt Streusalzgläser verhältnismäßig billig, deren Gebrauch noch appetitlicher ist. Kindern schneidet man zuerst das Fleisch fein und läßt sie mit der Gabel, kleine Kinder mit dem Teelöffel essen. Erwachsene essen mit Gabel und Messer.

Während des Essens müssen die Kinder anständig und still sitzen; sie legen die linke Hand neben den Teller und sprechen niemals mit vollem Munde.

Das Messer darf nie in den Mund genommen werden. Speisereste schiebt man vom Teller mit dem Messer auf die Gabel. Die Speisen dürfen nicht zu heiß gegessen werden, und man soll niemals zwischen dem Essen kaltes Wasser trinken, da Zähne und Magen dadurch leiden.



Alle Kochvorschriften sind für 4 Erwachsene berechnet; für jüngere Kinder kann man die Hälfte der Anteile nehmen. So würde jede Vorschrift für 2 Erwachsene und 4 Kinder genügen.

Da in verschiedenen Gegenden gebräuchlich ist, übriges Mittagessen abends gewärmt zu geben, so sind die Zutaten, z. B. Gemüse, im allgemeinen reichlich gerechnet; Epl. und Teel. sind flachgestrichen zu rechnen.

### Abkürzungen:

Epl. = Eßlöffel, Teel. = Teelöffel, g = Gramm, kg = Kilogramm oder 2 Pfd., Stck. = Stück, Std. = Stunde, l = Liter, v. H. = % (vom Hundert).

## Suppen.

Die Suppe wird gewöhnlich als Einleitung zur Mittagsmahlzeit gegessen, bekömmlicher ist es allerdings, sie nachher zu nehmen. Es empfiehlt sich zwar nicht, sie täglich zu geben, weil durch die ständige größere Zufuhr von Flüssigkeit eine unnötige Erhöhung des Körpergewichtes gefördert wird, doch kann eine Suppe gelegentlich sehr zur

Verfeinerung der Mahlzeit beitragen. Durch die Möglichkeit, Reste zu verwerten, dienen viele Suppen auch der besseren Ausnutzung unserer Nahrungsmittel.

In manchen Gegenden bezeichnet man mit Suppe auch suppenartig gekochte Speisen ( Eintopfgerichte), die als ganzes Mittagessen gegeben werden, oft mit einem Pudding als Ergänzung. Diese sind hier im Abschnitt „Suppengerichte“ zusammengefaßt.

Um Suppen kräftig und schmackhaft zu machen, wird zu ihrer Herstellung meistens Knochenbrühe verwendet. Eine gute Fleischbrühe nimmt man nur zu klaren Suppen. In Ermangelung von Knochenbrühe kann man auch die meisten Suppen recht schmackhaft mit Wasser kochen; nur zieht man dann die Suppen mit Ei ab und rührt vor dem Anrichten ein Stückchen Butter darunter. Das Abziehen der Suppe mit Eigelb ist besonders dann zu empfehlen, wenn ein höherer Nährwert der Suppe gewünscht wird. Auch aus dem Kochwasser von Spargel, Blumenkohl, Möhren (Wurzeln), Tomaten, getrockneten Pilzen und anderen Gemüsen bereitet man Suppen auf dieselbe Weise. Das Durchstreichen der Suppen gehört zur feineren Zubereitungsweise.

### a) Fleisch-Suppen.

#### Knochenbrühe.

Um eine gute Knochenbrühe zu erzielen, ist es notwendig, die Knochen mit kaltem Salzwasser aufzusetzen und 3–5 Stunden langsam kochen zu lassen. Bratenknochen und Knochen von Kochfleisch können in der kurzen Kochzeit, die das Fleisch zum Garwerden nötig hat, nicht alle Nährwerte hergeben und sollten deshalb für den Suppentopf verwendet werden. Um die Brühe schmackhaft zu machen, gibt man Wurzelwerk, Zwiebeln und etwas Gewürz daran.

Knochen werden meist zu wenig ausgekocht. Sie enthalten die wertvollen Leimstoffe, die sich nur durch große Hitze und langes Kochen lösen. Man sollte die Knochen mindestens zweimal auskochen. Die letzte Kochbrühe gibt den besten Stand (Gallert oder Sulz).

#### Rindfleischbrühe. Klar.

250 g Rindfleisch, 1 l Wasser, 20 g Salz, 250 g Rindsknochen, 30 g Wurzelwerk, Gewürz.

Die Knochen müssen mit kaltem Wasser aufgesetzt und zum Kochen gebracht werden. Dann gibt man das Fleisch dazu. Nach einer Viertelftunde wird die Brühe abgeschäumt und das gewaschene Wurzelwerk nebst Gewürzen hinzugefügt. Dann läßt man die Brühe 2½–3 Stunden ganz langsam kochen, gießt sie durch ein Sieb und schmeckt sie nochmals mit Salz ab. Das Fleisch gibt man mit einer Senf- oder Meerrettich-Soße oder nimmt es zu Frikadellen.

#### Eierstrich

für diese Brühe siehe Eierspeisen.

#### Einlaufsuppe.

1 Ei, 1 Eßl. Milch oder Wasser, 1½–2 Eßl. Mehl, 1 Pr. Salz, 1 l Brühe.

Die Milch mit dem Ei, Salz und dem Mehl werden zu einem dickflüssigen Teig gerührt und tropfenweise in die Knochen- oder Fleischbrühe gegeben, welche kochen muß. Kochzeit 5–10 Min.

#### Gestockte Brühe.

1½ l Brühe, 1 Eßl. gehackte Petersilie, 2 Eier, 1 Pr. Muskatnuß.

Die Eier und Muskatnuß werden gut gequirlt und unter Rühren in die kochende Brühe gegeben. Ein paarmal aufkochen lassen und dann mit der Petersilie anrichten.

### **Nudelsuppe.**

1 l Brühe, 1 Pr. Muskatnuß, 40 g feine Suppen-Sternchen oder Fadennudeln.

Die Nudeln werden in die kochende Brühe gestreut, umgerührt und 10—15 Min. gekocht. Mit Muskatnuß abgeschmeckt. — Fadennudeln werden vorher leicht zerdrückt.

### **Ochsenchwanzsuppe.**

200 g Ochsenchwanz, 50 g Wurzelwerk, 25 g Mehl,  $1\frac{1}{4}$  l Wasser, Salz, 20 g Fett (Kosofett), 1 Zwiebel.

Der Ochsenchwanz wird gewaschen und in kleine Stücke geschlagen. Diese Stücke nebst Fett, Zwiebel und dem kleingeschnittenen Wurzelwerk bräunt man gut an und fügt das Mehl nebst Wasser hinzu. Nachdem alles weich ist, wird die Suppe durch ein Sieb gegossen und mit Salz, Pfeffer und wenn möglich mit etwas Rotwein abgeschmeckt. Das Fleisch gibt man in Würfel geschnitten als Suppeneinlage.

### **Wildsuppe.**

Eine Wildsuppe behandelt man genau wie vorstehende Ochsenchwanzsuppe, nur nimmt man anstatt Ochsenchwanz Wildknochen.

### **Geflügelsuppe.**

Ebenso kocht man auch Geflügelknochen zu einer Suppe und gibt die vorher abgelösten Fleischresten später hinein. Unansehnliche Fleischresten werden gestoßen mit durchgeseiht (Pommerische Geflügel-suppe.) Auch kann mit dem Rotwein ein Eigelb an die Suppe gerührt werden. Am besten eignet sich hierzu die Gans.

### **Sühnersuppe.**

1 Suppenhuhn, 2 l Wasser, Perlgrauen, 10 g Salz, etwas Wurzelwerk (Peterfiliennurzel).

Das vorbereitete Huhn wird mit kochendem Wasser, Salz und Wurzelwerk aufgesetzt und langsam gargekocht. Zugleich kocht man auf jeden Liter Brühe 30 g Perlgrauen extra und füllt mit der Brühe auf. Eine kleine Prise Muskatblüte und etwas gehackte Peterfilie gibt man beim Anrichten mit dem noch fehlenden Salz in die Suppe. Das Huhn und die übrige Brühe werden zu Frikassee verwendet.

### **Feinere Sühnersuppe.**

An Stelle der Grauen kocht man die Suppe mit einer hellen Mehlschwitze, zieht sie mit Eigelb ab und legt das Brustfleisch in feine Streifen geschnitten in die Suppe.

### **Krebs-suppe.**

8 Suppenkrebse 40 g Mehl, 20 g Butter oder Fett (Kosofett)  $1\frac{1}{4}$  l Brühe, 1 Eigelb oder etwas Sahne, etwas Dill.

Die Krebse werden gewaschen und 10 Min. in Salzwasser gekocht. Dann bricht man die Scheren und Schwänze aus und pucht den Darm aus den Schwänzen. Die Schalen werden gestoßen, 10 Min. mit dem Fett angebraten, das Mehl hinzugefügt, mit Brühe aufgefüllt und mit dem Dill  $\frac{1}{2}$  Std. gekocht. Dann wird sie durch ein Haarsieb gegossen, das Eigelb oder die Sahne dazugerührt und abgeschmeckt. Die ausgelösten Krebschwänze legt man beim Anrichten in die Suppe.

## **b) Gemüse-Suppen.**

### **Safer-suppe für Kranke und Kinder.**

Man kocht 8 Eßl. Safergrünze = 50 g, am besten sind die in Paketen käuflichen Flocken, mit  $1\frac{1}{4}$  l Wasser langsam  $1\frac{1}{2}$  Std.; wenn diese lange kochen, schmecken sie besser.

Für **Kranke** rührt man die Hafergrütze durch. Manche trinken sie gern aus dem Glase nur mit Salz, andere lieben Zucker; 1½ Eßl. Zucker, 1 Teel. Salz für jedes Liter Flüssigkeit.

Dieser Hafersuppe kann man nach Belieben zusetzen: gekochte Pflaumen, Hagebutten, durchgerührt, oder sonstiges Obst, Wein, Fruchtstark, Fleischbrühe usw. (siehe Krankenspeise). Wenn man Milch hinzugeben will, kocht man die Grütze anfangs mit weniger Wasser. Zu Hafersuppe mit Milch oder Fleischbrühe gibt man keinen Zucker. Kleinen Kindern gibt man Milchzucker.

### Hafersuppe mit Kartoffeln.

Man kocht mit der vorgenannten Suppe in der letzten halben Eßl. 125 g Kartoffeln und 1 Eßl. Fett (Kosozfett), Suppen- oder Rindsfett, und gibt ½—1 Eßl. Salz und kurz vor dem Anrichten eine Handvoll Petersilie hinzu. Petersilie hackt man fein, nachdem man sie gewaschen hat. Sie darf nie im Wasser liegen bleiben, dann verliert sie den Geschmack. Statt Petersilie nimmt man auch Suppengrün, Pilzextrakt oder Suppenwürze. Für Kranke ist ein Zusatz von Liebig's Fleisch-Extrakt zu empfehlen, damit die Suppe anregender wirkt.

### Tomatensuppe.

Man macht eine Mehlschwitze, schneidet in das geschwitzte Mehl eine oder mehrere Zwiebeln, gibt Tomaten, in Stückchen geschnitten, hinzu, und verrührt die Suppe mit Wasser. Man nimmt wenig Wasser, wenn man später noch Knochenbrühe nachgießen will. Zu dieser Suppe kann man Ragout und Fritasseereste mitkochen. Keinesfalls vergesse man eine geräucherte Speckschwarte mitzukochen. Diese wird außen abgeschrappt, gewaschen und gibt einen eigentümlichen Geschmack.

Man kocht die Suppe 1—1½ Eßl. langsam und schlägt sie durch ein Sieb, ehe man die Brühe nachgießt. In diese Suppe kann man nach Gefallen Fleisch- oder Pilzextrakt geben, um fehlende Fleischbrühe zu ersetzen. Verfeinert wird die Suppe durch Zugabe von einigen Eßl. Sahne.

### Hülsenfruchtsuppe.

150 g Erbsen, Linsen oder Bohnen, 20 g Fett (Kosozfett), 10 g Mehl, 1½ l Brühe oder Wasser, 50 g Wurzelwerk, 1 kleine Zwiebel.

Die Hülsenfrüchte werden verlesen, gewaschen, mit kaltem Wasser über Nacht eingeweicht und mit demselben Wasser zum Kochen gebracht, dann abgeseiht. Nun gibt man die Flüssigkeit nebst dem in Würfel geschnittenen Wurzelwerk und Zwiebel daran und läßt das ganze langsam weikochen. Das Mehl schwitzt man mit dem Fett an, gibt es in die Suppe, nachdem sie durch ein Sieb gerührt wurde, und schmeckt sie mit Salz und etwas Pilzextrakt oder Suppenwürze ab.

### Feine Suppe von Hülsenfrüchten.

Man kocht 150 g grüne, trockene Erbsen, die in bekannter Weise vorbereitet wurden, weich und rührt sie durch ein Sieb. Dann fügt man ½ Teelöffel Zucker, etwas Salz und Fett hinzu und schmeckt die Suppe ab. In dieser Suppe kocht man Grießklöße gar, wie zur Suppe von jungen Erbsen und fügt 1 Teel. feingehackte Petersilie hinzu.

Linsensuppe kocht man ebenso und gibt anstatt der Grießklöße kleine Fleischklöße hinein.

### Kürbissuppe.

250 g Kürbisfleisch, ½ kleine Sellerieknoche, 1 Tomate, 1 kleine Zwiebel, 1½ l Wasser, 1—2 Brühwürfel, Suppengrün. Man macht eine Mehlschwitze von 1 Eßl. Fett (Kosozfett) und

2 Eßl. Mehl, schneibt die Zwiebel mit, gibt Wasser und die übrigen Zutaten hinzu und kocht sie weich. Durch ein Sieb gerührt wird die Suppe nochmals aufgekocht, mit Salz und einigen Tropfen Pilz-extrakt oder Suppenwürze abgeschmeckt.

### c) Süße Suppen.

#### **Vanille-Suppe.**

$\frac{1}{2}$  l Milch,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detkers Vanille-Puddingpulver, 20 g Zucker. (Für 2 Kinder.)

Das Vanille-Puddingpulver rührt man mit einigen Eßlöffeln Milch oder Wasser glatt an und läßt einige Minuten stehen. Während dieser Zeit bringt man die Milch mit dem Zucker und einer kleinen Pr. Salz zum Kochen, nimmt vom Feuer, läßt sie 2 Minuten abkühlen, gießt langsam die angerührte Masse unter ständigem Rühren in die heiße Milch und läßt nochmals aufkochen.

Wer gesüßte Vanille-Milchsuppen im Geschmack nicht liebt, kann an Stelle des Zuckers die Suppe nur mit etwas Salz würzen. Solche Suppen werden in Süddeutschland bevorzugt. Viele Kinder lieben diese Suppe mit Korinthfen.

#### **Schokoladen-Suppe.**

bereitet man auf die gleiche Weise aus  $\frac{1}{2}$  l Milch,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detkers „Gala“-Puddingpulver, 25–30 g Zucker, eine kleine Pr. Salz.

Man kann beide Suppen mit dem Schnee von 1 Eiweiß verfeinern. Die Suppen sind als Morgen- oder Abendsuppen für Kinder ganz besonders zu empfehlen.

#### **Milchgriechsuppe.**

1 l Milch,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 4 Eßl. Grieß = 40 g,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 1 Stückchen Zimt oder 1 Tropfen Dr. Detkers Zitronenöl.

Milch, Wasser und Gewürz bringt man zum Kochen und streut den Grieß langsam hinein. Er muß unter fleißigem Rühren  $\frac{1}{4}$  Std. kochen.

#### **Gebundene Milchsuppe.**

Nimmt man an Stelle des Grießes Mehl, so wird dieses mit kaltem Wasser angerührt und in die kochende Milch gegeben. Mit Vorteil benutzt man zu dieser Suppe Dr. Detkers „Gustin“.

#### **Milchsuppe mit Buchweizengröße**

kocht man wie Griechsuppe  $\frac{1}{2}$  Std. und bindet sie mit 50 g Dr. Detkers „Gustin“.

#### **Milchsuppe mit Sago.**

4 Eßl. Sago auf  $1\frac{1}{4}$  l Flüssigkeit = 45 g werden mit dem Wasser bedeckt 1–2 Std. hingestellt. Dann kocht man sie mit der Milch 5 Min. Zugabe von Zucker nach Belieben.

Alle Milchspeisen und Wassersuppen stellt man sehr schnell her, indem man zu einem Päckchen Dr. Detkers Puddingpulver die doppelte Menge der angegebenen Flüssigkeit verwendet.

#### **Milchsuppe mit Reis**

(dünnere Reis).

Man setzt 5 Eßl. Reis = 80 g nach dem Waschen mit dem angegebenen Wasser auf. Wenn der Reis gequollen ist, fügt man die Milch und das Gewürz hinzu. Kochzeit  $1\frac{1}{2}$ –2 Std. Für die Kochliste 7–10 Min. vorkochen und alle Zutaten sofort hinzugeben.

#### **Buttermilchsuppe.**

Diese wird unter fleißigem Rühren mit dem Mehle oder mit Mehl und Ei wie gebundene Milchsuppe kalt aufgesetzt und bis zum Dickwerden gerührt oder mit dem Schneeschläger geschlagen.

#### **Solunder- (Flieder-) Suppe**

siehe Krankenspeisen.

### **Falsche Schokoladen- oder gebrannte Mehlsuppe.**

5 Eßl. Mehl läßt man ohne Fett in einem eisernen Topfe unter fleißigem Rühren gelblichbraun werden. Nach dem Abkühlen verrührt man das Mehl mit dem Wasser und kocht dieses mit Milch, Salz, Zimt, 1 Eßl. Kakao und 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker auf.

### **Wassergrießsuppe.**

50 g feiner Grieß werden in  $1\frac{1}{4}$  l Flüssigkeit  $\frac{1}{4}$  Std. gekocht. Dieser Flüssigkeit gibt man nach Belieben Geschmack. Man kocht darin 1 Eßl. Korinthen, 2 Eßl. Zucker, 1 Stüchchen Zimt,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, oder nimmt anstatt des Wassers einen Teil Obstsaft. Auch kann man anstatt des Grießes 1 Päckchen Dr. Detters Rote Grüzepulver nehmen, um der Suppe ein besseres Aussehen zu geben. Grieß ist gar, wenn er nicht mehr sinkt.

### **Obstsuppen**

u. dgl. mit Ei abzurühren.

Anstatt der Korinthen kann man ausgeteinte Kirschen, Apfelstücken, gargekochtes Backobst oder dergleichen mit dem Wasser kochen. Um die Suppe nahrhafter zu machen, gibt man Eiweiß hinzu. Dieses wird mit 2 Eßl. Wasser tüchtig zerschlagen, am besten in der Suppenschüssel, und die heiße Suppe unter fleißigem Rühren langsam hinzugefügt. Das Eiweiß kann zu Klößchen verbraucht werden. Diese bestreut man mit Dr. Detters Vanillinzucker.

### **Sago Suppe mit Wein oder Obstsaft.**

Zu den Suppen kann man anstatt des Mehles oder Grießes Sago verwenden. Man rechnet 2 Eßl. Sago = 60–65 g, weicht diesen mit dem Wasser 1–2 Stunden ein und kocht ihn unter öfterem Rühren in 5–10 Min. klar. Gibt man anstatt des Obstes oder Sastes Rotwein, Apfelwein, auch Zitronensaft hinzu, so darf der Wein nicht kochen.

### **Süße Graupen- oder Reissuppe.**

5 Eßl. Reis = 60–63 g, 4 Eßl. recht feine Graupen = 60–65 g müssen in dem Wasser  $1\frac{1}{2}$ –2 Std. kochen, sonst wie die übrigen Wassersuppen; auch einige Tropfen Dr. Detters Zitronenöl schmecken gut dazu.

### **Obstsuppe mit Mandelreis.**

Man mischt irgend einen Obstsaft oder durchgerührte Holunder- oder Heidelbeeren nach Geschmack mit Wasser. Dann kocht man ihn mit Zimt und Zucker oder Zitronenschale und verdickt ihn mit Dr. Detters „Gustin“. Zu  $1\frac{1}{2}$  l Flüssigkeit rechnet man 50 g „Gustin“. Mandelreis wird gargekocht,  $\frac{1}{2}$  Std. in einen heißen Backofen, eine Grude oder Kochfliste gestellt zum Nachquellen. Dann sticht man bei Tisch von dem festen Reis Klöße in die Suppe. Heiß oder kalt zu essen.

Mandelreis: Zu einem Reissbrei gibt man, wenn er eine Zeitlang gekocht hat, zu jedem Liter Milch 3–5 Tropfen Dr. Detters Mandelöl (verdünnt). Diese Backöle verdünnt man zum Gebrauch sehr praktisch in einem Tropfglas mit 1 Eßl. Wasser. Sie sind dann nicht so stark und viel ausgiebiger. Man kann auch noch einige gestoßene Mandeln zu dem Mandelreis geben.

### **Obstsuppe mit Einlage.**

Zu der Suppe, wie oben, gibt man als Einlage Grießklößchen oder noch einfacher einen fleißiggekochten Detters Vanille- oder Mandelpudding von Puddingpulver mit dem entsprechenden Geschmack. Nach dem Erkalten sticht man den Pudding in die heiße oder auch kalte Obstsuppe eßlöffelweise ab.

Kalte Obstsuppen oder Milchsuppen usw. nennt man kalte Schale.

## Geschlagene, saure Milch, sogenannte Prinzmilch u. Stippmilch.

Saure, möglichst noch kalt gestellte Milch schlägt man mit dem Schneebesen eine Zeitlang. Es wird nach Geschmack Zucker und Zimt oder Dr. Netters Vanillinzucker hinzugegeben. Kinder lieben eine Zutat von gröblich gestoßenen Zwiebäcken. Manche geben auch geriebenen Pumpernickel hinzu.

Dicke Milch oder sogenannten Quark kann man schnell zu einer Speise umgestalten, wenn man ihn durch ein feines Sieb rührt, etwas süße Milch und Vanillinzucker hindurchrührt (Stippmilch).

### Biersuppe.

$\frac{1}{2}$  l leichtes, nicht bitteres Bier,  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  l Wasser, 1 Eßl.

„Gustin“, 1 Ei, 1 Stck. Zimt,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 2 Eßl. Zucker.

Man bringt Bier und  $\frac{1}{4}$  l Wasser zum Kochen, rührt „Gustin“, Eigelb und  $\frac{1}{4}$  l Wasser an und gießt dieses unter fleißigem Rühren in die Flüssigkeit. Das Eiweiß schlägt man zu festem Schnee, legt es auf die Suppe und läßt es 5 Min. zugedeckt auf der Suppe liegen. Es kann vor oder nach dem Erhärten zu Klößen abgestochen werden.

Kinder sollen wenig, besser keine Bier- und Weinsuppen essen, da ihnen der darin enthaltene Alkohol stets schadet.

### Brotsuppe.

1 l Wasser und  $\frac{1}{4}$  l zum Einkochen, dazu 125 g altes Grau- und Schwarzbrot, 1 Pr. Kümmel oder 1 Stck. Zimt, 2 Eßl. Zucker,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 1 frischer Apfel oder Schnitzel oder Schalen 1 Teel. Rososfett.

Das zerschnittene Brot wird mit kaltem Wasser, Apfel und Zimt aufgesetzt und  $1\frac{1}{2}$  Std. langsam gekocht. Dann rührt man die Suppe durch ein Sieb oder läßt sie ohne weiteres mit Zucker und Salz aufkochen. Man kann gequollene Rosinen hinzugeben.

Zu Brotsuppe mit Milch nimmt man  $\frac{1}{2}$  l Milch und läßt die Hälfte des Wassers und den Apfel weg. Man gibt die Milch erst nach dem Durchrühren der Suppe hinzu und kocht sie auf. Für die Kochliste  $\frac{1}{4}$  Std. vorkochen. Als Gewürz benutzt man dann gern Vanillinzucker.

## Suppen-Gerichte.

### Geröstete oder geschwitzte Mehlsuppe.

(Mehlschwitze.)

Diese Suppe ist eine Grundlage zu vielen Suppen und Soßen. Man macht dazu die sogenannte Mehlschwitze. Es muß zwischen einer hellen und einer dunklen Mehlschwitze unterschieden werden. Diese Vorschrift ist für die helle Mehlschwitze berechnet. Zu einer dunklen Mehlschwitze muß man stets  $\frac{1}{2}$  Mehl mehr nehmen. Beide dürfen nicht schnell gemacht und müssen fleißig gerührt werden.

Mehlschwitze:

25 g Fett (Rososfett), Butter, 40—50 g Mehl,  $\frac{1}{2}$ —1 Teel. Salz,  $\frac{1}{2}$ —1 l Wasser.

Man läßt die Butter oder das Fett auseinanderfließen (d. i. auslassen) und erhitzt das trockene Mehl in dem Fette langsam, bis es kleine Bläschen wirft; wenn die Schwitze bräunlich wird, verschwinden die Bläschen. Man muß bei einer hellen Schwitze genau aufpassen; das Bräunliche verändert den Geschmack.

Zu einer bräunlichen oder dunklen Mehlschwitze erhitzt man Mehl und Fett, bis es eine bräunliche Farbe zeigt. Vor dem Mehl gibt man auch wohl eine feingehackte Zwiebel in das Fett; diese

muß an den Spitzen hellbraun werden. Wenn sie dunkler wird, verbrennt sie mit dem Mehlschwitzen.

Wenn der richtige Hitzeegrad erreicht ist, gießt man langsam heißes Wasser oder Brühe zu und rührt fortwährend mit der runden Seite des Pöffels, damit keine Klümpchen entstehen. Bei einer braunen Mehlschwitze gießt man das Wasser rascher hinzu.

Nach Bedarf nimmt man die Mehlschwitze 2—3mal, wenn die Suppe ein vollständiges Mittagessen bilden soll.

Die Suppe erhält verschiedenen Geschmack durch folgende Zutaten: Blumenkohl, Spargel oder Kohlrabi vorher in dem Wasser, welches zur Mehlschwitze gebraucht wird,  $\frac{1}{2}$ —1 Std. langsam gekocht, Suppengrün, Petersilie, Brühe von Spargel oder Blumenkohl, Reste von Kalbsfleischfricassée, Frikko, Spinat, Erbsensuppe, Knochenbrühe, Rosenkohl, Spargelgemüse, Pilze usw. Reste werden mit der Suppe durch ein Sieb gerührt. Hier lassen sich auch Suppen-Würfel gut verwenden oder nach Gefallen Liebigs Fleischextrakt und Pilzextrakt.

Wer stets vor dem eigentlichen Mittagessen Suppe geben muß, wird durch einige Übung sehr schmackhafte Zusammenstellungen erzielen.

In gutem Fett geröstete Semmelwürfel machen die Suppe besser. Diese reicht man neben der Suppe, insbesondere bei braunen Suppen.

Zur Vervollständigung der Suppen mit Mehlschwitze kocht man Kartoffeln hinein.

### **Kartoffelsuppe.**

Eine helle Mehlschwitze mit etwa 3 l Wasser wird mit 1—1½ kg Kartoffeln und gemischtem Suppengrün, Sellerie, Porree, Zwiebeln, Petersilie, Estragon oder Suppengemüse, Wurzeln, Erbsen, Böhnchen, Kohlrabi, Blumenkohl, Rosenkohl, Wirsing gar gekocht. Man richtet sie ohne weiteres an, indem man sie nach fehlendem Salz abschmeckt oder 1—2 Brühwürfel hinzugibt.

Alle Gemüsepflanzen enthalten die wertvollen Nährsalze. Anstatt des Fettes kann man Grieben (Schreiben) verwenden. Durch eine gebräunte Zwiebel verändert man den Geschmack. Durch ein Sieb gerührt wird die Suppe sämiger, man nimmt dann etwas weniger Kartoffeln. Kartoffelsuppe und sonstige Suppen mit Mehlschwitze hergestellt, sind eine ausreichende Nahrung durch Beilage von Hering, Käsebrod, Eiern, Würstchen oder Fleisch. Pilzextrakt oder Suppenwürze können Suppengrün ersetzen.

Zum Durchrühren muß Gemüse allein gekocht werden.

### **Nierensuppe.**

2—3 Schweinsnieren (= 400 g) werden aufgeschnitten, gespült und in Würfel geschnitten. Man macht eine Mehlschwitze und schwitzt mit dem Mehle 2 große geschnittene Zwiebeln und die Nieren einige Minuten. Dann gießt man das Wasser daran und kocht die Suppe wie Kartoffelsuppe weiter  $\frac{1}{2}$  Std.

Diese Suppe ist in 1 Std. zu bereiten und bildet eine wohl-schmeckende und ausreichende Nahrung. Man kann auch Hammel- oder Rindsniere nehmen. Letztere muß etwas länger kochen. Ein Zusatz von Pilzextrakt oder Suppenwürze verbessert den Geschmack.

### **Huhn in Graupensuppe.**

1 Suppenhuhn, 2—3 l Wasser, 10 g Salz, Suppengrün.

Das Huhn kocht man mit allen Zutaten weich. Zu jedem l Suppe rechnet man 30 g feine Graupen (Perlgraupen), die  $1\frac{1}{2}$  Std. mitkochen müssen.  $\frac{1}{2}$  Std. vor dem Anrichten gibt man 500 g in Würfel geschnittene Kartoffeln hinzu. Das Bein- und Brustfleisch des Huhns

kann man mit einer Soße geben. Das übrige Fleisch wird von den Knochen abgelöst, zerschnitten und in die Suppe gegeben.

### **Hülsenfrüchte.**

- a) 500 g Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), 3—4 l Wasser, 100 g Fett (Kokosfett), 4 Eßl. Mehl,  $1\frac{1}{2}$ —2 Eßl. Salz, 500 g Kartoffeln, Suppengrün.

Diese Suppe bildet eine ausreichende Nahrung. Man kann auch weniger Hülsenfrüchte und mehr Kartoffeln nehmen, dann muß man noch Eiweiß durch Fleisch oder Wurst hinzugeben, wie in der folgenden Vorschrift angegeben ist. Das Wasser, worin Hülsenfrüchte gekocht werden, muß sehr weich sein. Wer zum Einweichen etwas Natron zugeben will, tut gut, das Einweichwasser fortzugießen.

- b) 375 g Hülsenfrüchte, 3—4 l Wasser, 500 g Salzfleisch (Pökelfleisch [Kleinsfleisch vom Schwein]), 2 Eßl. Mehl, 1 kg Kartoffeln, Salz nach Geschmack, Suppengrün, besonders Sellerie.

Die Hülsenfrüchte werden verlesen, gewaschen und 12—24 Std. mit dem Wasser zum Weichwerden hingestellt. Morgens recht früh setzt man sie mit demselben Wasser auf (siehe oben) und kocht sie 2—3 Std.,  $\frac{1}{2}$  Std. vor dem Essen gibt man die Kartoffeln, Salz und Suppengrün hinzu. Von Fett und Mehl macht man eine Mehlschwitze und verrührt sie mit dem Kochwasser. Dann gibt man auch diese zu der Suppe und läßt sie ganz gar kochen. Der Geschmack wird durch Zugabe von Pilzextrakt oder Suppenwürze verbessert.

Zu der Anweisung b gibt man das Fleisch, nachdem man es gewaschen hat, gleich in die kochende Suppe; mittags wird das Mehl mit kaltem Wasser angerührt und zu der Suppe gegeben. Sonst kocht man die Vorschrift b wie a, nur ohne Salz, wenn gesalzenes Fleisch gekocht wird.

Als Nachspeise ist Dr. Detkers „Götterspeise“ zu empfehlen.

### **Erbsen- oder Gemüsesuppe.**

Am liebsten nimmt man zu dieser Suppe junge Erbsen und Möhren, es schmecken aber auch Wirsing, Kohlrabi, einige Kartoffeln, kleine Prinzessbohnen, Kopfsalat und dergl. gut dazu. Erbsen darf man nicht waschen.

4 Teller voll vorbereitetes Gemüse, 100 g Butter oder Kokosfett 4 l Wasser, 2 Eßl. Salz, 4 Eßl. Mehl, (Grießklöße siehe Eierspeisen).

Man kann anstatt der Klöße Kartoffeln nehmen und muß dann Fleisch, Schinken oder Hering dazu essen, um eine ausreichende Nahrung zu erhalten.

Kartoffeln kocht man nur  $\frac{1}{2}$  Std. mit.

Das Gemüse wird mit dem Fett eine Zeitlang geschwitzt, dann gibt man das Mehl hinzu, rührt gut um und kocht die Suppe mit Wasser und Salz, bis das Gemüse weich ist. Kochzeit 1—2 Std.

$\frac{1}{4}$  Std. vor dem Anrichten taucht man einen Eßlöffel in die heiße Suppe, sticht von dem Kloßteige etwas ab und gibt nach und nach alle Klöße hinzu. Zuletzt spült man die Schüssel noch mit heißer Suppe um und kocht die Klöße 10 Min. zugedeckt. Gemüsesuppen und ähnliche Suppen, welchen man den Geschmack der Fleischbrühe geben will, fügt man einige Brühwürfel zu, ohne zu salzen. Auch Pilzextrakt oder Pilzpulver würzen vorzüglich.

### **Rindfleischsuppe mit Graupen oder weißen Bohnen.**

500 g durchwachsenes Rindfleisch,  $3\frac{1}{2}$  l Wasser, 1—2 Eßl. Salz, 150—200 g Graupen oder halb weiße Bohnen, 750 g—1 kg Kartoffeln, Suppengrün, Sellerie und Estragon.

Die Graupen werden mit kaltem Wasser aufgesetzt, und wenn es kocht, gibt man Fleisch und Salz hinzu. Wenn man das Fleisch klopft, wird es weicher; siehe Fleischspeisen. Junge Tiere haben weiches Fleisch.

Man kann das Rindfleisch nach der Suppe mit Sennsoße (siehe Soßen) essen und Kartoffeln und Gurken zugeben. Will man aber eine besonders kräftige Suppe haben und das Fleisch mit dieser zugleich essen, so setzt man es mit kaltem Wasser auf.  $\frac{1}{2}$  Std. vor dem Anrichten gibt man Kartoffeln, Suppengrün und eine geröstete Zwiebel hinzu (auch Pilzextrakt oder Pilzpulver).

**Rösten der Zwiebel.** Man legt Zwiebelscheiben in eine dünne Eisenblechpfanne ohne Fett und röstet die Scheiben auf beiden Seiten schön braun, ehe man sie zu der Suppe gibt.

### Reis mit Rindfleisch.

In der feineren Küche benutzt man gern anstatt der Graupen Reis. Die Brühe wird jedoch nicht so kräftig. Man kocht dann entweder mehr Fleisch allein und füllt einen Teil der Brühe zu dem Reis, den man erst kurz vor dem Anrichten zu der fertigen Suppe gibt. Oder man nimmt einige Knochen außer dem Fleisch, brät sie mit Gewürz und Zwiebeln an, fügt Suppengrün und eine Möhre (Wurzel), nach Geschmack auch Blumentohl oder Kohlrabi, hinzu und kocht eine gute Brühe, mit der man den Reis auffüllt. Er soll langsam 1 Std. quellen und wird dann zu der Rindfleischsuppe gegeben.

Sehr gut ist auch eine Reissuppe, zu der man nur 100 g Reis verwendet und in der letzten halben Stunde noch 50 g vorher eingeweichten Sago durchkocht.

### Brühkartoffeln.

Diese kocht man wie Rindfleischsuppe ohne Graupen und gibt noch mehr Kartoffeln und gehackte Petersilie hinzu.

## Gemüse.

Die ungeheure Wichtigkeit der Gemüse für unsere Ernährung wird noch immer nicht voll gewürdigt. Sie werden noch viel zu sehr als gelegentliche Ergänzung oder Verbilligung der angeblichen Hauptnahrung — der Fleischkost — angesehen.

Jede Hausfrau muß wissen, daß sie sich an ihrer Familie versündigt, wenn sie nicht reichlich Gemüse zur täglichen Kost gibt. Aber das allein tut es noch nicht, sie muß es auch richtig zubereiten. Das ist der Punkt, an dem mit veralteten Anschauungen in der Küche am gründlichsten ausgeräumt werden muß, wenn die Nahrung gehaltvoller, gesünder und doch nicht teuer sein soll.

Der größte Fehler der alten Küche ist das Abkochen der Gemüse und das Wegschütten des Kochwassers. Dadurch werden die wichtigen Mineralstoffe und die Ergänzungsstoffe (früher Vitamine genannt) zum großen Teil vernichtet. Aber auch von der eigentlichen Substanz der Gemüse geht  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  durch das Abkochen und Abbrühen verloren. Das bedeutet einen effektiven Geldverlust, denn, um die Familie satt zu bekommen, muß die Hausfrau für teures Geld entsprechend mehr Gemüse kaufen.

Dagegen ist die beste Art, Gemüse unter voller Erhaltung aller Nährstoffe zu bereiten, das Dünsten im eigenen Saft. Allerdings ist dann der Geschmack nicht nur kräftiger, sondern auch etwas strenger, eben weil noch alle vollwertigen Stoffe darin enthalten sind, jedoch gewöhnt man sich daran sehr schnell. Das folgende Bild zeigt an einigen Beispielen, wie verheerend das Kochen des Gemüses nach der alten Art wirkt.

## Verluste bei falscher Zubereitung der Gemüse.

Ebenso wie beim Kochen von Fleisch geht beim Kochen und Abbrühen des Gemüses ein erheblicher Teil der Nährstoffe und der Mineralstoffe in das Kochwasser über.

### Verlust an Nährstoffen beim Abbrühen.

■ Eiweiss □ Fett ▨ Kohlehydrate (Stärke und Zucker)  
Werte von gedämpftem Gemüse gleich 100 gesetzt

▨ Verlust

Eiweiss Fett Kohlehydrate



Spinat



Eiweiss Fett Kohlehydrate



Grünkohl



Eiweiss Fett Kohlehydrate



Weisskohl



### Verlust an Mineralstoffen beim Abbrühen.

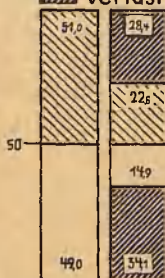
□ Gehalt an basischen ▨ säurebildenden Mineralstoffen  
(nach Verbindungsgewichten berechnet).

Gesamtsumme der Mineralstoffe gleich 100 gesetzt.

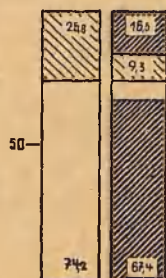
▨ Verlust



gedämpft gebrüht



gedämpft gebrüht



gedämpft gebrüht

**Abgebrühtes Gemüse hat weniger Nährwert als Stroh, wenn das Gemüjewasser weggegossen wird!**

Ausgezeichnet eignet sich zum Dünsten des Gemüses der bereits erwähnte Back- und Brat-Apparat „Küchenwunder“.

Wer sich jedoch unter keinen Umständen an das allein richtige Dünsten des Gemüses gewöhnen kann, muß wenigstens besorgt sein, die **ausgekochten Nährstoffe** der Nahrung zuzuführen. Das geschieht, indem nicht mehr als unbedingt nötig Wasser genommen und dieses nicht weggeschüttet, sondern zu Suppen, Sößen, Mehlschwizen usw. verwendet wird.

## Die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln.



### Falsch:

**Weggießen** von Brüß- und Kochwasser = **Verlust** wertvoller Nährstoffe, insbesondere der Mineralstoffe und Ergänzungsstoffe.



### Richtig:

Abgießen des Brüß- u. Kochwassers, aber **Wiederverwendung** zu Suppen und Sößen. — Kartoffeln mit so wenig Wasser kochen, daß es zuletzt eintocht.



### Bestes Verfahren:

**Dünsten** der Gemüse, am besten in Fett und Butter. **Dämpfen** der Kartoffeln im Dampstopf.

(Deutsches Hygiene-Museum, Dresden.)

### Spinat.

1 kg Spinat, 40 g Fett (Kokosfett) oder Speck, 30 g Mehl und Zwieback gemischt, 1 Zwiebel,  $\frac{3}{8}$  l Brühe, 1 Teel. Salz, 1 Pr. Pfeffer oder Muskatnuß.

Der Spinat wird von den Wurzeln und etwaigen Blüten befreit. Die Herzblätter dürfen nicht weggeschnitten werden, sie sind das beste. Man wäscht den Spinat mehrmals, gibt ihn in einen

Topf mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser und 1 Pr. Salz, deckt ihn zu und schwenkt ihn auf großem Feuer öfters um. Wenn der Spinat zusammenfällt, schüttet man ihn auf ein Sieb. Das Mehl wird nun mit der in Würfel geschnittenen Zwiebel im Fett angebraten, mit der Brühe aufgefüllt und glattgerührt. Nun wird der gehackte Spinat hinzugefügt, aufgekocht und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Der fertige Spinat wird etwas erhöht angerichtet und mit hartgekochten Eiern oder gebratenen Semmelfstreifchen verzert. (Siehe Abbildung Tafel X.)

Wangold (Römerkohl) und Melde kocht man ebenso.

### Nestverwendung von Spinatgemüse.

2 Zwiebeln dämpft man in Butter oder Kokosfett, gibt eine in kaltem Wasser eingeweichte, ausgedrückte Semmel hinzu und verrührt die Masse gehörig mit 1 Ei, etwas Muskat,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz und dem Spinatreft.

Die Masse streicht man auf einen fertigen Eierkuchen, den man aufrollt und in dicke Scheiben schneidet. Die Scheiben brät man auf beiden Seiten braun und reicht sie zu einem Suppengerichte oder zu Salat.

### Blumenkohl.

1 großer Kopf Blumenkohl, 10 g Salz, 2 l Wasser.

Der Blumenkohl wird gepuht und in Salzwasser gelegt, falls einmal eine Raupe darin sitzt. Dann wird er in kochendes Wasser gelegt und weichgekocht, was ungefähr 30 Min. dauert. Der dicke Strunk wird nun entfernt und das übrige in die Soße gelegt. Zur Soße macht man eine helle Mehlschwitze ohne Zwiebel mit 1—2 Eßl. Fett und 3 Eßl. Mehl. Diese verrührt man mit der Kochbrühe oder auch etwas Milch, schmeckt sie mit Muskatnuß und Salz ab und kann sie noch mit Ei und etwas Zitronensaft (notfalls etwas Essig) abziehen. Man kann auch zerlassene Butter oder holländische Soße dazu geben.

### Stangenspargel.

Spargel muß frisch gestochen sein, man sieht es an der Schnittfläche. Man schält ihn mit einem scharfen Küchenmesser von oben nach unten und hat darauf zu achten, daß alle holzigen Fasern entfernt werden. Er wird in Bündel gebunden und in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser 30—40 Minuten, je nach der Dicke der Stangen, gekocht. Eine Prise Zucker und eine Messerspitze frische Butter dem Kochwasser hinzugefügt, erhöht den Wohlgeschmack.

Man richtet Spargel mit heißer geschmolzener Butter, in der man auch ein wenig geriebene Semmel rösten kann, auf länglicher Schüssel an. Die Spargelbrühe benutzt man zur Soße oder zu einer Suppe.

### Spargelgemüse.

750 g Spargel,  $1\frac{1}{2}$  l Wasser, 10 g Salz. Zur Soße: 40 g Butter, 30 g Mehl,  $\frac{3}{8}$  l Spargelwasser, 1 Eigelb nach Belieben.

Zu Spargelgemüse nimmt man dünnen oder Brechspargel. Der Spargel wird gewaschen und geschält. Danach schneidet man den Spargel in gleichmäßige Stücke und kocht sie weich (ungefähr 20—25 Min.). In einem Topf läßt man Butter zergehen, schüttet das Mehl daran, und, nachdem es glattgerührt ist, wird Spargelwasser dazugegossen. Die Soße muß 15—20 Min. kochen und wird zuletzt mit dem Eigelb abgezogen. Nun wird der Spargel trocken in die Soße gegeben.

### Erbsen (Schoten).

500 g Schotenkerne (ungefähr  $1\frac{1}{2}$  kg Schoten), 30 g Butter,  $\frac{1}{2}$  l Brühe, 10 g Zucker, 1 Teel. Salz, 1 Teel. gewiegte Petersilie.

Ganz junges Gemüse ist am wohlschmeckendsten und gesündesten, wenn es nur mit Butter, wenig Wasser, Salz und nach Belieben  $\frac{1}{2}$  oder 1 ganzen Teel. Zucker vorsichtig unter öfterem Umschwenken gedämpft wird ( $\frac{1}{4}$  Std.). Sehr fein gewiegte Petersilie gibt man vor dem Anrichten hinzu.

### Schoten und Möhren.

250 g Möhren, 250 g Schotenkerne (1 kg Schoten), 10 g Salz, 50 g Butter oder Kokosfett, 10 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  l Brühe, 5 g Zucker, 1 Egl. gewiegte Petersilie.

Die gepulsten, in Würfel geschnittenen Möhren und die Schotenkerne werden gewaschen und in der Butter angeschwitzt. Das Mehl wird dann darüber gestreut, Brühe, Zucker, Salz dazu gegeben und weichgekocht. Vor dem Anrichten gibt man die Petersilie dazu.

### Junge Möhren oder Wurzeln.

750 g Möhren, 50 g Butter oder Fett (Kokosfett),  $\frac{1}{4}$  l Brühe, 15 g Mehl, 1 Teel. Zucker,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 1 Teel. gewiegte Petersilie.

Die gepulsten, in Streifen geschnittenen Möhren werden mit der Brühe, Butter und Zucker aufgesetzt und weichgekocht. Dann stäubt man das Mehl darüber, läßt es 10 Minuten mit durchkochen und fügt kurz vor dem Anrichten die feingewiegte Petersilie hinzu.

### Kohlrabi.

750 g Kohlrabi, 10 g Salz,  $\frac{1}{2}$  l Brühe oder Milch, 30 g Butter oder Kokosfett 10 g Mehl, 1 Pr. Pfeffer.

Die Kohlrabi werden geschält und in Scheiben geschnitten. Die zarten Blätter werden vom Strunk gestreift, in Salzwasser 10 Min. gekocht und grob gehackt. Nun werden die Kohlrabi sowie die Blätter und das Gewürz in Brühe weichgekocht. Zuletzt wird das Mehl in der Butter gargerührt, an das Gemüse gegeben und durchgekocht.

### Kohlrabi mit Milchsoße.

Die Kohlrabi werden wie vorstehend, aber ohne Blätter vorbereitet und in Wasser und Milch weichgekocht. Man macht eine helle Mehlschwitze von 30 g Butter oder Fett (Kokosfett) und 1 $\frac{1}{2}$  Egl. Mehl, verrührt diese mit der Milch und schmeckt sie mit Muskatnuß ab. Die Kohlrabi gibt man hinein und fügt Milch nach Bedarf hinzu.

### Große Bohnen.

Große Bohnen dürfen nicht lange gepflückt sein, am schönsten sind sie recht jung; schwarze Köpfe sind ein Zeichen von vorgeschrittenem Alter.

3–4 kg große Bohnen, mit der Schale gewogen, zum Abkochen 3–4 l Wasser, 2 Egl. Salz, 400 g Speck,  $\frac{1}{2}$ –1 l Wasser zum Garkochen, 1 $\frac{1}{2}$ –2 kg Kartoffeln, Petersilie oder Bohnenpfeffer, Salz nach Geschmack.

Man enthülselt die großen Bohnen, gibt sie in kochendes Wasser und kocht sie, ungewaschen, schnell weich. Den Speck setzt man zu gleicher Zeit mit kaltem Wasser auf. Die weichgekochten Bohnen gießt man ab und gibt sie zu dem Speck. Man schneidet nach  $\frac{1}{2}$  Stunde die Kartoffeln darauf, kocht sie weich und micht, nachdem man den Speck herausgenommen hat, die Petersilie und den Bohnenpfeffer, gehackt, hindurch. Kochzeit 2 $\frac{1}{2}$  Std. Wer die Bohnen ohne Kartoffeln kocht, nimmt weniger Wasser, jedoch verliert sich beim Umrühren vor dem Anrichten ein Teil der Brühe.

Übrig gebliebenes Gemüse, besonders ohne Kartoffeln gekocht, mengt man wie Kartoffelsalat an; es schmeckt besser, als von solchen großen Bohnen, die nur abgekocht werden. Wenn die Bohnen eine helle Farbe behalten sollen, so überbrüht man sie nach dem Abkochen noch mit kochendem Wasser.

### **Grüne frische Bohnen.**

Die Bohnen werden vorbereitet, d. h. abgezogen, gewaschen und in feine Streifen geschnitten. Man läßt  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 1 Teel. Salz und 30–50 g Fett (Kokosfett) aufkochen, gibt die Bohnen hinzu und läßt sie langsam gar kochen. Zuletzt wird mit Salz abgeschmeckt und mit gehackter grüner Petersilie angerichtet. Das Wasser muß teils einkochen. Man kann anstatt des Fettes Rindfleisch nehmen.

### **Brechbohnen.**

750 g grüne Bohnen,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 75 g Speck, 40 g Mehl, 2 Zwiebeln in Würfel, Salz nach Geschmack, 1 Pr. Pfeffer, etwas Zucker und Essig.

Die abgezogenen Bohnen werden durchgebrochen und in das kochende Wasser mit etwas Salz gegeben. Wenn die Bohnen gar sind, benutzt man das Kochwasser zur Soße. Der in Würfel geschnittene Speck wird langsam ausgebraten. Darin macht man die Zwiebeln gelb und schwitz das Mehl daran. Nachdem die Soße mit der Brühe gehörig verrührt ist, schmeckt man sie mit den übrigen Zutaten ab und kocht die Bohnen darin auf.

### **Brechbohnen mit Petersiliensoße.**

Diese kocht man wie in der vorigen Vorschrift. Zur Soße nimmt man statt Speck Fett oder Butter, als Gewürz nur Salz und feingehackte Petersilie. Kurz vor dem Anrichten rührt man noch ein Stückchen frische Butter daran.

### **Gingemachte Brechbohnen.**

Diese kocht man wie grüne Bohnen (Schnippelbohnen) ab und behandelt sie wie frische, nur kann man die Kochbrühe nicht benutzen. Auch müssen sie weich sein, ehe sie in die Soße kommen.

### **Gingemachte grüne Bohnen**

(Schneide- oder Schnippelbohnen.)

750 g—1 kg grüne Bohnen,  $\frac{1}{2}$ —1 l Wasser, 400–500 g geräucherte Mettwurst oder Rindfleisch,  $1\frac{1}{2}$ –2 kg Kartoffeln, Salz nach Geschmack, 125 g weiße Bohnen, 1 l Wasser zum Kochen derselben.

Die gefälzten Bohnen werden gewaschen, ohne Salz in viel kochendem Wasser schnell gekocht, dann nochmals in frisches kochendes Wasser gegeben, 1 Std. gekocht und abgeseigt. Dann gibt man die Bohnen zu dem kochenden Rindfleisch oder in Wasser mit Fett und kocht im ganzen 3 Std. Mettwurst braucht nur  $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$  Std. auf dem Gemüse gekocht werden; Bauernwurst längere Zeit, denn diese ist sehr eingetrocknet.

Die weißen Bohnen kocht man allein weich und rührt sie im letzten Augenblick erst durch die grünen Bohnen. Manche legen sie nur als Kranz um die grünen in der Schüssel. Die Brühe der weißen Bohnen verwendet man mit.

Kartoffeln werden wie immer  $\frac{1}{2}$  Std. vorher darauf gelegt oder allein gekocht. Man kann auch die abgekochten Kartoffeln durchmischen.

### **Wirsing.**

2 kleine Köpfe Wirsing,  $\frac{1}{2}$ —1 l Wasser, 100 g Fett (Kokosfett) oder 500 g Rind- oder Hammelfleisch, 1–2 kg Kartoffeln, etwas geriebene Muskatnuß, 1 Eßl. Salz, zum Dämpfen 1 l Wasser.

Man kann am Sonnabend das Fleisch allein kochen, die Brühe zum Sonntag verwahren und zu Suppen oder dergl. verwenden. Auch kann man Suppenklöße hineinkochen.

Die dunklen und schlechten Wirsingblätter löst man ab, schneidet den Kohl in Achtel, diese nochmals quer durch, entfernt den Grund

und wäscht die Blätter. Vorher schon stellt man das Wasser zum Dämpfen auf und gibt, wenn es kocht, den Wirsing hinein. Wenn er halb weich ist (er muß schnell kochen), gießt man ihn mit dem Brühwasser zu dem Fleische, auf welchem man  $\frac{1}{2}$  Std. vor dem Anrichten die Kartoffeln garkocht. Zuletzt reibt man etwas Muskatnuß darauf. Wenn man die Fleischbrühe verwahren will, nimmt man zum Kochen des Kohles den Abkochtopf, läßt das Abkochwasser darin, füllt während des Kochens das Fett der Brühe hinzu und gibt noch 1—2 Eßl. anderes gutes Fett (Kosozfett) oder, wo es die Verhältnisse erlauben, Butter daran. Man gibt mittags das Rindfleisch zu dem Wirsing und stellt die Brühe zugedeckt und kühl weg. Auf diese Weise kann man jedes Gemüse nur mit Fett kochen und z. B. gebratenes oder kaltes Fleisch dazu essen. Will man den Kohl abkochen, so läßt sich der Rest des Abkochwassers zu Suppen verwenden. Kinder trinken ihn gern gewürzt mit Pilzextrakt oder Suppenwürze (Nährsalze). Bei Wirsing- und Weißkohl ist es besonders wichtig, das Abkochwasser zu verwenden, weil bei allen Kohllarten die Nährstoffe besonders leicht löslich sind und deshalb die Verluste beim Abkochen und Wegschütten des Kochwassers auch besonders groß sein würden.

### Geschnittener Weiß- oder Rotkohl.

1 großer Kohlkopf,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 100 g Fett (Kosozfett), 2 bis 3 Eßl. Mehl, 2 Eßl. Essig oder saure Äpfel, 1—2 Eßl. Salz,  $1\frac{1}{2}$ —2 kg Kartoffeln.

Die welken und dunkelgrünen Blätter des Kohles werden entfernt, der Kopf wird kreuzweise über dem Strunk durchgeschnitten, der Strunk wird entfernt und der Kohl gewaschen. Dann schneidet man den Kohl mit dem Kohlhobel oder einem Messer sehr fein und gibt ihn in das erhitzte Fett. Das Salz wird übergestreut und eine Zeitlang mit Fett und Kohl umgewendet, bis letzterer zusammengefallen ist. Dann kocht man ihn mit dem Wasser 2 Std. Wenn man die Kartoffeln darauf garkochen will, verfährt man wie unter Möhren (Wurzeln) mit Rindfleisch angegeben.

Rotkohl kocht man allein; einige lieben etwas Nelkenpfeffer daran.

Der Weißkohl wird auch wohl Jägerkohl genannt, jedoch muß dieses Gericht auch genau gekocht werden. Man legt dazu unten in den Topf Kartoffeln, in vier Teile geschnitten, und eine gute Mettwurst in die Brühe. Darauf verteilt man den geschnittenen Weißkohl und macht davon einen kleinen Rand ringsum. In die Vertiefung wird eine säuerliche Speckmehlsoße gegeben und das Gericht auf kleinem Feuer  $1\frac{1}{2}$  Std. gekocht, dann vorsichtig vermischt, wenn die Wurst herausgenommen wurde.

Kohlköpfe müssen schwer und fest sein.

### Sauerkraut.

750 g Sauerkraut,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 1 rohe Kartoffel, Salz nach Geschmack, 500 g Salzfleisch (Pökelfleisch), Kleinfleisch, Speck oder Wurst.

Sauerkraut macht eine milchsäure Gärung durch. Es ist anfangs nicht so sauer, wie im Winter. Deshalb wäscht man junges Sauerkraut nur zur Hälfte, altes in kaltem Wasser ganz aus. Entweder setzt man Sauerkraut mit dem Fleisch direkt auf oder man kocht Fleisch oder Wurst allein und füllt nach und nach die Brühe zu dem Kraut und gibt nach Bedarf auch noch etwas Fett hinzu.

Die Sauerkrautsoße wird mit 1—2 geriebenen rohen Kartoffeln oder Kartoffelmehl gebunden. Wer Kartoffeln hineingibt, muß sie allein kochen, sonst werden sie hart.

### **Grünkohl.**

1 kg Grünkohl, 40 g Schweinefett oder Gänsefett,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel, 10 g Salz,  $\frac{1}{2}$  l Wasser oder Brühe, 1 Pr. Pfeffer, 400 g Mettwurst.

Der Grünkohl wird verlesen, von den groben Stielen befreit und gründlich gewaschen. Man dampft ihn im Topf mit wenig Wasser, damit er zusammenfällt und wiegt ihn grob oder fein, je nach Geschmack. In dem heißen Fett läßt man die feingeschnittene Zwiebel schwitzen, gibt den Kohl, die Brühe und Salz nach Geschmack hinzu und läßt den Kohl  $1\frac{1}{2}$ —2 Std. dampfen. Kurz vor dem Anrichten gibt man die Prise Pfeffer und evtl. ein Stückchen Butter hinzu. Wer den etwas strengen Geschmack des Grünkohls nicht liebt, kann ihn mit 1 l Wasser und 1 Eßl. Salz kurz abwellen, anstatt ihn im eigenen Saft zu dampfen.

### **Gehackter Grünkohl.**

Grünkohl kann auch gehackt werden und mit 1—2 Eßl. Hafergrüße, die man nach dem Kochen nicht mehr sieht, oder einer Mehlgabe gebunden werden.

Wer viel Kohl hat, nimmt zur ersten Vorschrift die zarten und zu dieser die großen Blätter.

### **Sprossenkohl.**

Die Stiele des Grünkohls, welche nach dem Abschneiden der Krone im Lande stehen bleiben, wachsen im Frühjahr aus. Die Sprossen kommen unter dem Namen Sprossenkohl in den Handel.

Man bindet die Sprossen zusammen, nachdem man sie verlesen und gewaschen hat, dampft man sie oder kocht sie in Salzwasser in  $\frac{1}{2}$  Std. weich und richtet sie mit einer Soße (siehe Soße zu Blumenkohl) an.

### **Rosenkohl.**

750 g Rosenkohl, 10 g Salz, 40 g Butter oder Fett (Kokosfett), 20—40 g Mehl, 1 Zwiebel,  $\frac{1}{4}$  l Brühe, 1 Pr. Pfeffer.

Der Kohl wird von den welken Blättern befreit, in gesalzenem Wasser  $\frac{1}{2}$  Std. abgekocht. Dann schwitz man Fett, nach Belieben auch eine Zwiebel und Mehl hellgelb, verrührt mit der Kochbrühe, gibt Muskatnuß oder Pfeffer und fehlendes Salz hinzu und läßt den Kohl darin aufkochen.

### **Zeltower Rüben.**

Die geputzten, gut gewaschenen Rüben müssen heil bleiben. Man macht Butter hellbräunlich und rührt sie noch kurz mit 1 Eßl. Zucker. Dann gibt man die Rüben hinein, fügt 1 Eßl. Mehl hinzu und läßt auch dieses bräunlich werden. Gute Brühe (auch Wasser- und Brühwürfel oder etwas Pilzextrakt) werden hinzugegeben. Man läßt die Rüben in  $1\frac{1}{2}$ —2 Std. weich- und die Brühe recht einkochen.

Stedrüben bereitet man in manchen Gegenden ebenso zu. Man ißt gern Bratwurst oder bei nicht gebratenem Fleisch Bratkartoffeln dazu.

### **Streifrüben oder Stielmus.**

Nur die größten Blätter der Rüben werden abgestreift. Etwaige kleine Wurzeln schält man ab und schneidet sie kreuzweise ein. Dann werden die Stiele möglichst aufeinander gelegt und in ganz kleine Stücke geschnitten. Zum Einmachen kann man große Mengen mit der Schneidelade wie Häcksel schneiden lassen.

Dieses Gemüse muß wegen des Sandes vor dem Schneiden gewaschen werden bis kein Sand mehr im Eimer ist.

Streifrüben werden kurze Zeit abgekocht und wie große Bohnen weiter gekocht; Petersilie läßt man weg.

Zu frischen Streifrüben gibt man etwas Muskatnuß. Eingee-

machte Streifrüben kocht man wie eingemachte grüne Bohnen ab. Mittags reibt man 2—3 rohe Kartoffeln hinzu oder rührt etwas „Gustin“ daran, um das Gemüse sämmtig zu machen, und kocht es noch einmal gut durch.

### **Gemüse von roten Rüben (Beten).**

Rote Rüben lassen sich sehr gut als Gemüse kochen. Sie werden wie zum Einmachen sauber gewaschen und in Salzwasser so lange gekocht, bis sie sich leicht abziehen lassen oder im „Küchenwunder“ mit wenig Wasser weichgedämpft. Die Blattstiele müssen mindestens 3 Finger breit daran bleiben, damit die Rüben ihre rote Farbe nicht verlieren. Die runden Sorten sind die besten. Wie zum Einmachen schneidet man die Rüben nun in Scheiben, gießt ein wenig Essig darauf und läßt sie unter öfterem Schwenken 1 Std. durchziehen. Dann gießt man den Essig ab und schmort die Scheiben noch  $\frac{1}{2}$  Std. mit Fett, 1 Pr. Pfeffer und etwas Salz durch.

Sehr angenehm zu grünem Salat und gebratenem Fleische.

Einige Hausfrauen schneiden die roten Rüben in Streifen, andere treiben sie durch die Fleischhackmaschine.

In manchen Gegenden wird Gemüse im allgemeinen mit etwas Zucker abgeschmeckt und mit Mehl überstäubt gekocht.

### **Gemüse von Porree.**

Die Porreestangen reinigt man, wie bekannt, schneidet sie der Länge nach 2mal durch und dann in kurze Stückchen. Mit etwas Salzwasser kocht man das Gemüse weich und benutzt die Brühe zum Verrühren der Soße. Saure Soße (Specksoße), nach Gefallen auch ohne Essig. Gemüse und Soße müssen zusammen aufkochen.

### **Schwarzwurzeln.**

Diese werden geschrappt, in Mehlwasser mit etwas Essig gelegt, weil sie sonst braun werden und in fingerlange Stückchen geschnitten. Man kocht sie 1 Std. in gesalzenem Wasser, macht die Brühe mit Zwieback oder Mehlschwitze sämmtig und würzt mit Muskat. Wenn man von 250 g Fleischmasse (siehe Seite 63) kleine, runde Klobchen formt und vorsichtig 10 Min. in der Brühe kocht, erhält man ein sehr wohlgeschmeckendes Gericht zu abgekochten Kartoffeln.

### **Reis als Beilage.**

(Brühreis, Risotto).

250 g Reis werden gewaschen. Man schmilzt in 50 g Butter oder gutem Fett (Kokosfett), 1 mittlere Zwiebel gelblich. Dann fügt man den Reis mit 1 kleinen Lorbeerblatt, etwas Petersilie, möglichst etwas Thymian hinzu und schmort den Reis gut durch. Nach kurzer Zeit werden  $\frac{3}{4}$  l kochendes Wasser und 3 Brühwürfel hinzugegeben. Der Reis wird 18—20 Min. auf Gas oder starkem Feuer zugedeckt gekocht. Dann kann man ihn sofort mit 25—50 g Parmesan- oder Schweizerkäse, den man nebenbei reibt, durchmischen (2 Gabeln) und sofort auftragen. Pilzextrakt ist zu Reis eine vorzügliche Würze.

Wer den Reis lockig liebt und etwas weicher, nimmt 1 l Wasser, stellt den Reis zur Seite und läßt ihn noch nachdämpfen. Anstatt des Wassers und der Würfel kann man Knochen- oder Fleischbrühe nehmen. Wer ihn verfeinern will, mischt mit dem Käse noch ein Stück Butter hindurch.

Der steife Reis kann im Reiskrande, der gut gesettet sein muß, noch eine Zeitlang heiß gestellt, nicht gekaut, und gestürzt werden. Dann nimmt man ihn gern zu Frikassée oder Ragout (Fleischstückchen mit heller oder brauner Soße) als Frikassée im Reiskrand. Das Ausquellen des Reises wird vorzüglich im Turmkocher, d. i. auf einem Topfe mit dauernd kochendem Wasser.

### **Hülsenfrüchte als Gemüse.**

Die Hülsenfrüchte werden wie zur Suppe eingeweicht und weichgekocht.  $\frac{1}{2}$  Std. vor dem Essen macht man mit dem Wasser der Hülsenfrüchte eine saure Soße (Specksoße), gibt aber erst ganz kurz vor dem Anrichten den Essig hinzu.

Mit abgekochten Kartoffeln bildet dieses Gemüse eine ausreichende Nahrung.

### **Weiße Bohnen mit getrockneten Pflaumen.**

Man kann 500 g weichgekochte Bohnen mit ebenfalls weichgekochten Pflaumen, 375 g, vermischen. Mit letzteren kocht man eine Mettwurst gar oder mischt zuletzt 100 g ausgebratenen Speck dazu. Nach Belieben kocht man die Kartoffeln hindurch oder reicht sie nebenher. Auch kann man Wurzeln anstatt der Pflaumen nehmen und zuletzt mit Essig oder Äpfeln abschmecken. Siehe Blindhuhn.

### **Weiße Bohnen und Wurzeln.**

Siehe weiße Bohnen und Pflaumen.

### **Stedrüben oder Kohlrüben mit Schweinefleisch.**

Man rechnet eine große Stedrübe und 500 g fettes Schweine- oder gesalzenes Kleinfleisch; im übrigen kocht man die in Streifen geschnittenen Rüben wie Möhren. Viele lieben hierzu ein wenig Pfeffer; die Stedrüben schmecken, wenn sie lange kochen, auch ohne Fleisch, nur mit Fett vorzüglich. Kleinfleisch vom Schwein ist billig. Kochzeit 3 Std.

Stedrüben schmecken besonders gut, wenn sie allein gekocht und mit möglichst wenig Brühe angerichtet werden. Man kocht dann das Fleisch allein, setzt es warm, wenn es gar ist und gibt immer nur wenig Brühe zu den Stedrüben.

Die Kartoffeln reicht man dann als Salzkartoffeln dazu.

Stedrüben kann man am Tage vorher mitkochen und ohne dem Geschmack zu schaden, aufwärmen. Sie werden auch wohl wie Teltower Rüben gekocht.

### **Weiße Rüben.**

Anstatt des Pfeffers lieben manche Kümmel, sonst kocht man sie wie Stedrüben mit Schweine- oder Hammelfleisch. Der eigenartige Geschmack der Rüben darf nicht durch Abkochen entfernt werden.

### **Grüne frische Bohnen mit Rind- oder Hammelfleisch.**

Diese kocht man wie Wurzeln oder Stedrüben, mit oder ohne Kartoffeln gemischt. Wenn man die Kartoffeln allein kocht, braucht man nur weniger Wasser zu nehmen. Wenn das Fleisch entfernt ist, schwenkt man Petersilie durch das Gemüse oder man kocht 10 Min. vor dem Anrichten saure Äpfel darauf gar.

### **Weißkohl mit Hammelfleisch**

wird wie Rüben gekocht; man bereitet den Kohl wie Wirsing vor.

### **Blindhuhn oder Nachlese.**

Zu diesem Gericht wäscht man 400 g Speck (Bauchspeck geräuchert) und setzt ihn mit kaltem Wasser und 2 Birnen auf. Dann schneidet man  $\frac{1}{4}$  Möhren (Wurzeln),  $\frac{1}{2}$  Bohnen in kleine Würfel, im ganzen 1 kg und schnippelt die Bohnen grade, nicht schräg wie Schnippelbohnen, und kocht diese wie Möhren. Dann kocht man im Sommer auf den Kartoffeln Äpfel (Fallobst) weich, im Winter kann man nach Geschmack Essig hinzugeben.

Im Winter nimmt man zu diesem Gericht abgekochte, eingemachte Schnippelbohnen; auch allein gargekochte weiße Bohnen werden mit oder ohne grüne Bohnen mit den Wurzeln gemischt. Wenn man türkische Bohnen (Buller) nimmt, brüht man sie nach dem Schneiden mit heißem Wasser ab.

### **Wöhren (Wurzeln) mit Rindfleisch.**

500 g Rindfleisch, 1 l Wasser, 1 kg Wurzeln, 1—2 Eßl. Salz, nach Geschmack Petersilie oder Essig mit Mehl, 1—2 Eßl. Essig, 2 Eßl. Mehl, etwas Wasser, 1½ kg Kartoffeln.

Man bringt das Wasser zum Kochen. Das Fleisch wird nur geklopft, wenn es von altem Vieh ist; äußere Haut und Knochenteile am Fleisch wäscht man ab, ohne es beim Waschen ins Wasser zu legen, und gibt Fleisch und Salz in das kochende Wasser. Dann schrappt und wäscht man das Gemüse und schneidet es in Streifen oder zu sogenannten Talerwurzeln in Scheiben. Das Gemüse legt man auf das Fleisch und kocht es zugedeckt 1—2 Std. Dann legt man die Kartoffeln, in vier Teile zerschnitten, obenauf und kocht sie ½ Std. mit. Ehe man das Gemüse aufrichtet, gibt man, besonders im Sommer, gehackte Petersilie daran oder man läßt vor dem Umrühren die Brühe an einer Seite im Topfe zusammenlaufen und macht sie gebunden (sämig) durch Umrühren von Mehl mit Essig oder teils Wasser. Kinder essen es gern, wenn man auf den weichgekochten Kartoffeln noch einige Apfel ¼ Std. zugedeckt kocht, dieses ist der Gesundheit zuträglicher als Essig.

Man kann anstatt des Fleisches 100 g Fett (Kokosfett) mit den Wurzeln kochen, dann muß man kaltes Fleisch, Schinken, Eier, Frikandellen oder dergl. dazu essen, um das fehlende Eiweiß zu haben. Im Winter schneidet man mit den Wurzeln einige Zwiebeln, wenn man später Essig dazu gibt und muß auf eine längere Kochzeit rechnen als im Sommer.

Wer Gemüse ohne Fleisch kocht, gibt gern als Nachspeise Dr. Dettler-Puddings mit 1—2 Eiern.

### **Spinat mit Kartoffeln.**

750 g Spinat wird von den Wurzelnenden befreit, er darf keine Blüten haben; gewaschen, mit wenig Wasser gargedämpft oder abgekocht, auf abgekochte Kartoffeln geschüttet und mit Fett (Kokosfett) und etwas Muskatnuß aufgekocht. Nach Bedarf gibt man gute Brühe hinzu. Zeit der Zubereitung 1 Std.

Anstatt des Fleisches nimmt man hierzu gern Eier, Mehlspeisen, Kuchen, gebackene Fische.

### **Gurkengemüse.**

Gurken, wie zu Salat geschält und abgeschmeckt, ob sie nicht bitter sind, werden der Länge nach in vier Teile geschnitten, von den Kernen befreit, wie zum Einmachen von Sengurken. Sie sollen etwas säuerlich schmecken, sonst sind sie zu weichlich. Man kann sie am Abend vorher salzen und in leichtem Essig legen, sie verlieren aber ihre Bestandteile zum Teil. Man kann sie auch in leichtgesäuertem und gefalzenem Wasser, am besten in wenig Wasser in kleinen Mengen nacheinander weichkochen. (¼ Std.) Das Wasser gebraucht man zu einer guten, hellen Mehlschwitze, in der man eine Zwiebel mitsocht und die teils mit Milch oder saurer Sahne und etwas Pfeffer, Muskatnuß oder -Blüte abgeschmeckt wird. Man zieht die Soße auch wohl mit Eigelb ab, das man mit etwas Zitronensaft oder Essig und Wasser angerührt hat. Die Mehlschwitze kann man auch bräunen und die Gurken im Reiskraute aufrichten, wenn man fleischlose Küche liebt.

### **Schmorgurken.**

Größere Gurken schneidet man in zwei Hälften und höhlt sie aus. Man kann sie auch am Abend vorher in Essig legen (siehe vorher). Die Gurkenhälften werden mit gehackter Fleischmasse gefüllt, unter die man noch gehackte Pilze mischen kann. Dann bindet man die Gurkenhälften zusammen und schmort sie in heißem Milchfett oder Margarine ½ Std. Die Soße kann man nach Be-

lieben durch eine mitgeschmorte Zwiebel, etwas Pfeffer, 1—2 Tomaten, Pilze oder einen Guß Milch oder Sahne verändern. Zu Soße ohne Tomaten und Pilze lieben manche Hausfrauen Muskatnuß oder -Blüte. In der Hälfte der Schmorzeit kann man 1 Eßl. Mehl in die Soße geben oder diese nachher mit etwas Dr. Detfers „Gußtin“ binden.

Ebenso kann man große Zwiebeln zubereiten, indem man einen Deckel abschneidet, die Zwiebel aushöhlt und in die Öffnung das gehackte Fleisch füllt und den Deckel wieder darauf befestigt.

#### **Selleriegemüse.**

Die Sellerieköpfe werden wie zu Selleriesalat vorbereitet.

Man schneidet die weichen Knollen in Scheiben, macht eine Mehlschmike mit der Selleriebrühe, schmeckt diese mit Salz und Muskat ab und gibt das Gemüse zu Rindfleisch. Anstatt des Mehls kann man geriebene Semmel benutzen.

Auch Sellerieköpfe können gefüllt werden.

#### **Gemischte Gemüeschüssel mit Braten.**

(Garnierter Braten. Abbildung Tafel X.)

Zu einem Filet- oder Mürbebraten reicht man gern verschiedene Gemüse. Das Fleischstück legt man nach dem Braten auf eine größere recht heiße Schüssel. Das Gemüse darf keine Brühe haben, es ist am besten leicht mit Mehl gebunden. Jedes Gemüse und kleine in Fett ausgebackene Kartoffeln müssen fertig zubereitet sein. Von jeder Gemüseart legt man eine kleine Menge gehäuft neben das Bratenstück. Kartoffeln kann man auch zweimal nehmen. Beliebt ist eine Reihenfolge von jungen Erbsen, Blumenkohl, Karotten, Prinzessbohnen, Spargel und Pilzen.

#### **Gemischtes Gemüse.**

(Leipziger Allerlei.)

Die vorstehend genannten Gemüse können auch im Topfe gemischt gekocht werden.

Im Winter kann man sie auch aus Einmachgläsern gebrauchen und Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Wirsing dann vorher noch garkochen.

Zu gemischtem Gemüse reicht man gern Salzkartoffeln und gebratenen Fisch. (Tütensisch, Seezunge, Rotzunge.)

Die Gemüse dämpft man vorteilhaft im „Rüchenwunder“.

## **Die Pilze.**

Den Wert der Pilze als Nahrungsmittel hat man lange Zeit unterschätzt. Die Pilze teilten damit das Schicksal von Gemüse und Kartoffeln, die man auch erst jetzt nach ihrem wahren Wert kennen-gelernt hat.

Frisch gesammelte Pilze stehen in ihrem Nährwert den besten Gemüsen gleich. Durch die Verdampfung eines großen Teiles des darin enthaltenen Wassers erhöht sich jedoch der Nährwert des fertigen Gerichtes auf das Zwei- bis Dreifache. Deshalb heißen die Pilze im Volksmund auch „das Fleisch des Waldes“.

Ein weiterer Vorzug ist ihre große Verwendungsmöglichkeit. Man kann sie frisch genießen, als Wintervorrat trocknen oder auf verschiedene Art einmachen. Die Bereitungsweise ist einfach, rasch und billig. Die Pilze kosten dem, der sie selbst sucht, nichts, dazu kommt die Freude am Suchen selbst und der gesunde Aufenthalt in frischer Luft.

Es ist natürlich unerlässlich, sich mit den Pilzen genügend vertraut zu machen, um die Gefahr von Verwechslungen zu vermeiden und das wertvolle Nahrungsmittel nicht durch Beigabe von ungeeigne-

ten Pilzen ungenießbar zu machen: Es gibt nur ein zuverlässiges Mittel, die Genußfähigkeit der Pilze zu bestimmen, nämlich die genaue Kenntniß der Arten. Alle Erzählungen, daß beim Vorhandensein giftiger Pilze in die Mahlzeit hineingegebene Zwiebeln oder silberne Löffel schwarz werden, sind grober Unfug. Auch nach dem Geschmack (außer bei den Täublingen) oder der Verfärbung kann man nicht bestimmen, ob ein Pilz essbar ist oder nicht.

Die Abbildungen auf Tafel I—III sollen zur Beschäftigung mit der Pilzkunde anregen und die Zahl der Pilzfreunde vermehren helfen. Es ist jammerschade, daß jedes Jahr in den deutschen Wäldern Pilze im Werte von Hunderttausenden von Mark zugrunde gehen.

Die Tafel I zeigt in der oberen Hälfte die bekannteren Pilze, die fast überall auf den Markt kommen, die untere Hälfte und Tafel II bringen Sorten, die in den meisten Gegenden Deutschlands vorkommen und bekannt sind. Auf Tafel III sind wertvolle Speisepilze und ähnlich aussehende, aber ungenießbare oder gar giftige Pilze vereinigt. Die Abbildungen zeigen, daß die Unterschiede scheinbar geringe, in Wirklichkeit aber sehr ausgeprägte sind, die bei einiger Mühe jede Verwechslung ausschließen. Besonders weisen alle Champignonarten, die grünen Täublinge und der Perlpilz Ähnlichkeit auf mit dem grünen und gelben Knollenblätterchwamm, die sehr stark giftig sind, und auf die die meisten Pilzvergiftungen zurückgeführt werden müssen. Nur großer Leichtsinns macht es möglich, daß hier und da diese Pilze verwechselt werden. Man braucht sie nur genauer anzusehen, um sofort die Unterschiede festzustellen. Der Sicherheit halber werden die Eigenheiten dieser Pilzarten unter den einzelnen Titeln noch genauer geschildert.

Der echte Reizker und der Birken- oder Giftreizker lassen sich leicht auseinanderhalten. Beim echten Reizker färbt sich die anfänglich kupferrote Milch grün, während sie beim Birkenreizker weißlich bleibt. Der Hut des echten Reizkers ist glatt, der des Birkenreizkers am Rande filzig. Wenn man den Birkenreizker längere Zeit abkocht und das Wasser abgießt, ist er nicht mehr giftig, doch sind damit auch die meisten Nährstoffe vernichtet. Es muß deshalb von dem Genuß abgeraten werden.

Stark verwechslungsfähig sind noch Hallimasch und Storchschwamm mit dem grünblättrigen Schwefelkopf. Der Schwefelkopf ist allerdings nur schwach giftig, doch schmeckt er widerlich und kann Übelkeit und Durchfall hervorrufen.

Gefährliche Vergiftungen können durch falsche Behandlung der Pilze hervorgerufen werden. Es ist anzunehmen, daß ein großer Teil der jährlich auftretenden Vergiftungen hierdurch verursacht wird. Auch diese Gefahr ist mit Leichtigkeit zu vermeiden, wenn man folgende Regeln genau beachtet:

Man nimmt nur gesunde, nicht zu alte und nicht wässerige oder madige Exemplare.

Die frisch gesammelten Pilze sind sofort von Schmutz, Schneckenfraß ufm. zu säubern. Kann man die Pilze nicht am selben Tage bereiten, so werden sie ungewaschen ausgebreitet und an einem luftigen Ort bis zum nächsten Tage aufbewahrt. Länger als einen Tag darf man Pilze niemals liegen lassen.

Vor der Zubereitung werden die Pilze abgeputzt und weichgewordene Stellen sowie alle abziehbaren Oberhäute und harten Teile der Stiele entfernt. Dann wäscht man die Pilze, schneidet sie, wenn man Pilzgemüse bereiten will, in kleine Stücke oder schneidet die Hüte, wenn man sie braten will, in Scheiben. Falls sie noch nicht ganz sauber scheinen, kann man sie nun noch einmal waschen und gibt sie dann zum Abtropfen auf ein Sieb.

**Pilzgemüse** bereitet man sehr einfach durch Schmoren im eigenen Saft. Man gibt in den Topf etwas Butter oder Fett (Kosozfett), in dem man eine feingeschnittene Zwiebel leicht anbraten kann. Dann gibt man die geschnittenen Pilze hinein und läßt sie im eigenen Saft schmoren. Je nach Geschmack gibt man etwas feingewiegte Petersilie nebst Salz und Pfeffer dazu. Zum Schluß kann man die Pilze mit ein wenig Mehl binden. Sie dürfen nur solange schmoren, bis sie gut weich sind, sonst werden sie schwer verdaulich. Zum Pilzgemüse eignen sich fast alle Sorten und zwar schmecken sie am besten durcheinander gemischt.

Ganz falsch wäre es, die Pilze vorher zu überbrühen und das Wasser wegzugießen. Von den hier angeführten Pilzen werden nur die Speise-Vorcheln vor dem Kochen abgebrüht, weil sie die giftige Selbessäure enthalten.

Getrocknete Pilze müssen am Tage vor dem Gebrauch abgewaschen und in soviel kaltem Wasser eingeweicht werden, daß sie gerade davon bedeckt sind. Kurz vor der Verwendung werden sie in diesem Wasser gekocht, und das Wasser wird dann mitverwendet. Die Pilze quellen durch diese Behandlung gut auf und werden weich und zart. Falsch wäre es, die getrockneten Pilze erst kurz vor der Verwendung einzunweichen, weil sie dann hart und unverdaulich bleiben.

Von der vielseitigen Art, in der man die Pilze zubereiten kann, werden am Schluß einige Anwendungsvorschriften gegeben.

### Kurze Beschreibung der Pilze.

Die meisten Pilze haben im Volksmunde mehrere Namen. Von den hier abgebildeten Pilzen sind bekannte Marktpilze der

|                                                                             |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Steinpilz</b> (Secrenpilz, Stein-Röhrling)                               | Tafel I |
| <b>Pfifferling</b> (Geelchen, Gelbhähnel, Eierschwamm)                      | I       |
| <b>Grünling</b> (Grünreizler, echter Ritterling)                            | I       |
| <b>Spitzmorchel</b> (Maurache)                                              | I       |
| <b>Speise-Vorchel</b> (Lauerchen) (vorher abkochen!)                        | I       |
| <b>Maronen-Röhrling</b> (Moospilz)                                          | II      |
| (Fleisch etwas blau verfärbend).                                            |         |
| <b>Rothhäubchen</b> (Rothkappe, Rothaut-Röhrling)                           | II      |
| (Fleisch graublau verfärbend).                                              |         |
| <b>Birkenpilz</b> (Graukappe, Kapuziner)                                    | II      |
| (Fleisch grau verfärbend).                                                  |         |
| <b>Sandpilz</b> (Schafpilz, Zitronenpilz)                                   | II      |
| (Fleisch bläulich verfärbend).                                              |         |
| <b>Habichtspilz</b> (Habicht-Stacheling, Rehpilz)                           | II      |
| <b>Ziegenbart</b> (Zitronengelber Korallenpilz, Bärentage)                  | I       |
| Die rötliche Abart davon nennt man auch Hahnenkamm oder rötliche Bärentage. |         |
| <b>Krause Glode</b> (Fette Henne, Pilzkönig)                                | II      |
| <b>Champignon</b> (Egerlinge, mehrere Arten)                                | III     |
| <b>Echter Reizler</b> (Karotten-Milchling)                                  | III     |
| (Milch erst orangerot, dann grün verfärbend).                               |         |

Die übrigen Arten sind nicht so allgemein bekannt, wie sie es verdienen. Ein Pilz, dessen Ernte sich trotz seiner Kleinheit lohnt, ist der

**Mousseron** (Knoblauchpilz, Lauchschwindling) . . . . . Tafel I  
Er gibt frisch oder getrocknet ein ganz vorzügliches Gewürz, besonders zu Hammelfleisch (Rezept Seite 51). Standort: Bichte, grasige Wälder, trodene Wiesen.

**Semmel-Porling** (Semmelpilz) . . . . . Tafel I  
zählt zwar nicht zu den besten Speisepilzen, ist aber dankbar, da stellenweise sehr häufig und fest im Fleisch. Alle Porlinge sind essbar, solange sie jung und nicht zu hart sind.

- Flaschen-Bovist (Püster)** . . . . . Tafel I  
ist wie alle „echten“ Boviste essbar, solange das Innere noch weiß ist. Zu warnen ist nur vor dem Kartoffel-Bovist, der bei rauher, nekartig gerissener gelblicher bis bräunlicher Oberfläche schon jung ein violett-schwarzes, starrriechendes Mark zeigt und Giftwirkungen aufweist.
- Kotfuß-Röhrling (Kotfüßchen, Grauheetel)** . . . . . Tafel I  
ein kleinerer, etwas weicher aber wohlnehmender und häufiger Speisepilz, Röhren olivgrün-gelblich, nicht zu verwechseln mit dem viel größeren dickfleischigen, giftigen, allerdings seltenen Satans- oder Teufelspilz (bei diesem ebenfalls Stiel unten intensiv rot, Röhren rot, Fleisch gelblich, erst blan, dann rot verfärbend).
- Ziegenstippe (Fülziger Röhrling)** . . . . . Tafel II  
ähnlich dem vorigen, Fleisch weißer, weniger verfärbend. Röhren hellgelb. Vorzüglichster Speisepilz.
- Suppenpilz (Kleinen-Schwindling, Preisling)** . . . . . Tafel I  
nie im dichten Walde, nur auf trockenen Wiesen und grasigen Höhen wachsend, oft in großen Kreisen, vielseitig verwendbar, vorzüglich zu Suppen und Soßen. Alte, vom Regen wieder aufgerichtete Exemplare nicht nehmen!
- Rötlicher Ritterling (Rurpurfülziger Ritterling)** . . . . . Tafel I  
schöner, fester Pilz, wächst auf Baumstümpfen. Verwandter des Grünlings oder Echten Ritterlings. Gut zu Pilzsalat. Ähnlich wächst der
- Hallimasch (Honiggelber Trichterling)** . . . . . Tafel III  
oft in Massen besammen. Junge Hüte und weiche Stiele recht wohlnehmend. In Österreich beliebter Marktpilz.
- Stodschwämmchen (Stock-Schüppling)** . . . . . Tafel III  
schon von April an, häufiger jedoch im Herbst, meist büschelig an Baumstümpfen. Ausgezeichnet, vielseitig verwendbarer Speisepilz, besonders zu Suppen. Untere Stielteile meist unbenutzbar. Man hütet sich nur vor Verwechslungen mit dem ungenießbaren Grünblättrigen Schwefelkopf (siehe diesen).
- Butterpilz (Schleimchen, Schälpilz)** . . . . . Tafel II  
vorzüglich schmeckender Speisepilz. Zum Trocknen weniger geeignet, da hoher Feuchtigkeitsgehalt. Oberhaut bei nicht ganz trockenem Wetter schleimig, abziehbar.
- Brätling (Brotpilz, Brotmilchling)** . . . . . Tafel II  
einer der köstlichsten Pilze! Er wird vielfach mit Salz bestreut roh gegessen. Am besten schmeckt er gebraten, der gut ganz, der Stiel in Scheiben geschnitten. Milch weiß, milchschmeckend. Zum Kochen und Trocknen nicht geeignet.
- Rahler Krempling** . . . . . Tafel II  
sehr häufiger, deshalb wichtiger Speisepilz, Geschmack pikant säuerlich. Gut zum Gemüse, Pilzsalat, Pilzextrakt, Einmachen in Essig. Leicht kenntlich an dem fest eingerollten (eingefrempten) helleren Rand. Fleisch weiß-gelblich, an Bruch- und Druckstellen braun verfärbend. Bei der Häufigkeit dieses Pilzes sollte man alte Exemplare stehen lassen.  
Eine wichtige und interessante Familie sind die
- Täublinge,**  
die einzigen Pilze, bei denen man die Genießbarkeit nach dem Geschmack feststellen kann. Unter den etwa 50 Arten unserer Wälder gibt es 35 essbare Täublinge. Alle ungenießbaren Täublinge haben einen brennend scharfen Geschmack, alle guten (mit Ausnahme des gelbweißen) einen milden, süßen, fast nussähnlichen, so daß man junge Exemplare der beiden abgebildeten Arten, des
- Speise-Täubling (Süßling)** . . . . . Tafel II  
und des
- Grünschuppigen Täublings (Blasgärtner Täubling)** . . . . . Tafel II  
roh essen kann. Diese sind ganz vorzügliche Speisepilze, gleichwertig den besten bekannten (Steinpilz, Champignons usw.) Sie sind sehr vielseitig verwendbar. Verwechslungsgefahr besteht höchstens für den Grünschuppigen Täubling mit dem sehr giftigen Grünen Knollenblätterschwamm, jedoch bietet das trodne, harte Fleisch und das Fehlen der Knolle am Fuß des Täublings genügend Sicherheit. Trotzdem muß sich jeder Pilzfreund mit den Kennzeichen der Knollenblätterschwämme genau vertraut machen (siehe diese). Leicht kenntlich und gut sind noch der bereits erwähnte
- Gelbweiße Täubling (Odergelber Täubling)** m. etwas scharfer Geschmack u. der
- Leder-Täubling mit gelblich-lederartig gefärbten Blättern.**  
Wiss man die Arten genau kennt, muß man bei Täublingen stets ein kleines Stück Fleisch vom Hut auf der Zunge prüfen und scharf brennende Pilze (Feuriger Täubling, Speiteufel, Gebrechlicher Täubling usw.) vermeiden.  
Ein hervorragender Speisepilz ist noch der
- Große Schirmpilz (Parasolpilz)** . . . . . Tafel III  
den man jung (geschält) wie Nüsse essen kann. Von Juli bis November in trockenen, sonnigen Wäldern, auf grasigen Hügeln und Seiden. Alte Hüte und holzige Stiele nicht mehr verwendbar, sonst vorzüglich zu Suppen, Gemüse usw.
- Perlpilz (Rötender Wulstling, Golmotte)** . . . . . Tafel III  
nach Abstreifen der Oberhaut guter Speisepilz. Fleisch weiß, etwas rosa verfärbend. Vorzüglich zu Pilzsalat und Einmachen in Essig, nicht aber zum Trocknen.  
Ungenießbar ist der
- Gallenröhrling (Gallenpilz)** . . . . . Tafel III  
infolge seines gallebitteren Geschmades. Ein einziger Pilz kann ein ganzes Gericht

verderben. Er ähnelt sehr dem Steinpilz, besonders in der Jugend. Kennlich an den erst weißen, dann blaßrosa Röhren, an Druckstellen bräunlich. Der Steinpilz wird im allgemeinen größer, sein Hut ist meist dunkler gefärbt, die Röhren sind erst weiß, später hellgrün, nicht rosa, der Stiel ist weniger stark geneigt und nicht grünlich, der Geschmack angenehm.

Schwach giftig ist der

### **Grünblättrige Schwefelpilz . . . . . Tafel III**

dunnsfig riechend, bitter schmeckend. Er wächst ähnlich dem Stodschwämmchen büschelig an Baumstümpfen und unterscheidet sich von diesem wertvollen Speisepilz durch die schwefelgelbe, oft nach der Mitte rötliche Färbung des Hutes und die olivgrünlichen Blätter (im Alter schwärzlichgrün). Der Stiel ist glatt und besonders nach dem Hut zu gelb, beim Stodschwämmchen dagegen oben weißlich, unter dem bräunlichen Ring schwärzlichbraun geschuppt. Das Stodschwämmchen riecht würzig und schmeckt mild. Bei einiger Aufmerksamkeit Verwechslung unmöglich.

Als giftig bekannt ist der

### **Fliegenpilz (Fliegenwulstling) . . . . . Tafel III**

Der schöne Pilz wird wohl kaum noch versehentlich gesammelt werden, jedes Kind kennt ihn. Er hat jedoch noch eine Unterart, den Braunen Fliegenpilz, der z. B. mit dem Perlpilz verwechselt werden könnte. Er gleicht dem Fliegenpilz, nur ist die Hutfarbe gelbbraunlich, die Flecken und der Stiel gelblichweiß.

## **Die gefährlichsten Stitzpilze**

der deutschen Wälder sind der

### **Grüne Knollenblätterpilz (Grüner Wulstling) . . . . . Tafel III** und der

### **Gelbe Knollenblätterpilz (Gelblicher Wulstling) . . . . . Tafel III**

Auf diese beiden Pilze und ihre weißen Abarten sind wohl die meisten Pilzvergiftungen zurückzuführen, soweit nicht fahrlässige Behandlung sonst guter Speisepilze vorliegt.

**Das Studium der Knollenblätterpilze ist für jeden Pilzfrend unersäglich!**

Verwechslungsgefahr besteht: beim Grünen Knollenblätterpilz für den Grünling und die grünen Täublingsarten, bei seiner weißen Abart, dem Frühlings-Knollenblätterpilz (in der Form ihm ähnlich, jedoch erst schneeweiß, später in der Mitte gelblichweiß, ohne Flecken auf dem Hut, erscheint von Frühling bis Herbst) für die Champignons (Edelpilze, Egerlinge); beim Gelben Knollenblätterpilz und seine weiße Abart (gleiche Form, nur weiße Farbe) für die Champignons (Edelpilze, Egerlinge) und den Perlpilz.

### **Untrügliche Unterscheidungszeichen sind:**

Jeder Knollenblätterpilz hat am Stielgrund eine deutliche dicke Knolle mit meist offener, lappiger Scheide und weiße, höchstens etwas grünliche Blätter.

Kein Täubling, kein Ritterling (Grünling) und kein Champignon (Edelpilz, Egerling) hat am Stiel eine Knolle, jeder Champignon hat gefärbte Blätter und zwar von blaßrosa bis schwärzlichbraun, je nach Alter und Art. Nur der Perlpilz hat eine ähnliche Knolle, ist jedoch durch seine größere Dicke und rosa Tönung deutlich unterschieden.

Wo durch äußere Einflüsse (Witterung, Standort oder bei ganz jungen Pilzen) die Unterscheidungsmerkmale nicht ganz deutlich sind, lasse man die Pilze lieber fort.

Niemals nehme man abgeschnittene Hüte oder Stiele mit, die andere fortgeworfen haben!

Die Beschäftigung mit den Pilzen ist eine Quelle vieler Freuden und für groß und klein gleich gesund. Sie ist gewinnbringend, denn sie schafft manch gutes Gericht und wertvolle Wintervorräte ins Haus, und sie bringt uns in nahe Berührung mit der schönen Natur.

## **Wichtige Verwendung der Pilze.**

Nicht alle Pilze sind für jede Zubereitungsart gleich gut geeignet. Von den hier angeführten Pilzen eignen sich zu:

**Suppen:** Rellen-Schwindling, Stodschwämmchen, Champignons (Egerlinge), Echter Reizker, eßbare Täublinge, Echter Pfifferling (Geelchen), sämtliche Röhrlinge, Habichtspilz, Parasolpilz, Ziegenbärte, Flaschen-Bovist, Spitz-Morchel.

**Gemüse:** fast alle eßbaren Pilze.

zum **Würzen:** Küchen-Schwindling (Mousseron), Nellen-Schwindling, Champignons (Egerlinge), Echter Reizker.

zum **Einmachen in Essig:** Perlpilz, Grünling (Echter Ritterling), Echter Reizker, eßbare Täublinge, Pfifferling (Geelchen), Maronen-Röhrling, Steinpilz, Semmel-Porling, Kahler Krempling.

zum **Trocknen:** Küchen-Schwindling (Mousseron), Nellen-Schwindling, Stodischwämmchen, Champignons (Egerlinge), Echter Reizker, eßbare Täublinge, Maronen-Röhrling, Steinpilz, Birkenpilz, Krause Glucke, Flaschen-Bovist, Spitz-Morchel, Speise-Lorchel.

zu **Pilzpulver:** alle zum Trocknen geeigneten Pilze, sowie getrockneter Pfifferling (Geelchen) und Habichtspilz.

## **Erprobte Verwendungs-Vorschriften**

### **Pilzsuppe.**

Die zugerichteten, kleingehackten Pilze werden in kochendes Wasser, wenn vorrätig in Fleischbrühe gegeben, gesalzen und eine halbe Stunde gekocht. Dann macht man eine Mehlschwitze, die man gut in der Pilzbrühe verquirlt, läßt gut durchkochen und fügt dann noch einen Eßlöffel Butter und je nach Geschmack feingewiegte Petersilie und Pfeffer dazu. Besonders nahrhaft wird diese Suppe, wenn sie mit einem Ei abgezogen wird oder wenn man Fleisch, auch in Butter geröstete Semmelschnitte dazu gibt.

Getrocknete Pilze werden am Tage vorher in kaltem Wasser eingeweicht, in diesem Wasser etwa eine Stunde gedünstet, mit der nötigen Flüssigkeit (Wasser oder Fleischbrühe) aufgekocht und im übrigen genau wie oben angegeben weiter behandelt. Das Einweichwasser soll stets mit verwendet werden, um die darin enthaltenen wertvollen Nährstoffe zu verwenden.

### **Suppe von Nellenschwindlingen.**

Die in Stücke geschnittenen Hüte werden mit Butter und Zwiebeln weichgedünstet. Dann stäubt man Mehl darüber und gießt Wasser oder Fleischbrühe dazu, gibt feingewiegte Petersilie hinein und läßt noch einmal aufkochen.

### **Feinere Pilzsuppe.**

Zu dieser ausgezeichneten Suppe werden die gepulzten feingehackten Pilze in etwas Butter gedünstet und nach Möglichkeit in Fleischbrühe 15—20 Minuten gekocht. Inzwischen hat man eine braune Mehlschwitze gemacht, quirlt sie ein und würzt die Suppe mit etwas Salz und Pfeffer, sowie nach Geschmack mit kleingehackter Petersilie und läßt nochmals durchkochen. Zugleich verquirlt man ein wenig saure Sahne mit Eigelb und gibt sie in die fertig gekochte Suppe. Hierzu „Grießflöße zu Suppe“ (Seite 89).

### **Gemüse von Pilzen.**

Bereitungs-vorschrift siehe Seite 46, 1. Abschnitt „Pilzgemüse“.

### **Gemischtes Gemüse mit Pilzen.**

Mit Vorliebe garniert man Fleischplatten (Filet, Rostbeef) mit jungem Gemüse und Pilzen, die ausgezeichnet zusammen schmecken. Das Gemüse wird weichgekocht, die gedünsteten Pilze dazugegeben

und das Ganze mit einer Mehlschwitze sämig gemacht. Je nach Geschmack überstreut man mit gehackter grüner Petersilie. Hübsch machen sich gewürzte panierte und braun gebratene Scheiben von Hüten oder ganzen, kleinen Röhrenpilzen, sowie eßbaren Bovisten zum Garnieren von Fleisch- und Gemüseplatten.

### **Pilzrei mit Pilzen.**

Es werden Eier nach Belieben in die mit Butter gefettete Pfanne gegeben und etwas gesalzen, darüber die geschmorten Pilze geschüttet und die Masse bis zum Dickwerden der Eier, wenn nötig mit etwas Wasser, Brühe oder nach Geschmack auch Milch strichweise gerührt.

### **Eierkuchen mit Pilzen.**

Ein guter Eierkuchen wird auf einer Seite gebacken. Dann wird er auf der andern Seite mit geschmorten Pilzen belegt. Man schlägt den Eierkuchen nun zusammen und läßt ihn bis zum Anrichten mit der Schüssel im Brat- oder Wärmeofen stehen.

**M e h l p f a n n k u c h e n** werden auf beiden Seiten gebacken, weil sonst das Mehl nicht gar ist.

### **Bratpilze (Pilzcarbonade).**

Größere Pilze werden in dicke Scheiben geschnitten, kleinere Hüte ungeteilt gewürzt, paniert und in Butter kurze Zeit, bis sie eben gut weich sind, gebraten. Am besten eignen sich dazu alle Röhrlinge und Porlinge, Champignons, Pfifferling, Brätling und Echter Reizker. Bei letzteren beiden muß beim Waschen und Schneiden auf die Erhaltung des wertvollen MilchsafteS geachtet werden.

### **Salat von Pilzen.**

Die in kleine Scheiben geschnittenen Pilze werden in Salzwasser abgebrüht und mit Essig (am besten Weinessig), Öl, Zwiebeln, Salz und Pfeffer angerichtet. Die Beigabe von verschiedenen Gewürzkräutern wie Schnittlauch, Petersilie und Estragon sagt vielen sehr zu. Man kann Pilz-Salat auch mit grünem Salat mischen oder statt Fleisch als Zugabe zu Heringsalat benutzen.

### **Pilzfölze.**

In leichtgesalzenem Wasser weichgekochte Pilze werden in eine Glasschale gelegt. Dann wird das Pilzwasser mit einer Zwiebel, einem kleinen Lorbeerblatt und einigen Pfefferkörnern eine halbe Stunde gekocht und mit etwas Essig gewürzt. In diesem Wasser werden auf je ein halbes Liter 5—6 Blatt Dr. Detters Regina-Speise-Gelatine, weiß, gut lauwarm aufgelöst. Durch ein Haarsieb gießt man die pikante Brühe über die Pilze und läßt die Schale erkalten.

Hat man Fleisch-, Wild- oder Fischreste, so kann man diese in kleine Würfel schneiden und mit den Pilzen mischen. Dadurch wird die Pilzfölze noch verbessert.

### **Pilzklöße (Pilzfrischandellen).**

2 l feingehackte Pilze werden mit  $\frac{1}{4}$  kg gehacktem Rind- oder Schweinefleisch gemischt, mit Salz, Pfeffer und einer ganz feingeschnittenen Zwiebel gewürzt, mit einem Ei und etwas trockener Semmel gebunden und in Fett gebraten. Weitere Zubereitungsmöglichkeiten ergeben sich aus den sonst vorhandenen Zutaten. Statt Fleisch können z. B. Fischreste verwendet werden. Falls beides fehlt, nimmt man 1 Ei mehr und Brotkrumen oder ähnliches dazu. Gewürzt wird je nach Geschmack. Durch verschiedene Versuche wird man eine Reihe ebenso billiger als schmackhafter Arten von Klößen erhalten.

Statt zu braten kann man die Pilzklöße auch wie Fleischklöße kochen.

### **Hammelfleisch mit Knoblauchpilzen (Mousserons).**

Eine der beliebtesten Würzen für Hammelfleisch ist Knoblauch. Viel feiner als die Knoblauchzwiebel schmeckt jedoch zu Hammelbraten oder Ragout der Knoblauchpilz (Mousseron) und zwar bei folgender Anwendung: Das Hammelfleisch wird wie sonst weichgeschmort. Dann werden eine halbe Stunde vor dem Aufgeben die zerkleinerten Mousserons ohne Stiele der Soße zugefetzt und diese an einem heißen Ort zum Durchziehen gestellt. Die Mousserons dürfen nicht aufkochen, weil sonst das zarte Aroma leidet.

### **Pilzsoße (Champignonsoße).**

Man macht eine braune Mehlschwitze mit Butter und verrührt diese mit dem Kochwasser von Pilzen (auch eingemachten). Die Soße wird mit einer geriebenen Zwiebel, Salz und Pfeffer abgeschmeckt, auch können Bratensoßenreste mitverwandt werden. Je nach Geschmack rührt man den Saft einer Zitrone an die Soße. Man kann sie verbessern, indem man sie mit einem Ei abrührt. Die Pilze werden in der Soße angerichtet. Die Soße, die natürlich auch mit Pilzpulver allein bereitet werden kann, ist vorzüglich zu Fleischspeisen, pikanten Aufläufen oder Pastetchen.

### **Bereitung des Pilzextraktes.**

Um in guten Pilzjahren die reiche Ernte auszunützen, empfiehlt es sich, einen Extrakt aus Pilzen herzustellen. Da dieser Extrakt eine ganz ausgezeichnete Würze für Suppen, Soßen und Bouillons ist und sich bei richtiger Herstellung und Aufbewahrung jahrelang hält, so ist die Herstellung von Pilzextrakt außerordentlich lohnend. Es eignen sich dazu insbesondere die massenhaft vorkommenden Pilzsorten wie Schopftintling, Hallimach, Perlpilz, Kahler Krempling, die verschiedenen Täublinge und Ritterlinge. Manchmal wachsen auch die Edelpilze wie Champignons, Echter Reizter usw. in solchen Mengen, daß man sie dazu verbrauchen kann. Röhrenpilze eignen sich bis auf den Sandröhrling (Schafpilz) weniger dazu, weil sie etwas schleimig werden. Die Bereitung geschieht wie folgt: Die Pilze werden gepulvt und gewaschen, in kleine Stücke geschnitten und mit etwas Salz, jedoch ohne Natron im eigenen Saftes gekocht. Der Saft wird abgeseigt und die Pilze mit wenig Wasser und Salz nochmals aufgekocht. Damit der Saft restlos gewonnen wird, gibt man die Pilze in ein reines Leinwandtuch und preßt sie aus. Der zweite Saft wird zu dem ersten gegeben und nun gehörig eingedickt. Auf ein Liter Saft rechnet man einen Teelöffel Salz. Der Haltbarkeit wegen empfiehlt es sich, zum Einkochen Einmachtopfe zu verwenden. Der eingedickte Saft wird in kleine Gläser abgefüllt und diese mit Korken oder Pergamentpapier gut verschlossen. Es ist ratsam, ein angebrochenes Glas nacheinander zu verbrauchen. Kleine Mengen (1 knapper Teelöffel auf 4 Teller Suppe) genügen, um den Speisen den feinen, pikanten Pilzgeschmack zu verleihen.

### **Einmachen der Pilze in Essig.**

In leichtgesalzenem Wasser werden die gereinigten und geschnittenen Pilze weichgekocht. Die Brühe kann beliebig anderweit verwandt werden. Dann wird guter Weinessig gemischt und zwar  $\frac{2}{3}$  Weinessig und  $\frac{1}{3}$  Wasser. Auf 6 l frische Pilze rechnet man  $\frac{3}{4}$  l Essigmischung. In die Essigmischung gibt man Gewürze und zwar Perlzwiebel, etwas feingewiegten Meerrettich, einige Pfefferkörner, Nelkenpfeffer und Lorbeerblätter, auch etwas Dill oder Estragon. Alles zusammen wird eine Viertelstunde gekocht und nach Erkalten in weithalsige Glasflaschen gefüllt. Zur Auffüllung nimmt man abgekochte Weinessigmischung. Gut zugebunden halten sich die Pilze ausgezeichnet.

### **Konservierung der Pilze in Salz.**

Ganz junge, feste Pilze können roh, in Scheiben geschnitten mit Salz eingedrückt werden, wie grüne Bohnen. Die Pilze bleiben über Nacht stehen, dann schüttet man das Salzwasser ab, bedeckt die obere Schicht mit Salz und verbindet den Topf mit Pergamentpapier. Zum Einsalzen eignen sich besonders häufig vorkommende Sorten, die nicht zu den besten Speisepilzen zählen.

### **Trocknen der Pilze.**

Am schönsten sind die in der Sonne getrockneten Pilze. Man schneidet die gepukten Pilze, ohne sie zu waschen, in schmale Streifen und legt sie auf Papier in die Sonne, etwa auf die Fensterbank. Dann wendet man sie so lange, bis sie vollständig getrocknet sind. Man kann die Pilze auch über dem Ofen trocknen und zwar am besten auf Holzrahmen mit Baumwollgaze bespannt. Es empfiehlt sich nicht, Pilze auf Fäden gereiht zu trocknen, weil sie häufig an den Stellen, wo sie zusammenstoßen, zu schimmeln beginnen. Sind die Pilze nicht ganz gut getrocknet, oder werden sie nicht trocken gelagert, so schimmeln sie beim Aufbewahren. Am besten hängt man sie in Gazesäcken in einem gut trockenen Raum auf.

### **Bereitung von Pilzpulver.**

Die ganz fest getrockneten Pilze werden gerieben oder mit der Pfeffermühle gemahlen. Das so gewonnene Pulver ist eine ausgezeichnete Würze für Suppen, Soßen ufm. Man nimmt dazu ganz besonders duftende, kräftigschmeckende Sorten. (Siehe „Richtige Verwendung der Pilze“ unter Pilzpulver, Seite 49.) Die Aufbewahrung des Pilzpulvers geschieht am besten in gut verschlossenen Flaschen.

### **Verwendung des Pilzpulvers.**

Man nimmt bei Suppen je nach Menge der Flüssigkeit und Geschmack auf je 4 Teller etwa einen Teelöffel Pilzpulver. Das Pulver wird mit der Suppe gekocht und verleiht ihr einen ausgezeichneten Geschmack. Ebenso ist es vorzüglich zum Panieren von Fleisch- und Fischoteletts ufm., sowie zu anderen Fleischspeisen. Auch Fleischbrühe kann man mit Pilzpulver besonders kräftig machen. Zur vollen Ausnützung der Würze empfiehlt es sich, das Pilzpulver am Tage vorher in Wasser einzuweichen.

### **Gedämpfte Pilze mit Speck.**

Man bereitet die Pilze wie üblich durch Säubern, Putzen und Zerschneiden vor. Dann belegt man den Boden einer Pfanne mit Speckscheiben und würzt mit Petersilie, Thymian, Pfefferkörnern, Gewürznelken und einem Lorbeerblatt. Nachdem die Pilzstücke dazu gelegt sind, salzt man und dampft sie unter Zusatz von Fleischbrühe etwa eine Stunde, bis sie gut weich sind.

### **Pilzgebakenes.**

In die in einer Pfanne zerlassene Butter legt man eine Schicht geriebenes Schwarzbrot, auf diese eine Pilzschicht, die mit Salz bestreut und mit Pfeffer, Gewürznelken und je nach Geschmack noch anders gewürzt wird. Mit diesen Schichten wird die Pfanne abwechselnd belegt. Zum Schluß streut man auf die oberste Schicht Butterflocken und backt bei mittlerer Hitze.

## Kartoffelspeisen.

Kartoffeln müssen vor und nach dem Schälen gründlich gewaschen werden. Zum Schälen nimmt man stets ein spitzes Messer, um schlechte Stellen genau ausstechen zu können. Man läßt die Kartoffeln bis zum Gebrauche mit Wasser bedeckt stehen und schneidet sie nicht früher durch, bis man sie in den Kochtopf legt, es wird sonst viel Stärkemehl weggespült. Damit das Stärkemehl gehörig ausquellen kann, setzt man die Kartoffeln stets mit kaltem Wasser auf. In Jahren, wo die Kartoffeln leicht entzweikochen, kann man sie mit kochendem Wasser aufsetzen oder auf Dampf kochen; zu diesem Zwecke gibt es besondere Dämpfer; die Hausfrau hilft sich ohne diese auf folgende Weise: Sie setzt ein emailliertes Gemüsesieb auf einen Topf, welcher ringsum fest schließt, dann füllt sie diesen Topf bis nahe an das Sieb mit kochendem Wasser, legt die Kartoffeln in das Sieb, streut Salz darüber, beschwert den gut schließenden Deckel mit einem umgestürzten Mörser oder Topf und kocht die Kartoffeln  $\frac{1}{4}$  Std.

Man soll nur glattschalige, gleichmäßig gewachsene Kartoffeln kaufen, welche keine tiefen Augen und nach dem Kochen keinen unangenehmen Geruch haben; dies sind Zeichen einer groben Sorte. Alle Kartoffeln müssen sehr dünn geschält werden.

**Schal- oder Pellkartoffeln** sollten wegen der Erhaltung der Nährsalze immer vorgezogen werden.

### **Salzkartoffeln (Geschälte Kartoffeln).**

1½—2 kg Kartoffeln werden mit Wasser bedeckt, zu je 500 g Kartoffeln  $\frac{1}{2}$  Eßl. Salz, schnell zum Kochen gebracht. Wenn sie sich leicht durchstechen lassen, sind die Kartoffeln gar. Man gießt sie dann ab, läßt sie auf dem Herde unter öfterem Umschwenken so lange offen abdampfen, bis sie ganz trocken sind und stellt sie bis zum Anrichten fest zugedeckt, jedoch nicht zu heiß, weg. Wenn sie längere Zeit stehen müssen, kann man den Topf in kochendes Wasser oder in die Kochkiste stellen. Sehr gut halten sich die Kartoffeln heiß, wenn man ein sauberes Küchentuch oder eine Serviette gleich nach dem Abdampfen darauf legt.

### **Schal- oder Pellkartoffeln**

werden besonders wohlschmeckend und bekömmlich, weil sie ihre Nährstoffe vollständig behalten, wenn man die Kartoffeln ohne Wasser zubereitet (dämpft). Die sauber gewaschenen Kartoffeln legt man in einen eisernen Topf, in den der Deckel mit dem Griff nach unten hineingelegt werden kann. (Man streut auch wohl etwas Salz auf die Kartoffeln.) Der Topf wird umgekehrt, der Boden nach oben, in einen heißen Bratofen geschoben. Bei gutem Kochfeuer werden sie im Herde gar. Man kann die Kartoffeln auch im Gasbratofen herstellen. Dann schiebt man den Topf auf die Backplatte. Das Feuer darf nicht zu stark sein. Sehr gut werden solche Pellkartoffeln im „Rüchenwunder“. Man läßt die Kartoffeln darin bei geschlossenen Ventilationslöchern ungefähr  $\frac{1}{4}$ —1 Std. mit der Sparflamme dämpfen.

Eine besondere Wasserzugabe ist unnötig.

### **Bratkartoffeln.**

Ganz kleine Pellkartoffeln zieht man ab und brät sie offen noch heiß mit Fett (Kochfett) oder Rüböl, mit etwas Salz bestreut ringsum braun. Sie sind sehr wohlschmeckend zu braunem Kohl, Rotkohl, Braten usw. Größere Kartoffeln schneidet man kreuzweise durch.

Übriggebliebene, kalte Kartoffeln schneidet man in Scheiben und brät sie mit Zwiebeln, zuerst zugedeckt,  $\frac{1}{2}$  Std. bei kleinem Feuer.

Wenn man durch die Kartoffeln einige Wurstscheiben brät und diese zwischen einen froßgebackenen Mehlpfannkuchen legt, erhält man das sehr wohlschmeckende **Bauerfrüßstück**.

$\frac{1}{2}$  Teig, 1 kg Kartoffeln, Wurst und Fett (Kokosfett) oder Speck.

Die Hälfte des Pfannkuchens wird mit Bratkartoffeln, recht heiß, belegt, und die andere Hälfte darübergeschlagen.

Leineweber nennt man Bratkartoffeln, die schön froß gebraten und mit einigen zerschlagenen Eiern (siehe Rührei) auf dem Feuer gehörig vermischt sind. Angerichtet können sie, auch mit Schinken oder Wurstresten vermischt, zu grünem Salat gegeben werden.

### **Ausgebackene Kartoffeln.**

Rohe Kartoffelschnitzel oder ganz kleine, heiß abgezogene Wurstkartoffeln backt man gerne in Fett (Kokosfett) schwimmend aus. Man salzt sie ganz fein vor dem Anrichten. Zum Zerschneiden solcher Schnitzel gibt es besondere kleine Hobel, Buntmesser und auch Bohrer für gelockte Kartoffeln.

Kartoffellocken benutzt man zum Verzieren von Braten- und Gemüseschüsseln. Die Schnitzel läßt man gut ablaufen und richtet sie in heißer Schüssel an. Man nimmt sie mit einem trockenen Schämmer aus dem heißen Fett.

### **Dampfkartoffeln.**

Man brät in einer sauberen Pfannkuchenspfanne 100 bis 125 g Speckwürfel aus, schneidet rohe Kartoffelscheiben hinein (1 kg), einige Zwiebelscheiben,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Salz, wieder 1 kg Scheiben,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Salz, einige Zwiebeln und deckt dieses mit dem Pfannkuchenbedeck fest zu. Die Kartoffeln werden vorsichtig auf nicht zu großem Feuer 1 Std. gebraten, indem man die Pfanne von Zeit zu Zeit dreht. Wenn die oberen Kartoffeln weich sind, ist das Gericht fertig. Man löst das Gericht vorsichtig aus der Pfanne, stürzt es auf einen passenden Teller um, damit die untere braune Schicht nach oben kommt und reicht Salat und Eier dazu.

### **Petersilienkartoffeln.**

Man kocht vierteilige Kartoffeln, gießt sie ab und schwenkt sie mit Petersiliensauce durch (siehe Soßen); auch kann man nur Butter und gebackte Petersilie benutzen.

Beilage: Eier, Fleisch, Hering, Büding (Pöckling), Schinken.

Vorbeerkartoffeln, saure Kartoffeln und ähnliche Gerichte unterscheiden sich von Petersilienkartoffeln nur dadurch, daß man andere Gewürze, saure Sahne oder Essig an die Soße gibt.

### **Kartoffelbrei.**

Man schneidet die Kartoffeln in 4 Teile, kocht sie gar, gießt die Hälfte des Wassers ab, zerdrückt die Kartoffeln, und kocht sie mit Fett auf. Für Kranke gießt man das Wasser ab und gibt Milch hinzu. Dann ist es eine ausreichende Nahrung, es empfiehlt sich aber, Fleisch dazu zu essen. Kochzeit 1 Std.

Zu  $1\frac{1}{2}$ —2 kg Kartoffeln rechnet man 100 g Fett oder Kokosfett, 1 l Milch.

### **Kartoffelbällchen.**

Kalte geriebene, oder heiße abgekochte, gestampfte Kartoffeln werden nach Belieben mit oder ohne Ei, mit wenig Backpulver „Badin“ oder mit wenig dickem Mehlpfannkuchenteig, Salz und Muskat zu festen oder weicheeren Bällchen geformt, in der Pfannkuchenspfanne gebacken.

Ein Gericht zum Abendbrot oder Beilage zu Rotkohl usw.

Mit Eiern und wenig Mehl gemischt, kann man die Bällchen,

rundgeformt, in heißem Fett (Kokosfett) schwimmend backen wie Klrapfen.

### **Kartoffelpfannkuchen.**

(Reibekuchen, Puffer.)

Zu 2¼—2½ kg Kartoffeln rechnet man 2 Eßl. Salz, 3 Eier, knapp ½ l Rüböl oder Fett (Kokosfett).

Die Kartoffeln werden gerieben, mit dem Salze vermischt und löffelweise in dem heißen Fett gebacken. Man darf die Pfannkuchen niemals zu fett backen oder umdrehen, bevor sie auf der ersten Seite braun sind, sonst werden sie wieder weich.

Wer Mehl, in Milch geweichtes Brot oder geriebenen Zwieback zu dem Teig gibt, muß Eier oder Dr. Detkers Backpulver „Bacfin“ hinzugeben, sonst wird der Teig fest. Am schönsten werden die Pfannkuchen nur mit Eiern gebacken unter Zusatz von ½ Päckchen Dr. Detkers „Bacfin“. Zum Mittagessen muß man 3—4 Eier hinzugeben, sonst ist es nicht nahrhaft genug. Geriebene Zwiebeln oder feiner Schnittlauch werden nach Gefallen durch die Masse gerührt.

Beilage: Bohnensalat, gekochtes Obst, grüner Salat.

### **Kalter Kartoffelsalat.**

750 g kleine Kartoffeln, 1 Zwiebel in Würfel, 10 g Salz, ¼ l Brühe oder Wasser, 3 Eßl. Öl, 1 Pr. Pfeffer, Essig nach Geschmack.

Die Kartoffeln werden in der Schale gekocht, abgezogen und in dünne Scheiben geschnitten. In einer Schüssel übergießt man sie mit Brühe oder Wasser, fügt die anderen Zutaten hinzu und mengt alles vorsichtig. 1—2 Eigelb daran gerührt versinnern den Salat. Auch kann der Salat ohne Öl, mit saurer Sahne angemacht werden.

### **Kartoffelsalat (warm).**

Er wird genau wie oben gemacht, nur anstatt Öl bratet man 50 g in Würfel geschnittenen Speck und 2 Zwiebeln hellgelb und gibt dieses in den Salat. Er wird angerichtet und gleich gereicht.

### **Westfälischer Kartoffelsalat.**

Man schneidet Pellkartoffeln in Scheiben und gibt sie in eine nicht zu dicke Specksoße, mit der man sie aufkocht und nach Belieben mit Bückingen oder Spiegelseiern reicht.

### **Seringskartoffeln.**

Auf die abgekochten Kartoffeln gibt man Soße (siehe Senfsoße) ohne Senf, möglichst mit etwas Milch vermischt und rührt einen gehackten oder geschnittenen, gewässerten Salzhering durch; man kann auch Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und das Gericht im „Rüchenwunder“ oder in der „Zauberglocke“ backen.

### **Gefüllte Kartoffeln**

als Beilage zu jungen Gemüsen.

Von dicken Kartoffeln schneidet man nach dem Waschen einen Deckel ab. Die Kartoffeln höhlt man vorsichtig aus. Die Abfälle läßt man in einer Suppe mitkochen. Man bereitet gehacktes Fleisch, oder Fischfleisch zu, wie zu Dampfschnitten (Frisandellen) und füllt die Kartoffeln damit. Der Deckel wird darauf festgebunden und die Kartoffeln werden im „Rüchenwunder“ mit wenig Fett (Kokosfett) gebacken oder im Backofen auf das gutgefeuerte Blech gestellt.

### **Kartoffelklöße.**

2 kg am Tage vorher gekochte Pellkartoffeln, 4 alte Semmeln, 4 Eßl. Mehl, 2—4 Eier, Muskatnuß, 2 Eßl. Salz, 40—50 g Fett (Kokosfett) zum Rösten der Bröckchen. Zum Abkochen: 3 l Wasser, 2 Eßl. Salz.

Die Rinden der Semmeln werden abgeschält, in Würfel geschnitten und geröstet. Die Kartoffeln und die Semmeln werden gerieben; Mehl, Gewürz, Eigelb und Bröckchen werden damit vermischt. Zuletzt wird der steife Eischnee schnell durchgearbeitet. Die Klöße werden nur gut, wenn man sie fest zusammendrückt und in das kochende Wasser legt. Man kocht, zugedeckt, stets einen Probekloß; hält er nicht zusammen, so gibt man noch 1 Ei oder 1 Löffel Mehl zu der Masse. Kochzeit 10 Minuten.

Es werden nur 5—6 Klöße auf einmal gekocht.

Beilage: Gekochtes Obst, nach Belieben braune Butter oder jedes Fleisch mit Soße. Viele lieben Klöße zu Schweinsfüßen und Sauerkraut. Uebrige Klöße schneidet man kalt in Scheiben und brät sie in der Pfanne braun. Die Kartoffeln sollen recht mehlig sein.

### **Kartoffelklöße von rohen Kartoffeln.**

(Bogländische oder Thüringer Klöße.)

1 kg rohe, geriebene Kartoffeln werden in lauwarmes Wasser gegeben und dann auf ein Sieb geschüttet. Das Kartoffelmehl muß entfernt sein. Man kann die Masse auch mehrmals ausspülen. Das Kartoffelmehl wird, nachdem es sich im Wasser gesetzt hat, nochmals mit Wasser ausgespült und nach dem zweiten Abseihen schnell getrocknet, zu beliebiger Verwendung.

Die ausgelaugte Kartoffelmasse kommt in eine Presse oder wird im sauberen Küchentuche sehr fest ausgewrungen.

In  $\frac{1}{4}$  l Milch oder teils Sahne kocht man 60 g feinen Griech zu einem geschmeidigen Brei. Der Brei wird durch die Kartoffelmasse gerührt und mit 2 Eiern, 250 g gekochten, geriebenen Kartoffeln vom Tage vorher, 2 Semmeln, die zu Bröckchen geschnitten und gebacken wurden, und  $\frac{1}{2}$ —1 Eßl. Salz nach Geschmack gemischt. Man kocht einen Probekloß in Salzwasser. Sollte er zu fest sein, gibt man etwas zerlassene Butter zu der Masse. Ist diese zu weich, so bindet man mit geriebener Semmel, etwas Mehl oder Eigelb.

### **Kartoffeln und Apfel.**

(Himmel und Erde.)

Man gießt von den gargekochten Kartoffeln das Wasser zur Hälfte ab, gibt zu je 500 g Kartoffeln 125 g Apfel und 1 Eßl. Fett (Kosozfett), läßt die Apfel zugedeckt  $\frac{1}{4}$  Std. kochen und verfährt weiter wie unter Kartoffelbrei angegeben. Alle breiartigen Gerichte streicht man beim Anrichten glatt und verzert sie mit einem Messer oder Löffel. Manche lieben zu diesem Gericht ausgebratenen Speck. Kochzeit 1 Std.

Um die Nahrung ausreichend zu machen, gibt man Fleisch, Rinderwurst oder Wurstebrei nebenher.

### **Kartoffeln und Zwetschen.**

Wenn die Kartoffeln zerdrückt sind, gibt man gargekochte, frische oder getrocknete Zwetschen dazu; anstatt des Fettes nimmt man ausgebratenen Speck.

Man kann auch vorher die Kartoffeln in Brühe von einer fast weichgekochten Mettwurst kochen und außer den trockenen Zwetschen im Winter noch 125 g weiße weichgekochte Bohnen hindurchmischen. Kochzeit außer für die weißen Bohnen 1 Std. Weiße Bohnen siehe Hülsenfrüchte.

### **Kartoffeln und Birnen.**

Ebensoviele Birnen, wie Apfel angegeben, kocht man 2—3 Std., bis sie recht rot sind. Dann kocht man die Kartoffeln 1 Std. darauf. Diese müssen noch zur Hälfte in der Brühe liegen. Zuletzt schüttet man 100 g ausgebratenen Speck hinzu und rührt das Gericht gut um. Wer es mit säuerlichem Geschmack liebt, kocht noch einige Apfel darauf weich. Kochzeit 3—4 Std. Beilage: jedes Fleisch.

### Kartoffelküchle

haben die Form der Berliner Pfannkuchen, zeichnen sich aus durch einfache Herstellung und vorzüglichen Geschmack. Man trägt sie als Nachtisch oder zum Kaffee auf.

250 g gekochte, geriebene Kartoffeln, 250 g Weizenmehl, 3 Eier, 10 Mandeln, 1 Tasse Milch, 1 Teelöffel Salz, 1 Päckchen Dr. Detters „Backin“.

Zu den gekochten und geriebenen Kartoffeln gibt man das mit dem „Backin“ gemischte und gesiebte Mehl, Eigelb, Salz, die gestoßenen Mandeln, Milch und zuletzt den Eiweißschnee. Ist alles gut durcheinander gearbeitet, ficht man mit einem Löffel von der Masse ab und backt die kleinen Kuchen in kochendem Schmalz in einem Schmortiegel gar, der so hoch mit Fett gefüllt sein muß, daß die Kücheln darin schwimmen. Sie werden mit Zuckerpuder bestreut und heiß aufgetragen.

### Kartoffelpickert.

1½ kg rohe Kartoffeln, 250 g Buchweizenmehl, 375 g Weizenmehl oder nur Weizenmehl, 3 Eier, 1–2 Eßl. Salz, ¼ l Milch, 2 Päckchen Dr. Detters Backpulver „Backin“ oder Hefe.

Die geriebenen Kartoffeln werden mit den angegebenen Zutaten gehörig gemischt. Backpulverteig kann sofort gebacken werden. Bei Hefe muß zunächst mit einem Teil des Mehles und der Milch ein Vorteig (Hefestück) gemacht werden und der Teig dann 2–3 Std. aufgehen.

Dieser Teig wird auch manchmal mit Zucker und Rosinen gebacken. Wenn man ihn ohne Eier backt, wird er glitschig.

### Lappenpickert.

1½ kg Kartoffeln, 250 g Weizenmehl, 1½ Eßl. Salz, ¼ l Milch und nach Belieben 1–5 Eier.

Wenn man wenig Eier nimmt, muß man 1 Päckchen Dr. Detters Backpulver „Backin“ hinzufügen.

Lappenpickert wird auf einer Eisenplatte, die mit Speckschwarte gründlich gefettet ist, langsam auf beiden Seiten braungebacken. Zum Ummenden benutzt man zwei sehr dünne Brettchen oder ein recht breites Messer. Der Teig muß beim Backen so zusammenhängen, daß er sich ohne Pfannkuchenbecken wenden läßt.

## Salate.

Salate sind die beste Form, die Aufbaustoffe, vor allem die wichtigen Mineral- und Ergänzungsstoffe, die in allen Blättern reichlich vorhanden sind, dem Körper nutzbar zu machen. Man macht den Salat an mit Sahne, Zitronensaft oder auch etwas Essig.

An Tagen, wo kein Gemüse auf den Tisch kommt, ist die Beigabe von frischem Salat dringend zu empfehlen.

Viel Vergnügen macht es, sich im Frühjahr die Salatpflanzen selbst zu suchen. Die bekanntesten — Löwenzahn, Sauerrampfer, Brunnenkresse und Rapünzchen (Feldsalat) — sind auf Tafel IV abgebildet. Man muß die Pflänzchen stechen, wenn sie ganz frisch aus der Erde kommen, z. B. Löwenzahn muß noch gelblich-weiß sein; am feinsten ist er, wenn er auf gepflügtem Acker wächst. (Ende März bis April.) Keinesfalls darf man Pflanzen nehmen, die schon zur Blüte ansetzen.

Der Löwenzahn wird gewaschen, einige Zeit gewässert, und wie andere Salate, jedoch mit recht viel Zwiebel angemacht. Er schmeckt bitterlich-pikant und wirkt außerordentlich blutreinigend.

Salate sollten immer hübsch angerichtet auf den Tisch gebracht werden. Auf Tafel IV werden einige Beispiele gezeigt. Ganz reizvoll in der Farbe wirkt Tomatensalat in Kopfsalat angerichtet.

#### **Grüner Salat.**

2 Köpfe Salat, 3 Eßl. Öl,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 1—2 Eßl. Zitronensaft (oder Essig), 1 Pr. Pfeffer.

Der gepuzte, gut gewaschene Salat muß auf einem Sieb gut abtropfen, dann wird er mit dem Öl, Salz und Pfeffer so lange leicht gemischt, bis er das Öl angenommen hat, dann erst gibt man den übrigen Essig dazu. Salat darf der Säure wegen nur mit einem Holz- oder Hornlöffel gemengt werden. Nach Belieben gibt man eine Prise Zucker daran.

Rapünzchen- oder Endivienalat wird ebenso gemacht.

#### **Tomatensalat.**

500 g Tomaten, 10 g Salz, 1 Pr. Pfeffer, 2 Eßl. Öl, 1 Zwiebel in Würfel, 1 Eßl. Zitronensaft (oder Essig), 1 Teel. Petersilie.

Die gewaschenen Tomaten werden gut abgetrocknet, in Scheiben geschnitten und mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zwiebel vorsichtig gemengt. Zuletzt gibt man die gehackte Petersilie dazu.

#### **Gurkensalat.**

1 große Gurke, 10 g Salz, 2 Eßl. Öl, 1—2 Eßl. Zitronensaft (oder Essig), 1 Pr. Pfeffer, 1 Teel. gehackte Petersilie.

Die Gurke wird geschält und am Stielende abgeschmeckt. Sollte sie bitter sein, dann schneidet man soviel als nötig weg und schneidet die Gurke in feine Scheiben. Nun gibt man alle Zutaten hinzu, mischt alles gut durch, richtet den Salat an und bestreut ihn mit Petersilie. — Dem Gurkensalat darf man durch vorheriges Ein-salzen den Saft nicht entziehen, da er sonst schwer zu verdauen ist.

#### **Gesundheits-Salat.**

250 g junger Spinat, 1—2 Bündel Radieschen oder 2 Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 1—2 Eßl. Zitronensaft, nach Geschmack etwas Essig, Salz, Pfeffer, Tafelöl.

Der gut verlesene Spinat wird einige Stunden vor dem Genuß angemacht, damit er gut durchziehen und etwas mürber werden kann. Die Radieschen oder Tomaten im Verein mit der feingeschnittenen Zwiebel verleihen dem Salat ein sehr appetitliches Aussehen. An das richtige Kauen des etwas festen Spinats gewöhnt man sich rasch. Der Salat enthält jedoch die in der Nahrung oft nur mangelhaft vertretenen Mineral- und Ergänzungstoffe in solcher Menge und so guter Form, daß man seinen öfteren Genuß nicht genug empfehlen kann. Er wirkt blutreinigend und fördert den Zellbau (Wundheilung, Wachstum).

#### **Selleriesalat.**

2 Knollen Sellerie,  $1\frac{1}{2}$  l Wasser, 15 g Salz, 2 Eßl. Öl, 1 Pr. weißen Pfeffer, 1—2 Eßl. Essig, 1 Teel. Salz.

Die Sellerieköpfe werden mit einer Bürste sauber gewaschen und mit der Schale in dem Salzwasser weichgekocht, dann in kaltem Wasser etwas abgekühlt, geschält und mit dem Buntmesser in feine Scheiben geschnitten. Diese werden, noch lauwarm, mit der Hälfte Essig, Salz und Pfeffer gemischt und zugedeckt. Nach  $\frac{1}{2}$  Std. gibt man den übrigen Essig nebst Öl dazu, schmeckt den Salat gut ab und gibt ihn garniert zu Tisch. Selleriesalat garniert man mit grünem Salat oder grob gehackten roten Rüben.

Man kann auch die Knollen schälen und in dünne Scheiben schneiden, diese in Salzwasser weichtochen und wie oben weiter zubereiten. Das Selleriewasser eignet sich dann zur Zubereitung von Selleriesuppe.

## **Kartoffelsalat (kalt und warm).**

Siehe Kartoffelspeisen.

## **Salat von Pilzen.**

Siehe Seite 50.

## **Gefüllte Tomaten.**

Große schöne Tomaten höhlt man aus und füllt sie mit Fleisch-, Herings- oder Gemüsesalat. Auch marinierte Krabben und Muscheln kann man dazu verwenden.

## **Sauerkrautsalat.**

Man hackt rohes Sauerkraut (500–750 g) mit einem Messer fein und vermischt es mit 2–3 Eßl. Öl,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 1 Prise Zucker, 1–2 Zwiebeln in feinen Würfeln, 250 g in feine Scheiben geschnittenen Tomaten,  $\frac{1}{2}$  l Milch oder Sahne und schmeckt den Salat mit Zitronensaft oder Essig ab.

## **Heringsalat.**

500 g gekochte Kartoffeln, 2 gewässerte Heringe, 1 saure Gurke, 2 Apfel, 1 gewiegte Zwiebel, 1 Teel. Senf, 4 Eßl. Öl, 1–2 Eßl. Zitronensaft (oder Essig), 1 Pr. Zucker, Salz und Pfeffer.

Die Heringe werden gehäutet, entgrätet und in kleine Würfel geschnitten. Die Gurke, die Apfel und Kartoffeln werden geschält und ebenfalls in kleine Würfel geschnitten. Nun mengt man alles gut durcheinander und schmeckt den Salat ab. Etwas saure Sahne hinzugefügt, verfeinert den Salat.

## **Feiner Heringsalat.**

500 g Kalbfleisch vom Braten oder anderes helles Fleisch (Huhn, Schweinebraten) wird in feine Würfel geschnitten. Dazu 2–3 mürbe Äpfel, 2 saure, 1 süße Gurke, 250 g rote Rüben, einige Essigpflaumen, einige Scheiben Zunge, einige gewässerte Sardellen, nach Belieben eingemachter Ingwer oder Kürbis, 3–4 Heringe, 250 g gekochte kalte Kartoffeln vom Tage vorher. Alle Zutaten werden in Würfel geschnitten und mit etwas Essig, Öl, Pfeffer, Salz und Senf vermischt, bis zum anderen Tage hingestellt. Wenn dann zuviel Brühe auf dem Salat ist, wird diese teilweise entfernt und der Salat mit einem Teil Mayonnaise vermischt. Die übrige Mayonnaise streicht man über den Salat, wenn er in der Schüssel angerichtet wurde. Man verziert ihn dann noch nach Belieben mit kleinen Salatblättchen oder gehacktem Eiweiß, Eigelb, roten Rüben, Kapern, Gurken. Übriges Eiweiß von den gekochten, zur Mayonnaise bestimmten Eiern hackt man und mischt es unter den Heringsalat.

## **Fleischsalat.**

Für Fleischsalat verwendet man  $\frac{1}{2}$  gekochtes Fleisch und  $\frac{1}{2}$  Kartoffeln. Die Herstellung ist wie bei Heringsalat.

## **Feiner Fleischsalat.**

Zu feinem Fleischsalat schneidet man das Fleisch in Streifen und nimmt keine roten Rüben dazu. Man kann verschiedene Fleischarten benutzen.

## **Italienischer Salat.**

Zutaten zu italienischem Salat werden auch in Scheibchen oder Streifen geschnitten und man mischt nicht nur Zutaten wie zum Herings- und Fleischsalat, sondern auch Wurst, gekochten und gebratenen Fisch, Kapern, Lachs und sonstige Räucherfische hinzu, wie man sie gerade hat. Man kann derartigen Salat selbstredend auch ohne Mayonnaise anmengen.

## **Fischsalat.**

Gedämpfter oder gekochter Fisch, auch Fischreste werden von den Gräten abgelöst.

Man rührt 2 Eßl. Öl, 1—2 Eßl. Essig, 1 geschnittene Zwiebel, Pfeffer, Salz, Senf, auch statt dessen einen Rest Senfsoße vom Mittagbrot zu einer Soße zusammen und mischt den Fisch vorsichtig hindurch (auch Remouladensoße, siehe Soßen).

### **Fischmayonnaise.**

Der wie vorstehend vorbereitete Fisch wird ohne Senf und Zwiebeln angemacht. Eine Mayonnaise, siehe Soßen, rührt man teils durch den Fisch, teils füllt man sie über den angerichteten Salat.

Zu feinem Salat reibt man die Zwiebel oder reibt die Schüssel vor der Herstellung der Soße damit aus.

Fischschüsseln garniert man gern mit Salatblättchen, Tomatenstückchen, Kapern und Radieschen nach Belieben.

## **Fette.**

### **Fett ausbraten.**

Das Fett wird von Haut, Sehnen und Drüsen befreit, in ganz kleine Würfel geschnitten oder noch besser durch die Maschine gehackt. Fett, welches nicht frisch riecht oder blutig ist, muß man waschen. Am besten stellt man für einfache Verhältnisse Mischfett her; man gibt in einen eisernen Topf zunächst Rinderfett, zu je 500 g Fett 4 Eßl. Wasser, deckt den Topf zu und läßt das Fett aufkochen. Dann gibt man ebensoviele Schweinesfomen hinzu, rührt öfter mit einem Emaillelöffel um und brät langsam im offenen Topfe bei kleinem Feuer das Fett aus, bis die Grieben (Schreiben) bräunlich werden. Man gießt es durch ein Sieb in einen Steintopf oder altes Porzellangeschirr (gute Sachen leiden durch die Hitze) und bindet es nach dem Erkalten zu.

Viele lieben einen Geschmack von Zwiebeln oder Äpfeln und braten 2—3 Stück mit dem Fett.

Wer einen Rest Butter hat, kann diesen durch das Fett rühren, auch Rüböl gibt dem Mischfett einen angenehmen Geschmack und macht es weich, man darf nur nicht zuviel nehmen, da dies nicht zu jedem Gemüse schmeckt; besser gibt man während des Backens etwas Öl zu dem Fett. Grieben werden zu Suppen, Fleischspeisen usw. verbraucht.

### **Rüböl zu glühen.**

Man gießt es in einen tiefen, eisernen Topf oder eine Pfanne und erhitzt es mit einem Stückchen roher Kartoffel oder Zwiebel, bis keine Blasen mehr entstehen. Wenn man es zu heiß stellt, kocht es leicht über. Zum Backen von Olkräpfen und dergl. muß es sehr heiß gemacht und dann zurückgezogen werden. Butteröl braucht nicht gegläht zu werden.

## **Das Fleisch und seine Behandlung.**

Ein mäßiger Fleischgenuß ist dem Körper durchaus zuträglich. Durch seinen verhältnismäßig hohen Gehalt an Eiweiß, Fett und Extraktiv- (Geschmacks-) Stoffen ist Fleisch als hochwertiges Nahrungsmittel anzusprechen. Es wäre jedoch falsch, sich hauptsächlich mit Fleisch ernähren zu wollen. Es wirkt im Körper stark säurebildend und belastet damit den Stoffwechsel. Die gleichzeitige, reichliche Zufuhr pflanzlicher Kost in Form von Gemüse, Salaten, Stärkemehl- oder Grieß-Puddings mit Fruchtsäften usw. ist deshalb unerlässlich, ganz abgesehen von der Kostenfrage.

Fleisch kauft man möglichst immer in denselben Geschäfte, da man dann am besten bedient wird. Im Sommer holt man es nicht früher ins Haus, als man es gebrauchen will.

Frisches und gesundes Fleisch erkennt man nicht nur an der lebhaft roten Färbung, sondern auch daran, daß es sich fest und

elastisch anföhlt und beim Druck mit dem Finger keine Druckstelle hinterläßt. Krankes und faules Fleisch sondert eine wässerige Flüssigkeit ab und saßt sich schmierig an. Das Klopfen des Fleisches ist nur bei Fleisch von alten Tieren oder bei ganz frisch geschlachtetem Vieh angebracht. Solches Fleisch wird dann bei der Zubereitung früher weich und für den Körper leichter verdaulich. Durch das Klopfen findet gewissermaßen ein Verjüngungsprozeß statt, so daß es der Hitze weniger Widerstand entgegensetzt. Fleisch von jungem Vieh klopft man nicht, weil sonst zu viel Fleischsaft verloren geht. — Es soll kein Fleisch länger gekocht oder gebraten werden, als es unumgänglich notwendig ist.

Die Fliegen legen ihre Eier in die Vertiefungen des Fleisches; deshalb muß man in der heißen Jahreszeit sehr darauf achten, daß sie das Fleisch nicht beröhren. Frisches Fleisch soll nie im Wasser liegen, möglichst nicht gewaschen und nach dem Klopfen sofort gekocht oder gebraten werden, sonst verliert es an Nährstoffen und Wohlgeschmack. Es muß stets mit kochendem Wasser aufgeschot oder in heißes Fett gelegt werden. Ausnahmen sind in den Vorschriften bemerkt. Wichtig ist es, zu wissen, welche Fleischstücke man zu jedem einzelnen Gericht am besten verwendet. Die folgenden Zeilen, sowie die Tafeln V—VIII geben darüber anschaulich Auskunft.

### **Lchsenfleisch.**

Das Hochrippenstück liefert das beliebte Roastbee und Rumpsteack, die Lende, auch Filet genannt, den zarten Lendenbraten und die viel begehrten Filetsteaks. Zum Schmor- oder Sauerbraten nimmt man aus der Keule die Blume (Rose). Die Brust, frisch oder gepökelt, gibt das schönste Kochfleisch. Bauch, Hensen und Kamm werden zur Herstellung von Suppen oder Fleischbrühen verwendet. Zart und fettarm ist der Bug. Die Zunge wird frisch gekocht mit Kapern- oder Rosinensoße und gepökelt gekocht mit Meerrettich- oder Madeirasoße serviert.

### **Kalbtfleisch.**

Kalbtfleisch von Mastkälbern ist immer zart und von heller Farbe, wogegen mehr rot aussehendes stets trocken ist. Zum Braten wählt man das Nieren- oder das Kotelettenstück oder auch die zarten Frikandeaus aus der Keule. Die Brust wird meistens gefüllt gebraten, oder aber in Stücke geschnitten und gekocht zu Frikassée. Das Blatt (Schulter) wird zum Braten, zu Ragouts, Würzfleisch oder Gulasch verwendet. Hirn, Zunge und Milcher (Brise) werden gebraten, gebacken oder zu Frikassée genommen. Ungewürzt gibt Kalbtfleisch gern gefehene Gerichte in der Krankenküche.

### **Schweinefleisch.**

Gutes Schweinefleisch erhält man am besten von jüngeren und gemästeten Schweinen. Das Fleisch derselben ist zwar etwas fett, aber äußerst zart. Am schönsten ist es, wenn es eine zarte und helle (keineswegs bleiche) Farbe, wie gutes Kalbtfleisch, hat. Zum Braten wie zum Räuchern wählt man Rücken und Keule, in manchen Gegenden auch den Kamm. Zum Kochen mit Gemüse ist durchwachsenes Fleisch (Bauchspeck) zu empfehlen. Schulter, Kamm und Bauchfleisch werden meist zur Würstbereitung verwendet. Ohren, Schnauze und Füße dienen gepökelt als Beilagefleisch zu Gemüse und Suppen und zur Vereitung von Sülze.

### **Lammfleisch.**

Gutes Lammfleisch erkennt man an der dunklen, bräunlich-roten Farbe (Lammfleisch ist heller), dem festen, weißen Fett und der Zartheit der Fasern. Wenn Lammfleisch schmackhaft und saftig sein soll, so muß es mindestens 8, besser 14 Tage abhängen. Das

schönste Stück ist der Rücken. Man brät ihn ganz oder schneidet Koteletten davon. Die Schulter benutzt man, nachdem die Knochen ausgelöst sind, zu Roulade oder in Stücke geschnitten zu Ragouts. Keulen und Brust bratet man meistens ganz.

### **Rostbraten (Roastbeef).**

Dieser soll nicht ganz durchgebraten, eigentlich auf einem Rost hergestellt werden wie folgt: Das Fleisch wird mit Butter bestrichen und gesalzen auf den Grillrost gelegt. Man gießt in die Auffangschale etwas Wasser und wendet das Fleisch nach Bedarf auch um. Man bereitet ihn auch im Bratofen zu. Wenn er sehr fett ist, legt man die Fettseite nach unten, gießt eine halbe Tasse kochendes Wasser darüber und brät das Fleisch ohne weitere Fettzugabe 1 Std. während man es fleißig mit der Brühe begießt. Mit Butter wird die Soße wohlgeschmeckender.

Man kann auch jedes andere weiche Stück Rindfleisch so braten; dann gibt man ein Stück Rindsfett oder Butter in die Pfanne und brät das Fleisch  $\frac{1}{2}$  Std. Da kein Knochen dahinter liegt, kühlt es schneller durch.

Soße verrühren und mit Sahne oder Wasser und etwas Dr. Detkers „Gustin“ sämig machen.

Rostbraten muß gut abgehangen sein.

### **Schmorbraten und Sauerbraten.**

500 g Rindfleisch oder Gefrierfleisch (es kann auch mehr sein), 50 g Fett (Kosozfett), 10 g Speck, 2 Eßl. Mehl, 2—4 Zwiebeln, Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Salz,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Kartoffelmehl,  $\frac{1}{4}$  l kochendes Wasser, nach Belieben 1 Lorbeerblatt und Wunderpfeffer (Piment).

Schmorbraten brät man im eisernen Topfe. Das Fleisch wird gewaschen, fest zusammengebunden, mit dem Speck gespickt und mit Pfeffer und Salz eingerieben, in das heiße Fett gelegt und ringsum schön braun gebraten.

(Die Speckstreifen schneidet man kurz und dick, schrägt sie durch, schiebt vom Küchenmesser nur die Spitze in das Fleisch und in diese Öffnung fest und tief die Speckteile hinein).

Wenn das Fleisch braun ist, gibt man die Zwiebeln hinzu, läßt es noch einige Minuten braten und gießt das kochende Wasser dann neben das Fleisch, auf welches man recht schnell den passenden Deckel legt. Es ist nötig, daß man den Topf häufig dreht und alle halbe Stunde das Fleisch umwendet. Wenn das Wasser weggedampft ist, gibt man das Mehl in den Topf und bräunt es. Dabei löst man mit dem Löffel, was sich angesetzt hat, vom Grunde des Topfes und gießt, wenn es notwendig ist, etwas kochendes Wasser nach. Die Soße macht man wie beim Rostbraten. Zum Sämigmachen fügt man Dr. Detkers „Gustin“ hinzu. Schmorzeit  $2\frac{1}{2}$  Std.

Sauerbraten wird genau wie Schmorbraten gemacht, nur vor dem Gebrauch 3—4 Tage sauer eingelegt. Für die Marinade nimmt man  $\frac{1}{4}$  l Wasser,  $\frac{1}{4}$  l Essig, 1 Zwiebel in Scheiben, 1 Möhre, Gewürzkörner und 1 Lorbeerblatt. Dann kocht man alles zusammen auf und gießt es erkaltet über das Fleisch. Schmachhafter wird das Fleisch, wenn man es in saure Milch oder Buttermilch legt und die Milch zur Soße verwendet. Ochsenherz und Pferdefleisch eignen sich auch vorzüglich zum Sauerbraten. Wenn das Fleisch sehr saftig bleiben soll, spickt man es nicht.

### **Gebratene Rindslende (Filet).**

500 g Lende, 60 g Butter oder Fett (Kosozfett), 20 g fetter Speck, 1 Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  l heißes Wasser, etwas Salz und Paprika.

Die Lende wird gehäutet, gespickt, gesalzen und in die Pfanne mit dem heißen Fett gelegt und langsam gebraten. Dann gießt man

die Brühe dazu.  $\frac{1}{4}$  Std. vor dem Anrichten rührt man etwas „Gustin“ mit kaltem Wasser an und gießt es zur Soße. Bratzeit 30–45 Min. Eine Zugabe von Sahne verbessert die Soße. Anstatt zu spicken, kann man Speck neben dem Fleisch ausbraten.

### **Fleischröllchen (Roulade).**

Man läßt das Fleisch vom Schlächter in Scheiben schneiden, legt Gewürz, geschnittenen Speck und etwas geriebenes Brot hinein und rollt die Scheiben auf wie Kofkrollen. Man brät sie sonst genau wie Schmorbraten. Auch von Kalbsbrustfleisch herzustellen, mit Füllung von gehacktem Fleisch als Kalbsrolle. Diese kann man auch kalt mit feinerer Senf- oder Remouladensoße essen. Zum Binden der Soße nimmt man kein Mehl, sondern man kocht Schwarzbrotkranten mit.

### **Rindsgulasch.**

500 g Rindfleisch in große Würfel, 30 g Fett (Kofkosefett), 10 g Mehl, 5 g Salz,  $\frac{1}{4}$  l Brühe, 10 g „Gustin“.

Die in Würfel geschnittene Zwiebel wird im Fett angebraten, das Fleisch wird dazugegeben und angebraten, bis es gebräunt ist, dann das Mehl und das Salz darüber gestäubt. Wenn das Mehl schäumt, gibt man das heiße Wasser dazu und läßt den Gulasch zirka 2–2 $\frac{1}{2}$  Std. schmoren.  $\frac{1}{4}$  Std. vor dem Anrichten wird der Paprika oder Pfeffer hinzugefügt.

Kalbsgulasch wird ebenso zubereitet, braucht jedoch nicht so lange zu schmoren. (Zirka  $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$  Std.)

### **Pfefferpotthast.**

750 g Rindfleisch von der Querrippe, 3–4 Zwiebeln in Scheiben,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  l Wasser.

Das in Stücke geschnittene Fleisch legt man mit Wasser und den übrigen Zutaten auf, kocht es halb weich und bindet die Soße mit 1 Eßl. „Gustin“. Wenn das Fleisch weich ist, wird die Soße gut pikant abgeschmeckt und serviert. Am besten schmecken dazu Salzkartoffeln.

### **Rindfleischschnitte (Beefsteaks).**

500 g gehacktes Rindfleisch (auch  $\frac{1}{2}$  Rind-,  $\frac{1}{2}$  Schweinefleisch), 2 Semmeln,  $\frac{1}{4}$  Teel. gestoßenen Pfeffer, 1 Teel. Salz, einige Zwiebeln. Zum Braten 3–4 Eßl. Fett (Kofkosefett) nach Belieben.

Das Fleisch wird mit der in kaltem Wasser geweichten, sehr fest ausgedrückten Semmel und dem Gewürz kräftig gemischt. Aus der Masse formt man kleine Bällchen, gibt ihnen die Form von Fleischstücken und brät sie in heißem Fett auf beiden Seiten braun. Während die erste brät, begießt man die Schnitte mit heißem Fett. Nach dem Umwenden legt man die Zwiebeln neben das Fleisch und schiebt sie so lange hin und her, bis sie gleichmäßig hellbraun sind, dann schüttet man sie beim Anrichten über die Beefsteaks. Man kann ganze Fleischscheiben würzen und ebenso verwenden. Für Kranke gibt man ein Stück vom Filet (Lenden- oder Mürbebraten). Will man mehr Soße haben, dann bräunt man in dem Fett 10 g Mehl, fügt  $\frac{1}{4}$  l Wasser dazu und läßt alles sämig kochen.

### **Falscher Hase oder Wiegebraten.**

Hierzu verwendet man dasselbe Hackfleisch wie bei Deutschen Beefsteaks und rührt darunter noch 50 g in Würfel geschnittenen fetten Speck oder spickt mit Speckstreifen. Die Masse wird zu einem Fleischloß geformt und unter späterem Hinzugießen von etwas Wasser 1–1 $\frac{1}{4}$  Std. gebraten. Die Soße kann man mit einigen Eßfeln saurer Sahne und etwas Dr. Dettlers „Gustin“ abziehen.

### **Königsberger Klopse.**

400 g gehacktes Fleisch ( $\frac{1}{2}$  Rind-,  $\frac{1}{2}$  Schweinefleisch), 1 Ei, 2 Brötchen, 1 Zwiebel in Würfel, 50 g Fett (Kofkosefett), 10 g

Salz, 1 Pr. Pfeffer (zum Kochen  $1\frac{1}{4}$  l Wasser, 3 Gewürzkörner, 10 g Salz), 30 g Mehl, 1 Teel. Kapern, 1 Zwiebel heil zur Soße.

Das Fleisch, Ei, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und die eingeweichten und ausgedrückten Brötchen werden gut verrührt und daraus 8–9 Klöße geformt. Bevor man die Klöße kocht, läßt man das Salzwasser mit dem Gewürz 10 Min. kochen, legt dann die Klöße hinein, deckt sie zu und läßt sie 10 Min. ziehen. Nun läßt man das Mehl mit dem Fett heiß werden bis ersteres schäumt, füllt die Brühe darauf, rührt alles glatt und kocht die Soße 10–15 Min. Die Klöße sowie die Kapern werden in die Soße gegeben und mit ein wenig Zitronensaft und Zucker abgeschmeckt.

### **Dämpfchnitte (Grifandellen).**

Diese bereitet man aus Rind- und Schweinefleisch zu gleichen Teilen, wie Rindfleischschnitte. Das Rindfleisch kann auch gekochtes Fleisch sein (Restverwendung). Die Zwiebel wird feingehackt oder gerieben in das Fleisch gegeben. Eine Zutat von Ei ist zu empfehlen.

### **Leberknödel.**

375 g Rinderleber, 1 Zwiebel, 3 geriebene Semmeln, 30 g Mehl, 1 Ei, 20 g Salz, 1 Pr. Pfeffer, 1 Pr. gehackten Thymian, 40 g Speck.

Nachdem die Leber von Haut und Sehnen befreit ist, wird sie feingehackt. Dann mengt man Salz, Ei, geriebene Semmel, Mehl, Thymian und Pfeffer darunter und verarbeitet alles gut miteinander. Mit einem Eßl. ficht man nun die Knödel gleich in kochendes Wasser ab und läßt sie 10 Min. ziehen. Die Knödel werden dann aus dem Wasser genommen, Speck und Zwiebel in Würfel geschnitten, hellgelb gebraten und über das Fleisch gegossen. Salzkartoffeln und Sauerkraut dazu gereicht paßt am besten.

### **Fleischkartoffeln (Griffo).**

2–3 kg Kartoffeln, roh in Scheiben geschnitten, 375 g halb fettes Rind-, halb Schweinefleisch ohne Knochen,  $\frac{1}{2}$  Teel. gestoßener Pfeffer, 3–4 Eßl. Salz, 3–6 Zwiebeln, 2–3 Eßl. Butter oder Fett (Kokosfett), 1 Obertasse Milch oder Wasser.

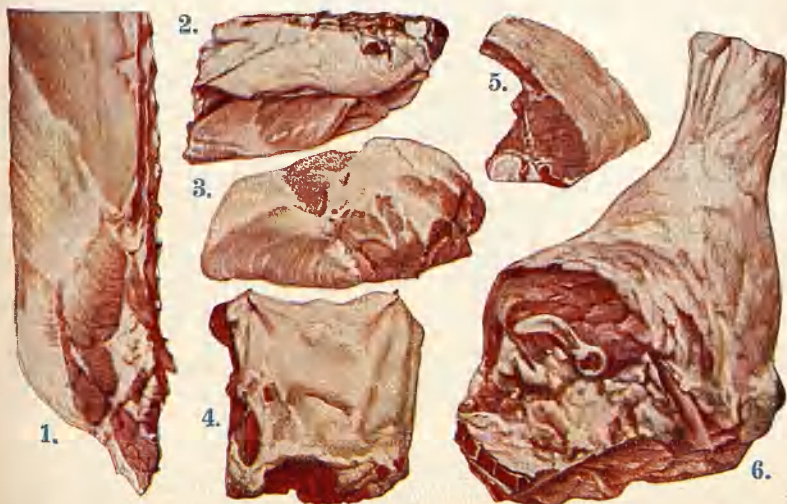
Dieses Gericht kocht man am besten in einer gutverschließbaren Puddingform, welche man in einen Topf mit kochendem Wasser stellt, so daß das Wasser immer reichlich die Hälfte des Topfes erreicht. Statt der Form kann man einen kleinen Topf in das Wasser stellen, wenn er einen gut passenden Deckel hat; diesen beschwert man dann mit 2 Plättbolzen, auch wird dieses Gericht vorzüglich in der Kochkiste oder im „Küchenwunder“ („Zauberglocke“). Milch oder Wasser schüttet man in den Topf, dann einen Teil der Kartoffelscheiben, etwas Salz und Fett, darüber einige Fleischstücke, Pfeffer, Zwiebeln, wieder Kartoffeln, bis endlich Kartoffeln, Gewürz und Fett den Schluß machen. Dieses Gericht ist sehr wohlschmeckend, bildet eine ausreichende Nahrung und kocht im Wasser ohne anzubrennen in 3–3½ Std. gar. Wenn das Wasser im größeren Topfe verkocht ist, gießt man kochendes nach, das Griffo darf nicht aufgedeckt werden. Für die Kochkiste kocht man es  $\frac{1}{2}$  Std. vor. Man kann auch gehacktes Fleisch wie zum Klops dazu verwenden. Mit Weißkohl und Hammelfleisch, ebenso mit Wirsing und gehacktem Fleisch, sowie auch mit Fischzwischenlage zu empfehlen.

### **Kohlrollen.**

Große, sorgfältig abgelöste Weißkohlblätter kocht man in vollem Wasser mit etwas Salz ab. Dann legt man sie doppelt und wickelt,



Rindfleisch 1. Querrippe (Zwerchrippe) 3. Lende (Kostbeef) 5. Zungenstück (Zungen-  
 2. Dachsenbrust 4. Hohe Rippe 6. Blume (Kose)

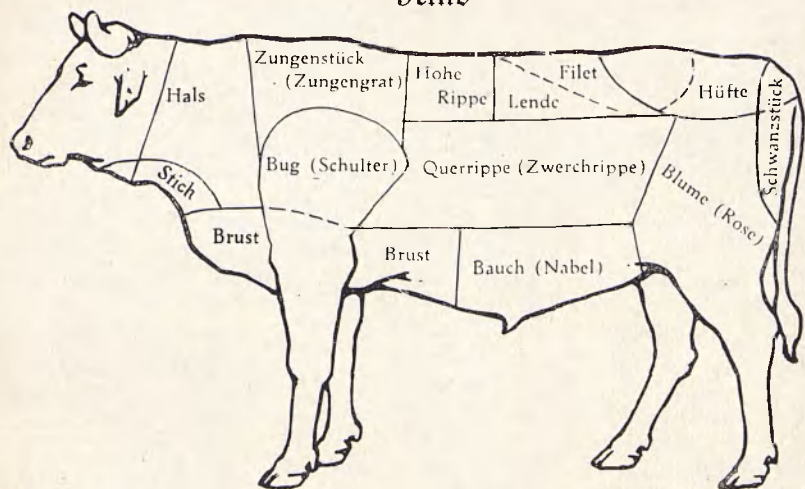


Kalbfleisch

1. Brust 3. Blatt (Schulter) 5. Kotelett  
 2. Nierenstück 4. Hals 6. Keule (Schlegel)

# TAFEL VI

## Rind

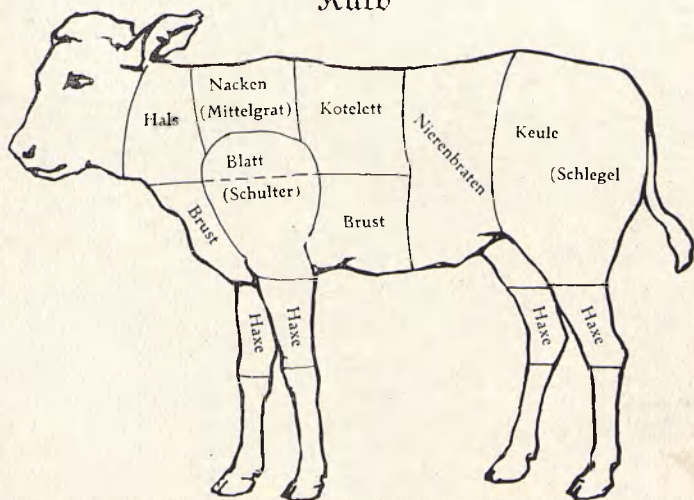


Zum Braten: Hohe Rippe, Roßbeef, Lende, Filet

Zum Schmoren: Schale (Blume, Rose), Zungengrat, Schwanzstück

Zum Kochen: Brust, Bug (Schulter), Beinsfleisch (Querrippe, Zwerchrippe)

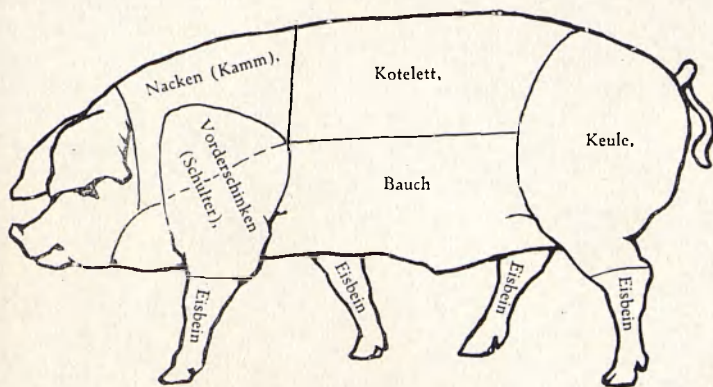
## Kalb



Zum Braten: Schulter, Bug, Brust zum Füllen, Keule (Schlegel), Blatt (Schulter), Kotelett

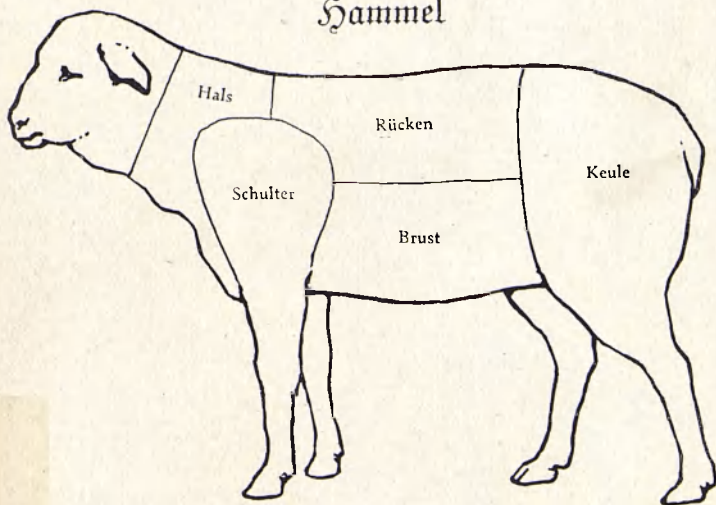
Zum Kochen: Hals, Brust, Haxe (dann überbraten), Nierenbraten

## Schwein



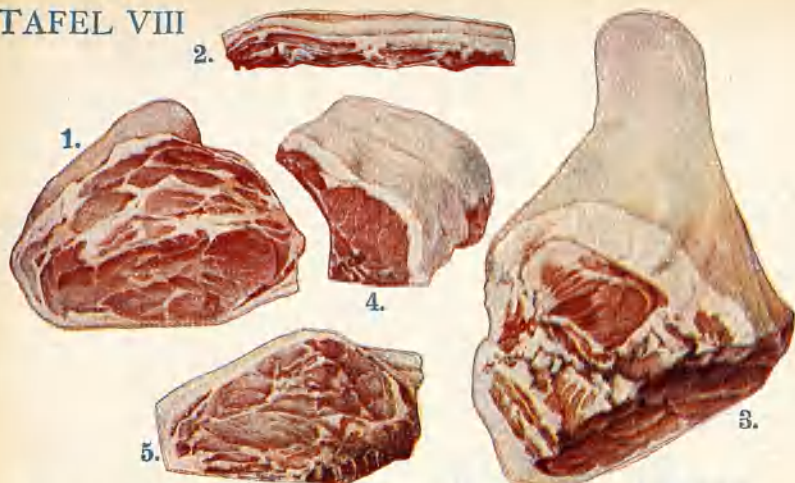
Zum Braten: Rücken (Carbonade, Kotelett), Keule (Schinken), Nacken (z. Pökeln)  
 Zum Schmoren: Rippchen, Nacken (Kamm)  
 Zum Kochen: Eisbein (Haxe), Bauch

## Lamm



Zum Braten: Keule, Rücken (Kotelett), Rippchen  
 Zum Schmoren: Schulter (Bug), Hals (Ragout), Bauch  
 Zum Kochen: Brust

# TAFEL VIII



## Schweinefleisch

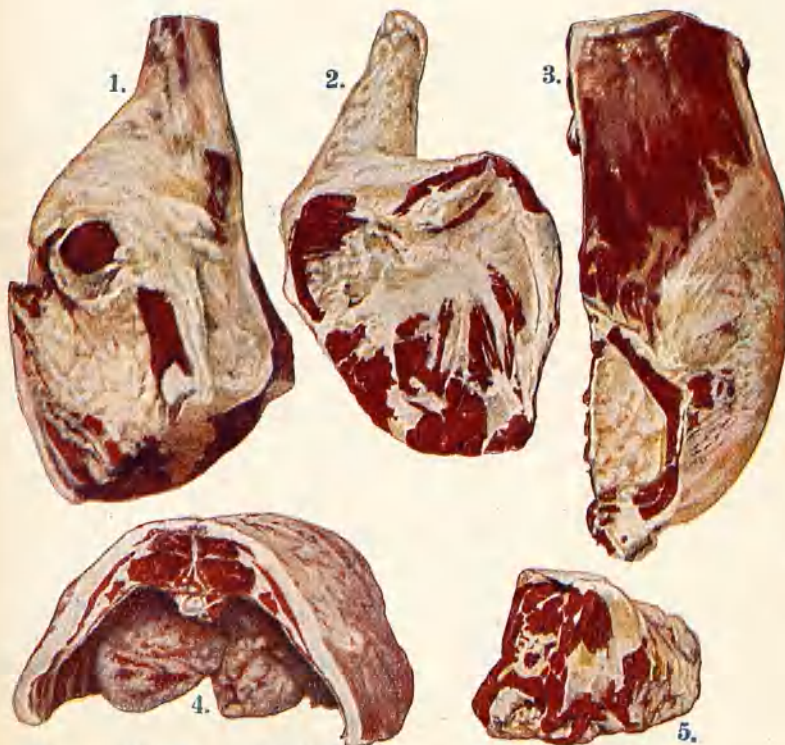
1. Vorderhinken (Schulter)

2. Bauch

3. Keule (Schlegel)

4. Kotelett

5. Nacken (Kamm)



## Lammfleisch

1. Keule (Schlegel),  
2. Schulter

3. Brust

4. Rücken (Nierenstück)

5. Hals

je nach Größe, mehr oder weniger Fleischmasse wie für Dampfschnitte (Frikandellen) hinein. Auf das Fleisch legt man noch abgekochte, feingeschnittene Herzblätter des Kohles. Die Rolle wird durch einen Faden festgewickelt. Man legt sie in bräunliches Fett, brät sie ringsum mit Schinkenabfällen an und schmort sie unter öfterem Nachgießen von kochendem Wasser, später saurer Milch oder Sahne, in 1½–2 Std. Benutzung von „Küchenwunder“ oder „Zauberglocke“ ist sehr bequem. Soße wie zu Klops oder nur den verrührten Satz, wie zu Bratwurst.

Gefüllter Kohlkopf ist ähnlich. Das Gericht kann sehr sparsam eingerichtet werden. Man kocht es gern in der Puddingform, aber jeder festschließende Topf kann auch auf dem Herde oder in der Kochkiste benutzt werden. Im ersten Falle wird der gefüllte Kohl fester. Man legt abgekochten Weißkohl, besser noch Wirsing, lagenweise oder wie der Kohl gewachsen ist, mit der Fleischmasse wie für Dampfschnitte (Frikandellen) ein. Für die Kochkiste rechnet man etwa  $\frac{1}{2}$  l Wasser, für die Form ebensoviel, auf dem Herde mehr, da der Kohl sonst anbrennt. Wenn zu der Mischung viel Schweinefleisch gebraucht wurde, ist keine besondere Fettzugabe erforderlich.

### **Geschabtes Fleischstück für Kranke.**

Man schabt von einem Stückchen Rindfleisch oder Kalbfleisch mit einem scharfen Messer soviel wie möglich die roten Fleischfasern ab. Manche Kranke essen zuerst nur wenig. Das erübrigte Fleisch und die Sehnen werden ganz fein geschnitten und mit  $\frac{1}{2}$  l kaltem Wasser aufgesetzt, langsam zu  $\frac{1}{4}$  l eingekocht. Das Fleisch wird wenig gesalzen, in heiße Butter gelegt und auf jeder Seite 1 Min. gebraten.

### **Ochsen- oder Kalbsherz.**

Für 4 Personen 500–750 g Herz.

Dieses befreit man vom Fette, welches man ausbrät und zur Soße gebraucht. Dann klopft und wäscht man es und kocht es in 3–4 Std. weich; Kalbsherz kocht man nur 1½ Std. Man gibt eine helle oder braune Soße hinzu und gebraucht die übrige Fleischbrühe zu einer Suppe, welche durch Zusatz von getrockneten Pilzen verbessert werden kann.

Das Herz kann auch einige Tage in Essig gelegt und wie Sauerbraten zubereitet werden. Die Soße muß recht würzig schmecken (siehe Schweineschwarz).

### **Rindsleber zu braten.**

500 g Rindsleber, 2 Teel. Salz, 30–40 g Rüböl oder Fett (Kosozfett), 4 Eßl. Mehl.

Rindsleber ist zwar etwas fester, aber billiger und ebenso nahrhaft wie Kalbsleber. Man wäscht die Leber, zieht die Haut ab, entfernt die Sehnen und schneidet die Leber in nicht zu dicke Scheiben. Diese salzt man, wendet sie in Mehl und brät sie in heißem Rüböl oder Fett. In Öl oder Kosozfett gebraten, breunt sie nicht so leicht an.

### **Gebratene Kalbsnuß nach Hamburger Art.**

(Frikandeau.)

500 g Kalbsnuß, 1 Teel. Salz, 50 g Butter oder Kosozfett,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 20 g Speckfäden,  $\frac{1}{2}$  l saure Sahne, 5 g Dr. Dettfers „Gustin“, 1 Pr. Paprika.

Die Kalbsnuß wird enthäutet und mit den Speckfäden gespickt. (Neuerdings spickt man vielfach nicht mehr.) Eine Pfanne mit der Butter läßt man heiß werden und legt die gesalzene Kalbsnuß hinein. Nach und nach gießt man etwas heißes Wasser hinzu und begießt das Fleisch recht oft. Zuletzt kommt die mit dem „Gustin“ verrührte Sahne hinzu und wird die Soße mit Paprika abgeschmeckt. Bratzeit  $\frac{1}{4}$  Std.

### **Kalbssteule, Kalbsbrust und Kalbsnierenbraten**

werden wie vorhergehend gebraten, fehlt die Sahne, so wird  $\frac{1}{4}$  l Wasser an die Soße gegossen. Größere Stücke müssen längere Zeit gebraten werden.

### **Kalbshaxe.**

(Dickes Bein.)

Die Haxe wird in manchen Küchen erst gekocht, die Brühe zur Suppe verbraucht und das Fleisch ringsum braungebraten.

Wohlgeschmeckender ist das Fleisch, wenn man es anbrät und dann mit Zugabe von  $\frac{1}{2}$  l Wasser schmort. Wenn das Wasser verkocht ist, bräunt man das Fleisch und gießt im Notfalle nochmals Wasser oder Milch (Sahne) nach. Bratzzeit  $1\frac{1}{2}$ —2 Std.

### **Gebratene Kalbsleber.**

375 g Leber, 30 g Mehl, 1 Pr. Pfeffer, 10 g Salz, 25 g Fett (Kokosfett), 25 g Butter,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 2 Zwiebeln.

Die Leber wird gewaschen, enthäutet und von den Sehnen befreit. Dann schneidet man sie in nicht zu dicke Scheiben, bestreut sie auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer, wendet sie in Mehl und brät die Leber in einem Gemisch von Fett und Butter auf beiden Seiten schön hellbraun. Will man Soße dazu haben, dann bräunt man die Zwiebel und 5 g Mehl in der Pfanne und gießt das Wasser hinzu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Leber muß sofort gegessen werden, da sie sonst zu trocken wird.

### **Lungenhaschee (Saché).**

Eine gute Kalbslunge kocht man in schwach gesalzenem Wasser gar. Dann macht man eine helle Mehlschwitze mit einer Zwiebel. Diese muß recht sämig kochen. Man gibt nach Geschmack wenig Pfeffer, Zitronensaft, wenn Salz fehlt, noch einen Brühwürfel hinzu, den man auch schon vorher in dem Wasser auflösen kann. Übrige Brühe benutzt man zu einer Suppe. Die Lunge wird gehackt und mit der dicken Soße aufgekocht. Man zieht die Soße auch wohl mit Ei ab oder garniert die Schüssel mit Spiegeleiern. Diese kann man auch nebenher reichen.

### **Panierte Kalbs Schnitzel.**

500 g Kalbsnuß, 10 g Salz, 1 Ei, 50 g geriebene Semmel, 25 g Fett (Kokosfett), 25 g Butter, 2 Eßl. Milch.

Die Schnitzel werden aus der Nuß geschnitten und dürfen nicht zu dünn sein, da sie sonst zu trocken werden. Nun werden sie geklopft und gesalzen. Das Ei wird mit der Milch zer schlagen, die Schnitzel darin gewendet und in die geriebene Semmel gelegt. Darauf werden sie gebraten wie Leber.

### **Paprikaschnitzel.**

500 g Kalbsnuß, 1 Zwiebel in Würfel, 15 g Salz, 50 g Speck in Würfel, 20 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  l saure Sahne,  $\frac{1}{10}$  l Wasser, 1 Pr. Paprika, 50 g Fett (Kokosfett) oder Butter.

Die Schnitzel werden wie die vorhergehenden geschnitten, in Mehl geschwitzt und hellbraun gebraten. Danach bratet man den Speck und die Zwiebeln hellgelb und gießt das Wasser und die Sahne daran. Mit Salz und Paprika wird die Soße abgeschmeckt.

### **Kalbsrouladen.**

4 dünne Schnitzel (400 g), 60 g Butter oder Kokosfett, 10 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  l saure Sahne,  $\frac{1}{2}$  l Wasser. Zur Füllung: 125 g gewiegtes Schweine- und Rindfleisch, 1 Ei, 20 g geriebene Semmel, 2 gewiegte Sardellen, 1 Teel. Kapern, 1 Pr. Pfeffer und Salz, 1 Teel. gewiegte Petersilie.

Nachdem die Füllung gut gemacht und abgeschmeckt ist, werden

die geklopften Schnitzel damit belegt, zusammengerollt, mit dem Faden umbunden und angebraten. Wenn die Rouladen schön hellbraun sind, gibt man das Mehl hinzu und wenn dieses schäumt, gießt man das Wasser hinzu. Man schmort sie in zirka  $\frac{1}{4}$  Std. weich und gibt dann die saure Sahne daran.

### Kalbsrollen in Gelee.

Die, wie unter Kalbsrouladen angegeben, vorbereiteten Rouladen werden in Salzwasser mit Wurzelwerk und Gewürz weichgekocht. Die Rouladen legt man dann in eine Schüssel und gibt an den Fond Gelatine (auf  $\frac{1}{2}$  l = 5 Blatt Dr. Detters Speise-Gelatine) und etwas Essig. Dann kocht man alles auf und gießt, wenn es etwas erkaltet ist, durch ein Sieb auf die Rouladen. Die erkalteten Rouladen kann man auch vorher in Scheiben schneiden.

### Kalbsfriskaffee.

750 g Kalbsfleisch (Brustspitze), 40 g Mehl, 40 g Butter oder Kokosfett, 1 Zwiebel, Gewürz  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 10 g Salz, 1 Pr. Pfeffer, 1 Eigelb mit 2 Eßl. Milch oder Sahne verrührt.

Das in nicht zu große Stücke geschnittene Fleisch läßt man in der heißen Butter angehen, stäubt es mit Mehl und füllt mit kochendem Wasser auf. Die Zwiebel und das Gewürz bindet man in ein Mullbeutelchen, damit man es leicht entfernen kann, und legt es zum Fleisch. Nachdem nun das Fleisch in  $\frac{1}{4}$  Std. langsam weichgedämpft ist, nimmt man das Gewürzbeutelchen wieder heraus, schmeckt die Soße mit Pfeffer, etwas Zitronensaft ab und rührt das Eigelb daran. (Billig verlängern kann man Friskaffee mit weichgekochtem Rühentier, dieses muß lange kochen, 4–5 Std.). Es kann auch wie Schnitzel gebraten werden, wenn es weich ist.

### Kalbschnittfleisch (Friskaffee).

(Einfache Zubereitung.)

500 g Brust oder Rippen vom Kalbe,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 2 Eßl. Fett (Kokosfett) oder Speck,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Salz, 1 Zwiebel, Porreeblatt, einige Pfefferkörner, 3 Eßl. Mehl oder zur Hälfte gestoßenes Weißbrot.

Nach Gefallen Gurkenstückchen, Zitronensaft, Muskatblüte anstatt des Pfeffers, auch einige Tropfen Pilzextrakt oder Suppenwürze.

Man schneidet das gewaschene Fleisch in Portionsstückchen, salzt es, wendet es im Mehle, legt es in das heiße, nicht braune Fett und dämpft es einige Minuten unter öfterem Ummenden.

Dann gießt man das kochende Wasser hinzu und kocht das Gericht auf kleinem Feuer mit dem Gewürz  $\frac{1}{4}$  Std. Für Kranke nimmt man weder Zwiebeln noch Gewürz, nur etwas Zitronensaft, und als Fett Butter; auch kann man noch ein Eigelb an die Soße rühren. Zu diesem Gericht ist man Salzkartoffeln.

Wer das Gericht ganz weiß liebt, kocht zuerst das Fleisch weich. Dann wird es geschnitten und mit einer hellen Soße, welche man mit der gewürzten Brühe verrührt, aufgekocht. Die Brühe muß durch ein Haarsieb geschüttet werden, damit die Eiweißlößchen zurückbleiben. Das Gericht ist dann weniger nahrhaft.

Alle Fleischstückchen mit Soße (nicht zu dünn) kann man in einem Reisbrande (siehe Gemüse) auftragen.

### Geröstete Nieren.

Man rechnet zu jeder Niere  $\frac{1}{2}$  Teel. Senf, 1 Stückchen Tomate oder Markt, einige Zwiebelwürfel, Salz und Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Kokosfett und etwas Mehl. Die Nieren wäscht man, legt sie auf ein Brett, bedeckt sie mit der flachen Hand und schneidet sie mitten auf. Ein Stückchen müssen die Nieren an der Längsseite noch zusammenhängen. Nun nimmt man die größten Adern innen heraus, spült

die Nieren aus und füllt sie mit den angegebenen Zutaten. Man bindet einen weißen Faden um die Niere und brät sie auf dem Rost, im „Rüchenswunder“ oder in der Bratpfanne auf beiden Seiten braun. Man kann sie vorher in Mehl oder geriebener Semmel umwenden.

### **Schweinebraten.**

750 g Schweinefleisch,  $\frac{1}{2}$  l kochendes Wasser, Gewürz, 8 g Salz, 1 Zwiebel, 5 g „Gustin“.

Das Kammstück wird gewaschen und mit Salz eingerieben. Mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser wird es in einen Schmortopf gegeben und zugedeckt langsam geschmort. Wenn es anfängt zu bräunen, gibt man die Zwiebel, das Gewürz dazu und ersetzt die eingekochte Flüssigkeit. Wenn der Braten fertig ist, wird die Soße mit Dr. Detters „Gustin“ gebunden. Bratzeit 2 Std.

### **Gefüllte Schweinsrippe.**

Dünne Schweinsrippen, wie man sie zum Einsalzen verwendet, läßt man vorsichtig quer durchschlagen, so daß sich die beiden Hälften zusammenlegen lassen. Man bestreut das Fleisch mit etwas Salz und legt auf die untere Hälfte einige frische Apfelscheiben, gequollene Pflaumen und etwas Zucker. Dann näht man die Rippen auseinander, salzt wenig, auch von außen und brät die Rippe wie Schweinebraten  $1\frac{1}{2}$ –2 Std.

Kalt sehr gut zu Rot- oder Braunkohl.

### **Gebratenes Rippenstückchen (Kotelett).**

Die Rippenstückchen läßt man möglichst fingerdick schneiden, dann bleiben sie saftiger.

Das Fleisch wird von den Rippen geschoben, wenig geklopft und zusammengedrückt; den Knochen kürzt man an beiden Seiten. Dann salzt man 1 Eigelb oder 1 Eiweiß, welches mit wenig Wasser zer schlagen wird, oder im Notfall auch etwas Milch, wendet das Fleisch darin um, legt es mit beiden Seiten in gestoßenes Weißbrot oder Zwieback, welches man mit etwas Mehl vermischt, und hierauf sofort in das heiße Fett. Man brät das Fleisch auf jeder Seite etwa 5 Min. Es muß hellbraun sein. Nachdem man es aus der Pfanne genommen hat, kann man eine Soße machen, wie vorher angegeben. Man kann das Fleisch auch braten, ohne es in Mehl zu wenden.

### **Schweineschnitzel**

ebenso je 3 Min. braten, mit Zitronensaft beträufeln oder ein Stück Zitrone zum Anrichten beifügen.

### **Geschmorte Schweinsnieren.**

Eine Zwiebel wird in Butter oder Kokosfett angebräunt, die in feine Scheibchen geschnittenen Schweins- oder Rindsnieren werden angeschmort. Man streut 1 Eßl. Mehl für jede Niere hinein, sowie etwas Pfeffer und  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz. Wenn das Mehl Fett angezogen hat, fügt man soviel Wasser hinzu, daß man Soße genug hat und schmeckt nach dem Aufkochen mit Zitronensaft ab.

### **Sülzkoteletten.**

Abbildung Tafel X.

750 g Schweinekoteletten werden in einem Stück in  $1\frac{1}{2}$  l kochendem Wasser mit 2–4 Eßlöffel Essig, etwas Salz und Gewürzkorn sowie mit einer Möhre weichgekocht und kalt gestellt. Dann kocht man die Brühe auf, löst 15 g =  $7\frac{1}{2}$  Blatt Dr. Detters Speise-Gelatine darin auf, gießt das Ganze durch ein Sieb und entfettet sie gründlich. Dann legt man die in Scheiben geschnittenen Koteletten in eine tiefe Schüssel, garniert sie mit hartgekochten Eiern, Gurke, Tomaten usw., übergießt sie mit der abgekühlten Brühe und stellt sie kalt.

### **Schweinsröllchen in Gelee.**

Recht zarte Schwarte vom Schwein schneidet man in handgroße Stücke. Diese belegt man mit Scheiben Schweinefleisch, salzt diese und streut wenig geriebene Zitronenschale oder einige Tropfen Dr. Detkers Zitronenöl darauf. Man rollt die Stücke zusammen und bindet sie mit einem weißen Faden fest.

Die Rollen werden in  $\frac{1}{2}$  Wasser,  $\frac{1}{2}$  Essig mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer und 1 Lorbeerblatt bedeckt, gekocht bis die Schwarte weich ist. Möglichst koche man einen Kalbsfuß mit. Wenn man ihn nicht hat, so muß man noch zu jedem  $\frac{1}{2}$  l Brühe nachher 1 Päckchen Dr. Detkers weiße Speise-Gelatine, 6 Blatt, nach Vorschrift geben, nachdem sie durchgesteibt ist.

Die Röllchen werden in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form oder Schüssel gelegt und mit der Brühe begossen. Nach dem Erkalten schneidet man die Röllchen in Scheiben zu Salat oder Brot.

### **Topfsülze.**

500 g Kalbfleisch (Nacken oder Blattstück), 500 g Schweinenacken, nicht zu fett oder das untere Stück vom Schinken mit der Schwarte werden mit Wasser und  $\frac{1}{2}$  Essig bedeckt und mit 2–3 Zwiebeln, Pfeffer und 1 Lorbeerblatt weichgekocht.

Wenn das Kalbfleisch früher weich ist, nimmt man es heraus. Manche Hausfrauen nehmen Salzfleisch vom Schwein, dann darf kein Salz an die Brühe gegeben werden.

Wenn das Fleisch weich ist, legt man es auf einen Porzellan- oder Emailleteller zum Abkühlen.

Dann gießt man die Brühe durch ein Sieb, schmeckt sie ab, gibt zu jedem  $\frac{1}{2}$  l Brühe noch 10 g = 5 Blatt Dr. Detkers Speise-Gelatine, wenn man nicht einen Kalbsfuß mitgekocht hat.

Das Fleisch wird in haselnußgroße Würfel geschnitten, in der abgekühlten Brühe umgerührt und in ausgespülte Formen gefüllt. Wenn die Sülze gut sauer ist, hält sie sich gut. Der Schlächter bereitet sie ohne Essig zu.

Man reicht sie mit Remouladen- oder kalter Senfsoße oder nur mit Senf und Zucker.

### **Schweineschwarz.**

Zum Schweineschwarz rechnet man 500–750 g Rippchen oder 500 g dicke Rippen, Fett von der Brühe geschöpft,  $1\frac{1}{2}$  l Wasser, 4 Eßl. Mehl, Gewürz, 1 Handvoll Pflaumen, 1 Eßl. Essig, 2–3 Eßl. Blut, 2–4 Zwiebeln.

Das Fleisch wird gewaschen, in Stücke geschnitten, mit kochendem Wasser, Pfeffer, Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt und Salz weichgekocht,  $1\frac{1}{2}$ –2 $\frac{1}{2}$  Std.

Man gießt die Brühe durch, schöpft das Fett ab und macht mit diesem und aus der Brühe eine Soße mit brauner Mehlschwitze (siehe Suppengerichte). Man kann Röstmehl dazu verwenden. Man gibt das Fleisch wieder hinein und schmeckt es noch mit Salz oder Zucker und etwas Essig oder Zitronensaft ab. Einige Hausfrauen lieben einzelne gekochte Pflaumen in der Soße. Nahrhafter und wohl-schmeckender wird dieses Gericht, wenn man mit dem Essig etwas Blut hinzurührt.

Das Blut wird durch ein Sieb geschüttet und mit dem Essig angerührt. Flasche und Sieb werden schnell gespült.

### **Wurstebrei.**

(Beim Einschlachten gebräuchliches Gericht).

100–150 g Gerstengrütze,  $1\frac{1}{2}$  l Wasser, 125 g frische Schwarte, 1 Eßl. Gerieben, 1 kleine Schweinsniere,  $\frac{1}{2}$  Teel. Wunderpfeffer und schwarzer Pfeffer, 1 Eßl. Salz.

Anstatt der Schwarte und der Fleischreste kann man 250 g

Bauchfleisch, fettes Schweinefleisch, nehmen. Wenn man Fett ausbrät, läßt man die Fleischstücke nach dem Fette durch die Hackmaschine und gießt noch heiße Brühe nach.

Die gewaschene Grütze wird mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser weichgekocht. Die Schwarte oder das Fleisch werden in dem übrigen Wasser weichgekocht und mit den Grießen feingehackt. Wenn die Grütze weich ist, wird das gehackte Fleisch, Brühe, Gewürz und nach Bedarf etwas kochendes Wasser hinzugegeben und der Brei zu Pellkartoffeln gegeben. Zeit der Zubereitung 2—3 Std.

Man kann den Wurstbrei gelegentlich zubereiten, er hält sich im kalten Raume 3—4 Tage. Beim Schlachten wird meist noch etwas Blut hinzugerührt; dieses muß gesiebt werden.

#### **Bratwurst.**

500 g Bratwurst, 25 g Fett (Kokosfett) oder Butter.

Die Bratwurst wird mit 1—2 Eßl. Wasser in der Pfanne langsam erwärmt, damit sie nicht platzt. Wenn das Wasser verdampft ist, wird sie in Fett oder Butter gebraten. Das Fett gibt man beim Anrichten über die Wurst. Vor dem Braten kann man sie in Mehl wenden.

Will man Soße machen, so rührt man den braunen Saß mit kochendem Wasser los und macht die Soße mit Dr. Detfers „Gustin“ sämig. Dieses wird mit kaltem Wasser angerührt, und während man die Soße fleißig rührt, in dieselbe hineingegossen.

#### **Hammelfleisch mit Kohlrüben oder grünen Bohnen.**

375 g Fleisch, 750 g grüne Bohnen oder  $1\frac{1}{2}$  kg Kohlrüben, 1 kg Kartoffeln, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer.

Die Kohlrüben werden geschält, in feine Stifte geschnitten, gewaschen und mit dem Hammelfleisch und Wasser kurz aufgesetzt.  $\frac{1}{4}$  Std. bevor das Gericht fertig ist, kocht man noch in Stücke geschnittene Kartoffeln mit. Mit Salz und Pfeffer wird abgeschmeckt.

Die Bohnen werden abgezogen, gebrochen, gewaschen und ebenso gekocht wie die Kohlrüben, nur gibt man noch einen Stengel Bohnenkraut mit daran.

#### **Hammelfleisch mit Wirsing Kohl.**

375—500 g Hammelfleisch,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Kümmel, 10 g Salz, 500 g Kartoffeln, 1 große Zwiebel in Würfel,  $\frac{3}{8}$  l Wasser, 1 Pr. Pfeffer, 1 Kopf Wirsing Kohl.

Fleisch und Kartoffeln werden in große Würfel geschnitten und der Kohl in Achtel. Nun wird alles schichtweise in einen Topf getan (Zwiebel, Kümmel, Salz und Pfeffer kommen auch gleich mit darunter), das Wasser darauf gegossen, ganz fest verschlossen 2—2 $\frac{1}{2}$  Stunden gedämpft.

#### **Hammelbraten.**

750 g Hammelfleisch (Rücken, Keule oder Schulter), 1 Zwiebel, etwas Wurzelwerk, 1 Zehe Knoblauch, 50 g Fett (Kokosfett), Salz, Pfeffer.

Nachdem das Fleisch gut gewürzt ist, wird es langsam angebraten. Dann gibt man das in Scheiben geschnittene Wurzelwerk sowie die Zwiebel hinzu, brätet alles goldgelb an und dämpft unter Hinzufügen von  $\frac{1}{4}$  l Wasser das Fleisch weich. Die Soße wird vor dem Servieren ein wenig gebunden.

#### **Hammelfleisch mit Knoblauchpilzen (Moufferon).**

Sehr fein! Siehe unter Pilzen (Seite 51).

#### **Gedämpftes Hammelfleisch.**

750 g Hammelfleisch (Karree oder Keule), 1 Zwiebel, etwas Thymian, Salz und Gewürzkörner,  $\frac{1}{4}$  l Wasser.

Man legt das Fleisch in eine Kasserolle (flacher Kochtopf), gibt die übrigen Zutaten hinzu und dämpft das Fleisch 1—1½ Std. Wenn das Fleisch weich ist, nimmt man es heraus, bindet die Soße ein wenig mit Mehl und gießt sie durch ein Sieb. Flüssigkeit muß man während des Dämpfens erneuern.

### Zwiebelfleisch.

750 g Hammelfleisch, 3—4 Zwiebeln in Scheiben, ½ Teel. Kümmel, Salz, Pfeffer, ½ l Wasser.

Das in Stücke geschnittene Fleisch setzt man mit Wasser und den übrigen Zutaten auf, kocht es halb weich und bindet die Soße mit 1 Eßl. „Gustin“. Wenn das Fleisch weich ist, wird die Soße mit Salz abgeschmeckt und serviert. Dazu schmeckt Kartoffelbrei sehr gut.

## Fisch.

Frisch getötete Fische müssen helle Augen, guten Geruch, rote Kiemen und festes Fleisch haben. Süßwasserfische, die lebend auf den Markt kommen, müssen sich munter und lebhaft bewegen und dürfen weder auf der Seite noch auf dem Rücken liegen. Das Schuppen der Fische muß vorsichtig geschehen, damit die Schuppen nicht umherfliegen. Man legt den Fisch auf ein kalt abgespültes Brett, hält ihn am Schwanz fest und schuppt mit einem Fischschupper oder Küchenmesser, das man hierbei etwas schräg zu halten hat, vom Schwanz zum Kopfe. Augen und Kiemen werden entfernt. Innen nimmt man, außer etwaigen Eingeweiden, die dicke weiße und die schwarze Haut weg.

Fisch darf nicht wässern, auch nicht eingesalzen liegen bleiben. Mit kaltem Wasser dürfen nur ganze Fische aufgesetzt werden, um Nährstoffverluste zu verhüten. Fischstücke, die mit einer Soße angerichtet werden, kocht man am besten in der Soße. Am schmackhaftesten sind die Fische im eigenen Saft gedünstet.

### Fisch gedünstet.

Die unbedingt beste Art, Fisch zu bereiten, ist das Dünsten im eigenen Saft im „Küchenwunder“. Der gesäuberte und gewaschene Fisch wird ohne Wasser mit etwas Butter oder Fett (Kokosfett) und Gewürz, Zwiebel und Wurzelwerk, auch Tomatenscheiben, in das „Küchenwunder“ gelegt und bei geschlossener Ventilation mit Dünsteinfaß 10—15 Minuten gedünstet.

Bei diesem Verfahren gewinnt man noch 1—2 Tassen außerordentlich gehaltreiche und würzige Fischbrühe, die man trinken oder zu Sößen usw. verwerten kann.

Sehr bequem läßt sich Fisch im „Küchenwunder“ folgendermaßen bereiten: Man füllt die Form ziemlich dick mit Butter oder Margarine aus. Der vorbereitete Fisch, mit oder ohne Gräten, wird in zweifingerbreite Stücke geschnitten, mit gehackten Zwiebeln, Petersilie oder Zitronenscheiben, etwas Pfeffer, Kapern, nach Belieben auch Sardellen oder Salz und einigen Butterflöckchen bestreut. Die Sparflamme kann etwas größer sein, als zum Kuchenbacken. Backzeit ½—¾ Std. Dazu reicht man Salzkartoffeln, nach Belieben auch Senf.

### Gekochter Fisch nach alter Art.

(Mal, Lachs, Hecht, Bander, Plöken usw.).

1 kg Fisch, 40 g Salz, 5 g Gewürz, 2 l Wasser, 1 große Zwiebel, 50 g Wurzelwerk.

Süßwasserfische kauft man am besten lebend, da Fische vom Eis bei längerem Liegen an Schmackhaftigkeit einbüßen. — Nachdem der Fisch geschuppt, von Eingeweiden und sonstigem Unrat gesäubert ist,

wird er gründlich gewaschen, mit lauwarmem Wasser, Salz, Gewürz, Zwiebel und Wurzelwerk aufgesetzt und langsam zum Kochen gebracht. Größere Fische läßt man nur 3 Min. ganz langsam kochen und dann 10—15 Min. an der Seite des Herdes ziehen, kleinere läßt man nur aufkochen und garziehen. Wenn sich die Flossen leicht lösen lassen, ist der Fisch gar. Portionsgroße Fische legt man gleich in kochendes Wasser und läßt sie ziehen, da sie sonst zu trocken werden. Zu gekochtem Fisch reicht man Salzkartoffeln und zerlassene oder braune Butter, Kräuter- oder Senfbutter. Auch gibt man gern gebundene Soßen, wie Kapern-, Senf-, Dill-, Petersilie-, Kräuter- oder Champignonsoße dazu. Zubereitung siehe Soßen.

### **Forellen, Schleie und Karpfen blau.**

1 kg Fisch, 40 g Salz, 1 große Zwiebel, 2 l Wasser, 5 Stk. Gewürzkörner.

Diese Fische werden erst kurz vor dem Kochen geschlachtet, ausgenommen, gewaschen (man achte aber darauf, daß die Schleimhaut nicht abgewaschen wird, da der Fisch sonst nicht blau wird) und in kochendes Wasser gelegt. Man zieht ihn dann zurück und läßt ihn ziehen. Salzkartoffeln und frische oder zerlassene Butter wird dazu gereicht. Auch gibt man Sahnenmeerrettich dazu. An 4 Eßl. geriebenen Rettich gibt man eine Prise Salz, Pfeffer, Zucker und ein paar Tropfen Essig. Das Ganze zieht man unter  $\frac{1}{4}$  l geschlagene Sahne.

### **Gefochter Seefisch.**

(Schellfisch, Kabeljau, Seehecht, Seelachs, Scholle usw.)

1 kg Fisch, 1 Eßl. Salz, Gewürz, 1 Zwiebel, 2 l Wasser, Wurzelwerk nach Belieben.

Beim Reinigen der Seefische entfernt man auch die Augen und die Kiemen. Das Kochen, sowie die Zugabe von Soßen ist genau wie unter „Gefochter Fisch“ angegeben.

### **Karpfen, polnisch.**

1 kg Karpfen, 1 Petersilienwurzel, 50 g Fischkuchen in Würfel, 20 g Salz, 1 Möhre,  $\frac{3}{8}$  l Wasser, 1 Zwiebel in Scheiben, 40 g Butter, 1 Nelke,  $\frac{1}{2}$  Zitrone in Scheiben ohne Kerne, 1 Fl. Braunbier, 50 g Rosinen u. gehackte Mandeln.

Der Karpfen wird gut gereinigt und in Portionsstücke geschnitten. Die Butter läßt man in einer Kasserolle zergehen, fügt Zwiebel, Möhre und Petersilienwurzel, alles in feine Scheiben geschnitten dazu und läßt halb weichdämpfen. Dann gibt man das übrige dazu, läßt den Fisch 15 Min. ganz langsam kochen und schmeckt ihn vor dem Anrichten noch mit einer Prise Zucker ab.

### **Gebäcener (gebratener) Fisch.**

(Schellfisch, Kabeljau, Heringe, Scholle, Seehecht usw.)

1 kg Fisch, 1 Pr. Pfeffer, 30 g Semmel, 20 g Salz, 30 g Weizenmehl, 100 g Fett (Kokosfett).

Nachdem der Fisch geäubert ist, wird noch die Hauptgräte entfernt und der Fisch in nicht zu kleine Stücke geschnitten. Kleine Fische läßt man ganz. Die einzelnen Teile werden nun gut gesalzen, gepfeffert, in dem mit Semmel gemischten Mehl gewälzt und auf beiden Seiten schön braun gebraten. Kartoffelsalat oder Salzkartoffeln werden gern dazu gereicht.

### **Heringe in Gelee.**

750 g grüne Heringe, 8 g Salz, 1 zerschnittene Zwiebel, 1 l Wasser,  $\frac{1}{4}$  l Essig, etwas Gewürz, 12—15 Blatt Dr. Netters Gelatine.

Das Wasser wird mit Salz, Essig, Gewürz und der Zwiebel  $\frac{1}{4}$  Std. gekocht. Die gereinigten Fische werden in Stücke geschnitten,

in die kochende Brühe getan und dann läßt man sie 5 Min. ziehen. Nun legt man die Fische in eine Schüssel, gibt an die Brühe die gewaschene Gelatine, schmeckt sie kräftig mit Essig ab und gießt alles durch ein feines Sieb auf die Fische.

### **Schellsfisch in Gelee (Abbildung Tafel X.)**

1½ kg Schellsfisch werden peinlichst gesäubert. (Auch die Augen und Kiemen werden entfernt.) In eine Bratpfanne gibt man 2—2½ l Wasser, eine Zwiebel, ½ Lorbeerblatt, etwas Salz, weißen Pfeffer, ein paar Tropfen Pilzertrakt oder Suppenwürze und Suppengrün und läßt das Ganze 20 Min. kochen. Nun gibt man den Fisch hinein, läßt ihn einmal aufkochen und stellt ihn kalt. Dann hebt man ihn aus dem Sud, läßt ihn gut ablaufen und wenn er gut trocken ist, stellt man ihn auf eine Platte. Ein Liter Fischsud kocht man auf, gibt 30 g = 15 Blatt Dr. Detters Speise-Gelatine dazu, schmeckt ihn mit Essig oder Weißwein ab und gießt alles durch ein Sieb. Nun rührt man das Ganze in kaltem Wasser, bis es dickflüssig wird und gießt das Gelee vorsichtig über den Fisch.

Auf diese Weise kann man auch jeden anderen Seefisch einlegen.

### **Gingelegte Bratheringe.**

750 g Heringe, ¼ l Wasser, ¼ l Essig, 2 Zwiebeln in Scheiben, 8 g Salz, etwas Gewürz, 125 g Fett (Kokosfett) zum Braten.

Die Heringe werden behandelt wie unter „Gedackener (gebratener) Fisch“ angegeben, aber vor dem Braten nur in Mehl gedreht. Wasser, Essig, Zwiebeln, Salz und Gewürz läßt man gut durchkochen, abkühlen und gibt die Brühe über die Heringe. Nachdem sie 2—3 Tage darin gelegen haben, können sie serviert werden.

### **Heringe mit saurer Sahne.**

Salzheringe werden recht gut gewässert bis 24 Std. Man kann auch Matjesheringe nehmen. Abgezogen und entgrätet schneidet man die Heringe in feine Streifen und vermischt sie mit Sahne, saure ist am herzhaftesten.

### **Heringe einzulegen.**

Man legt Salzheringe 12—18 Std., je nachdem sie salzig sind, in kaltes Wasser. Damit sie gehörig ausziehen, muß das Wasser öfter erneuert werden. Man reibt die Heringe mit der Hand ab, damit die Schuppen sich ablösen. Die Heringe werden auf ein Brett gelegt, mit einem scharfen Messer schneidet man ½ Zentimeter der Länge nach vom Bauche ab, nimmt das Eingeweide heraus, spült gut nach und legt die Heringe in ¼ Essig, ¼ Wasser, doch so, daß die Brühe nicht zu sauer ist.

Zu dem Essig schneidet man Zwiebelscheiben, gibt Pfefferkörner, Senfkörner, 1 Lorbeerblatt hinzu und läßt die Heringe 3—8 Tage darin liegen. Zuviel Lorbeerblätter machen die Heringe bitter. Die Kiemendeckel werden entfernt. Wenn man die Heringe von den Gräten befreien will, schneidet man den Kopf ab, legt den Hering in die linke Hand, biegt mit beiden Daumen den Hering von innen nach außen zurück, greift am Kopfe hinter die Gräten und lockert diese. Es gelingt oft, sie auf einmal heraus zu bekommen. Man legt den Hering wieder glatt zusammen und so in den Essig, er hat den Weinamen Bismarckhering.

Zum Rollmops wickelt man den entgräteten Hering auf, den Schwanz schneidet man ab, dann befestigt man die Rolle mit 2 kleinen Hölzchen (Zahnschchern) und legt sie in Essig wie oben. 1 Stückchen Gurke hineingewickelt, verbessert den Geschmack.

### **Fischsalat und Fischmayonnaise.**

Siehe unter Salate.

# Geflügel und Wild.

## Die Vorbereitung des Geflügels.

Abbildung Tafel XIII.

Beim Geflügel unterscheidet man zwei Arten, zahmes und Wildgeflügel. Ersteres wird gerupft —, während Wildgeflügel in den Federn zum Abhängen aufbewahrt wird. Sämtliches Geflügel wird trocken gerupft, indem man die Federn direkt an der Haut aufsaßt und nach vorn (dem Kopfe zu) auszieht. Nach dem Rupfen wird das Federvieh über einer Spiritusflamme abgeseigt und wenn nötig (bei Gänsen) die Stoppeln entfernt.

Das Ausnehmen beginnt am Kopfe. Kropf und Schnabel werden abgeschlagen, die Zunge entfernt und die Augen ausgestochen. Nun wird der Hals abgeschnitten und von der Gurgel sowie der Speiseröhre durch Herausziehen befreit. Das Geflügel legt man auf den Rücken, schneidet den Afterring ab und macht in die Bauchhaut nach oben einen Einschnitt, worauf man das Bauchfett vorsichtig entfernt und die Eingeweide herausnimmt. Nun löst man vom Darm die Leber ab und entfernt von dieser vorsichtig die Galle. Der Magen wird enthäutet, aufgeschnitten und innen von der harten Haut befreit. Das vom Darm entnommene Fett wird gewässert und ausgebraten.

Nachdem das Geflügel gewaschen ist, wird es gebunden. Man legt es auf den Rücken, drückt die Keulen fest an den Körper und zieht mittels einer Nadel einen Bindfaden unterhalb des Keulengelenks sowie durch die Flügel. Beide Bindfadenden werden dann fest angezogen und auf der Seite verknotet. Das Geflügel läßt sich dann viel besser weiterbehandeln, vor allem tranchieren.

Bei Hühnern ist darauf zu achten, daß zum Braten junge, zarte genommen werden. Alte Hühner verwendet man zur Suppe, das Fleisch dann zu Frikassee.

### Gänsebraten.

(10 Personen.)

1 Gans (4½—6 kg), 1½ l Wasser, 500 g Apfel, 50 g Salz, 5 Stengel Weißfuß, 1 Zwiebel.

Die nach Vorschrift vorbereitete Gans wird gesalzen, mit den entfernten Äpfeln und dem Weißfuß gefüllt und dann zugenäht. In einer Pfanne wird sie mit 1 l kochendem Wasser übergossen. Es muß darauf geachtet werden, daß die Gans in der ersten Stunde keine Farbe bekommt, da sie sonst zu trocken wird. Einkochtes Wasser muß ersetzt werden. Man brät die Gans bei nicht zu starker Hitze 1½ Std., indem man sie fleißig begießt, bis sie sich hellbraun gefärbt hat. Wenn die Soße dann noch nicht bräunlich ist, nimmt man die Hälfte der Brühe aus der Pfanne und gießt diese in der nächsten Stunde allmählich wieder hinzu. Sollte die Soße zu dunkel werden, gießt man kochendes Wasser nach. In der letzten Viertelstunde darf man die Gans nicht mehr begießen. Man spritzt etwas kaltes Wasser darauf, dann brät die Haut hart. Wenn die Gans weich und schön braun ist, was nach Alter und Größe 1½—2½ Std. dauert, wird sie angerichtet. Von der Soße wird so ziemlich das ganze Fett entfernt, dann wird sie dazu gereicht. — Fette Enten werden genau so behandelt. Bratzeit ¾—1½ Std. Eine Ente reicht für 5—6 Personen. Wer Weißfuß nicht liebt, füllt die Gans mit Äpfeln und einigen Pflaumen.

### Gänseflein.

1 Gänseflein, 1½ l Wasser, 10 g Salz, Gewürz, Wurzelwert, 1 Zwiebel, 1 Teel. gehackte Petersilie, 40 g Fett (Kokosfett), 40 g Mehl

Zu einem Gänseflein gehören Kopf, Hals, Flügel, Magen, Herz

und Pfoten. Letztere müssen gebrüht und enthäutet werden. Nachdem das Klein sehr sauber gepuht ist, wird es mit dem Wasser, Wurzelwerk, Zwiebel, Salz und Gewürz aufgesetzt und weichgekocht. In das heiße Fett gibt man das Mehl und gießt die kochende Brühe durch ein Sieb auf die Mehlschwitze. Die Soße läßt man  $\frac{1}{4}$  Std. kochen, gibt das Fleisch hinein und schmeckt alles mit Salz und Pfeffer ab. Vor dem Anrichten gibt man die Petersilie dazu.

### **Gänsefleischsauer.**

Zubereitung wie bei „Schweinefleisch“, Seite 69; statt Schweinefleisch die entsprechende Menge Gänsefleisch.

### **Gebratenes Huhn.**

1 junges Huhn, 75 g Butter, 10 g Salz,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 5 g „Gustin“.

Nachdem das Huhn nach Vorschrift vorbereitet ist, wird es gesalzen und in der Butter langsam gebraten. Bratzeit  $\frac{1}{4}$  Std. Wer Soße dazu haben will, gießt  $\frac{1}{4}$  Std. vor dem Fertigwerden Wasser, Milch oder Sahne an das Huhn und bindet die Soße mit „Gustin“.

### **Gefochtes Huhn.**

1 Suppenhuhn, 2 l Wasser, 10 g Salz, Suppengemüse.

Das nach Vorschrift vorbereitete Huhn wird mit kochendem Wasser, Salz und Wurzelwerk aufgesetzt und langsam gefocht, bis es weich ist.

### **Hühnerfrikassee.**

Das weichgekochte Huhn wird in Stücke zerteilt. Aus Butter, „Gustin“ und Hühnerbrühe macht man eine dickflüssige Soße, die man mit 1–2 Eigelb abzieht und mit einer Prise Pfeffer oder Muskatblüte, etwas Weißwein oder Zitronensaft abschmeckt. Das zerteilte Fleisch wird in die Soße gelegt und diese mit Fleisch- oder Semmelflößchen angerichtet.

Verfeinern läßt sich das Frikassee, wenn man Spargelköpfe, Champignons oder Morcheln hinzufügt.

Das Frikassee kann auch in einem Reisrand angerichtet werden.

### **Huhn auf Reis.**

#### **Abbildung Tafel XIII.**

Ein nach Vorschrift vorbereitetes Suppenhuhn wird mit kochendem Wasser aufgesetzt, etwas Suppengrün, eine Zwiebel, zwei Gewürzkörner, etwas Salz dazu gegeben und weichgekocht. — Von dem Hühnerfett auf der Brühe schöpft man etwas in eine Kasserolle, gibt eine in Würfel geschnittene Zwiebel dazu und brätet sie etwas an. Nun gibt man 250 g Reis dazu, brätet ihn langsam, ohne daß er Farbe bekommt mit an, gießt dann  $\frac{1}{2}$  l kochende Brühe und 1 l kochendes Wasser darauf, gibt noch etwas Salz dazu und kocht ihn ohne zu rühren ganz langsam weich (ca. 18–20 Min.). Von der übrigen Brühe kocht man nun eine weiße Soße, schmeckt sie gut mit Salz und etwas Zitrone ab und legiert sie mit zwei Eigelben. Frische, gedämpfte Pilze (Champignons, Pfifferlinge oder Steinpilze) dazugegeben erhöhen den Wohlgeschmack. Das Huhn wird dann auf dem Reis angerichtet, die Soße dazu gereicht.

### **Die Taube.**

Die Taube kauft man meist lebend. Man tötet das Tier schnell, am besten durch Abschlagen des Kopfes mit dem Küchenbeil auf dem Hackloß. Die Taube wird meist nicht gefüllt.

Der ausgenommenen Taube wird der Hals nach hinten gebogen. Die Flügel biegt man auch auf den Rücken, so daß der eine den Hals hält. Den Bauch schneidet man anstatt lang, quer ein und steckt beide Beine durch den Einschnitt aus der unteren Öffnung heraus. So läßt sich das Tier besser braten.

Man legt Magen, Herz und Leber in die Taube, diese in ein Stück Butter und dämpft sie mit wenig Salz, indem man von Zeit zu Zeit wenig kochendes Wasser hinzugießt, hellbräunlich. Schmorzeit 1 Std.; altes Geflügel muß längere Zeit braten.

Will man die Taube füllen, so hackt man Magen, Herz und Leber fein und mischt das Hackte mit etwas eingeweichem Weißbrot, Muskat, Salz, Petersilie, 1 Ei und füllt die Taube zu  $\frac{3}{4}$  voll.

### **Rebhuhn.**

Rebhühner werden wie andere Hühner zubereitet, nur bindet man auf die Brust ein Weinblatt und eine Scheibe fetten Speck. Bratzeit 25—30 Min. Alte Hühner werden gedämpft.

### **Hasenbraten.**

1 Hase, 80 g fetter Speck, 15 g Salz, 150 g Fett (Kosozfett),  $\frac{1}{4}$  l saure Sahne,  $\frac{1}{4}$  l kochendes Wasser, 10 g „Gustin“.

Der vom Fell befreite Hase wird an den Hinterläufen aufgehängt. Dann schneidet man den Bauch der Länge nach auf, nimmt das Eingeweide heraus und behält Lunge, Leber und Herz zurück. Von der Leber wird die Galle gleich vorsichtig entfernt. Den Kopf, ebenso die Bauchlappen mit den Rippen, schlägt man ab und löst die Vorder- und Hinterläufe ab. Rücken und Läufe werden nun gewaschen, enthäutet und gespickt. Nun legt man die gesalzenen Läufe in heißes Fett, bratet sie auf beiden Seiten gut an und gießt die Sahne daran. Das Wasser wird allmählich beigegeben. Bei jungen Hasen ist die Zubereitungszeit  $\frac{1}{2}$  Std. Der Rücken wird für sich gebraten, damit er nicht trocken wird. In 25—30 Min. ist er fertig. Wilde oder zahme Kaninchen werden ebenso zubereitet.

### **Hasenpfeffer.**

1 Hasenklein, 50 g Speck in Würfel,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 10 g Salz, 20 g Fett (Kosozfett), 40 g Mehl, 2 Zwiebeln, 20 g Zucker, 1 Pr. Pfeffer, 4—5 Eßl. Essig.

Zu einem Hasenklein gehören der gespaltene Kopf, Hals, Rippen, Lunge und Herz. Das gut gewässerte Hasenklein wird in Stücke geschnitten, abgetrocknet und mit dem Fett, Speck und den in Würfel geschnittenen Zwiebeln angebraten. Das Mehl wird nun darüber gestreut, durchgeschwift und die Flüssigkeit aufgefüllt. Nun gibt man Zucker, Essig, Salz und Pfeffer dazu und läßt das Fleisch langsam weichschmoren.

### **Reh- oder Hirschragout.**

Reh- oder Hirschragout wird wie Hasenpfeffer gekocht.

Wenn nicht genügend Fleisch vorhanden ist, nimmt man Schweinefleisch oder kleine Fleischlöße dazu.

## **Soßen.**

### **Weisse Grundsoße.**

50 g Butter oder Fett (Kosozfett), 1 Zwiebel, 30 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  l Brühe, Salz nach Bedarf, 1 Eigelb nach Belieben.

Die in Würfel geschnittene Zwiebel wird im Fett angebraten, das Mehl dazugegeben, mit der kochenden Brühe aufgefüllt und glattgerührt. Dann läßt man sie 10—15 Min. kochen und gießt sie durch ein Sieb.

### **Senfsoße.**

Zu der Grundsoße gibt man 2 Eßl. Senf, 1 Eßl. Essig, schmeckt mit 1 Pr. Zucker ab und schwift mit dem Fett eine Zwiebel.

### **Feine Senfsoße.**

$\frac{1}{2}$  l Fleischbrühe mit ebensoviel Essig oder halb Wein,  $\frac{1}{2}$  l zer-

lassene Butter, ebensoviel Senf, 2 Eier, nach Geschmack auch Zucker, etwas Pfeffer werden in einem Topfe, der mit einer Zwiebel ausgerieben wurde, gehörig verquirlt. Nun stellt man die Soße in ein Wasserbad oder auf kleines Feuer und rührt sie bis zum Dickenwerden.

### **Senfsoße zu Fisch.**

a) Man macht eine Mehlschwitze ohne Zwiebel und Gewürze nur mit Salz und kocht sie ziemlich dick. Dann rührt man reichlich Senf hinein. Man verrührt die Mehlschwitze mit Fischwasser.

b) Ausgelassene Butter wird mit Senf verrührt.

### **Kapernsoße.**

Zur Grundsoße fügt man 1 Eßl. Kapern, 1 Eßl. Essig und schmeckt mit Pfeffer ab.

### **Meerrettichsoße.**

50 g Butter oder Fett (Kokosfett) 30 g Mehl,  $\frac{1}{4}$  l Brühe,  $\frac{1}{8}$  l Milch,  $\frac{1}{2}$  Stange Meerrettich, Salz nach Geschmack.

Man kocht eine weiße Soße, schält und reibt den Meerrettich, gibt ihn darunter und läßt alles einmal aufkochen.

### **Kümmelsoße.**

Man kocht eine weiße Grundsoße mit einer Zwiebel mehr und gibt  $\frac{1}{2}$  Teel. Kümmel daran.

### **Soße zu Blumenkohl.**

a) In die weiße Grundsoße rührt man kurz vor dem Anrichten 1 Eigelb, welches mit 1 Eßl. Essig zer schlagen ist. Die Flüssigkeit darf nicht mehr kochen, da das Ei leicht gerinnt. Man kann etwas Muskatnuß oder Muskatblüte zugeben, auch das Ei weglassen, nach Belieben. Für Kranke gibt man das Ei, mit Wasser oder Milch verrührt, an die Soße und läßt den Essig weg.

b) Zu Kohlrabi rührt man entweder halb Milch, halb Wasser und etwas Muskat an die Soße, oder man nimmt nur Wasser, Muskat und die feingehackten Herzblätter und Petersilie.

c) Zu Petersiliensoße nimmt man nur die Mehlschwitze, zuletzt gehackte Petersilie, und wenn man will, nochmals ein Stückchen frische Butter.

### **Fischsoße.**

Man kocht eine weiße Grundsoße. Aber anstatt Brühe nimmt man Fischsud zum Auffüllen. Mit 1—2 Eigelb wird die Soße abgezogen und mit Zitronensaft abgeschmeckt. Durch Hinzufügen von Dill, Petersilie, Estragon, Korbels, Champignons, Krebsextrakt, Austern oder Kaviar entstehen beliebige Soßen. Wenn man den Wohlgeschmack erhöhen will, gibt man noch 3 Eßl. Weißwein hinzu.

### **Braune Grundsoße.**

50 g Fett (Kokosfett), 40 g Mehl, 1 Zwiebel, Pfeffer und Gewürzkörner,  $\frac{3}{8}$  l Brühe, Salz nach Bedarf.

Die gewiegte Zwiebel und die zerdrückten Pfeffer- und Gewürzkörner werden in Fett angebraten, das Mehl dazugegeben, schön braun gebraten und mit der kochenden Brühe aufgefüllt. Man läßt die Soße zirka 15—20 Min. kochen, gießt sie durch ein Sieb und schmeckt sie mit Salz ab.

### **Specksoße.**

30 g Mehl, 50 g mageren Speck, 1 Zwiebel in Würfel,  $\frac{3}{8}$  l Brühe oder Wasser, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Der in Würfel geschnittene Speck sowie die Zwiebel werden im Fett angebraten, das Mehl dazugegeben und wenn es braun ist, mit der kochenden Flüssigkeit aufgefüllt. Kochzeit 10—15 Min. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Essig wird die Soße abgeschmeckt.

### **Zwiebelsoße.**

(Zwiebel und Speck.)

Speck oder gutes, geglähtes Rüböl wird mit 5–6 in Scheiben geschnittenen Zwiebeln geschwitzt, bis die Zwiebeln hellbraun sind, dann gießt man nach Gefallen 2–3 Eßl. Wasser hinzu, so werden die Zwiebeln weicher, 1 Messerspitze Salz und reicht diese Soße zu Pellkartoffeln und Hering.

### **Madeirasoße.**

50 g Fett (Kokosfett) 40 g Mehl, 1 Zwiebel in Scheiben, 5 Stck. Pfeffer- und Gewürzkörner,  $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt, 1 Teel. Dr. Detters „Gustin“,  $\frac{1}{2}$  l Brühe oder Bratenfond, 1 Stck. geräucherte Braten- oder Schinkenschwarte, 1 Glas Madeira.

Die Zwiebel läßt man in dem Fett mit den Gewürzen anbraten, gibt das Mehl hinzu bis es braun ist und füllt das Ganze mit der kochenden Flüssigkeit auf. Nachdem die Soße 25–30 Min. gekocht hat, wird sie durch ein Sieb gegossen, mit dem in kaltem Wasser aufgelösten „Gustin“ gebunden und mit Salz und dem Madeira abgeschmeckt.

### **RotweinsöÙe.**

Die RotweinsöÙe wird genau so wie die MadeirasoÙe gekocht, man nimmt nur anstatt Madeira 2 Glas Rotwein und als Einlage in Würfel geschnittenes Rindermark.

### **Vanille-SoÙe.**

Zu allen Schokoladenpuddings, Geleespeisen (Dr. Detters „Götterspeise“) und vielen Cremes ist die angenehmste Beigabe eine Vanille-SoÙe.

Eine vorzügliche Vanille-SoÙe stellt man bequem und billig her aus Dr. Detters SoÙenpulver, Vanille-Geschmack. Die Gebrauchsanweisung ist jedem Päckchen aufgedruckt.

### **Einfache GrundsoÙe**

siehe Mehlschwitze bei „Suppengerichten“. Man nimmt zu der Mehlschwitze  $\frac{3}{8}$  l Wasser oder Brühe.

### **TomatensoÙe.**

50 g Fett oder Speck, 30 g Mehl, 1 Eßl. Dr. Detters „Gustin“, 1 gehackte Zwiebel, 5 Pfeffer- und Gewürzkörner,  $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt,  $\frac{1}{2}$  l Brühe, Salz nach Geschmack, 1 Pr. Zucker.

Die Zwiebel läßt man mit dem Gewürz im Fett angehen, fügt das Mehl hinzu und füllt alles mit der Brühe auf. Die gewaschenen und in Viertel geschnittene Tomaten werden dazugegeben,  $\frac{1}{2}$  Std. gekocht und durch ein Sieb gestrichen. Die SoÙe wird nun nochmals aufgekocht, mit dem „Gustin“ gebunden und mit Salz und Zucker abgeschmeckt.

### **Holländische SoÙe (echt).**

4 Eßl. Estragonessig oder  $\frac{1}{2}$  Glas Weißwein läßt man mit 5 zerdrückten Pfefferkörnern und einer halben Zwiebel in Würfel geschnitten kochen, bis die Flüssigkeit vollkommen eingekocht ist. In den erkalteten Topf gibt man nun 3 Eigelb, 1 Eßl. Wasser und schlägt sie mit einem Schlagbesen cremig. Nun gibt man nach und nach unter dauerndem Schlagen 250 g zerlassene Butter hinzu und dreht die SoÙe durch ein Seichtuch. Mit Salz und Zitronensaft wird die SoÙe abgeschmeckt.

### **Béarnaise-SoÙe (echt).**

Unter die fertige Holländische SoÙe rührt man einen Teelöffel voll aufgelösten Fleischextrakt und 1 Teelöffel gehackten Estragon.

### **Holländische SoÙe (unecht).**

Zwiebel, Pfefferkörner und Essig läßt man wie bei einer echten SoÙe einkochen. Dann gibt man 2 Eigelb, 1 Eßl. in Wasser ver-

rührtes „Gustin“,  $\frac{1}{4}$  l Brühe hinzu und schlägt das Ganze mit einem Schlagbesen bis zum Kochen. (Nicht kochen lassen, da sonst die Eigelbe gerinnen). Nun gibt man noch  $\frac{1}{4}$  Pfd. frische Butter dazu, dreht die Soße durch ein Tuch und schmeckt sie ab.

### **Béarnaise-Soße (unecht).**

Wenn man unter die vorhergenannte Holländische Soße einen Teel. voll aufgelösten Fleischextrakt und einen Teel. voll gehackten Estragon zieht, bekommt man eine falsche oder unechte Béarnaise-Soße.

### **Sausmachersoße zu grünem Salat.**

Einige am Tage vorher gekochte Kartoffeln (3–4 je nach Größe) zerdrückt man sehr fein mit einer Gabel und verrührt sie mit 2 Eßl. Öl. Dann fügt man  $\frac{1}{2}$  Eßl. Senf, ebensoviel guten Essig oder Zitronensaft, 1 Teel. Zucker, 1 gute Prise Salz, und 1–2 Eßl. Wasser hinzu. Die Soße muß gut gebunden sein. Den Salat mischt man erst kurz vor dem Anrichten mit der Soße. Nach Belieben kann man den Zucker auch weglassen.

## **Kalte Soßen.**

### **Mahonnaise.**

Diese kann man auf verschiedene Art herstellen. Hier drei Vorschriften:

a) 3 rohe Eigelb werden nach und nach in eine Schüssel gegeben. Zu dem Eigelb fügt man tropfenweise 8–10 Eßl. Salatöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft (1–2 Teel.) und etwas Essig nach Geschmack. Dann kann man noch 1 Eßl. saure Sahne und gehackte Kräuter darangeben, z. B. Estragon, Petersilie, 1 ganz kleine geriebene Zwiebel, Korb-El, Pimpinelle, Kresse.

b) 2–3 gekochte, harte Eidotter werden mit einer Prise Salz verrieben, dazu gibt man 1 Eßl. Fleischbrühe, wenn die Masse glatt ist, fügt man noch 2 rohe Dotter hinzu, 1 Pr. Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, nach und nach tropfenweise 1 Eßl. Öl, etwas Zitronensaft oder Essig, wieder 1–2 Eßl. Öl,  $\frac{1}{2}$  Teel. Zucker und wenn die Soße sehr schön dick ist, verdünnt man mit Fleischbrühe ( $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{4}$  l).

c)  $\frac{1}{4}$  l Wasser mit 1 Brühwürfel oder Weißwein, 1 Teel. Mehl, 4–5 Eidotter, 1 Teel. Salz, 1 Eßl. Essig, 2 Eßl. Butter, nach Belieben Pfeffer und Kräuter werden im Wasserbade geschlagen, bis die Soße steigt. Auf dem Feuer kann man sie auch schlagen, muß aber ein kleines Feuer haben.

### **Einfache Mahonnaise.**

1 Eßl. Mehl,  $\frac{1}{4}$  l Milch werden gekocht. In einer Schale rührt man 1–2 Eidotter mit 2 Eßl. Öl tropfenweise, dann gibt man 1 Teel. Zucker, 1 Teel. Salz,  $1\frac{1}{2}$  Teel. Essig, etwas Pilzextrakt oder Suppenwürze und die kalte Milch mit dem Mehle allmählich hinzu. Nach Belieben fügt man noch Pfeffer, Senf und gehackte Petersilie hinzu.

### **Feine Senfsoße.**

2 Eßl. geschmolzene Butter oder feines Salatöl werden mit 2 Eigelb zu Sahne gerührt. Öl muß tropfenweise zu den Eiern gegeben werden, man beginnt dann mit einem Eigelb und einem Eßlöffel Öl und gibt später das zweite Eigelb hinzu. Wenn Eier und Fett recht sämig sind, fügt man allmählich die übrigen Zutaten hinzu. Diese sind: 2 Eßl. Fleischbrühe (auch aus Brühwürfeln herzustellen), 2 Eßl. Senf, 2 Eßl. Essig (wenn vorhanden 2 Eßl. Wein), 1 Teel. Salz, 1–2 Eßl. Zucker, an Stelle des Weines kann man geriebene Äpfel nehmen.

### Remouladensoße.

1 Brühwürfel,  $\frac{1}{4}$  l Wasser und 1 Eßl. Mehl werden unter stetem Rühren gekocht und zum Erkalten hingestellt. 3 Eier, 5–6 Eßl. Salatöl, 2 Eßl. Essig, 2–3 geriebene Zwiebeln, 2 Eßl. Senf werden nach und nach zu der gekochten Flüssigkeit gerührt.

Man gibt diese Soße zu kalten Fisch- und Fleischgerichten und kann sie noch mit gehackten Sardellen verändern.

Auch zu gefüllten Eiern schmeckt sie gut.

Das Stete, gleichmäßige Rühren ist unbedingt erforderlich zum Gelingen der kalten Soßen.

## Aufläufe.

Aufläufe sind heute sehr gebräuchlich. Der Auflauf tritt oft an die Stelle des warmen Puddings. Man backt ihn in einer Auflaufform im Backofen oder bei kleiner Sparflamme im „Rüchenwunder“.

Man reicht ihn in der Backform, die man auf einen hübschen Teller stellt, welcher Hitze verträgt, oder man benützt einen Ring, der zu der Auflaufform paßt. Eine unaussehliche Form kann durch farbiges Papier oder ein gefaltetes Mundtuch verkleidet werden.

### a) Süße Aufläufe.

#### Zwetschenauflauf.

Zwiebäcke oder Weißbrotschnitten werden wie zu armen Rittern eingeweicht und in die Auflaufform gelegt, am Rande etwas höher. Auch kann man die Zwiebäcke, mit heißer Milch verrührt, abgekühlt, mit Eiern mischen. Gewürz, Dr. Detters Zitronenöl oder Mandelöl tropfenweise, etwas Zucker nach Geschmack hinzugeben. Diesem Teig kann man noch einen gestrichenen Teel. Dr. Detters Backpulver „Bacfin“ hinzufügen. Er wird dann mit eingeweichten, entsteinten, trockenen Pflaumen oder frischen Zwetschen belegt und 1 Std. gebacken.

#### Kirschauflauf.

250 g Weißbrot oder Zwiebäcke, ersteres abgerieben, in Milch eingeweicht und verrührt, wird mit 3–4 Eiern, 1 Stck Butter, Dr. Detters Vanillin-Zucker oder Zitronenöl, 3–4 Eßl. Zucker und 250–375 g ausgesteinten Kirschen vermischt und hellbraun gebacken.

#### Apfel-Auflauf.

Eine Springform wird mit in Scheiben geschnittenen Äpfeln gefüllt. Dann rührt man in einer Schüssel 4 Eier und 250 g Zucker schaumig, fügt 1 Flasche Dr. Detters Backöl Zitrone hinzu, hierauf 250 g Mehl, gemischt mit einem halben Päckchen Dr. Detters Backpulver „Bacfin“.

Diesen einfachen Teig gießt man über die Äpfel, die Hitze des Ofens verteilt ihn von selbst;  $1\frac{1}{2}$  bis 2 Stunden Backzeit bei nicht zu starkem Feuer.

Als Nachspeise, warm oder kalt genossen, wird dieser einfache und billige Auflauf auch Beifall finden.

#### Schaumgericht

kann auch zugedeckt auf einem Topfe mit kochendem Wasser hergestellt werden. Eingeweichte Milchbrote, wie zu armen Rittern, werden in einer Form oder in einer größeren Schüssel nebeneinandergesetzt, mit Apfelsmus und Preiselbeeren oder Gelee belegt und mit dem steifen Schnee der Eier überzogen, zugedeckt, heißgestellt oder gebacken.

#### Apfelsinenauflauf.

375 g abgeriebenes, in  $\frac{1}{2}$  l heißer Milch geweichtes Weißbrot wird nach dem Durchweichen mit 100 g Butter über gelindem Feuer

abgerührt, bis es sich vom Topfe löst. Nach dem Abkühlen fügt man 5 Eidotter, abgeriebene Apfelsinenschale von  $\frac{1}{2}$  und Saft von 2 Apfelsinen dazu und zuletzt den steifen Eierschnee. Man backt bei mittlerer Hitze hellbraun.

### Gußauflauf.

Man rührt 60 g Butter zu Sahne, fügt hinzu: 120 g Zucker, 6 Eier, 60 g geriebene Mandeln, 100 g Schokolade, 100 g Dr. Detters „Gustin“, 1 Pr. Salz, Dr. Detters Zitronenöl oder Vanillin-Zucker, bis alles schön verbunden ist. Dann zieht man den Eierschnee von 4 Eiern schnell durch und backt den Auflauf. Man rührt 50 g Zucker, 2 Eßl. Rum oder Arrak, 50 g Marmelade zu einem gebundenen Guß, den man über den fertigen Auflauf zieht und mit einer glühenden Schaufel oder im Gasbackofen noch etwas bräunt.

### Einfacher Weißbrotpudding auch als Auflauf zu geben.

$\frac{1}{2}$  kleines, altes Weißbrot oder 375 g Zwiebäcke, in Stücke gebrochen, begießt man mit  $\frac{1}{4}$  l kochender Milch. Das Weißbrot reibt man vorher ringsum etwas ab. Dieses geriebene Brot fügt man später zum Teige und streut auch die Form damit aus. Wenn das Brot gut durchgeweicht ist, mischt man den Teig, wie einen Kuchenteig.

Man rührt 2 Eßl. Butter, 3 Eßl. Zucker und 2–4 Eigelb, gehackte Zitronenschale, 1 Eßl. geriebene Mandeln oder einige Tropfen Dr. Detters Bittermandelöl, 2 Eßl. gewaschene Rosinen, 2 Eßl. gewaschene Korinthen zusammen. Das geweichte Brot wird gehörig feingerührt und mit dem Teige vermischt, dann gibt man das abgeriebene Brot oder 1 gestoßenen Zwieback hinzu, zuletzt den Eierschnee. Die Masse kann in einer kleinen Puddingform im Wasserbade 1 Std. gekocht oder in der Auflaufform, dem „Küchenwunder“ oder „Zauberglocke“ gebacken werden.

Man reicht eine Weinschaumsoße (siehe Eier- und Mehlspeisen) dazu.

### Zwiebackauflauf.

(In Form gekocht.)

250 g Zwiebäcke, 60 g Butter,  $\frac{1}{2}$  l Milch, 2 Eßl. Zucker, 1 Teel. Salz, 1 Tropfen Dr. Detters Bittermandelöl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters Vanillin-Zucker, 1 Std. Zitronenschale, 125 g Rosinen und Korinthen.

Die Form wird mit Butter ausgestrichen und mit geriebenem Zwieback bestreut. Nun schichtet man lagenweise zusammen mit den Rosinen und Korinthen die mit Butter bestrichenen Zwiebäcke in die Form und achtet darauf, daß keine Lücken entstehen. Die Eier verquirlt man mit der Milch, gibt Zucker, Salz und die übrigen Zutaten hinzu und gießt die Flüssigkeit über die Zwiebäcke. Nun schließt man die Form und kocht sie  $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden im Wasserbade.

### Grießauflauf.

$\frac{1}{4}$  l Milch, 80 g Grieß, 30 g Butter, 50 g Zucker, 3 Eier, Zitronenschale oder 60 g Rosinen und Korinthen, 1 Prise Salz.

Man setze die Milch mit der Butter und dem Salz auf und lasse in die kochende Flüssigkeit langsam den Grieß einlaufen und 15 Minuten kochen. Vom Feuer genommen, wird ein ganzes Ei hineingerührt und die Masse kalt gestellt. Eigelb und Zucker werden schaumig gerührt und mit der abgeriebenen Zitronenschale, den Mandeln und lauen Rosinen und Korinthen unter den Grießbrei gemischt. Zuletzt zieht man leicht den festen Eierschnee darunter. Man füllt die Masse in die gut mit Butter ausgestrichene Form und backt sie  $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$  Std.

### **Rockeln.**

200 g Butter schaumig gerührt, abwechselnd 50 g Mandeln, 6 Eigelb und 500 g Mehl hinzugefügt, 1 Prise Salz,  $\frac{1}{4}$  l Milch,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters Backpulver „Backin“, Schnee von 4 Eiern.

In einen flachen Topf wird  $\frac{1}{4}$  l Milch, 1 Egl. Butter gegeben und der Teig hineingeschüttet, im Ofen hellbraun gebacken. Das „Küchenwunder“ ist dazu sehr vorteilhaft.

Dann sticht man Rockeln ab, legt sie in eine Auflaufform oder in ein zweites „Küchenwunder“. Man begießt die Rockeln mit soviel Eiermilch,  $\frac{1}{4}$  l Milch, 2 Eigelb, daß sie halb bedeckt sind, kann den gezuckerten Schnee der Eier noch darüberfüllen, backt bei starker Oberhize hellbraun und richtet den Auflauf sofort an.

### **Dampfnudeln.**

Siehe Eier-, Mehl- und Milchspeisen, Seite 88.

### **Nudelauflauf**

bereitet man wie Makkaroniauflauf mit Schinken. An Stelle von Schinken und Käse fügt man Zucker zu dem Eierkuchenteige und legt einige Butterflöckchen auf die Nudeln.

### **Reisauflauf.**

125 g Reis,  $\frac{1}{4}$  l Milch, Zitronenschale, 1 Teel. Salz, 20 g Butter, 4 Eier, 100 g Zucker.

Der Reis wird gewaschen und mit der Milch, dem Salz und der Zitronenschale 1 Stunde gekocht und kalt gestellt. Eigelb und Zucker werden schaumig gerührt und das zu Schnee geschlagene Eiweiß hinzugegeben. In diese Eiercreme gibt man nun nach und nach den abgekühlten Reis hinein. Man füllt die Masse in die mit Butter ausgestrichene Auflaufform und backt sie  $\frac{1}{2}$  Std.

### **Kartoffelauflauf**

oder Kartoffelkuchen, (heiß oder kalt zu geben). 1 kg rohe, geschälte Kartoffeln kocht man und dampft sie nicht ab. Sie werden mit 250 g Zucker und 2 Egl. Butter ganz feingestampft. Dann fügt man 3 ganze Eier hinzu, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillin-Zucker oder geriebene Zitronenschale, 1 Päckchen Dr. Detters Backpulver „Backin“ und backt bei mittlerer Hize den Auflauf 1 Std.

### **Kartoffelauflauf**

von übrigen, kalten Kartoffeln. 750 g—1 kg. Ältere Leute vertragen oft am Abend keine Bratkartoffeln. Die Kartoffeln sind leichter verdaulich, wenn man sie reibt und mit 1—2 Eiern, Muskat und Salz zu kleinen Bällchen backt. Man kann die Masse auch in eine Auflaufform oder das „Küchenwunder“ geben und etwas gutes Bratenfett darüberstreichen. 1 Std. Backzeit.

Wenn man der Masse noch 1—2 Egl. Mehl und etwas Zucker, Dr. Detters Zitronenöl oder Zitronenschale zufügt, läßt sie sich als Boden in einer Auflaufform verwenden. An den Seiten legt man den Teig höher, damit der Saft der Früchte nicht herausfließt. Der Boden wird mit ausgesteinten Pflaumen oder feingehackten Äpfeln bedeckt, die gezuckert sind. Unter das Obst reibt man wohl auch eine kleine Lage Weißbrot.

### **Kürbis-Auflauf.**

500 g Kürbisstückchen werden mit wenig Wasser weichgedämpft und dann ohne Wasser durch ein Sieb gerührt. 250 g Reis kocht man nach der Milchreisvorschrift und verwendet das Kürbisochwasser mit.

Die erkalteten Mengen werden mit 60 g schaumig gerührter Butter, 3 Eidottern 125 g Zucker, etwas Zimt, feingehackter Zitronenschale, einigen Mandeln oder Dr. Detkers Bittermandelöl vermischt. Zuletzt fügt man den steifen Eischnee hindurch und backt den Auflauf im „Küchenwunder“.

Man gibt eine Vanille- oder Schokoladensofe von Dr. Detkers Sogenpulver dazu.

### **Spargel mit Weinschaumsöfe.**

(Anstatt eines Auflaufs zu reichen.)

Spargel, am besten kurzgestochen, wird sehr heiß mit einer heißgeschlagenen Weinschaumsöfe angerichtet.

### **Apfelfoch.**

10 Apfel geschält, das Kernhaus ausgestochen, werden in eine gutgefettete, mit Semmelkrumen ausgestreute Form gesetzt. In die Höhlung der Apfel füllt man eingemachte oder frischgekochte Beeren oder Gelee und dann rührt man 125 g Butter zu Sahne, fügt 3 Eidotter, 125 g Zucker, etwas Dr. Detkers Zitronenöl hinzu. Nach  $\frac{1}{2}$  Std., während man fleißig rührt, gibt man 125 g Mehl und den Schnee der Eier hinzu. Diese Masse gibt man über die Apfel und backt die Speise hellbraun.

### **Strudel.**

250 g Mehl, 2 Eier, 60 g Butter,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 1–2 Tassen Wasser werden zu einem lockeren Teige verarbeitet und ausgerollt. Dann wird der Teig zwischen 2 warmen Tellern  $\frac{1}{2}$  Std. zum Ausruhen hingelegt. Hierauf breitet man ein sauberes, weißes Tuch über ein großes Rissen oder einen Tisch und zieht den Teig langsam nach allen Seiten aus, bis er durchsichtig ist. Obst- oder Gemüsefüllung nach Belieben.

Zu Apfelftrudel mischt man vorher feingeschnittene Apfel mit Zucker, Zimt, Vanille, Arrak oder dergl., dazu gibt man nach Gefallen Mandeln und Rosinen. Mit dieser Mischung belegt man den Teig und rollt ihn auf. Die Rolle wird im „Küchenwunder“ oder in einer Springform mit geschmolzener Butter begossen und die Form 2 Zentimeter hoch mit Milch angefüllt. Die Rolle bestreut man mit Zucker und backt sie hellbraun. (Auch mit Rhabarber gut herzustellen.)

### **b) Aufläufe, die nicht geüßt werden.**

#### **Blumenkohlauflauf.**

Ein mittlerer Kopf Blumenkohl wird gereinigt, einige Minuten in schwachgesalzenes Wasser gelegt, damit etwaige Raupen entfernt werden. Dann kocht man ihn in Salzwasser halb gar und legt ihn möglichst heil in die Auflaufform. Die unteren Rosen kann man abschneiden und ringsum garnieren. Das Unterstück des dicken Stieles schält man ab, ebenso die Blätter, und kocht beides mit ab, um das Gericht damit zu verlängern. Für das „Küchenwunder“ zerteilt man den ganzen Kopf. Die Form muß selbstredend gut gefettet sein. Auf den ansenlich verteilten Kohl schüttet man einen Eierkuchenteig oder man rührt zu  $\frac{1}{4}$  l saurer oder süßer Sahne 3 Eier, 1 Teel. Mehl,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Salz und nach Belieben Muskatnuß. Diese Mischung füllt man über den Kohl und läßt ihn hellbräunlich backen,  $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$  Std.

Man kann nach Belieben Butterslödchen oder Sahne zwischen den Kohl geben.

#### **Spargelaufauf**

wird ebenso wie Blumenkohlauflauf gebacken. Der Spargelaufauf ist am feinsten, wenn man nur Köpfe nimmt.

Will man Reste verwenden und nicht soviel backen, so kann man das Gemüse in einer ziemlich dicken Soße vom Mittag wärmen und, wie bei Bauernfrühstück (siehe Kartoffelspeisen, Seite 53, unter Bratkartoffel), in einem zusammengeschlagenen, frischgebackenen Eierkuchen auftragen, z. B. zum Abendbrot.

### **Reisauflauf (gewürzt).**

Reis wie zu Risotto (siehe Gemüse, Seite 41) läßt sich mit Eiern verrührt auch zu einem Auflauf verwenden und mit Fisch, Fleisch, Tomaten, Büschenerbsen, Spargel oder Pilzen aufbacken.

### **Spinatauflauf.**

Jedes Gemüse kann wie unter Blumenkohlauflauf angegeben aufbacken werden.

Bei gehacktem Gemüse, z. B. Spinat, mischt man dieses mit Sahne und Eiern und backt es dann hellbraun.

Nach Belieben kann man auch die Form mit einem Eierkuchen, der fertig gebacken ist, auslegen, den mit etwas Sahne vermischten Spinat darauflegen und mit einem Eierkuchen zugedeckt backen.

### **Sauerkrautauflauf.**

Frischgekochtes oder übriggebliebenes Sauerkraut, das mit Fett oder guter Brühe gekocht wurde, gibt man so oder mit etwas saurer Sahne gemischt in eine Auflaufform oder das „Rüchewunder“. Ein gutgerührter Kartoffelbrei wird darübergefüllt oder auch einmal noch zwischen das Kraut gelegt. Nach Belieben schichtet man auch Fleischreste, besonders Wildbraten, mit dem Kraut ein. Auf den Kartoffelbrei legt man Butterslößchen oder begießt ihn mit geschmolzener Butter. Man läßt den Auflauf mit guter Oberhitze backen. Nach Belieben Parmesankäse.

### **Makkaroniauflauf mit Schinken.**

250 g Makkaroni, 2 l Wasser, 1 Eßl. Salz zum Kochen der Makkaroni,  $\frac{1}{4}$  l Milch, 40 g Butter,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 125 g Schinken, 20 g gerieb. Parmesankäse, 1 Pr. Pfeffer.

Die Makkaroni werden im Salzwasser weichgekocht und auf ein Sieb zum Abtropfen geschüttet. Der Schinken wird in Würfel geschnitten. Eine Auflaufform wird mit Butter ausgepinselt und die Makkaroni mit dem Schinken eingeschichtet und mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt. Nun gießt man die Milch darüber, streut oben auf den Käse und beträufelt ihn mit Butter.  $\frac{1}{2}$  Std. im Ofen gebacken, kann man das Gericht servieren. Man kann die Schichten mit einem Eierkuchenteige begießen. Zu jedem Ei nimmt man 1 Teel. Mehl, 2—3 Eßl. Milch oder besser Sahne und etwas Salz. Will man an Eiern sparen, so fügt man zu dem angerührten Teig 1 Teel. voll Dr. Oetkers Backpulver „Bacfin“.

An Stelle von Schinken kann man Fleischreste, auch frischen oder Räucherfisch verwenden.

Der vorstehende Auflauf läßt sich auch von heißen Pellkartoffeln herstellen (Kartoffelauflauf mit Schinken).

### **Seringsauflauf.**

Man schichtet in die gefettete Form Pellkartoffeln in recht heißen Scheiben, Würfelchen von 2—3 gut gewässerten Salzheringen, gehackte Petersilie, geriebene Zwiebeln, etwas Pfeffer, wieder Kartoffelscheiben, bis die Form gefüllt ist. Nach Belieben kann man etwas Butterslößchen hinzugeben und ohne weitere Zutaten backen. Zum Übergießen Eierkuchenteig oder Sahne und Eier.

### **Fischauflauf** warm oder kalt.

Man mischt einen guten Kartoffelbrei mit einem Ei oder Eiweiß nach Belieben und schmeckt ihn noch mit Muskatnuß oder Petersilie ab. Auch kann man Tomatenmus statt des Gewürzes nehmen.

Dieser Kartoffelbrei wird fingerdick in eine Auflaufform gedrückt, auch rings am Rande. Fisch (auch Fischreste), der entgrätet ist, legt man auf den Kartoffelbrei, begießt ihn mit Sahne und bestreut ihn mit geriebenem Weißbrot, das mit etwas Parmesankäse vermischt wurde.

Auch kann man Milch und Eier mit 1 Egl. Mehl gemischt statt der Sahne nehmen und einige Butterflöckchen zwischen den Fisch legen.

Dieser Auflauf läßt sich noch verändern, indem man schichtweise mit dem Fisch übriges gekochtes Sauerkraut einschichtet.

Das „Küchenwunder“ ist auch für diese Aufläufe sehr zu empfehlen.

### **Strudelsteig**

läßt sich mit Gemüse (Spinat), gehackten Fleischresten oder Fischfrikandellemasse füllen und mit Milch, wie süßer Strudel, aufbacken.

## **Eier-, Mehl- und Milchspeisen.**

Über den Nährwert des Eies als menschliches Nahrungsmittel hört man oft Urteile, die durchaus nicht richtig sind. Demgegenüber sei folgendes gesagt: Eier enthalten, da aus ihnen ein neuer Organismus entstehen soll, alles was zum Aufbau eines solchen erforderlich ist. Eier sind daher ein sehr vollkommenes Nahrungsmittel; und wie ganze Milch (Vollmilch) nahrhafter ist als abgerahmte, so ist auch das ganze Ei als Nahrungsmittel wertvoller als Eigelb oder Eiweiß allein. Man kann Eier lange aufbewahren, wenn man ganz frische Eier einlegt (siehe Einmachen).

Ob Eier gut sind, sieht man, wenn man sie gegen das Licht hält. Sie müssen dann hell durchscheinen. Ganz frische Eier erkennt man auf folgende Weise: Man gibt in ein hohes Glas oder Topf 1 l Wasser und löst darin 100 g Salz auf. Wenn die Eier in dieser Lösung unten bleiben, sind sie frisch. Je älter die Eier sind, desto mehr Luft enthalten sie und dann steigen sie im Wasser auf. Faule Eier gehen überhaupt nicht unter. Diesen Versuch soll man immer machen, ehe man Eier einlegt und nur diejenigen nehmen, welche ganz unten bleiben.

### **Gekochte Eier.**

Zu 6 Eiern stellt man etwa  $\frac{1}{4}$  l Wasser auf. Man wäscht die Eier rein und legt sie, wenn das Wasser kocht, in Reze oder Eierkocher, das ist ein Gestell aus Draht, hinein. Man kocht die Eier schnell; nach  $3\frac{1}{2}$  Min. sind sie für Kranke gut. Diese sollen die Eier mit Brotstückchen aufessen, dann werden die Eier am besten verdaut. Ein pflaumenweiches Ei erhält man nach  $4\frac{1}{2}$  Min., nach  $5\frac{1}{2}$  Min. sind die Eier hart, große können auch 6—8 Min. kochen. Harte Eier soll man stets mit Brot essen. Alle gekochten Eier taucht man einen Augenblick in kaltes Wasser, dann löst sich die Schale besser ab. Hierauf legt man sie bis zum Essen recht warm und genießt sie stets mit Salz. Zu langes Kochen verdirbt das Aussehen der Eier.

### **Spiegelei.**

Man schlägt in eine Pfannkuchenpfanne das Ei in zerlassene Butter und muß darauf achten, daß das Eigelb hell bleibt; dann streut man ein wenig Salz auf jedes Ei und läßt es langsam gerinnen. Das Eiweiß muß fest sein. Das fertige Ei legt man mit einem breiten Messer vorsichtig auf die Schüssel.

### **Verlorene Eier,**

welche auch anstatt der Suppenklöße oder mit Senfsoße gebraucht werden, legt man vorsichtig aus der Schale in kochendes Wasser mit etwas Essig und kocht sie 3—4 Min. Zum Warmhalten in warmes Salzwasser legen.

### **Rührei.**

Zu jedem Ei rechnet man 1 Eßl. Wasser oder Milch, 1 Messerspitze Salz und schlägt es gehörig auseinander. Nun zerläßt man ein Stückchen Butter oder Fett oder brät etwas Speck gut aus und gießt die Eier hinzu. Man rührt strichweise, bis die Masse breiartig zusammenhängt; wenn es hart wird, verliert das Rührei an Geschmack.

Verschiedenes Rührei bereitet man, wenn man entweder feinen Schnittlauch, entgräteten Büding oder Pilzextrakt hinzurührt. Eine Zugabe von Mehl verbessert das Rührei in keiner Weise. Rührei ist auch gut zu geschmorten Pilzen zu geben.

### **Rührei mit Büding (Pöfling).**

Monikendamer Bratbückinge eignen sich hierzu besonders gut.

Man rechnet zu jedem Ei einen halben Büding, den man sauber von Haut und Gräten befreit. Das angegebene Fett wird in der Pfanne erhitzt. Die Büdingstückchen brät man darin von beiden Seiten an, schüttet die zerschlagenen Eier darüber und vollendet das Rührei wie oben.

Man kann auch einen Eierkuchenteig über die Bückinge gießen und von beiden Seiten braun braten.

Zu beiden Vorschriften lassen sich auch Kieler Bückinge verwenden, die nicht gebraten werden.

### **Rührei mit Tomaten.**

In das fast fertige Rührei mischt man schnell einige Tomatenstücken und verziert es dann ringsum mit den andern.

Wenn man in die rohen Eier Tomatenstücken schneidet, so gerinnen die Eier von der Säure. Die verschiedenen Rühreispeisen verziert man gern mit Salatblättchen, auch reicht man Salat dazu.

### **Gefüllte Eier.**

6 Eier oder mehr werden hart gekocht und der Länge nach durchgeschnitten. Die Eigelbe gibt man in eine kleine Schale. Die Eiweißhälften legt man vorläufig in leicht gesalzenes, warmes Wasser. Nun kann man dem Eigelb verschiedenen Geschmack und verschiedenes Aussehen geben durch Tomatenmark oder Senf und durch gehackte Zutaten. Diese sind: Kräuter (Estragon, Petersilie, Schnittlauch), Sardellen, Seringe, Pilze, Krebschwänze, Gurken. Man gebraucht nur wenig von den betreffenden Zutaten. Das Eigelb kann zum Teil für die Soße benutzt werden. Einige Eigelbe verrührt man recht sämig mit wenig Öl und den recht fein verarbeiteten Zutaten zu einer steifen Masse. Die Eiweißhälften läßt man abtropfen, füllt die Masse vorsichtig hinein, legt sie auf eine Schüssel und füllt eine Remoulade oder Mayonnaise darüber.

### **Soleier.**

Diese sind hartgekochte Eier, deren Schale man vorsichtig entzweiklopft, aber daran läßt. Die Eier werden in scharfes Salzwasser gelegt und am anderen Tage gegessen. Sie halten sich mehrere Tage.

### **Eierstich.**

(Suppeneinlage.)

2 Eier, 4 Eßl. Milch oder Wasser, auch Fleischbrühe, schlägt man mit 2 Prisen Salz gehörig durcheinander, damit sich das Eiweiß gut verteilt. Dann stellt man den Topf in ein Wasserbad, deckt ihn zu und erhitzt die Eier, bis sie sich heben. Die Masse wird teelöffelweise

oder mit Buntmesser abgestochen. Im letzten Falle muß man die Flüssigkeit in einem mit Fett eingeriebenen Gefäß erhärten lassen, um besser stürzen zu können.

### **Eierpfannkuchen.**

400 g Mehl, 4 Eier, Eiweiß zu Schnee,  $\frac{1}{4}$ —1 l Milch, 1 Teel. Salz, Fett (Kokosfett) oder Butter zum Backen.

Das Eigelb wird mit der Milch und dem Salz verquirlt, unter Rühren in das Mehl gegossen und damit glatt verrührt. Das steifgeschlagene Eiweiß wird zuletzt untergezogen. Man läßt nun in einer Pfanne etwas Fett heiß werden, gießt  $\frac{1}{2}$  Zentimeter dick Teig in die Pfanne und läßt ihn gleichmäßig braun werden. Dann wird er gewendet und auf dieser Seite auch hellgelb gebacken. Will man den Pfannkuchen noch etwas lockerer haben, dann gibt man eine Prise Dr. Deters Backpulver „Backin“ hinzu.

### **Nieren-Eierkuchen.**

Man schmort 2 kleine Nieren (es ist gleich, welche Art) mit 2 Eßl. Fett (Kokosfett), 1 kleinen Zwiebel, Petersilie, Tomatenmark oder einigen Pilzen, bis sich das Fett wieder zeigt im offenen Topfe. ( $\frac{1}{2}$  Std.) Nebenbei backt man einen Pfannkuchen. Wenn er gar ist, belegt man den Eierkuchen zur Hälfte mit den Nieren und schlägt die andere Hälfte darüber.

### **Obst-Eierkuchen.**

Äpfel werden geschält, entkernt, in Scheiben geschnitten und auf beiden Seiten hellgelb gebraten. Danach gießt man den nötigen Eierkuchenteig (siehe oben) darüber und backt ihn auf beiden Seiten. Anstatt Äpfel kann man auch entfernte Kirschen oder Pflaumen nehmen. Man gießt Teig in die Pfanne, legt von dem entsteinten Obst hinein und läßt ihn backen. Gewendet wird der Kuchen erst, wenn er oben ziemlich trocken ist.

Oder: Zu Apfelpfannkuchen schneidet man feine Scheiben, streut Zucker und Zimt darüber und rührt sie durch den Teig. Man muß sie mit dem Messer in der Pfanne glatt verteilen. Den Apfelpfannkuchen backt man auf der ersten Seite zugedeckt.

### **Fisch-Eierkuchen.**

Fischreste werden mit Zitronensaft, etwas Sahne oder Milch, Salz, Pfeffer, Petersilie oder Tomatenbrei vermischt, warm gehalten. Ein Mehlpfannkuchen (Eierkuchen) wird gebacken, den Fisch legt man auf die Hälfte des Eierkuchens und deckt die andere Hälfte darüber.

### **Wiener Kaiserschmarren.**

In eine Pfanne gießt man von dem Pfannkuchenteig, streut gewaschene Rosinen, Korinthen darauf und backt den Pfannkuchen auf beiden Seiten. Bevor er aus der Pfanne genommen wird, wird er mit zwei Fischgabeln zerrissen, mit Zucker bestreut und dann serviert.

### **Hausmacher-Nudeln.**

250 g Mehl, 3 Eier, 2 Eßl. Wasser, 1 Teel. Salz.

Wasser, Eier und Salz werden verquirlt und zum Mehl gerührt, bis dieses einen festen und dehnbaren Teig gibt. Den Teig schneidet man in drei Teile und rollt jedes so dünn als möglich aus. Nachdem der Nudelteig  $\frac{1}{2}$  Std. getrocknet hat, schneidet man für die Suppe sehr feine und für Fleisch breite (1 Zentimeter) Streifen daraus. Die nun locker ausgebreiteten Nudeln läßt man noch 15 Min. trocknen und kocht sie in viel Salzwasser. — Gut getrocknete Nudeln kann man längere Zeit aufbewahren.

### Dampfnudeln.

350 g Weizenmehl, 2 Eier, 25 g Zucker, 1 Prise Salz,  $\frac{1}{4}$  Päckchen Dr. Detters Backpulver „Bacfin“, 1 Tasse Milch.

Man bereitet aus dem mit „Bacfin“ gemischten und gesiebten Mehl, den Eiern, Zucker und Salz einen festen Teig. In einer Pfanne läßt man etwas Butter zum Einfetten zergehen, gießt etwa 1 Zentimeter hoch Milch hinein und setzt, wenn selbige kocht, den Teig in 4 Häufchen hinein. Man stülpt eine gut schließende Emailschüssel über die Pfanne und backt die Dampfnudeln bei mäßigem Feuer in etwa 15 Minuten gar. Erkalte kann man die Nudeln in Scheiben schneiden und mit Marmelade bezw. Butter bestreichen oder auch mit Obst bezw. Vanille-Soße essen.

Es empfiehlt sich, die Zubereitung der Dampfnudeln in der „Rüchenwunder“-Form vorzunehmen.

### Dampfnudeln

(auf andere Art).

Der Teig zu „Bayerische Mehlklöße“ ohne Semmel, nur mit 2 Epl. Butter vermischt, wird in 4 Teile in das „Rüchenwunder“ gesetzt oder in einen Topf, der sich sehr fest verschließen läßt. Man gießt soviel Milch daneben, daß der Teig fast bedeckt ist und backt auf Sparflamme oder kleinem Feuer, bis beim Durchstechen kein Teig an der Nadel bleibt.

Man ist die Nudeln zu gekochtem Obst oder mit Vanillesoße.

### Bayerische Mehlklöße.

500 g Mehl,  $\frac{1}{4}$  l Milch, 2–3 Eier, 1 Teel. Salz, 1 Semmel in Würfel geschnitten, in Kokosfett gebraten und  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters Backpulver „Bacfin“ werden, wie bekannt, gehörig vermischt. Der zähe Teig wird geschlagen, bis er sich vom Löffel löst.

Man sticht ziemlich dicke Klöße ab, legt sie in leichtgesalzenes, kochendes Wasser und kocht sie 20 Minuten.

Beim Anrichten teilt man die Klöße mit 2 Gabeln und übergießt sie mit ganz heißer Butter oder ausgebratenem Speck.

### Spätzle.

In Gegenden, wo man nicht viel Kartoffeln anbaut, z. B. Süddeutschland, gebräuchlich.

Man mischt einen ziemlich dicken Teig von 200 g Mehl, 2 Eiern, 1 Teel. Salz,  $\frac{1}{4}$  l Milch,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters Backpulver „Bacfin“ und schlägt ihn tüchtig.

Wer ein großlöchriges Spätzlesieb besitzt, rührt den Teig durch das Sieb in kochendes Salzwasser, etwa 3 l. Wer kein Sieb hat, schiebt mit einem in das kochende Wasser gehaltenen Löffelchen oder Messer ganz kleine Teigmengen schnell über den Rand der glatten Schüssel weg in das Wasser oder von einem Brett herunter. Die Spätzle werden gargekocht, 10–15 Min. Man reicht sie mit brauner Butter oder Bröseln, wie bei Wickelklößen.

### Gebackene Spätzle.

Die gekochten Spätzle werden zum Ablaufen auf ein Sieb geschüttet und zugedeckt. In einer Pfannkuchenpfanne brät man sie dann und wendet sie strichweise, wie Bratkartoffeln. Sehr gut sind sie fertiggebacken, mit einem Ei vermischt und nochmals durchgemengt. Gekochte und gebackene Spätzle werden als Suppeneinlage gegeben. Kochwasser kann zu Suppen benutzt werden.

### Spaghetti auf italienische Art.

500 g Spaghetti (ganz dünne Makkaroni) werden in große Stücke gebrochen und in Salzwasser nicht zu weich gekocht. Nachdem schüttet man sie auf ein Sieb, übergießt sie mit kaltem Wasser und läßt sie gut ablaufen. Eine große in Würfel geschnittene Zwiebel

bratet man in Öl (Butter) an, gibt 500 g abgezogene und in Stücke geschnittene Tomaten dazu und schüttet die Spaghetti darauf. Damit sie nicht zu trocken werden, gibt man  $\frac{1}{4}$  l kochende Brühe oder Milch daran. Dann schmeckt man die Spaghetti mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskatnuß ab und streut kurz vor dem Servieren 3–4 Eßl. voll geriebenen Parmesan- oder Schweizerkäse darunter.

### Griechmehlbällchen.

$\frac{1}{2}$  l Milch, 1 Teelöffel voll (25 g) Butter, 150 g Griechmehl, 3 Eier, 50 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters Backpulver „Bacfin“, etwas Salz.

Man läßt die Milch mit der Butter kochen, streut das Griechmehl hinein und rührt bis sich die Masse vom Topfe löst. Ist sie etwas erkaltet, gibt man Eigelb, Zucker, Salz, „Bacfin“ und zuletzt den Eierschnee hinzu. Man formt Klöße aus der Masse, rollt sie in gestoßenem Zwieback und backt in heißem Fett (Kokosfett).

### Griechflöße.

$\frac{1}{4}$  l Milch,  $\frac{1}{4}$  l Wasser,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 5 Eßl. (90 g) Hartgriech Butter oder Kokosfett, 1–2 Eier.

Die Milch wird mit dem Salz und dem Fett zum Kochen gebracht, der Griech eingestreut und unter Rühren so lange gekocht, bis sich der Brei vom Topfe löst. Man läßt den Brei abkühlen, schlägt die Eier darunter, sticht mit einem Eßl. Klöße ab und kocht sie ganz langsam 10 Min. in Salzwasser. Die Klöße kann man zu gekochtem Obst, Fruchtstücken oder Braten reichen. Sehr gut sind sie auch in der Pfanne in Fett gebacken.

### Griechflöße zu Suppe.

$\frac{1}{4}$  l Milch,  $\frac{1}{4}$  l Wasser,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 5 Eßl. (90 g) Hartgriech, 1 Ei, Muskatnuß.

Der Griech wird eingestreut und gekocht, bis er sich vom Topfe löst.

Etwas abgekühlt, gibt man Ei und Gewürz hinzu und mischt es sehr genau untereinander. Dann sticht man mit dem in der Suppe erwärmten Löffel Klöße ab, welche man 10 Min. kochen läßt.

### Marckflöße zu Suppe.

1 Eßl. zerlassenes Rindermark, 1 Ei, 1 Pr. Salz, gehackte Petersilie und soviel geriebenes Weißbrot, daß ein geschmeidiger Teig entsteht, der sich mit feuchtgemachten Händen eben zu kleinen Klößchen formen läßt.

### Mehlflöße.

375 g Mehl, 2 Eigelb, das Eiweiß als Schnee,  $\frac{1}{4}$  l Milch, 1 Teel. Salz.

Mehl, Milch, Eigelb und Salz werden zu einem Teig verrührt, der Eierschnee daruntergezogen. mit einem Eßlöffel Klöße abgestochen und in Salzwasser 6 Min. gekocht. Wer die Klöße noch lockerer haben will, nehme eine Prise Dr. Detters Backpulver „Bacfin“ hinzu.

### Wickelflöße (Rudelrolle).

250 g Mehl, 2 Eier in 5 Eßl. Wasser verquirlt, 1 Teel. Salz, 20 g Butter, 60 g geriebene Semmeln. (2 l Wasser, 10 g Salz zum Kochen der Klöße).

Aus Mehl, Salz und Eiern bereitet man einen Rudelteig, den man messerrückendick ausrollt. Darauf werden die in Butter gerösteten Semmelbrösel gestreut und 4 Zentimeter breite Streifen geschnitten, die man länglich (3 Zentimeter) zusammenrollt und die Enden andrückt. Die Klöße kocht man 15–20 Min. und reicht sie zu geschmortem Obst oder Fleisch. Die Klöße kann man auch mit fertigem Spinat füllen. Das Kochwasser läßt sich zu Suppen verbrauchen.

### Kartäuser Klöße.

5 Brötchen (1 Tag alt), 1 Pr. Zimt,  $\frac{1}{4}$  l Milch, 1 Ei,  $\frac{1}{2}$  Fl. Dr. Detkers Zitronenöl, Fett nach Bedarf, 30 g Zucker, Zimt und Zucker zum Bestreuen.

Von den Brötchen wird die Rinde abgerieben. Das Ei wird mit Milch, Zitronenöl und Zimt verrührt und 1 Std. vor dem Backen über die Brötchen gegossen, die man öfters mit der Flüssigkeit begießen muß. Nun werden die Brötchen in dem abgeriebenen Semmelmehl gewendet, in dampfendem Fett schwimmend ausgebacken, auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt und mit Zucker und Zimt bestreut. Dazu reicht man Weinschaum- oder Himbeersoße.

### Kartoffel-Klöße.

Siehe „Kartoffelspeisen“, Seite 55.

### Arme Ritter.

8–10 Platten- oder Reihensemmel, 1–2 Eier,  $\frac{1}{2}$  l Milch, 1 Teel. Salz, 125 g Fett (Kokosfett) zum Backen.

Die Semmel werden in Scheiben geschnitten und mit der kalten Milch, welche mit Ei und Salz geschlagen wurde, begossen. Dann läßt man sie einige Stunden durchziehen und brät sie dann auf beiden Seiten braun.

### Käseschnittchen.

Man wendet Weißbrotschnittchen in Eiermilch und dann in der vorher abgeriebenen Semmelrinde, die mit geriebenem Käse vermischt wurde. Die Schnittchen brät man in Kokosfett hellbraun und reicht sie zu braunen Suppen als Beilage.

### Milchreis.

200 g Reis,  $\frac{1}{4}$  l Milch, 1 Teel. Salz, 20 g Butter,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 1 Stck. Zimt oder  $\frac{1}{2}$  Fl. Dr. Detkers Zitronenöl. Dr. Detkers Vanillinzucker zum Bestreuen.

Der gewaschene Reis wird mit dem Wasser und Gewürz einige Min. gekocht, dann die kochende Milch mit der Butter dazugegeben und  $\frac{1}{4}$  Std. langsam gekocht. Nach dem Anrichten bestreut man den Brei mit Zimt oder Vanillinzucker. Auch kann man braune Butter darüber geben.

Reste von Reis kann man mit Ei, etwas Vanillinzucker oder Dr. Detkers Zitronenöl und gestoßenem Zwieback vermischt, zu Reiskällchen backen. Auch läßt sich eine Süßspeise davon herstellen, indem man auf den Reis eine Speise von Dr. Detkers Mandelfern-Puddingpulver oder „Dibona“-Cremepulver Kakao füllt; ebenso schmecken Reisreste gut mit Obst oder Rote Grütze unterlegt oder überfüllt.

### Apfelreis.

200 g Reis,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 20 g Butter, 1 Pfd. Apfel,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 1 Stck. Zimt, Zucker und Zimt zum Bestreuen, 40 g Zucker.

Die Apfel werden geschält, in Achtel geschnitten und das Kernhaus entfernt. Der gut gewaschene Reis wird in das kochende Wasser getan, in dem sich Salz, Butter, Apfel, Zucker und Gewürz befinden und gut ausgequollen. Angerichtet, mit Zimt-Zucker bestreut, wird er gereicht.

Man kann den Reis ohne Apfel mit Eigelb abziehen (siehe Obstsuppen) und Backobst dazu kochen. Dann darf aber ein Stückchen Butter nicht fehlen. An Stelle des Obstes kann Rhabarber benutzt werden. Restverwendung siehe Reiskreis.

### Mandelreis

(als Suppeneinlage für Obstsuppen).

60 g Reis, gewaschen, in  $\frac{1}{4}$  l Wasser aufquellen lassen, mit  $\frac{1}{4}$  l

Milch, 1 Teel. Butter, 1 Eßl. Zucker, 1 Eßl. gestoß. Mandeln oder Mandelgewürz, Zitronenschale quellen, in ein gefettetes Schüsselchen drücken und heiß stellen. Gestrürt neben der Obstsuppe statt Klöße geben.

### Griechbrei.

65 g Griech,  $\frac{1}{2}$  l Milch,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 4 Eßl. Zucker, 1 Teel. Butter.

Der Griech wird in die kochende Milch gestreut oder mit dem Wasser angerührt  $\frac{1}{4}$  Std. gekocht. Man reicht den Brei mit Zucker und Zimt oder Vanillinzucker bestreut oder gibt Fruchtst. darüber.

Verfeinert wird er mit nur 50 g Griech wenn man mit dem Wasser noch 2 Eigelb anrührt und den Eierschnee zuletzt hindurchschlägt.

### Haferslockenbrei.

$1\frac{1}{2}$  l Milch, 250 g Haferslocken, 1 Teel. Salz, 1 Stückchen Zitronenschale.

In die kochende Milch werden die Haferslocken gestreut und mit Salz und Zitronenschale langsam weichgekocht. Angerichtet wird der Brei mit Zimt-Zucker bestreut oder mit Kompott gereicht. Auch ist man ihn gern mit kalter Milch und Zucker.

### Milchkaltschale.

25 g Dr. Detters „Gustin“, 50 g Zucker, 2 Eier, 1 l Milch,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, etwas feinen Zimt, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillin-Zucker.

Das „Gustin“ rührt man mit etwas kaltem Wasser an, unterdes läßt man die Milch, den Rest des Wassers, Zucker, Vanillin-Zucker und das Eigelb aufkochen, gibt das angerührte „Gustin“ hinzu und läßt unter Rühren noch einigemal aufkochen. Die fertige Kaltschale gießt man in eine Terrine, setzt von dem Eiweißschnee kleine Klößchen darauf, bestreut sie mit Zucker und Zimt und läßt sie erkalten.

### Stärkemehlpudding.

Da Stärkemehl ganz besonders für Kinder nahrhaft ist und auch vom Arzt empfohlen wird, kocht man diesen Pudding recht häufig, am besten aus Dr. Detters Puddingpulver; Anweisungen sind jedem Päckchen aufgedruckt.

### Graupen und Pflaumen.

26 Eßl. Graupen (400 g) werden wie Apfelreis mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser mehr und 250 g gewaschenen Backpflaumen oder 125 g Rosinen 2 Std. langsam gekocht.

Ebenso kocht man Reis und Pflaumen, Reis und Rosinen.

Die beiden vorstehenden Gerichte kocht man gern im Frühjahr, wenn die Kartoffeln schlechter werden und das Gemüse nicht mehr viel Auswahl bietet, zu jedem Fleische, auch kann man arme Ritter oder eine Suppe als Vorpeise dazu geben.

Feine Graupen schmecken besser als grobe.

### Puffet von Buchweizenmehl.

500 g Buchweizenmehl, 250 g Weizenmehl, 1 kg Kartoffeln,  $2\frac{1}{2}$  Eßl. Salz,  $\frac{3}{4}$  l Milch oder Wasser, 20 g Hefe oder 1 Päckchen Dr. Detters Backpulver „Backin“, 3 Eßl. Fett oder Öl zum Backen.

Diesen Teig kann man mit Wasser anrühren, verbessert wird er durch Milch, 1–2 Eier, 2–3 Eßl. geschmolzenes Fett.

Die geriebenen Kartoffeln werden unter stetem Rühren angewärmt, nicht erhitzt, Mehl und die übrigen Zutaten werden hineingerührt und gebacken. Hefeteig muß aufgehen.

Zum Backen streicht man entweder eine tiefe Bratpfanne mit Öl oder Fett aus, gibt den Teig hinein und backt ihn im Bratofen

1 Std. oder man backt den Teig in der Pfannkuchenspfanne, was ganz verschieden schmeckt, wie folgt: Das Fett wird in der Pfanne erhitzt. Man gibt den Teig  $1\frac{1}{2}$ –2 Finger hoch hinein, zieht die Pfanne an die Ecke und backt, indem man die Pfanne von Zeit zu Zeit dreht, auf der ersten Seite eine halbe Std. zugedeckt. Ist der Puffer oben trocken und unten braun, so wendet man ihn wie Mehlpfannkuchen und backt ihn auf der anderen Seite braun. Jeder Puffer schmeckt auch aufgewärmt. Man bestreicht ihn mit Butter, Apfelfraut oder Mus. In der Pfannkuchenspfanne kann man auf diese Weise auch Kuchen backen.

## Süße Speisen und Puddinge.

### Stärkepudding.

1 l Milch,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 100 g Speise-Stärkepuder (Dr. Detfers „Gustin“), 3 Eßl. Zucker, 1 Pr. Salz, 2 Eier (Eiweiß zu Schnee), 3 Tropfen Dr. Detfers Backöl Bittermandel (verdünnt), 1 Päckchen Dr. Detfers Vanillinzucker, 1 Teel. Butter.

Die Milch wird mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser zum Kochen aufgesetzt, Butter, Salz und Zucker fügt man hinzu. Das „Gustin“ verrührt man zuerst mit dem übrigen Wasser und rührt darin die Eigelbe fein. Der Schnee wird fleißgeschlagen und hingestellt. Nun gibt man das übrige Gewürz hinzu und rührt sehr stark, indem man die Stärke in die Milch laufen läßt. Wenn der Pudding kocht, nimmt man ihn vom Feuer und schlägt schnell den Schnee durch die Masse, die man in eine Form füllt. Wenn der Pudding gestürzt werden soll, muß die Form vorher kalt umgespült und nicht abgetrocknet werden.

### Dr. Detfers „Gustin“

ist ein Nahrungsmittel von vielseitiger Verwendbarkeit, das in keinem Haushalt fehlen darf. Dieser feinste Mais-Stärke-Puder dient zur Herstellung von Süßspeisen, Cremes und Suppen, zum Sämig-machen von Soßen jeder Art und zum Backen vieler feiner Gebäcke, wie Biskuitkuchen, Sandtorten usw.

„Gustin“ besitzt hervorragenden Nährwert und Geschmack, dabei ist es besonders leicht verdaulich, also für die Kinder- und Krankenkost wie geschaffen. Verwendungs-Rezepte sind jedem Päckchen aufgedruckt, außerdem enthält dieses Buch viele wertvolle Hinweise darauf.

### Dr. Detfer-Puddinge.

#### Abbildungen Tafel IX.

Puddings sind eine ausgezeichnete Speise für jung und alt. Sie bringen die nötige und angenehme Abwechslung in die tägliche Kost, sind billig, von hohem Nährwert und wohlbekömmlich. Ihre feinen Geruchs- und Geschmacksstoffe regen die Verdauung wohlthätig an und bewirken, daß auch gelegentlich weniger reichhaltige Mahlzeiten besser aufgenommen und ausgenutzt werden.

Man bereitet vorzügliche Puddings und Cremes auf einfachste und billigste Weise aus den beliebten Puddingpulvern von Dr. Detfer, die überall in verschiedenen Geschmacksarten mit genauer Gebrauchsanweisung zu haben sind. (Letztere genau beachten!)

Als Kindernahrung sind sie besonders wichtig wegen ihres Gehaltes an Nährsalzen, die den Aufbau des kindlichen Körpers fördern. Man sollte Kindern jeden Morgen eine Vanille- oder Schokoladensuppe geben, bereitet aus Dr. Detfers Vanille- oder „Gala“-Puddingpulver. Sie wird sehr gern genommen, ist außerordentlich kräftigend, bekommt gut und läßt sich mit geringen Kosten in wenigen Minuten herstellen. (Rezept unter „Süße Suppen“.)

Im Winter, wenn das Gemüse weniger am Markt und teuer ist, bieten Dr. Detfers Puddingpulver einen vorzüglichen Ersatz. Sie

haben dabei noch den Vorzug größerer Nahrhaftigkeit, verbilligen also die tägliche Küche. Deshalb ist Pudding die richtige Winter Speise!

### **Vorzügliche Puddinge und Speisen**

lassen sich mit geringen Kosten und bequem aus den verschiedenen Feinkost-Puddingpulvern von Dr. Detker herstellen. Wie appetitlich diese Puddinge und Geleespeisen allein schon aussehen, zeigen die Abbildungen auf Tafel IX.

Besonders empfehlenswert sind:

- Dr. Detker's Makronen-Pudding-Pulver
- Dr. Detker's Krofant-Pudding-Pulver
- Dr. Detker's Schokoladenspeise mit geh. Mandeln
- Dr. Detker's „Gala“-Pudding-Pulver
- Dr. Detker's „Götterspeise“, Erdbeer-, Himbeer-, Johannisbeer-, Kirsch-, Waldmeister- und Pfirsich-Geschmack.
- Dr. Detker's Arras-Pudding-Pulver
- Dr. Detker's Rum-Pudding-Pulver
- Dr. Detker's Rote Grütze
- Dr. Detker's Rosinen-Pudding-Pulver

Eine besonders hübsche Form, Dr. Detker-Puddinge anzurichten, zeigt das bunte Silberblatt „Eine neue Art, Dr. Detker-Puddinge anzurichten“, das auf Wunsch gern kostenlos zugesandt wird.

#### **Schokoladen-Pudding (Abbild. Tafel IX).**

$\frac{1}{2}$  l Milch, 100 g = 4 gehäufte Eßl. Zucker, 1 Päckchen Dr. Detkers Schokoladenspeise mit geh. Mandeln.

Von der Milch nimmt man 6 Eßlöffel voll, rührt damit den Inhalt des Päckchens gut an und läßt ca. 15 Minuten stehen. Während dieser Zeit kocht man den Rest der Milch mit dem Zucker auf, nimmt vom Feuer, läßt einen Augenblick stehen, gießt die angerührte Masse in die heiße Milch und läßt einige Male unter Umrühren aufwallen. Die fertige Speise gibt man in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Glasschale oder Form und reicht sie nach dem Erkalten mit Vanille-Soße, bereitet aus Dr. Detkers Soßepulver, Vanille-Geschmack. Soll der Pudding gestürzt werden, so ist er 2 Minuten zu kochen.

Eine fast ebenso feine Speise läßt sich etwas billiger aus Dr. Detkers „Gala“-Puddingpulver bereiten.

#### **Einfacher Karamellpudding.**

40 g Zucker mit  $\frac{1}{4}$  Teel. Wasser angefeuchtet, werden in einer kleinen Pfanne hellrotbraun gebrannt, indem man fleißig rührt. Wenn die richtige Farbe erreicht ist, schüttet man sofort  $\frac{1}{2}$  l Wasser hinzu und löst den Zucker darin auf.

Man rührt vorher mit  $\frac{1}{4}$  l Milch einen Makronenpudding von Dr. Detker an und gibt noch 2 Eigelb hinzu. Das Weiße schlägt man zu festem Schnee.

$\frac{1}{2}$  l Milch, 1 Eßl. Butter oder gute Margarine, 2 Eßl. Zucker bringt man zum Kochen, gibt unter stetem Rühren die Makronenspeise und den braunen Zucker hinzu und läßt sie gut aufkochen. Dann nimmt man den Topf vom Feuer und mischt die Speise mit dem Schnee der Eier und den beigegegebenen Makronen.

Wer die Speise stürzen will, gibt in die Milch noch 2 Eßl. Dr. Detkers „Gustin“.

Zu einem feinen Karamellpudding nimmt man anstatt der Milch Sahne und 100 g Zucker und 6–8 Eier. Man rührt dann 8–10 gestoßene, größere Makronen mit dem Schnee der Eier hindurch.

#### **Welfenpudding (auch Hörtzer-Speise genannt).**

$\frac{1}{2}$  l Milch kocht man mit 50 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detkers Vanillinzucker, 50 g „Gustin“, 1 Prise Salz durch. Dann mischt

man schnell 3 zu Schnee geschlagene Eiweiß hindurch und füllt die Masse in eine Glasschale.

Die 3 Eigelbe,  $\frac{1}{2}$  l Apfelwein oder Weißwein, 50 g Zucker, Saft und Schale einer halben Zitrone schlägt man gehörig mit dem Schneeschläger im Wasserbade bis die Eier steigen. Dann füllt man diese Speise über die vorige. Man kann beides allein anrichten.

#### **Ananaspesje.**

Man bereitet aus 1 Päckchen Dr. Detters Puddingpulver, Mandelgeschmack, nach Vorschrift eine Speise, nimmt jedoch  $\frac{1}{4}$  l Milch, 75 g Zucker und verrührt mit dem Puddingpulver und Wasser zwei Eigelb. Nach dem Kochen fügt man noch 5 g =  $2\frac{1}{2}$  Blatt Dr. Detters weiße „Regina“-Speisegelatine hinzu, die vorschriftsgemäß aufgelöst wurde. Der Pudding wird in kaltes Wasser gestellt und mit 150 g, nach Belieben mehr, feingehackter Ananas gerührt, bis er abgekühlt ist. Rohe Ananas kann man auch reiben. Dann vermischt man die Speise mit 125 g steifer, gesüßter Schlagsahne und füllt sie in eine Glasschale. Wer den Pudding stürzen will, nimmt 10 g = 5 Blatt Dr. Detters Gelatine.

#### **Schneebälle in Vanillesoße.**

Diese bereitet man wie Schneemilchsuppe, nimmt aber mehr Eier und weniger Flüssigkeit, etwa 1 l und 6 Eier. Wenn alle 6 Eigelb zur Soße gebraucht werden, ist nur noch 1 Eßl. Mehl dazu nötig. Wenn vorrätiges Eiweiß verbraucht werden soll, so läßt sich die Soße sehr bequem mit Dr. Detters Soßenpulver „Vanille“ herstellen, der man auch noch ein Eigelb zusehen kann, jedoch ist sie gut ohne dieses. Die Soße wird über den steifen Eischnee gefüllt.

#### **Sagospesje.**

70 g Sago werden 1 Std. mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser zum Ausquellen hingestellt. Dann kocht man den Sago mit  $\frac{1}{2}$  l Milch, 1 Prise Salz, 1 Teel. Butter in 5 Min. klar. Hierauf fügt man 4 Eidotter hinzu, die mit 60–80 g Zucker und einem Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker schaumig gerührt wurden, läßt die Speise aufkochen und gibt schnell den Eischnee hinzu. (Mit einem Rest Eischnee rührt man den Rest von Eiern und Zucker aus dem kleinen Eirührgefäß.)

#### **Griechschnee**

oder falsche Schlagsahne.

1 l Wasser, 125 g feiner Grieß, 200 g Zucker, Saft einer halben Zitrone, 2 Tropfen Dr. Detters Zitronenöl, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz.

Alle Zutaten werden 10 Min. gekocht, nur die Gewürze gibt man nachher hinzu. Der Grießbrei wird geschlagen, bis er steif ist und über gekochtes Obst oder eine kalte Speise aus Dr. Detters Geleepulver, Roter Grütze oder Puddingpulver mit Himbeergeschmack gefüllt.

#### **Rote Grütze.**

Zu roter Grütze nimmt man dieselben Mengen, nur halb Wasser, halb Fruchtast und reichlich Zucker. Statt des Grießes benutzen manche Hausfrauen Sago. Am bequemsten ist Dr. Detters Rote Grützepulver, da sich Reste von Fruchtast dadurch ergänzen und schlechtgefärbte Säfte damit verschönern lassen. Auch kann die Hausfrau anstatt des Sago „Gustin“ verwenden. Zu dieser Grütze gibt man gesüßte Milch mit Dr. Detters Vanillinzucker als Soße. Auch läßt sich Dr. Detters Soßenpulver „Vanille“ sehr gut dazu verwenden.

#### **Dr. Detters „Götterspeise“.**

Abbildung Tafel IX.

Eine ausgezeichnete kochfertige Geleespeise aus feinstem Ge-

latine und hochwertigen Fruchtauszügen in den Geschmacksarten Himbeer, Erdbeer, Kirsch, Johannisbeer, Waldmeister und Pfirsich.

Die Zubereitung ist sehr einfach:  $\frac{1}{2}$  l Wasser bringt man zum Kochen, nimmt vom Feuer und läßt 2 Minuten stehen. Hierauf löst man den Inhalt des Päckchens unter Rühren sorgfältig in dem noch heißen Wasser auf und füllt die Masse in eine Puddingform, die man so lange in einem kühlen Raum beiseite stellt, bis die Speise fest geworden ist. Am besten bereitet man die Speise abends vorher. Will man die „Götterspeise“ stürzen, so hält man die Form ganz kurz in warmes Wasser. Man reicht die „Götterspeise“ mit Vanille-Soße, bereitet aus Dr. Detkers Soßenpulver Vanille-Geschmack. Die Speise darf nicht gekocht werden, weil sonst die Schmachthastigkeit leidet.

Sehr hübsche Bereitungsformen sind auch folgende:

### **Rosa Schnee (Berliner Luft).**

1 Päckchen Dr. Detkers „Götterspeise“ wird nach Vorschrift zubereitet. Dann schlägt man 1—2 Eiweiß zu steifem Schnee und hebt diesen unter die erkaltete, aber noch flüssige „Götterspeise“. Die Speise kann mit einer Vanille-Soße aus Dr. Detkers Soßenpulver oder auch mit Obstsaft oder Preiselbeeren gereicht werden.

### **Schnee und Eis.**

$\frac{1}{2}$  Liter Wasser bringt man zum Kochen, nimmt vom Feuer und läßt 2 Minuten stehen. Hierauf löst man 1 Päckchen Dr. Detkers „Götterspeise“ unter sorgfältigem Umrühren darin auf, gibt die Hälfte der Lösung vorsichtig in eine Glasschale und stellt diese zum schnellen Festwerden in einen kühlen Raum oder in kaltes Wasser, das häufig erneuert wird. Die andere Hälfte der Lösung läßt man in dem Topf langsam erkalten und schlägt sie kurz vor dem Festwerden mit einem Schneebesen schaumig. Eine Verfeinerung erzielt man durch Hinzugabe von Schlagjähne, indem man  $\frac{1}{2}$  Liter fertige Schlagjähne unter die Schaumspise zieht. Man gibt die Schaumspise über die festgewordene „Götterspeise“ und reicht sie so oder mit Vanille-Soße, hergestellt aus Dr. Detkers Soßenpulver Vanillegeschmack.

### **Weingelee.**

$\frac{1}{4}$  l Wasser bringt man zum Kochen, läßt 1 Min. stehen und löst darin 1 Päckchen Dr. Detkers „Götterspeise“ und einen gehäuften Eßl. voll Zucker unter Umrühren auf. Dann gibt man  $\frac{1}{4}$  l Weißwein oder Apfelwein hinzu, rührt um, gibt die Lösung vorsichtig in eine Glasschale und stellt die Speise zum Festwerden in einen kühlen Raum oder in kaltes Wasser, das häufig erneuert wird. Am besten bereitet man die Speise abends vorher. Man reicht das Weingelee mit Vanille-Soße, hergestellt aus Dr. Detkers Soßenpulver Vanillegeschmack, oder man verziert mit Schlagjähne.

### **Verhüllte „Götterspeise“.**

(Hierfür eignet sich am besten „Götterspeise“ mit Himbeer-, Erdbeer-, Kirsch- oder Johannisbeer-Geschmack.)

$\frac{1}{2}$  Liter Wasser bringt man zum Kochen, nimmt vom Feuer und läßt 2 Minuten stehen. Hierauf löst man den Inhalt eines Päckchens Dr. Detkers „Götterspeise“ unter Rühren sorgfältig in dem noch heißen Wasser auf und füllt die Masse vorsichtig in eine Glasschale, stellt die Speise in einen kühlen Raum oder in kaltes Wasser, das häufig erneuert wird, bis sie fest geworden ist. Am besten bereitet man die Speise abends vorher.

Creme:  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detkers Vanille-Puddingpulver rührt man mit 6 Eßlöffel voll kalter Milch an, bringt währenddessen  $\frac{1}{4}$  Liter Milch mit 25 g = 1 gehäuften Eßlöffel Zucker zum Kochen, nimmt vom Feuer, gibt unter stetem Rühren die angerührte Masse in die heiße Milch und läßt nochmals durchkochen. Unter die etwas

abgekühlte Masse zieht man den Schnee von einem Eiweiß. Man rührt die Creme kalt und gibt diese über die festgewordene „Götterspeise“.

**Dr. Detters „Regina“-Speisegelatine,  
Qualität Gold,**

findet in der Küche vielfache Verwendung. Die damit bereiteten Speisen schmecken vorzüglich und sind besonders leicht verdaulich. In der heißen Jahreszeit nimmt man sie gern für süße, sehr erfrischende Nachspeisen, im übrigen zu allen Fisch-, Fleisch- und sonstigen Gelees. Wenn nicht anders angegeben, ist auf  $\frac{1}{2}$  l Flüssigkeit 15 g = 7–8 Blatt Gelatine zu nehmen. Die Gelatine ist in heißem, nicht kochendem Wasser aufzulösen, da die Schmachthaftigkeit der Speisen dadurch erhöht wird. Die fertigen Speisen werden in einem kühlen Raum so lange beiseite gestellt, bis sie fest geworden sind, im Sommer am besten im Eisschrank. Wo kein Eisschrank vorhanden, empfiehlt es sich, die Speisen abends vorher zuzubereiten. Bei Speisen, die auf kaltem Wege hergestellt werden, wie bei Milchspeisen, ist es unbedingt notwendig, die Gelatine besonders in einer halben Tasse warmen Wassers aufzulösen.

**Apfelpudding, auch mit Rhabarber zu kochen.**

500 g fertiggeschälte Apfel,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 2 Päckchen = 12 Blatt Dr. Detters Speise-Gelatine rot und  $\frac{1}{4}$  l heißes Wasser, 125 g Zucker, Zitronensaft nach Geschmack, etwas Dr. Detters Rum-Aroma.

Apfel und Wasser werden gekocht und durch ein feines Sieb gerührt. Der Zucker muß in die unterstehende Schale gegeben werden. Nach dem Durchrühren fügt man die in dem heißen Wasser gelöste Gelatine und die übrigen Zutaten hinzu und rührt bis der Zucker gelöst ist. Man füllt die Speise zum Steifen in eine Glasschale und reicht Vanillesoße aus Dr. Detters Vanillesoßenpulver dazu.

**Wein- oder Obstgelee.**

$\frac{1}{2}$  l Apfelwein (Obstsaft), Zitronensaft oder Zitronenessenz, 1 Egl. Arrak, Rum oder  $\frac{1}{2}$ –1 Fläschchen Dr. Detters Rum-Aroma werden mit 15 g = 7–8 Blatt Dr. Detters Speise-Gelatine, die in  $\frac{1}{4}$  l heißem Wasser gelöst ist, gemischt und nach Geschmack gesüßt. Die Speise muß sehr kalt gestellt oder erst am anderen Tage gebraucht werden.

**Zitronenspeise.**

15 g = 7–8 Blatt Dr. Detters Speise-Gelatine weiß gibt man nach dem Abwaschen in  $\frac{1}{4}$  l heißes Wasser und löst sie völlig auf. Dann fügt man sie zu dem Saft von 2 Zitronen, 150 g Zucker, Schale einer halben Zitrone, gerieben, 4 Eigelb und schlägt die Speise bis zum Dickwerden. Solche Speisen dürfen nicht zu steif werden, sonst lassen sie sich nicht in die Glasschale schütten.

**Apfelsinenspeise.**

Herstellung wie Zitronenspeise. Zutaten: 3 ganze Eier, Saft von 3 großen Apfelsinen, 15 g = 7–8 Blatt Dr. Detters Blatt-Gelatine, 70 g Zucker, Saft und Schale von einer halben Zitrone.

**Geleespeise mit saurer Milch.**

Dr. Detters „Götterspeise“ stellt man auf sehr angenehme Weise anstatt mit Wasser mit  $\frac{1}{4}$  l Buttermilch oder saurer Milch (Blundermilch) und  $\frac{1}{4}$  l Wasser her. Die Sahne der Milch kann anderweitig benutzt werden. Man rührt die Milch gehörig, ehe man die in heißem Wasser aufgelöste und erkaltete, aber noch flüssige „Götterspeise“ hinzufügt.

Man kann auch Dr. Detters Rote Grütze oder Vanillepudding mit frischer Buttermilch an Stelle von süßer Milch zubereiten. Es ist dann gut, alle Zutaten zusammen zum Kochen zu bringen, damit die Buttermilch nicht gerinnt.

### **Plundermilchpudding.**

$\frac{1}{2}$  l saure Milch (Plundermilch) rührt man mit 12 g = 6 Blatt Dr. Detters Speise-Gelatine rot, die in etwa 6 Eßl. heißem Wasser aufgelöst wird, 125 g Zucker, Zitroneneffenz oder etwas Saft und Schale einer frischen Zitrone bis die Speise dicklich wird (nicht schlagen).

### **Weinschaumsoße und Weinschaumspeise.**

Die doppelte Menge kann als Süßspeise gereicht werden.

a) 2 Eier,  $\frac{1}{4}$  l Wein (Apfel- oder Weißwein), 1 Teel. Mehl, Zitronenschale, 2 Eßl. Zucker. Im Wasserbade schlagen, bis zum Steigen und Dickwerden. Nach Gefallen gibt man einige Tropfen Dr. Detters Rum-Aroma hinzu.

b) 1 Ei,  $\frac{1}{4}$  l Apfelwein, 1 Eßl. Mehl oder „Gustin“, 2 Eßl. Zucker. Wie oben, für den täglichen Tisch oder wenn die Eier teuer sind. (Im Wasserbade.)

c) Einfache Weinsoße:  $\frac{1}{4}$  l Apfelwein oder Obstwein nach Gefallen vorher mit Wasser verdünnt ( $\frac{1}{2}$ ), 1 Pr. Salz,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Dr. Detters „Gustin“, 2 Eßl. Zucker, Zitronenschale zusammen schlagen und aufkochen.

Anstatt Wein kann zu c auch Fruchtssaft benutzt werden.

## **Getränke.**

### **Die Milch.**

Das nahrhafteste Getränk ist die Milch. Da diese alle Nährstoffe enthält, welche der Mensch zum Aufbau seines Körpers gebraucht, so kann man kleine Kinder und selbst Kranke längere Zeit nur mit Milch ernähren.

Wenn die Milch jedoch ihren Zweck erfüllen soll, so darf sie nicht gesäuert sein.

Man muß, um dieses zu vermeiden, die Milch sofort kochen, möglichst tief kühlen und zugedeckt, kühl aufbewahren.

Für ganz kleine Kinder, die anstatt der natürlichen Nahrung Kuhmilch erhalten, ist eine besonders sorgfältige Behandlung der Milch erforderlich.

Wir müssen uns stets klar machen, daß die Kuhmilch eigentlich für das Kalb und nicht für die Kinder bestimmt ist. Sie enthält mehr Eiweißstoffe und ist ärmer an Milchzucker als Muttermilch. Damit das Kind die Milch verträgt, pflegt man sie mit Wasser zu vermischen und durch etwas Milchzucker die verdünnten Nährsalze wieder hinzuzufügen. Das ebenso verdünnte Fett fehlt aber dann immer noch. So kommt es, daß die Flaschenkinder fast immer schlecht genährt sind und später leicht skrofulös werden. Neuerdings gibt man Säuglingen bald natürlichen Himbeer- oder noch besser Apfelsinensaft außer der Milch, um dem Körper die nötigen Vitamine zuzuführen.

Viele, besonders ältere Frauen, sind immer noch dafür, kleinen Kindern, welche im Sommer die Milch nicht gut vertragen, statt der Milch dicke Hafersuppe zu geben. Hafermehl enthält aber viel Stärkemehl, welches in der Milch nicht vorhanden ist. Das Stärkemehl muß dann in den kindlichen Verdauungswerkzeugen zunächst in Zucker verwandelt werden. Der Magen des kleinen, zarten Kindes wird dadurch zu viel angestrengt, denn er kann im Verhältnis nicht so viel leisten wie der Magen der erwachsenen Menschen. Hafersuppe kann höchstens nach Vorschrift des Arztes einige Tage allein oder für längere Zeit sehr dünn, anstatt des Wassers, mit der Milch gemischt, nie aber als alleinige Nahrung für das Kind verwendet werden. Ähnliche Zusätze zu der Milch bilden auch die sogenannten Kindermehle, manche Milchpräparate und Dr. Detters „Gustin“. Solche Zu-

säße sind am zweckmäßigsten nach Weisung des Arztes zu verwenden.

Mit der Luft kommen Pilzkeime, Bakterien in die Milch, welche diese säuerlich machen. Säuerliche Milch schadet den Kindern stets. Deswegen muß man auch die größte Sauberkeit auf Töpfe, Flaschen, Sanger und Schläuche verwenden, denn in den kleinsten Restchen alter Milch halten sich diese kleinen Pilze auf und säuern die Milch trotz sorgfältigen Kochens oft in der Flasche. Milchreste darf man für das Kind nicht mehr benutzen. Alle Teile der Kinderflasche müssen entweder im Wasser liegen oder mit Wasser gefüllt werden, bis man sie benutzen will. Vor dem Gebrauche spült man sie aber nochmals gut durch, denn das Wasser ist auch nicht einwandfrei, wenn es längere Zeit steht.

Rohe Milch enthält häufig Krankheitskeime, deswegen soll man die Milch möglichst gekocht genießen. Kleine Kinder sollten niemals rohe Marktmilch trinken.

Neuerdings gibt es in allen größeren Städten Molkereien, die besonders behandelte Säuglingsmilch ins Haus liefern. Man sollte für Flaschenkinder nur diese nehmen.

### Kaffee.

Kaffee regt an und ist im Winter ein besseres Mittel, den Körper zu erwärmen, als alkoholische Getränke. Man soll ihn aber mit viel Milch gemischt trinken, sonst nährt er nicht. Jedenfalls darf der tägliche Aufguß nicht zu kräftig sein. Man rechnet zu 1½ l Wasser 15–20 g ( $\frac{1}{4}$ –1 Lotmaß) Kaffee und nimmt eine gute Sorte. Dazu fügt man eine Messerspitze Zusatz oder 5 g Malzkaffee, 1 kleine Prise Salz.

Der Kaffee wird stets kurz vor dem Aufgießen gemahlen und in einen nur zum Kaffeekochen benutzten Topf geschüttet. Dieser muß vorher zuerst heiß, dann kalt umgespült und warm gestellt werden.

Das springend kochende Wasser darf nicht längere Zeit gekocht haben. Es wird auf den Kaffee geschüttet, dieser wird umgossen oder gerührt und  $\frac{1}{4}$  Std. zugedeckt heiß gestellt. Der Kaffee darf nicht kochen und muß dann vom Sätze abgossen werden. Soll er nachher längere Zeit heiß bleiben, so stellt man ihn in einen Topf mit kochendem Wasser.

Zu beachten ist, daß Kaffee stets frisch geröstet sein muß. Man kaufe deshalb stets nur die Menge, die man für die nächsten Tage, längstens eine Woche, braucht und bewahre sie, ungemahlen, in einem luftdicht verschlossenen Gefäß, am besten in einer Glasbüchse mit eingeriebenem Stöpsel oder Korkverschluß, auch in gut schließenden Steingutbehältern kühl und trocken auf. Gerösteter Kaffee muß möglichst vor grossem Licht geschützt werden.

Der Kaffee ist ein allbeliebtes Hausgetränk. Infolge seiner anregenden Wirkung ist er für berufstätige Menschen sehr zu schätzen. Schwarzer, stärker aufgegonener Kaffee kann in vielen Fällen, insbesondere bei Verdauungsstörungen, durchaus heilsam wirken. Kindern jedoch sollte man nicht regelmäßig Bohnenkaffee geben. Für sie ist ein Aufguß von Malz- oder Kornkaffee mit viel Milch zu empfehlen, noch besser freilich als Morgengetränk eine süße Suppe (siehe Seite 28, Vanille- und Schokoladensuppe).

Wer besonderer Kaffee-Liebhaber ist und auch einen stärkeren Aufguß verträgt, wird eine raffiniertere Zubereitungsweise wählen. In der Wiener Kaffeeküche, die weltberühmt ist, wird zumeist nach zwei Vorschriften gearbeitet:

1. Auf türkische Art (das natürliche und einfache Kochen des Kaffees im Kochgeschirr): Frisch vor dem Gebrauch ganz fein

gemahlener Kaffee wird je nach gewünschter Stärke evtl. unter Beifügung von Zusatz mit frischem Wasser in einem reinen Kochgeschirr aufgesetzt. Man läßt den Kaffee aufwallen (nicht kochen) und rührt während des Aufwallens einige Male um. Dann deckt man das Gefäß zu und läßt es einige Minuten stehen. Der Kaffee wird durch ein feines Sieb abgeseiht oder auf türkische Art nicht durchgeseiht serviert.

2. In der Karlsbader (oder Wiener) Kaffee-Maschine: Man gibt den gemahlenden Kaffee in genügender Menge in die vorgewärmte Maschine, setzt den Wasserverteiler auf, gießt mit siedendem Wasser auf und deckt die Maschine zu. Damit der Kaffee heiß erhalten bleibt, stellt man die Maschine in heißes (nicht siedendes) Wasser. Ein Aufkochen des fertigen Kaffees ist auf jeden Fall zu vermeiden, da dadurch das feine Kaffee-Aroma zerstört wird.

### Der Tee.

Das Bereiten des Tees geschieht auf sehr einfache Weise. Auch hierbei ist zu beachten, daß man Tee nicht in zu großen Mengen kauft und in luftdicht abgeschlossenen Gefäßen aufbewahren muß.

Zur Teebereitung verwende man nur Porzellangeschirr und ganz frisch aufgekochtes Wasser. Niemals darf man Tee mit Metall in Berührung bringen oder mit Gefäßen, die zu anderen Zwecken verwendet werden. Man stellt eine irdene Teekanne in heißes (nicht kochendes) Wasser, gibt je nach gewünschter Stärke die Teeblätter hinein und gießt das springend kochende Wasser darauf. Dann läßt man ihn etwa drei Minuten ziehen und gießt sofort in die mit heißem Wasser ausgeschwenkte und dadurch vorgewärmte Teekanne. Ein längeres Ziehen der Blätter ist nicht gut, weil dann nicht nur die Aromastoffe, sondern auch die in den Teeblättern enthaltenen Gerbstoffe gelöst werden und dem Tee einen bitteren Geschmack verleihen. Aus diesem Grunde ist auch das wiederholte Aufkochen von Teeblättern zu verwerfen.

### Kakao.

Kakao ist ein sehr nahrhaftes Getränk. Da die Milch oft leichter vertragen wird, wenn sie mit Kakao gemischt ist, so wird dieser viel von Kranken und schwächlichen Personen getrunken.

Nach Belieben nimmt man 1—2 Eßl. Kakao, 1 l Flüssigkeit, d. h. Wasser und Milch, oder nur Milch, 1 Prise Salz, Zucker nach Bedarf. Man gießt Kakaoapulver mit der kochenden Flüssigkeit wie Kaffee auf und verrührt es gehörig.

### Schokolade.

1½ l Milch, ½ l Wasser oder nach Gefallen mehr, 50 g Schokolade, 1 Eßl. Kakao, 1 kleine Prise Salz, 1 Eßl. Dr. Detters „Gustin“, nach Belieben Zucker.

oder man benutzt nur Kakao:

1 l Milch, 1 l Wasser, 3 Eßl. Kakao (30 g), 1 Pr. Salz, 2 Eßl. Zucker, 2 Eßl. Dr. Detters „Gustin“, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillin-Zucker.

Die zerleinerte Schokolade wird mit dem Wasser aufgesetzt und verrührt. Der Kakao wird heiß angerührt und hinzugegeben. Dann bringt man die Flüssigkeit mit der Milch zum Kochen und rührt zuletzt das „Gustin“ hinzu. Hierauf läßt man die Schokolade noch einmal aufkochen.

„Gustin“ muß mit kaltem Wasser angerührt werden.

### Ein vorzügliches Morgengetränk

ist auch Schokoladensuppe aus Dr. Detters Gala-Puddingpulver nach dem Rezept auf Seite 28 (Süße Suppen), in Tassen gereicht. Besonders für Kinder vor dem Schulschlaf ist dieses Getränk von außerordentlichem Wert.

## Wasser.

Frisches Wasser ist das gesündeste Getränk, wenn es nicht zu kalt genossen wird. Um den Durst rascher zu stillen, gibt man ihm verschiedenen Geschmack.

Für Gesunde und Kranke ist eine Zugabe von reinem Zitronensaft oder Apfelsinenextrakt (siehe diesen) am vorteilhaftesten. Dieser wirkt bei Fieberkranken auch abkühlend, niederschlagend. Magenkranke Leute müssen den Arzt fragen, ob sie etwas Säuerliches trinken dürfen.

Man preßt den Zitronensaft mittels der Zitronenpresse aus und vermischt 1 Egl. Saft mit 1 Glas Wasser. Zu Limonade nimmt man mehr Saft und nach Belieben Zucker. Ebenso vermischt man Fruchtsäfte mit Wasser. **Apfelsinenextrakt.**

Von 5 Apfelsinen reibt man die Schale entweder auf Zucker ab, oder man reibt vorsichtig mit einer feinen Reibe nur das Gelbe von den Apfelsinenschalen.

Die abgeriebene Schale gibt man mit 1 l Wasser, 2 kg Zucker, 30 g vorher in lauwarmem Wasser aufgelöster Zitronensäure (kristallisierte) in eine Porzellanterrine und rührt diese Mischung, bis der Zucker ganz aufgelöst ist, mit einem sauberen Einmachlöffel. Diese Mischung ergibt ungefähr  $2\frac{1}{2}$  l Limonadenessenz, die man auf kleine Flaschen füllt. Zum Gebrauch rechnet man auf 1 Glas Wasser 2 Teelöffel Apfelsinenextrakt. Wenn der Extrakt einige Wochen steht, kann man ihn durch ein Mulltuch gießen, wenn man die Schale nicht mittrinken will.

## Wein und Bier.

Diese soll man Kranken und Kindern möglichst nicht geben. Fieberkranke müssen sie ganz meiden. Wenn diese Getränke zur Anregung verordnet werden, ist es vorteilhaft, 1 Ei, mit etwas Zucker geschlagen, mit dem Getränke zu vermischen. Ganz kleinen Kindern soll man, was leider häufig geschieht, niemals Bier, Wein oder Brantwein zum Einschlafen geben, da der Alkohol das Kind krank macht und einen schädlichen Einfluß auf das Gehirn ausübt.

Auch Gesunde sollen Alkohol nur mäßig und in kleinen Mengen genießen. In der Küche sollte der Alkohol als Zugabe zu Suppen, Speisen usw. nur selten verwandt werden. Kindern darf man von solchen Speisen im allgemeinen nichts verabreichen.

## Kalte Getränke. (Kaltschalen):

In hohen Gläsern mit Strohalm und langem Löffel oder in flachen Gläsern zu reichen.

### Zitronenkaltschale.

Man mischt den Saft von 3 Zitronen,  $\frac{1}{8}$  l Himbeersaft, 1 Tasse guten kalten Tee und stellt das Gemisch möglichst kalt. Dann kocht man 250 g Zucker, 1 Stück Zitronenschale mit  $1\frac{1}{2}$  l Wasser. Diese Flüssigkeit rührt man nach dem Erkalten zu den andern Zutaten. Vor dem Anrichten schneidet man einige Apfelsinenscheiben mit der Schale hinzu und mischt 4 zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter.

### Ananasaltschale.

$\frac{1}{2}$  Liter-Glas Johannisbeergelee wird umgerührt, mit Saft von 3 Zitronen, 125 g Honig, einigen in Würfel geschnittenen Ananasscheiben und 125 g mit in  $\frac{1}{2}$  l Wasser aufgekochten Zucker, möglichst auf Eis, zugedeckt kalt gestellt. Beim Anrichten fügt man etwa 2 l Selterswasser oder anderes kohlensaures Wasser hinzu.

### Kaffeealtschale.

$\frac{1}{2}$  l sehr starker schwarzer Kaffee wird mit 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker,  $\frac{1}{4}$  l süßer Sahne und Schnee von 2—3 Eiweiß im Wasserbade geschlagen und erhitzt, bis es fast kocht. Nach dem

Abkühlen schlägt man  $\frac{1}{2}$  l Schlagjahne hinzu und stellt die Creme recht kalt. Beim Anrichten füllt man mit etwa  $1\frac{1}{2}$ —2 l kohlensaurem Wasser auf.

## Krankenspeisen.

Als solche dienen uns auch Gerichte, welche für Gesunde gekocht werden, nur wählt man unter diesen das Zweckmäßigste aus. Jedenfalls bereitet man am richtigsten sehr kleine Portionen zu, da ein Kranker meist wenig Appetit hat und ein Aufwärmen oder längeres Verwahren der Speisen oft den guten Geschmack und das Ansehen nimmt. Dadurch verliert der Kranke oft den geringen Appetit, den er hat, weil solche Speisen ihn wenig zum Essen reizen.

Kranken, welche alles essen dürfen, jedoch wenig Appetit haben, reicht man häufiger etwas zu essen oder zu trinken, macht viel Abwechslung mit den Gerichten und gibt nur kleine, zierlich angerichtete Portionen.

Besondere Sorgfalt muß für solche Kranke angewendet werden, welche nur flüssige Nahrung zu sich nehmen dürfen. Der Arzt verordnet dann wohl viel Milch, Hafergrübe, Fleischbrühe mit Eigelb.

Nachstehend einige Rezepte, welche in diese drei Flüssigkeiten noch einige Veränderungen bringen. Die Abwechslung ist in der Krankenküche eine Hauptsache, da sie den Kranken anregt. Aus diesem Grunde soll man dem Kranken auch nicht verraten, was er zu essen bekommt, bevor man es ihm ins Zimmer bringt.

### Klare Fleischbrühe.

250 g mageres Rindfleisch (Beinsfleisch),  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 1 Teel. Salz und eine kleine Möhre. Das gewaschene Fleisch wird kleingeschnitten und mit Wasser und Salz aufgesetzt. Wenn die Brühe bis auf  $\frac{1}{4}$  l eingekocht ist, gießt man sie durch ein feines Sieb.

### „Gustin“-Suppe.

$\frac{1}{2}$  l Milch, 1 Eßl. Zucker, etwas Salz nach Geschmack,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Dr. Detfers „Gustin“.

Man rührt das „Gustin“ mit einem Teil der Milch glatt, fügt die übrige Milch, Salz, Zucker und das gequirkte Ei hinzu. Die Suppe wird im Wasserbade abgeschlagen und kurz vor's Kochen gebracht.

### Apfelsuppe.

125 g Apfel,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 1 Eßl. Zucker,  $\frac{1}{2}$  Teel. Arrak,  $\frac{1}{2}$  Ei.

Die kleingeschnittenen Apfel werden mit dem Wasser gargekocht und durch ein Sieb gestrichen. Man fügt dann Zucker und Arrak hinzu und zieht die Suppe mit dem Eigelb ab. Das Eiweiß kann man mit einem Teel. Zucker zu Schnee schlagen und als kleine Klößchen auf die Suppe geben. Wer die Suppe sämiger liebt, fügt noch 1 Teel. „Gustin“ hinzu.

### Solundersuppe (Fliedersuppe).

$\frac{1}{4}$  l Solundersaft,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 1 kleiner Apfel, 1 Eßl. Zucker,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Sago (mit wenig Wasser vorgeweicht).

Der kleingeschnittene Apfel wird mit dem Wasser aufgesetzt, gargekocht und durch ein Sieb gestrichen. Nun fügt man Saft und Zucker hinzu, bringt die Flüssigkeit noch einmal zum Kochen, streut den Sago hinein und läßt ihn bei schwachem Feuer gar werden.

### Gemüse.

Diese müssen sehr leicht verdaulich sein und mit Butter zubereitet werden. Eingefalzene Gemüse sind zu verwerfen.

## Kartoffeln.

Solche sind am besten zu verdauen, wenn sie frisch gekocht, gut abgedampft und auf dem Teller mit einer Gabel gequetscht werden. Nach Belieben kocht man sie mit Milch zu Brei und fügt Butter hinzu.

## Fleischspeisen

gibt man am besten gebraten und vermeidet zu fettes Fleisch. Sehr anregend ist das Wild, da es besonders reich an Geschmacksstoffen ist, es enthält wenig oder gar kein Fett. Danach empfiehlt sich weißes Fleisch, Kalbfleisch, Geflügel, besonders Hühnchen und Tauben.

Eingeweide, Leber, Nieren und Herz sind für Kranke zu dicht und schwer verdaulich, daher nicht zu empfehlen.

Rindfleisch gibt man am besten geschabt oder gehackt (siehe Fleischspeisen).

Sehr empfehlenswert aber teuer ist Rinds- oder auch Schweinsfilet (oder Würstchen), da dieses sehr zart und weich ist.

## Fettarme Fische,

z. B. Schellfisch, sind für den Kranken eine angenehme Abwechslung sowohl gekocht als auch gebacken.

## Eier- und Mehlspeisen

sind meist erlaubt, wenn sie recht locker zubereitet werden.

Am bekömmlichsten ist es, wenn Eier für Kranke mit Flüssigkeiten verrührt werden (siehe Suppen).

Einer großen Beliebtheit erfreuen sich auch in der Krankenküche die verschiedenen Puddingpulver von Dr. Detter.

Mit geringer Mühe und wenig Kosten läßt sich durch diese täglich eine nahrhafte und wohlgeschmeckende Speise in mancherlei Abänderung herstellen.

Sehr wohlgeschmeckend und erquickend ist auch folgendes

## Geele.

Zu  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser gießt man  $\frac{1}{4}$  l beliebigen Fruchtsaft, den Saft einer halben Zitrone und weiterhin Zucker, je nach der Süße des Saftes. Mit etwas heißem Wasser löst man 5–6 Blatt Dr. Detters Blattgelatine rot auf, fügt dieses zu dem Saft, läßt ihn 5 Min. stehen und rührt dann gut um. Die Flüssigkeit wird dann in kleine Gläser gefüllt, damit der Kranke am anderen Tage nach Bedarf davon genießen kann.

## Schaumspeise.

Insbesondere für Kranke, die keine Obstsäure vertragen. Man schlägt 1 Eigelb, 30 g Zucker, 2 g = 1 Blatt Dr. Detters Speise-Gelatine,  $\frac{1}{2}$  Teel. Dr. Detters Vanillinzucker. Wenn es dicklich wird, den streifen Schnee noch weiter hinzu schlagen. Nach Belieben ein wenig Kakao zu der Gelatine rühren.

## Milch

auf verschiedene Weise zu reichen.

1. Gekochte, warme Milch;
2. Gekochte, kalte Milch;
3. Gekochte, auf Eis gekühlte Milch;
4. Kalte Milch mit Cognac zur Anregung;
5. Warme oder kalte Milch mit Eigelb geschlagen;
6. Milch mit Reiskaffee gemischt und Salz nach Geschmack, auch Zucker lieben manche Kranke.

Reiskaffee stellt man her, indem man Reis wäscht, dann mit Wasser ohne Rühren kochen läßt, bis das Wasser sämig gekocht ist. Das Wasser wird abgeseigt, den Reis kann man noch zu Apfelmilch usw. verwenden.

7. Milch nach Belieben mit durchgeschlagener Hafer- oder Gerstengrütze gemischt;
8. Milch oder süße Sahne mit Tee, Kakao oder Malzkaffee.
9. Milch mit Dr. Detkers „Gustin“ sämig gekocht.

### **Hafersuppe**

verschieden zu gestalten.

Hafersuppe wird wie unter Suppen (bei Gemüse-Suppen) auf Seite 26 gekocht und durch ein Sieb gerührt.

1. Man verdünnt die Suppe mit kochendem Wasser, so daß sie sich aus einem Glase trinken läßt und salzt und zuckert sie nach Geschmack.

2. Anstatt des Zuckers gibt man, wenn es erlaubt ist, Fruchtssaft. Zitronensaft, Apfelsaft oder Wein, besonders Rotwein.

3. Milch (siehe oben).

4. Zu der gesalzenen Grütze als Ersatz für Fleischbrühe Liebigs Fleischextrakt oder zu ungesalzener Brühwürfel.

Zur Abwechslung nimmt man gern, wenn möglich, frischgekochte Fleischbrühe.

### **Fleischbrühe**

reicht man dem Kranken

1. Wie vorstehend unter 4 mit Grütze,

2. mit Eigelb,

3. mit Reiskwasser, indem man entweder Fleischbrühe sehr stark einkocht und mit Reiskwasser verdünnt oder zu dem Reiskwasser Suppenwürfel fügt.

Dann kann noch ein Eigelb extra angerührt werden.

Fleischbrühe darf, sobald der Kranke etwas Festes genießen darf, auch mit Reis, Grieß oder Sago verändert werden. Graupen sind zu hart.

Fleischbrühe mit Hilfe von Kalbsfuß oder Dr. Detkers Gelatine weiß in Geleeform gebracht und recht kalt gestellt, bringt auch eine schöne Abwechslung für die Kranken. Wir dürfen aber kein Gewürz verwenden.

### **Brotwasser.**

Man legt ein Stückchen Pumpernickel (Schwarzbrot) in kaltes Wasser, stellt es zugedeckt recht kühl, bis das Wasser säuerlich schmeckt und süßt nach Belieben. Kranke trinken gern etwas Säuerliches. Dieses Brotwasser ist eine Aushilfe, wenn keine Zitrone vorhanden ist. Auch im Sommer als Getränk für Kinder und bei erhitzender Arbeit, z. B. Bügeln, angenehm.

### **Apfelsinentrank.**

Man gießt zu dem eingemachten Apfelsinenextrakt (siehe Getränke) nach Gefallen Wasser. 2. Teel. Apfelsinenextrakt auf 1 Glas Wasser ist eine gute Mischung. Magenkranken möchte vielleicht der Zusatz von Zitronensäure nicht bekommen, wenn sie zuviel Magensäure haben. Das muß der Arzt bestimmen.

### **Fruchtssaft für Kranke.**

Nach der Vorschrift für Johannisbeer-Himbeergelee (Seite 111) kann man auch Fruchtssaft herstellen. Nur nimmt man die Hälfte des Zuckers. Da Johannisbeersaft leicht geliert, kann bei der Herstellung noch 500 g Zucker auf 5 kg Beeren gespart werden. Diese Herstellungsart ist für Kinder und Kranke besser als mit Zitronensäure.

### **Eier**

kann man auch in mancherlei Gestalt zum Trinken reichen:

1. Allein. Das Gelbe wird mit Zucker schaumig gerührt, das Weiße wird zu festem Schnee geschlagen und schnell durchgemischt.

2. Eigelb mit Milch, Fleischbrühe, Kognak, Kakao usw.
3. Eiweiß mit Zucker wenig zer schlagen, trinken lassen.
4. Zu dem zer schlagenen Eiweiß langsam Wasser füllen und mit einem Eßl. Kognak oder Arrak umrühren.

Bei einigem guten Willen wird man den Kranken noch manche Veränderung bieten können und Dankbarkeit und sichtliches Wohlbefinden sind dem Pflegenden reichlicher Lohn für die aufgewandte Mühe.

## Die Verwendung von Speisereften.

Reste kommen auch in der gut geleiteten Küche vor. Ihre schnelle und richtige Verwertung muß jede Hausfrau zu handhaben verstehen. Ganz besonders wichtig ist die Verwendung von Fleischbrühe und Gemüse-Kochwasser, die beide sehr wertvolle Bestandteile, insbesondere Nährsalze und Ergänzungsstoffe, enthalten.

Reste vom Mittagessen wird man in den meisten Haushaltungen am Abend aufgewärmt geben. Da jedoch der Wechsel in der Kost, weil appetitanregend, sehr zur Bekömmlichkeit der Speisen beiträgt, sollte dies nicht allzu oft vorkommen. Es ist deshalb besser, abgesehen von leicht verderblichen Speisen, die Reste erst am nächsten Tage in anderer Form auf den Tisch zu bringen. Ein längeres Aufbewahren ist, sofern nicht ein Eisschrank vorhanden, streng zu vermeiden, sonst besteht die Gefahr des Verderbens. Die Veränderungen, die durch die Bakterien der Luft hervorgerufen werden und teilweise sehr gefährlicher Natur sind, können mit dem Auge meist nicht wahrgenommen werden. Darum ist es richtiger, etwa verhältnißmäßig länger stehende Reste in den warmen Monaten nicht mehr zu verwenden.

In Folgendem seien einige Vorschriften für die Resteverwertung gegeben. Diese meist sehr wohl schmeckenden Speisen sind ebenso als Vorgerichte, wie zum Abendtisch willkommen.

Fast alle Suppengerichte können als Reste mit Fleischbrühe oder kochendem Wasser und Pilzextrakt oder Brühwürfel oder durch Gemüsebrühe verlängert und als Suppe gegeben werden.

Gemüsereste, insbesondere von frischem und eingekochtem Gemüse, geben gute Gemüsesuppen. Man kann sie mit etwas Brüheis (Risotto) vermischt schnell zu einem neuen Gemüse umgestalten, wenn man genügend Gemüse hat.

Ferner kann man einen Reiskrand machen, Fleischstückchen und Soßenreste mit jungen Erbsen, Spargelresten usw. mischen und im Reiskrand auftragen.

Auch lassen sich solche Reste in dicker Soße zwischen einem Eierkuchen oder als Auflauf sehr appetitlich und wohl schmeckend anrichten. Eine Zugabe von Salaten jeder Art vervollständigt das Abendbrot angenehm.

Fleischreste, z. B. von Frikassee, kann man hacken, mit der Soße, etwas Zitronensaft, geriebene Semmel, Tomatenmark, Petersilie, Gurken u. dergl. mischen und in kleinen Förmchen backen. Dazu reicht man eine kalte Soße.

Vorzüglich eignet sich zum Aufbacken von Resten das „Küchenwunder“. Die Form wird gefettet, mit geriebenen Kartoffeln vom Mittag, die mit Muskatnuß und Salz abgeschmeckt wurden, auch mit 1 Ei, wenn man will, auf dem Grunde und an den Seiten ausgelegt. Der vorbereitete Fleischrest wird darüber geschüttet und überbacken. Wer ein wenig Sahne, auch gekochte, hat, kann sie noch auf das Gericht geben, ehe es gebacken wird.

Fleischstücke, auch gute, sehen manchmal nicht ansehnlich aus, lassen sich aber gehackt mit einem Zusatz von frischem Fleisch und mit daneben gebratenen Zwiebeln wieder sehr gut verbrauchen. Sie wirken bei geschickter Herstellung nicht wie aufgebrauten.

Reisreste lassen sich mit jedem Gemüse- oder Fleischrest verarbeiten.

Süßer Reis kann mit Vanillesoße übergossen in einer kleineren Schale wie ein frischer Pudding wirken. Ebenso wenn er mit einer „Götterspeise“ von Dr. Detker überfüllt wird. Man kann auch Obstreste, Ananas, Pflaumen, Rosinen, ebenso etwas Schlag- sahne hindurchrühren.

Eiweiß kann man leicht in eine Süßspeise rühren, nachdem man es zu Schnee schlug. Man kann auch mehrere Eiweiß mit Saft und Gelatine zur Schaumspeise schlagen. Wo Kinder sind, schlägt man es mit etwas Saft und Wasser und gibt das Getränk in ein Wasserglas. Ebenso benutzt man es für Kranke zur Anregung mit Wasser und Kognak geschlagen. Wenn gehacktes Fleisch verarbeitet wird, kann man Eiweiß anstatt der ganzen Eier hineingeben.

Süße Suppe wird mit etwas „Gustin“ oder Dr. Detkers Puddingpulver mit Mandelgeschmack eben aufgekocht, in eine mit Wasser ausgespülte Form oder kleine Tassen gefüllt und abends gestürzt aufgetragen. Als Soße genügt etwas kalte Milch mit Vanillin-Zucker gesüßt. Ist ein Eiweiß da, so schlägt man es zu Schnee und mischt es unter die Speise.

### Abendschüssel mit einem Pilzrest.

Man wärmt den Pilzrest vom Mittag und stellt ein gutes Rührei her. Das Rührei wird in die Mitte einer erwärmten Schüssel gelegt, die Pilze füllt man vorsichtig darauf und legt dann schnell ringsum einen gut angemachten Salat mit Tomatenscheiben.

### Reisfleischklöße.

250 g gehacktes Kalbfleisch oder gemischtes Fleisch wird noch einmal durch die Hackmaschine gelassen, zugleich kann man eine Zwiebel mithaden.

100 g Reis werden wie zu Risotto (Brühreis) in Wasser und einem Brühwürfel weichgekocht (auch Reiskost-Verwendung).

75 g Butter (3 fl. Eßl.) werden mit 1—2 Eiern, 1 Teel. Salz, gehackter Petersilie oder Thymian, Pfeffer und nach Belieben Muskatnuß verrührt.

Das Fleisch und der Reis werden mit der Butter vermischt. Man gibt noch soviel geriebene Semmel hinzu, daß der Teig sich gut formen läßt.

Die Klöße kocht man vorsichtig 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser. Man legt sie hinein, wenn das Wasser kocht.

Die Brühe wird zum Verrühren einer Mehlschwitze benutzt und damit eine Tomaten- oder andere pikante Soße bereitet.

### Fleischpudding.

Fleisch nach Belieben gemischt, auch Wildfleisch, wird gehackt, am besten zweimal ungefähr 500 g.

Man rührt diesen Fleischteig mit 30 g Butter, 1—2 Eiern, 2 gehackten Zwiebeln, Pilzen, Sardellen, einer eingeweichten ausgedrückten Semmel, Tomatenbrei und Petersilie an. Am besten backt man den Pudding im „Rüchenswunder“ als Auflauf. Man kann ihn aber auch in der Puddingform kochen, wie es beim Weißbrotpudding angegeben ist. Nachdem der Pudding eine Stunde gebacken oder gekocht hat, bringt man ihn gebacken in der Form oder gekocht gestürzt auf den Tisch. Man reicht eine Kapernsoße dazu.

### **Tassenpastetchen.**

Man kocht zwei Kalbsmilche mit einigen Schinkenresten und 1 Zwiebel. Wenn man etwas Hühnerfleisch hat, verwendet man dieses dazu und ungefähr 100 g Schienzunge, möglichst gepöfelt. Das Fleisch wird zusammen gehackt. Nun macht man eine dicke Soße von einer Mehlschwitze (50 g Fett (Kokosfett), 40 g Mehl), rührt diese mit der Kalbsbrühe an und schmeckt sie mit Salz und etwas Zitronensaft ab. Wenn die Soße zu dünn ist, gibt man noch etwas geriebene Semmel hinzu. Die Schinkenabfälle sollen zurückbleiben. Man verbraucht sie mit dem Rest der Brühe am andern Tage zu einfacher Graupensuppe.

Der Fleischteig wird in kleine Formen gefüllt, gebacken und mit einer Krebssoße oder Tomaten- oder Pilzsoße gereicht.

Man kann auch Champignons oder andere Pilze mit dem Fleisch hacken oder allein schmoren und hacken und sie in den Teig geben. Ferner kann man kleine Teigförmchen (sog. Krustaden) beim Konditor kaufen und diese anstatt der Porzellananformen benutzen. Auch gibt es käuflich Muschelformen, in denen man diesen Teig backen kann. Förmchen aus Teig brauchen nur erhitzt werden, dann füllt man die Masse hinein und reicht sie.

In Muscheln oder Porzellanförmchen backt man den Teig. Dazu werden die Förmchen auf ein Backblech oder in ein „Rüchenvunder“ nebeneinander gestellt. Man reibt Brot auf jedes Förmchen und gibt vor dem Backen etwas Butter darauf.

### **Geschmorte Tomaten.**

500 g Tomaten, 75 g gehacktes Fleisch, 25 g gekochte Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Teel. Salz, 1 Prise Pfeffer, 30 g Fett (Kokosfett).

Die Tomaten werden gewaschen. Nun schneidet man vorsichtig eine Scheibe ab und höhlt die Frucht aus. Das gehackte Fleisch und die gekochten geriebenen Kartoffeln werden mit dem Tomatenmark, der Zwiebel, Salz und Pfeffer gut gemengt und in die ausgehöhlten Früchte gefüllt. Nun legt man den Deckel darauf und bindet ihn am besten fest. In das erhitzte Fett legt man die Tomaten hinein, brät sie leicht an, fügt  $\frac{1}{2}$  l kochendes Wasser oder Brühe hinzu und läßt sie 20 Minuten schmoren. Die Soße wird mit 20 g Mehl verdickt und mit Salz, Pfeffer und eventl. 1 Teel. Zitronensaft und einer Prise Zucker abgeschmeckt.

### **Restverwendung von Braten, Schinkenabfällen oder gekochtem Rindfleisch zu Füllungen.**

a) **Füllung:**  $\frac{1}{2}$  Eßl. Fett (Kokosfett), 1 Eßl. Mehl, Pfeffer, Zwiebel im Fett gebräunt und mit wenig Wasser oder Bratensoßenrest zu dicker Soße verrührt. Dazu Fleischreste, Grieben, ein Stückchen Schinken von der Außenseite, etwas Speck, gehackt, etwas Pilzextrakt oder Suppenwürze, Salz nach Geschmack, 1 Ei oder nur Eiweiß, im ganzen 125 g Füllung zu jedem Pfannkuchen, auch von frischem gehackten Fleisch herzustellen.

b) **Pfannkuchen mit Fleischfüllung.** Eierkuchen ziemlich dick gebacken, wird mit der obigen Füllung bestrichen, vorsichtig aufgerollt und in daumenbreite Scheiben geschnitten. Diese brät man ohne weitere Fettzugabe auf beiden Seiten braun und reicht sie zu Spinat, jungen Erbsen oder Kartoffelsuppe.

Ist nicht genügend Füllung vorhanden, so kann man die Fleischrestchen auch durch den Pfannkuchenteig rühren, die Gewürze hinzugeben und kleine oder große Pfannkuchen davon backen, als Gemüsebeilage.

## Bettelmann.

(Nestverwendung.)

Geriebener Pumpernickel, ebensolches altes Weiß- oder Graubrot und einige Zwiebäcke, Pläckchen oder Makronen werden gerieben und mit 2 gestoßenen Nüssen oder Dr. Detters Vanillinzucker und Zucker nach Belieben gemischt.

Man streut eine Lage der Mischung in eine Auslaufform, gibt eine eben solche Lage Apfelbrei, nach Belieben auch mit Eischnee gemischt, darauf. Dann wiederholt man diese Lagen nach Belieben und beträufelt die obere Brotlage mit Butter.

Der Auslauf wird  $\frac{1}{4}$ —1 Std. gebacken, heiß oder kalt angerichtet.

Man kann auch einen fertigen Eierkuchen nur mit Eigelb backen, die Auslaufform damit auslegen und Apfelbrei und sonstiges Obst zu Brei gekocht mit Eierschnee und Zucker vermischt, daraufgeben. Mit einem zweiten Pfannkuchen zugedeckt, wird der Auslauf gebacken.

## Geschmortes Kompott.

### Stachel- und Johannisbeerkompott.

750 g Obst, 80—100 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 1 Stück Zitronenschale.

Die Beeren werden gut gepulvt, gewaschen, mit dem Zucker vermengt und 5—10 Min. gekocht. Den Saft kann man nach Belieben mit Dr. Detters „Gustin“ binden. Unreife Stachelbeeren siehe Rhabarber.

### Rhabarber

oder unreife Stachelbeeren zu kochen. Beide sind recht sauer, deswegen muß man nach Belieben Zucker hinzugeben. Stachelbeeren werden von Stielen und Kelchblättchen mittels einer Schere befreit. Rhabarber muß geschält werden, wenn er schnell gar werden soll, ungeschält muß er langsam weich werden. Kochzeit etwa  $\frac{1}{2}$  Std.

Man schneidet den Rhabarber in beliebig lange Stückchen. Der geschälte Rhabarber wird mit kochendem Wasser abgebrüht und abgeschüttet. Ohne Wasser, nur mit Zucker und Zitronenschale, wird er schnell weichgekocht, ein Zusatz von Dr. Detters Vanillinzucker macht ihn sehr wohl schmeckend. Stachelbeeren kocht man ebenso.

### Geschmorte Birnen.

750 g Birnen, 30—50 g Zucker,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, 1 Stk. Zitronenschale und etwas Saft, 10 g Dr. Detters „Gustin“.

Die Birnen werden geschält, halbiert und das Kernhaus entfernt. Das Wasser läßt man mit dem Zucker und der Zitrone kochen, gibt die Birnen dazu und dämpft sie weich. Zuletzt bindet man den Saft mit dem kalt angerührten „Gustin“.

Apfelpompott kocht man genau so, es gibt Apfelsorten die beim Kochen ganz bleiben, z. B. Eienäpfel.

### Apfelmus.

750 g Apfel, 30—40 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, etwas Zitronensaft und Schale.

Die Apfel werden gewaschen, in Stücke geschnitten und ungeschält mit der Zitrone und dem Zucker weichgekocht. Danach rührt man sie durch ein Haarsieb und schmeckt das Mus ab.

Bei Apfelmus von getrockneten Äpfeln rechnet man auf 250 g Apfel  $\frac{1}{4}$  l Wasser und 30—40 g Zucker.

### Pflaumenkompott.

750 g Pflaumen, 40—60 g Zucker,  $\frac{1}{10}$  l Wasser, 1 Stückchen Zimt, 3 Nüssen.

Die Pflaumen werden gewaschen und entfernt. In einem Mullbeutelchen werden 10 Pflaumenkerne nebst Zimt und Nelken eingebunden. Die Pflaumen setzt man nun mit dem Wasser, dem Zucker und dem Gewürzbeutel auf und läßt sie langsam schmoren, aber nicht verkochen. Wenn das Kompott fertig ist, wird der Gewürzbeutel entfernt.

### **Seidelbeeren (Bickbeeren).**

Bickbeeren werden gewaschen und wie Pflaumen (Zwetschen) in wenigen Minuten gekocht.

Kirschen kocht man ebenso, entsteint sie auch manchmal.

### **Bacloft.**

Jedes getrocknete Obst wird am besten am Tage vor dem Gebrauche gewaschen und in kaltem Wasser eingeweicht. Mit diesem Wasser kocht man es am anderen Tage weich. Kochzeit 2 Std. Ringäpfel kochen schnell gar.

500 g getrocknete Pflaumen, 200 g Schnittäpfel, 2 l Wasser und 4 Eßl. Zucker.

Diese Masse reicht bei sparsamem Verbrauch, z. B. zu Braten, auch für 6 Personen, jedoch ist es recht gesund, viel Obst zu essen.

### **Ringäpfel.**

Diese behandelt man wie frische Äpfel; für 4 Personen rechnet man 200 g Äpfel. Einige Korinthen und Zitronenschale geben den Äpfeln einen guten Geschmack. Frische Paradiesäpfel kochen nicht zu Brei, sie werden in Scheiben geschnitten und wie Ringäpfel zur Hälfte mit Wasser bedeckt, weichgekocht und nach Gefallen gesüßt. Kochzeit  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Std.

### **Kürbiskompott.**

750 g Kürbis, 1 Std. Zitronen- oder Zimtschale,  $\frac{3}{8}$  l Wasser, 30—50 g Zucker, 2—3 Eßl. Essig.

Zunächst den Kürbis schälen, das Faserige leicht ausschaben und in gleichmäßige Stücke schneiden. Es sieht schöner aus, wenn dieses mit dem Buntmesser geschieht. Die anderen Zutaten werden zum Kochen gebracht, dann der Kürbis so lange gekocht, bis er glasig erscheint. Nach Belieben kocht man einige Äpfelstückchen mit.

Es sieht sehr schön aus, wenn man aus dem rohen Kürbis mit dem Ausstecher kleine Kugeln aushöhlt. Der reichliche Abfall kann zu Suppe verwendet werden.

## **Vom Einmachen.**

Beim Einmachen ist die erste Bedingung unbedingte Sauberkeit. Jedes Krümchen Brot, das in den Gurken- oder Zwetschentopf fällt, kann den Inhalt zum Gären, d. i. Verderben, bringen. Man hängt am besten den Einmachtopf mit einem sauberen Küchentuche zu. Jedes Gefäß, welches benutzt wird, muß, auch wenn es rein aussieht, nochmal gewaschen oder doch ausgepukt werden.

Steintöpfe, Gläser, Kochtöpfe, Schäumer dürfen niemals zu irgend einer anderen Gelegenheit benutzt werden. Das schlimmste ist, wenn in diesen Sachen früher mit Fett gekocht wurde; dann verderbt das Eingemachte sicher. Man brühe diese Gefäße stets mit heißem Wasser und etwas Soda; vorher gibt man wenig kaltes Wasser in die Töpfe, damit sie nicht springen. Dann wird mehrmals mit kaltem Wasser nachgespült und gut getrocknet.

Kupferne oder Messinggefäße scheuert man gehörig mit Essig und Salz und spült gut nach. Sehr sicher ist die überall bekannte Art des luftdichten Verschlusses durch Gummiringe und passend geschliffene Gläser, die im Wasserbade gekocht oder durch Luftpumpe oder Ab-

brennen von Spiritus oder andere Verfahren luftleer gemacht werden.

### **Das Einmachen von Früchten mit Zucker und anderen Zutaten.**

Obst und Beerenfrüchte spielen eine große Rolle in der Ernährung des Menschen, und zwar als Nahrungsmittel wegen ihres Gehaltes an Zucker, Nährsalzen und Ergänzungstoffen und als Genußmittel wegen ihres Gehaltes an aromatischen Stoffen und Säuren nebst Zucker.

Da Obst und Beerenfrüchte nur während einer kurzen Zeit des Jahres frisch zu haben sind, ist man von jeher bemüht gewesen, sie durch zweckmäßige Verfahren haltbar zu machen.

Das einfachste, billigste und zuverlässigste Verfahren ist die Haltbarmachung mit Dr. Detkers Einmachehülfe.

Ein Päckchen reicht aus für 10 Pfd. eingemachte Früchte, Gallert, Fruchtmus, Fruchtsäfte, Gurken usw.

#### **Die erfahrene Hausfrau**

benutzt daher die richtige Zeit zum Einmachen und beachtet dabei folgende Grundsätze:

1. Zum Konservieren (Haltbarmachen) des Eingemachten verwende man stets Dr. Detkers Einmachehülfe.

2. Als Zucker verwende man stets ungebläuten Zucker, am besten Griechenzucker.

3. Das Obst muß von bester Beschaffenheit sein; es darf keine angestoßenen Stellen haben und muß rein gewaschen sein.

4. Das Eingemachte lasse man niemals in den Kochgeschirren erkalten, vielmehr fülle man es heiß in Glas-, Porzellan- oder Steingutgefäße, die sehr sauber und trocken sein müssen. Gläser müssen vorher in warmem Wasser angewärmt werden.

5. Auf jedes Gefäß schreibe man den Inhalt, sowie Tag und Jahreszahl, damit man stets die älteren Früchte usw. zuerst gebraucht.

6. Das Aufbewahren geschehe an einem trockenen, kühlen, der Zugluft zugänglichen Orte.

Beachtet man genau diese Grundsätze und arbeitet man nach der Gebrauchsanweisung, welche auf der Rückseite des Einmachehilfepäckchens steht, so hält sich das Eingemachte tadellos.

Wenn das Eingemachte von der Luft abgeschlossen, sterilisiert werden soll, so muß es zum zweiten Male gekocht werden. Dieses geschieht in besonderen Töpfen auf bekannte Weise. Das mehrmalige Kochen hat den Nachteil, daß die Vitamine zerstört werden,

#### **Kirschen.**

4 kg recht reife, gewaschene und von den Stielen befreite Kirschen, 1 kg Zucker und  $\frac{1}{2}$  l Wasser werden in einem blanken kupfernen Kessel oder Emailletopf langsam unter vorsichtigem Rühren zum Kochen gebracht und darin 15 Minuten erhalten. Vom Feuer genommen, rührt man 1 Päckchen Dr. Detkers Einmachehülfe darunter und füllt sofort in saubere und trockene Gläser.

Nach dem Erkalten legt man ein Stück reines Papier auf die Kirschen, befeuchtet mit Rum, Arrak oder reinem Spiritus und streut etwas Einmachehülfe darauf; dann überbindet man sie mit Pergamentpapier.

#### **Heidelbeeren (Bixbeeren).**

Diese werden verlesen, d. h. faulige Beeren und Blätter werden ausgesucht, gewaschen und langsam, damit sie nicht anbrennen, erhitzt. Zu 5 kg Beeren kann man  $\frac{1}{4}$  l Wasser gießen, dieses kocht wieder.

Die weichen Beeren nimmt man vom Feuer, mischt ein Päckchen Dr. Detkers Einmachehülse darunter und füllt sie sofort mit Hilfe eines Trichters in weithalsige, saubere und trockene Flaschen, welche man mit abgebrühten Korken gut verschließt. Die Flaschen werden aufrecht stehend im Keller aufbewahrt. Die Heidelbeeren werden zum Gebrauch nur mit fein gestoßenem Zucker nach Geschmack vermischt und geben ein vorzügliches erfrischendes Kompott besonders zu Eierpfannkuchen.

Zur Soße oder zur Suppe macht man den Inhalt der Flasche mit etwas Wasser flüssiger und bindet mit in kaltem Wasser angerührtem „Guslin“, nachdem man die Beeren durch ein Sieb gegeben hat.

### **Preiselbeeren oder Kronsbeeren.**

$3\frac{1}{2}$  kg sauber verlesene und gewaschene Preiselbeeren gibt man in einen Durchschlag und übergießt sie mit kochendem Wasser. Nachdem sie abgetropft sind, gibt man sie in einen blanken kupfernen Kessel, fügt  $1\frac{1}{4}$  kg Zucker hinzu und läßt beides zusammen unter stetem Rühren zum Kochen kommen. Man erhält die Masse noch 15 Min. in langsamem Kochen, wobei man immer weiter rührt, nimmt dann vom Feuer und schüttet die ganze Menge in eine Steingutschale.

Nachdem die Preiselbeeren etwas abgekühlt sind, rührt man ein Päckchen Dr. Detkers Einmachehülse darunter und füllt sie sofort in saubere und trockene Gläser. Nach dem Erkalten legt man ein Stück reines Papier auf die Preiselbeeren, befeuchtet mit Rum, Arrak oder reinem Spiritus und streut etwas Einmachehülse darauf; dann überbindet man sie noch mit Pergamentpapier.

Auf diese Weise eingemacht, behalten die Preiselbeeren ihre schöne rote Farbe und geben ein vorzügliches, sehr erfrischendes und haltbares Kompott.

### **Zwetschen.**

4 kg recht reife, mit einem Tuche abgeriebene Zwetschen werden entsteint, mit 1 kg Zucker bestreut und in einem bedeckten Gefäße einen Tag an einem kühlen Orte beiseite gestellt.

Sie werden dann in einem blanken kupfernen Kessel oder Emailletopf gargekocht, vom Feuer genommen und mit einem Päckchen Dr. Detkers Einmachehülse vermischt und sofort in saubere und trockene Gläser gefüllt.

Nach dem Erkalten legt man ein Stück reines Papier auf die Zwetschen, befeuchtet mit Rum, Arrak oder reinem Spiritus und streut etwas Einmachehülse darauf. Dann überbindet man sie mit Pergamentpapier.

### **Zwetschen mit Essig.**

Sauber abgeputzte Zwetschen steint man aus und legt sie flach in das zum Aufbewahren bestimmte Gefäß (Glas oder Topf). Zu je 2 kg Pflaumen kocht man nun wie vorstehend  $\frac{1}{4}$  l Weinessig,  $\frac{1}{8}$  l Wasser, 375 g Zucker, 1 Stk. Zimt und 2—3 Kellen ohne Köpfchen. Diese Flüssigkeit gießt man auf die Zwetschen, läßt sie kurze Zeit stehen, kocht den Saft mit den Zwetschen nochmals auf, wenn es nicht anders geht, die Zwetschen in zwei Abteilungen. Die Zwetschen sollen ganz bleiben. Sie werden mit einem kleinen Schieferstückchen oder Porzellandeckel beschwert. Ehe man den Saft über die aufgekochten Zwetschen schüttet, rührt man  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detkers Einmachehülse hindurch. Wenn man Zwetschen zu Kompott kochen will, macht man sie ein wie Kürbis oder süße Gurken. Sie werden mit einer Nadel einige Male angestochen, damit sie nicht plazen und eben aufgekocht.

### **Pflaumen- oder Zwetschenmus.**

15 kg Pflaumen werden sauber abgerieben und entsteint. In

einem blanken, kupfernen Kessel oder in einem Emailletopf läßt man sie zum Kochen kommen und rührt dann fortwährend mit einem langen, hölzernen Spatel, bis die Masse die gehörige Dicke angenommen hat. Das Feuer darf nicht zu stark sein, muß aber gleichmäßig brennend erhalten werden, so daß die Früchte unter beständigem Umrühren immer im Kochen bleiben. Man gibt dann  $1\frac{1}{2}$  kg Zucker hinzu, rührt noch einigemal um, bis er sich gelöst hat, und nimmt den Kessel vom Feuer. Nachdem man noch 2 g gemahlene Nelken, 6 g gemahlene Zimt und ein Päckchen Dr. Detkers Einmachehülse unter Umrühren hinzugefügt hat, füllt man in saubere und trockene Steintöpfe oder Gläser und streicht die Oberfläche recht glatt.

Nach dem Erkalten legt man ein Stück reines Papier auf das Mus, beseuchtet mit Rum, Arrak oder reinem Spiritus und streut etwas Einmachehülse darauf; dann überbindet man es mit Pergamentpapier und bewahrt es an einem kühlen, luftigen Ort auf. Man erhält etwa 5 kg fertiges Zwetschenmus.

### Apfelgelee.

$2\frac{1}{2}$  l eingedickten Apfelsaft,  $2\frac{1}{2}$  kg gemahlene Zucker, 1 Päckchen Dr. Detkers Vanillin-Zucker, 1 Päckchen Dr. Detkers Einmachehülse.

Jede Apfelsorte, auch unreife Frucht und Fallobst kann dazu benutzt werden, und man kann Gelee kochen, so lange es Apfel gibt; je feiner und vielfältiger das Obst, desto würziger das Gelee. Das Obst wird sauber gewaschen, von Blüte, Stiel und schlechten Stellen befreit, mit Schale und Kernhaus klein geschnitten und, mit Wasser bedeckt, weichgekocht. Den heißen Brei schüttet man in einen Seihbeutel und läßt den Saft über Nacht in einen irdenen Topf laufen. Nicht drücken, da dann das Gelee trübe wird! Am nächsten Tage kocht man den Saft bis gut zur Hälfte ein und mißt denselben mit einem Litermaß. Auf je 1 Liter eingedickten Saft kommt 1 kg Zucker. Man mischt nun den Saft mit Zucker und läßt die Masse zum Kochen kommen; sobald sie kocht, nimmt man sie vom Feuer und schäumt nach 10 Min. gut ab. Dann rührt man Einmachehülse und Vanillin-Zucker darunter und füllt sofort in saubere und trockene Gläser. Nach dem Erkalten legt man ein Stück sauberes Papier auf das Gelee, beseuchtet mit Rum, Arrak oder reinem Spiritus und streut etwas Einmachehülse darauf; dann überbindet man die Gläser mit Pergamentpapier.

8 kg Apfel geben etwa 5 kg Gelee.

### Stachelbeermus.

(Marmelade.)

5 kg recht reife Stachelbeeren werden sauber gewaschen, von Blüte und Stiel befreit in einem Einmach-Kessel unter beständigem Rühren erhitzt und auf etwa  $\frac{2}{3}$  eingedampft. Dann fügt man  $2\frac{1}{2}$  kg Zucker allmählich hinzu, läßt unter Rühren noch einmal aufwallen und nimmt die Masse vom Feuer. Unter das Mus rührt man dann ein Päckchen Dr. Detkers Einmachehülse und füllt es sofort in saubere und trockene Gläser. Am nächsten Tage legt man ein mit Rum, Arrak oder reinem Spiritus angefeuchtetes Stück Papier darauf, streut etwas Einmachehülse darüber und überbindet die Gläser mit Pergamentpapier.

### Johannisbeer-Himbeergelee.

$3\frac{1}{2}$  kg gewaschene und von Stielen abgestreifte Johannisbeeren,  $1\frac{1}{2}$  kg ungewaschene Himbeeren werden zerdrückt und in einem un-

versehrien Emailletopf oder blanken, kupfernen Kessel unter Umrühren langsam bis zum Kochen erhitzt. Dann schüttet man den heißen Brei auf ein angefeuchtetes leinenes oder wollenes Tuch, welches man über eine Schüssel gespannt hat und läßt unter Rühren den Saft ablaufen. Sowie der Saft aufhört zu tröpfeln, preßt man den Rest tüchtig aus. Sehr zweckmäßig, um den Saft ablaufen zu lassen und den Brei auszupressen ist ein Spitz- oder Seihbeutel. (Den Seihbeutel näht man in passender Größe aus lose gewebtem weißen Leinen, sogenanntem Seichtuch. Auf beiden Seiten der Öffnung näht man starke Bändchen an, damit ein starker Stock sich bequem durchschieben läßt; dieser wird quer über einen großen Steintopf gelegt und an den Henkeln festgebunden.)

Den erhaltenen Saft mischt man mit einem Bitermaß (obige Menge Früchte gibt etwa  $2\frac{1}{2}$  l) und bringt ihn in einem blanken kupfernen Kessel zum Kochen. Sowie der Saft aufkocht, schüttet man  $2\frac{1}{2}$  kg Zucker unter fortwährendem Rühren mit einem Holzlöffel hinein und läßt dann nochmals aufkochen. Sobald die Masse hochkommt, nimmt man den Kessel vom Feuer, schäumt gut ab und löst in der heißen Flüssigkeit 1 Päckchen Dr. Detters Einmachehülse unter Umrühren auf und füllt in saubere und trockene Gläser. Nach dem Erkalten legt man ein Stück reines Papier auf das Gelee, befeuchtet mit Rum, Arrak oder reinem Spiritus und streut etwas Einmachehülse darauf; dann überbindet man es mit Pergamentpapier.

Nach dieser Anweisung erhält man ein schönes, klares, wohl-schmeckendes und haltbares Gelee.

Es ist zu empfehlen, stets zwei Drittel Johannisbeeren und ein Drittel Himbeeren zu nehmen; denn Himbeersaft allein geliert sehr schwer und Johannisbeergelee allein hat einen etwas zu herben Geschmack.

Niemals darf man Fruchtsäfte, Gelees usw. im Messing- oder Kupferkessel erkalten lassen, sondern sie müssen immer sofort nach dem Kochen ausgefüllt werden, da sich sonst sehr leicht giftige Kupfersalze bilden können.

### **Himbeersaft auf kaltem Wege mit Zitronensäure und Dr. Detters Einmachehülse herzustellen.**

$2\frac{1}{2}$  kg reife Himbeeren, frei von Blättern und ungewaschen, gibt man in eine irdene Schüssel, streut 50 g Zitronensäure darüber und fügt  $1\frac{1}{2}$  l kaltes Wasser hinzu. Man bedeckt die Schüssel mit einem Deckel und läßt sie einen Tag stehen, während dieser Zeit rührt man einigemal vorsichtig mit einem Holzlöffel um.

Dann gießt man den Saft durch ein wollenes oder leinenes, vorher ausgewaschenes, noch feuchtes Tuch in eine irdene Schüssel, ohne jedoch die Früchte zu drücken.

Man erhält ungefähr  $2\frac{1}{2}$  kg Saft und löst hierin durch öfteres Umrühren mit einem Holzlöffel  $2\frac{1}{2}$  kg ungebläuten gemahlenen Zucker und 1 Päckchen Dr. Detters Einmachehülse.

Hat sich der Zucker vollständig gelöst, so wird der fertige Himbeersaft noch durch ein angefeuchtetes, wollenes oder leinenes Tuch gegossen, dann sofort in saubere und trockene Flaschen gefüllt und mit abgebrühten Korken verschlossen.

Dieser so hergestellte Himbeersaft hat einen wundervollen Duft, prächtige Farbe und ist von großer Haltbarkeit. Er eignet sich für den Küchengebrauch ausgezeichnet und gibt mit Wasser verdünnt ein sehr erquickendes durstlöschendes Getränk.

# TAFEL IX

## Dr. Decker-Puddings und -Speisen



Macronen-Pudding mit  
eingekochten Erdbeeren



Vanille-Pudding mit  
eingelegten Reineclauden



Schokoladenpeise mit  
gehackten Mandeln, dazu  
Vanille-Soße



Götterspeise (Kirsch),  
mit Schlagsahne verziert  
dazu Vanille-Soße



Götterspeise  
(Waldmeister) mit  
Schlagsahne verziert



Croquant-Pudding

# TAFEL X



Fleischplatte mit Gemüse



Spinat mit Ei



Gefüllte Lomaten



Ei mit Pfifferlingen



Süß-Koteletten



Schellfisch in Gelee



Morgentasse-Tisch



Mittags-Tisch



Abend-Tisch



Geburtstags-Fest-Tisch

# TAFEL XII

## Kleingebäck



Punschkränzchen



Spekulatius



Rumtörtchen



Salzstangen



Makronenplätzchen



Cremetörtchen

### **Johannisbeer-saft auf kaltem Wege**

wird am zweckmäßigsten aus 5 kg Johannisbeeren, 2½ kg Himbeeren, 25 g Weinstein-säure und 1 Päckchen Dr. Detters Einmachehülfe hergestellt. Die reifen Beeren werden zerquetscht und mit der Säure 24 Stunden stehengelassen. Aus 3 kg Beeren erhält man 2 l Saft. Auf 1 l Saft nimmt man 1¼ kg Zucker. Im übrigen ist die Zubereitung wie bei Himbeersaft.

### **Erdbeersaft auf kaltem Wege mit Zitronensäure und Dr. Detters Einmachehülfe herzustellen.**

2 kg sauber verlesene, ganz reife Erdbeeren werden mit einer Lösung von 60 g Zitronensäure in 2 l Wasser übergossen und einen Tag bei häufigem Umrühren mit einem Holzlöffel beiseite gestellt.

Nach dieser Zeit sind die Erdbeeren vollständig ausgezogen, und man gießt den Saft durch ein angefeuchtetes, wollenes oder leinenes Tuch, ohne jedoch die Erdbeeren zu zerdrücken. Man läßt den Saft abtropfen, mißt ihn mit einem Litermaß und löst in ihm durch Umrühren die gleiche Menge Zucker und 1 Päckchen Dr. Detters Einmachehülfe auf.

Obige Menge Erdbeeren geben etwa 2½ kg Saft; es sind in ihm also 2½ kg Zucker aufzulösen.

Nachdem der Zucker und die Einmachehülfe sich vollständig gelöst haben, wird der Erdbeersaft noch durch ein angefeuchtetes wollenes oder leinenes Tuch gegossen, dann sofort in saubere, trockene Flaschen gefüllt und mit abgebrühten Korken fest verschlossen.

Dieser Saft hält sich vorzüglich und behält seinen vollen Wohlgeruch und Geschmack.

**Anmerkung:** Bei der Bereitung dieses Erdbeersaftes dürfen nur Porzellan- oder Steingutgefäße benutzt werden. Das Rühren zum Lösen des Zuckers darf nur mit einem Holzlöffel geschehen. Die auf dem Tuche zurückgebliebenen Erdbeeren können noch mit Zucker und etwas Zitronensaft zu Kompott verarbeitet werden.

### **Bohnen einzumachen.**

Die geschnippelten Bohnen werden lagenweise mit Salz in einen Steintopf gedrückt; auf 5 kg Bohnen muß man 500 g Salz rechnen, sonst riechen die Bohnen im Winter und werden nicht leicht weich. Zuerst und zuletzt muß Salz genommen werden.

Wer einen schlechten Keller hat, kann von saubergewaschenem, alten weißen Stoff einen Beutel von der Größe des Topfes nähen und diesen in den Topf stecken, ehe das Eindrücken beginnt. Trotzdem legt man ein sauberes, kleines Tuch noch oben darauf, stopft dieses ringsum fest, legt ein Brettchen von der passenden Rundung darauf, damit die Bohnen gleichmäßig eingedrückt werden und auf dieses einen schweren Kiesel- oder Pflasterstein.

Alle 14 Tage muß man Tuch, Brett, Stein und den sich im Topfe bildenden Rand abwaschen. Wenn die Bohnen im Keller im Laufe des Winters zu wenig Wasser haben sollten, gießt man auf 2—3 Handvoll Salz ebensoviele Liter kochendes Wasser und gießt dieses nach dem Erkalten auf die Bohnen. Man darf nie ungesalzenes Wasser nachgießen.

Sauber gewaschene, geschnittene Streifrüben macht man ebenso ein.

### **Perlbohnen einzumachen.**

Diese werden schöner, wenn man sie eben aufkocht und wieder, abgekühlt, wie Schnippelbohnen einmacht.

Man erhitzt in einem möglichst großen Einmachkochtopf viel Wasser. Wenn es kocht, gibt man einen Teil Bohnen hinein. Sind diese fast kochend heiß, so wirft man sie zum Abkühlen auf ein sauberes Tuch. Erstaltet, drückt man sie mit der Hälfte des Salzes

ein. Von der anderen Hälfte Salz und dem Kochwasser wird Salzbrühe gemacht, welche man, nachdem sie kalt geworden ist, auf die Bohnen gießt. Sie darf aber im Kupferkessel niemals stehenbleiben. Dann wird wie im vorstehenden Rezept verfahren.

### **Sauerkraut einzumachen.**

Man schneidet oder besser hobelt den Weißkohl fein und rechnet auf 5 kg Kohl ungefähr 50 g Salz, wenn man zuviel Salz nimmt, wird der Kohl nicht sauer. Im übrigen behandelt man den Kohl wie Schnippelbohnen.

Wenn man Kohl aus dem Topfe holt, muß man ihn recht stark ausdrücken, damit genug Brühe auf dem Sauerkraut bleibt. Wenn das Sauerkraut weich werden will, muß man ein kleines Gläschen guten Brauntwein darausschütten.

Einige Hausfrauen schneiden rohe Äpfel auf und zwischen das Kraut und legen anstatt eines Tuches saubere Weinblätter auf das Eingemachte.

Nach Bedarf leichtes Salzwasser nachgießen.

### **Tomaten.**

Tomaten sind im September oft billig zu haben. Wenn sie noch nicht recht rot sind, legt man sie in die Sonne ans Fenster.

Man kann sie sehr gut für Suppen zum Winter aufbewahren. Sie werden sauber abgeputzt, in einen Steintopf gelegt und mit scharfem, kaltem Salzwasser begossen. Man beschwert sie mit einem Bretchen oder Schiefer und legt auch, wie bei Bohnen, ein Tuch darüber. Den Topf bindet man zu. Sobald die Tomaten sich verändern, gebraucht man sie besser auf. Das Aufbewahren unter Luftabschluß ist vorzuziehen.

### **Essig-Gurken.**

5 kg feste, gerade gewachsene frische Gurken werden sorgfältig gewaschen, gebürstet und mit Salz bestreut. Nach 24 Std. trocknet man sie mit einem Tuche ab, entfernt alle schlechten Stellen und schichtet die Gurken in Steintöpfe mit dazwischen gestreutem Gewürz. Als Gewürz verwendet man auf etwa 5 kg Gurken 500 g Perlzwiebeln, 100 g feinnwürflig geschnittenen Meerrettich, 15 g Pfefferkörner, etwas Nelkenpfeffer, Vorbeerblätter, Dill und Estragonblätter.

1—2 l Wasser und 2 l guten Einmach-Essig kocht man auf, nimmt vom Feuer, gibt 1 Päckchen Dr. Detkers Einmachehülse hinzu, läßt die Flüssigkeit erkalten und gießt sie über die Gurken. Die Gurken müssen mit dem Essig bedeckt sein. Auf die Gurken legt man einen Beutel mit gelben Senfkörnern, der die Gurken ganz bedecken muß. Ein weiteres nochmaliges Aufkochen des Essigs ist unnötig, weil die hinzugefügte Einmachehülse ein Verderben des Essigs verhindert.

Gut zugebunden halten sich die Gurken unbegrenzt, sind sehr würzig und ausgezeichnet im Geschmack.

Pfeffergurken nimmt man nur sehr wenig ausgewachsen, etwa fingerlang und würzt den Essig etwas schärfer, auch mit spanischem Pfeffer.

Russische Gurken süßt man und gibt zu den Kräutern 1—2 Zehen Knoblauch.

Zu Salzgurken rechnet man  $\frac{1}{2}$  Wasser,  $\frac{1}{4}$  Essig, 250 g Salz, welches man mit der Flüssigkeit tüchtig schlägt.

Der Essig wird aufgekocht, mit 1 Päckchen Dr. Detkers Einmachehülse gemischt. Wenn man die Gurken lange verwahren will, gießt man den verdünnten Essig kalt, sonst kochend darauf.

Ein Senfbeutel trägt zum Erhalten bei. Er wird aus zwei Scheiben sauberen Feinens genäht, gewendet, mit 30—40 g Senf-

samen gefüllt, ganz zugenäht und der Senf im Beutel über die Gurken verteilt. Fest zugebunden, im Kühlen aufbewahren.

### **Polnische Gurken.**

Diese Anweisung ist außerordentlich zweckmäßig. Es lassen sich dazu alle Arten von Gurken, auch fleckige, verwenden. So können im Herbst billige Reste auf diese Weise eingemacht werden. Die gewaschenen, abgeschälten Gurken schneidet man in  $\frac{1}{2}$  Zentimeter dicke Scheiben und legt sie mit Zwiebelscheiben schichtweise in einen Topf. Jede zweifingerdicke Lage bekommt  $\frac{1}{2}$  Eßl. Salz. Am 2. Tage gießt man das entstandene Salzwasser ab und gießt halb Wasser, halb guten Essig oder gewöhnlichen Essig kochend über die Gurken. Am 3. Tage kocht man den Essig nochmals auf und gießt ihn wieder auf die Gurken. Am 4. Tage schüttet man die Gurken auf ein sauberes Sieb zum Ablaufen. Dann verpackt man sie in dem Steintopf von neuem schichtweise mit 1 Lorbeerblatt, 2 Dillsträuchchen, 1 Eßl. Meerrettichstreifen,  $\frac{1}{4}$  Teel. fein gestoßenen Pfeffer für jede Schicht, bis man mit dem Gewürz abschließt.

Nun nimmt man auf 1 l guten Weinessig  $\frac{1}{2}$  l Wasser und nach Geschmack 250—750 g Zucker. Für Zuckerfranke fügt man den erlaubten Zuckerersatz tropfenweise nach Geschmack hinzu.

Der Zuckeressig wird nach dem Kochen mit Dr. Detkers Einmachehülfe gemischt und kochend auf die Gurken gegossen. Die Flüssigkeit muß anfänglich 2 fingerbreit überstehen. Die Gurken nehmen sie in sich auf.

### **Senf-Gurken.**

5 kg große, völlig ausgewachsene Gurken werden geschält, der Länge nach durchgeschnitten, mit einem silbernen Löffel Mark und Kerne ausgekratzt und in beliebig große Stücke geschnitten; schichtweise in einem Topf mit Salz überstreut, läßt man sie 24 Std. liegen, während welcher Zeit man sie öfter umschwenkt. Sie werden danach auf ein Sieb geschüttet und mit einem Tuche sorgfältig abgetrocknet. Man legt sie dann in derselben Weise in Steintöpfe oder Einmachegläser, wie bei Essiggurken angegeben, fügt aber zu dem Gewürz noch 50 g gelbe Senfkörner. Mit dem Hinzufügen von Essig und Dr. Detkers Einmachehülfe verfähre man ebenfalls wie bei Essiggurken (Senfbeutel).

Gut zugebunden werden die Gurken an einem kühlen Ort aufbewahrt und können nach etwa 4 Wochen schon gegessen werden.

### **Kürbis oder süße Gurken.**

Diese werden wie zu Senfgurken gereinigt, mit verdünntem einfachen Essig begossen, etwa halb bedeckt, von Zeit zu Zeit umgeschwenkt und bis zum andern Tage hingestellt. Dann nimmt man zu jedem kg Kürbis 500 g Zucker,  $\frac{1}{4}$  l Essig,  $\frac{1}{8}$  l Wasser und schäumt, während man die Flüssigkeit mit dem Zucker aufkocht, ab. Als Gewürz gibt man meist zu Kürbis Zitronenschale und Ingwerstückchen, zu süßen Gurken anstatt des Ingwers Pfeffer. Die Gurken- oder Kürbisstückchen werden bei nicht zu starkem Feuer in der Zuckerlösung kargefocht. Man kann auch mehr Zucker nehmen. Die klaren Stückchen legt man in ein sauberes Einmachglas, gießt den Zuckerfakt darauf und bindet das Glas mit Pergamentpapier zu. Das Eingemachte hält sich besser, wenn man etwas Dr. Detkers Einmachehülfe vor dem Zubinden darüberstreut oder durch die Flüssigkeit rührt.

### **Kochgurken.**

Schlauke Gurken mit wenig Kernen werden geschält und in halbfingerlange gleichmäßige Stücke geschnitten. Die Stücke werden mit Salz bestreut und 12 Std. lang stehen gelassen, während dieser Zeit wendet man sie öfter um. Hierauf legt man sie auf ein Sieb

zum Ablausen, trocknet sie mit einem Tuche ab und kocht sie in wenig Essig nach und nach, aber nicht zu weich. Nach dem Erkalten schichtet man die Gurkenstücke in Steintöpfe mit dazwischen gestreutem Gewürz. Als Gewürz verwendet man Meerrettich, Perlwiebeln, Pfefferkörner, gelbe Senfkörner, Vorbeerblätter und viel grünen Dill. Die nötige Menge Essig wird mit Zucker (mehr oder weniger je nach Geschmack) aufgekocht, vom Feuer genommen und mit Dr. Detters Einmachehülse vermischt. Auf 5 kg Gurken ein Päckchen Einmachehülse. Nach dem Erkalten gießt man den Essig über die Gurken, welche reichlich damit bedeckt sein müssen, bindet den Topf zu und hebt ihn an einem lustigen, kühlen Orte auf.

### **Rote Rüben (Rote Beten).**

Mittelgroße, runde und recht dunkelrote Rüben gelten als die besten. Man schneidet die Blätter bis auf 5 Zentimeter ab und wäscht und bürstet die Rüben in lauwarmem Wasser, jedoch sehe man sich vor, daß man sie nicht verlegt, weil sie sonst die schöne rote Farbe beim Kochen verlieren würden. Die sauberen Rüben werden mit wenig kochendem Wasser aufs Feuer gesetzt und so lange gedämpft (2–3 Std.), am besten im „Rübenwunder“, bis sie sich weich anfühlen und abziehen lassen. Man darf nicht mit einer Gabel hineinstecken, und man muß zum Nachgießen kochendes Wasser nehmen.

Nachdem die Rüben abgesehen sind, überspült man sie mit kaltem Wasser und zieht gleich die Haut ab. Nun werden sie in Scheiben geschnitten und mit Meerrettich, Pfefferkörnern, Nelken und nach Belieben auch Zwiebeln, Kümmel, etwas Salz und wenig Zucker in einen Steintopf geschichtet.

Zu 5 l Essig löst man 1 Päckchen Dr. Detters Einmachehülse und gießt denselben darüber.

Der Topf wird zugebunden und an einem kühlen Ort aufbewahrt.

### **Petersilie und Schnittlauch.**

Diese werden gewaschen, an der Luft getrocknet, geschnitten oder gehackt, mit Salz vermischt, fest eingestampft.

Sellerieknollen und Porree, auch Petersilienwurzeln pflanzt man im Keller in angefeuchteten Sand.

### **Apfelsinen- und Zitronenschale.**

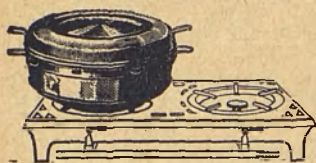
Diese läßt sich zu süßen Speisen, Backwerk und dergl. vielfach verwenden. Man kann stets einen kleinen Vorrat haben. Apfelsinenschale schält man dünn ab, so daß von der weißen Schale nichts sitzen bleibt und schüttet seinen Zucker darauf. Man schüttelt beides gut durcheinander in ein Glas hinein und bindet mit Pergamentpapier zu. Zitronenschale kann man auch abreiben und mit Zucker mischen. Jedenfalls muß sie von der Luft abgeschlossen werden. Vorteilhaft ist ein Überstreuen mit Dr. Detters Einmachehülse (1 Priße).

### **Eierfrischhaltung mit Wasserglas.**

Ganz frische Eier, die man sorgfältig abgewaschen hat, legt man in einen Steintopf oder in eine saubere, hölzerne Tonne. Zu 100–120 Eiern gebraucht man eine Lösung von 1 l Wasserglas zu 9 l Wasser oder Garantol nach Gebrauchsanweisung. Wasserglas ist dickflüssig, muß daher beständig mit dem Wasser umgerührt werden. Diese Flüssigkeit schüttet man vorsichtig auf die Eier. Der Topf wird möglichst kalt gestellt, am besten im Keller auf dem Fußboden aufbewahrt. Die Flüssigkeit muß 2 Finger breit über den Eiern stehen. Der Topf wird zugedeckt oder zugebunden.

# Die modernen Backapparate.

Früher konnte man im Hause nur backen, wenn man einen geeigneten Backherd besaß. Heute ermöglichen die neuen Backapparate wie „Küchenwunder“ und „Zauberblode“ jeder Hausfrau, auf dem



Gas-Backapparat „Küchenwunder“

einfachen Gasherd, ja selbst auf dem Spirituskocher und in neuester Zeit auch elektrisch die schönsten Kuchen und Torten zu backen. Beide Apparate wurden 1925 in der Versuchsstübe der Firma Dr. Detter eingehend geprüft und konnten infolge des günstigen Prüfungsbefundes zur Verwendung im Haushalt bestens empfohlen werden.

Die Apparate eignen sich weiterhin vorzüglich zum Braten und Dünsten von Fleisch, Gemüse, Fischen usw. Auf dem Grillrost ohne Fett gebratene Fleischstücke bleiben groß und saftig.

Kuchen und andere Gebäcke nach Dr. Detter-Rezepten gelingen im „Küchenwunder“ usw. ausgezeichnet. Man muß nur beachten, daß dem Teig möglichst wenig Flüssigkeit hinzugesetzt wird, so daß ein recht fester (gut reißender) Teig entsteht.

## Beispiel zur Benutzung des Küchenwunders:

Den Napf- oder Topfstuchen läßt man  $\frac{2}{3}$  der im Rezept angegebenen Zeit bei Unterhize (halber Ventilationsöffnung) backen, danach gibt man dem Kuchen im letzten Drittel noch Oberhize durch vollkommenes Öffnen der Ventilationsklappe. Die Flamme bleibt während der ganzen Backzeit klein bis mittelgroß gestellt.

Flaches Gebäck, Fests usw. wird nur bei Oberhize, d. h. bei vollkommener Ventilationsöffnung gebacken, mittlere Flammengröße. Backzeit etwa 20 Minuten.

## Besondere Anmerkung zu einigen Rezepten:

**Streusel-Kuchen.** Für die Normal-Küchenwunder-Form, Größe II, nimmt man die Hälfte der angegebenen Zutaten.

**Sonigkuchen zum Aufschneiden.** Für die Normal-Küchenwunder-Form, Größe II, nimmt man die Hälfte der angegebenen Zutaten.

Eine allgemeine Gebrauchsanweisung wird jedem Apparat beim Kauf beigegeben.

Beachten Sie: Beim „Küchenwunder“ sind im Rand des Deckels und im Rand der Kaiserrolle Ventilationslöcher angebracht, die durch Drehen des Deckels beliebig geöffnet oder geschlossen werden können und dadurch die Hitzeregulierung bewirken. Diese Vorrichtung zur Hitzeregulierung ist durch Deutsches Reichspatent geschützt. Es ist wichtig, sich vor Nachahmungen mit ähnlichen Namen zu hüten.

Die Gas-Backapparate „Küchenwunder“ und „Zauberblode“ sind in verschiedenen Größen in den meisten Haushaltungsgeschäften zu haben; wo nicht, wende man sich um Nachweis einer Bezugsquelle an die

Küchentechnik G. m. b. H., Berlin W 57, Kurfürstenstraße 15—16.

## Allelei Backwerk.

Das Backen hat einen doppelten Zweck:

1. durch die Hitze die Stärkekörner aufzusprengen, dadurch die Stärke aufzuschließen und teilweise in andere Stoffe (Zuckerarten) umzuwandeln und damit der Verdauung zugänglich zu machen.
2. durch Bildung von Röstproukten und innige Vermengung der Aromastoffe den Geschmack zu entwickeln, den wir an einem guten Gebäck so sehr lieben.

Es werden also durch den Backprozeß die einzelnen Bestandteile des Teiges, vor allem das sonst fast unverdauliche Mehl in eine lockere, dem Körper zusagende und bekömmliche Backware verwandelt.

Zu diesem Zweck ist die Anwendung eines Triebmittels erforderlich. Das früher angewandte Backen mit Hefe hat den Nachteil, daß alle Zutaten einen bestimmten Wärmegrad verlangen und der Teig in einem warmen Raum bereitet werden muß. Dann muß der Teig noch zwei bis drei Stunden im warmen Raum stehen, ehe er gebacken werden kann. Jede kleine Abweichung gefährdet das Gelingen.

Dagegen ist das Backen mit Dr. Detters Backpulver „Bacfin“ weit einfacher und sicherer. Man braucht keine Rücksicht auf die Temperatur des Raumes und der Zutaten zu nehmen. Wenn der Teig fertig ist, kann er sofort gebacken werden; man kann ihn aber auch ohne Nachteil mehrere Stunden in der Form stehen lassen, ehe man ihn backt. Aus diesem Grunde kann man den Backpulverteig auch beim Bäcker backen lassen, was besonders dann zu empfehlen ist, wenn man keinen geeigneten Ofen hat, oder den Bratofen nicht besonders für diesen Zweck heizen will und den Backapparat „Rüchenwunder“ (siehe Seite 117) nicht besitzt.

Ein weiterer Vorteil von Dr. Detters „Bacfin“ ist der, daß man an Eiern sparen kann. Ein halbes Päckchen „Bacfin“ ersetzt den Schnee von 3—4 Eiern in der Triebkraft. Alle mit „Bacfin“ bereiteten Backwaren sind außerordentlich leicht verdaulich und wohlbekömmlich.

Zur Feststellung, ob der Kuchen völlig durchgebacken ist, nimmt man ein spizes, dünnes Hölzchen oder Ähnliches und sticht in die Mitte hinein; bleiben noch kleine Teigkrümelchen daran hängen, so ist der Kuchen noch nicht gar, im andern Falle kann man ihn, falls er braun genug ist, sofort herausnehmen. Man läßt ihn noch eine Weile in der Form stehen, bevor man ihn stürzt; auch darf man ihn nicht gleich darauf ins Kalte bringen.

Genauere Auskunft über alle Backfragen findet man in dem weit verbreiteten Büchlein „Backen macht Freude“ (Preis 20 Pfg.).

Kuchen, Torten und andere Gebäcke sind nicht nur eine Zierde des Kaffee- oder Teetisches, sie bieten auch eine willkommene und nötige Abwechslung in der Ernährung. Sie tragen dadurch wesentlich zur Steigerung unseres Wohlbefindens und zur Erhöhung unserer Lebensfreude bei.

### Wichtige Anmerkungen:

An Stelle von Butter kann bei allen Rezepten auch gute Margarine verwendet werden.

Betr. Springform: Die Größe der Springform ist bei allen Kuchen- und Torten-Rezepten mit ca. 24 cm Durchmesser angenommen.

Die genaue Beachtung der Rezept-Vorschriften ist die Grundbedingung für das sichere Gelingen!

## Kuchen.

### Apfelfuchen sehr fein.

Zutaten: 125 g Butter, 125 g Zucker, 3 Eier, ½ Gläschen Dr. Detters Backöl Zitrone, 200 g Weizenmehl, ½ Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, etwa 3 Eßlöffel Milch. Reichlich 1 Pfund geschälte Äpfel.

**Zum Überstäuben:** Etwas Zucker.

**Zubereitung:** Die Butter rührt man zu Sahne, fügt Zucker, Eigelb und Gewürz hinzu, rührt schaumig und gibt danach das mit dem „Bacfin“ gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch unter die Masse. Dann unterhebt man vorsichtig den steifen Eierschnee, füllt den Teig in eine gefettete Springform und belegt ihn französisch mit den geschälten und in etwa 6 Stücke geschnittenen Äpfeln. Man bäckt den Kuchen ungefähr  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde bei Mittelhitze.

**Anmerkung:** Nach dem Backen bestreut man den Kuchen bei säuerlichen Äpfeln mit feinem Zucker, sonst überstäubt man ihn mit etwas Puderzucker.

### **Einfacher Obstkuchen.**

**Zum Teig:** 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, 2 Eier, knapp  $\frac{1}{8}$  Liter Milch oder Rahm, 100 g Butter. **Zum Belag:**  $1\frac{1}{2}$  kg Obst.

**Zubereitung des Teiges:** Das mit dem „Bacfin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker, Salz, die ganzen Eier und die Flüssigkeit, verarbeitet dieses zu einer weichen Masse, pflückt die kalt gestellte Butter stückweise hinein, bedeckt die Masse mit dem restlichen Mehl und verarbeitet sie schnell mit dem Handballen zu einem Kloß. Man rollt den weichen Teig vorsichtig auf gut gesäubertem Randblech nach Belieben dick oder dünn aus. Den Teig belegt man mit entsteinten Zwetschen, Apfelschnitten oder sonstigem Obst und bestreut gleich nach dem Backen mit Zucker. Man bäckt etwa 1 Stunde bei Mittelhitze.

Dieses Rezept genügt für einen etwa  $30 \times 45$  cm großen Kuchen.

**Anmerkung:** Wer den Kuchen weniger süß liebt, kann das Zuckerquantum zum Teig verringern oder ganz weglassen.

### **Obstkuchen in einer Springform zu backen.**

**Zutaten:** 200 g Zucker, 3 Eier,  $\frac{1}{2}$  Fläschchen Dr. Detters Backöl Zitrone, 200 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, etwa 1 kg Obst.

**Zubereitung:** Zucker, Eier und Gewürz rührt man schaumig und fügt nach und nach das mit dem „Bacfin“ gemischte und gesiebte Mehl hinzu. Den dickflüssigen Teig gibt man in eine gefettete Springform, schüttet die reifen, entsteinten Kirschen, Heidelbeeren oder Apfelscheiben auf die Masse und bäckt den Kuchen 1— $1\frac{1}{2}$  Stunden bei guter Mittelhitze.

### **Plattenkuchen.**

**Zum Teig:** 200 g Butter, 200 g Zucker, 2 ganze Eier,  $\frac{1}{2}$  Fläschchen Dr. Detters Backöl Zitrone, 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, 1 Prise Salz, 8 Eßlöffel Milch, 50 g Rosinen, 50 g Korinthen.

**Zum Belag:** 1 Ei, 50 g Butter, 50 g Mandeln, 35 g Zucker.

**Zubereitung des Teiges:** Die Butter rührt man zu Sahne, fügt Zucker, die ganzen Eier und Backöl hinzu und rührt schaumig. Dann gibt man das mit dem „Bacfin“ gemischte und gesiebte Mehl und Salz abwechselnd mit der Milch unter die Masse, verarbeitet alles zu einem glatten Teig und arbeitet dann noch die Rosinen und Korinthen darunter. Man streicht den Teig mit Hilfe eines breiten Messers auf ein gefettetes Blech etwa  $\frac{1}{2}$  cm dick auf, bestreicht den Kuchen mit zerquirtem Ei, pflückt die Butter in kleinen Stückchen darauf und bestreut mit den abgezogenen und feingehackten Mandeln, die man mit dem Zucker gemischt hat. Der Kuchen wird bei starker Hitze etwa 20 Minuten gebacken.

### **Streuselfuchen.**

**Zum Teig:** 200 g Butter, 200 g Zucker, 2 ganze Eier, 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Badin“, etwa  $\frac{1}{4}$  Liter Milch.

**Zum Streusel:** 300 g Weizenmehl, 200 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 1 Messerspitze Zimt, 200 g Butter.

**Zubereitung des Teiges:** Die Butter rührt man zu Sahne, fügt Zucker und die ganzen Eier hinzu und rührt schaumig. Dann gibt man das mit dem „Badin“ gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch unter die Masse und verarbeitet alles zu einem glatten, festen Teig. Diesen streicht man mit Hilfe eines breiten Messers auf ein gefettetes Blech  $\frac{1}{2}$  bis 1 cm dick, überpinselt den Kuchen mit Wasser (damit die Streuseln besser halten) und gibt die Streuseln darauf, indem man die Streuselmasse zwischen den Händen zerreibt. Man bäckt den Kuchen bei starker Hitze etwa 30 Minuten.

**Zubereitung des Streusels:** Man gibt das Mehl in eine Schüssel und schiebt es zu einem Kranz auseinander. In die Vertiefung schüttet man den Zucker und die Gewürze und gießt darauf die zerlassene und etwas abgekühlte Butter. Dann verrührt man die Zutaten mit Hilfe eines Löffels und zerkrümelt sie über den Teig.

### **Topfsuchen. (Abbildung Tafel XIV.)**

**Zutaten:** 250 g Butter, 200 g Zucker, 2—6 Eier nach Belieben, 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Badin“,  $\frac{1}{8}$  bis  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 100 g Korinthen, 100 g Rosinen, 50 g Saffade (Zitronat),  $\frac{1}{2}$  Fläschchen Dr. Detters Badöl Zitrone.

**Zubereitung:** Die Butter rührt man schaumig, gibt nach und nach Zucker, Eigelb, das mit dem „Badin“ gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch hinzu, zuletzt die Korinthen, Rosinen, Saffade, Zitronen-Gewürz und den steifen Eierschnee. Man füllt die Masse in die gefettete und mit Mandeln ausgestreute Form und bäckt den Kuchen etwa 1—1  $\frac{1}{2}$  Stunden bei guter Mittelhitze.

### **Rodonfsuchen.**

**Zutaten:** 200 g Butter, 200 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillin-Zucker, 4 Eier, 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Badin“, etwa  $\frac{1}{8}$  Liter Milch, 150 g Rosinen, 150 g Korinthen, 1 Prise Salz.

**Zubereitung:** Die Butter rührt man schaumig, gibt nach und nach Zucker, Gewürz, Eigelb, das mit dem „Badin“ gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch hinzu, zuletzt die Rosinen, Korinthen, Salz und den steifen Eierschnee. Man füllt die Masse in die gefettete Form und bäckt den Kuchen 1—1  $\frac{1}{2}$  Stunden bei guter Mittelhitze.

### **Omnibus-Kuchen.**

**Zutaten:** 200 g Butter, 250 g Zucker, 2—3 Eier, 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Badin“,  $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 60 g gehackte Mandeln, 50 g Rosinen,  $\frac{1}{2}$ —1 Fläschchen Dr. Detters Badöl Zitrone.

**Zubereitung:** Die Butter rührt man schaumig, gibt Zucker, Eigelb, das mit dem „Badin“ gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch hinzu, zuletzt die Mandeln, Rosinen, Zitronen-Gewürz und den steifen Eierschnee. Man füllt die Masse in die gefettete Form, am besten in eine Springform und bäckt den Kuchen 1—1  $\frac{1}{2}$  Stunden bei guter Mittelhitze.

### **Badin- oder Gesundheitskuchen.**

**Zutaten:** 100 g Butter, 100 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  Fläschchen Dr. Detters Badöl Zitrone, 2 Eier, 250 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Badin“, 8 Eßlöffel Milch.

**Zubereitung:** Die Butter rührt man zu Sahne, fügt Zucker, Backöl und Eigelb hinzu, rührt schaumig und gibt danach das mit dem „Badin“ gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch unter die Masse. Zuletzt unterhebt man den steifgeschlagenen Eierschnee, füllt den Teig in eine gut gebutterte Form und bäckt den Kuchen etwa  $\frac{3}{4}$  Stunde bei guter Mittelhitze.

**Anmerkung:** Dieses Gebäck ist sehr leicht verdaulich für Kinder und Kranke. Alle für den Körper notwendigen Nährstoffe sind in ihm enthalten. Läßt man solch ein Stück Kuchen in warmer Milch zergehen, so ergibt dies eine vorzügliche Speise für kleine Kinder.

#### **Schokoladenkuchen.** (Abbildung Tafel XIV.)

**Zutaten:** 250 g Butter, 350 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 2—4 Eier, 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Badin“, etwa  $\frac{1}{2}$  Liter Milch oder Rahm und 3 Eßlöffel Milch für den dunklen Teig, 30 g Kakao (= 3 Eßlöffel).

**Zubereitung:** Die Butter rührt man zu Sahne, gibt 250 g Zucker, Vanillinzucker und Eigelb hinzu, rührt schaumig, gibt das mit dem „Badin“ gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch darunter und zuletzt den steifen Eierschnee.

Man teilt die Masse, mengt unter die eine Hälfte den Kakao, 3 Eßlöffel Milch und den Rest des Zuckers, füllt den Teig abwechselnd in die gefettete Form und bäckt den Kuchen 1—1 $\frac{1}{2}$  Stunden bei guter Mittelhitze.

#### **Gewürzkuchen.**

**Zutaten:** 125 g Butter, 300 g Zucker, 4 Eier, 350 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Badin“, 60 g Kakao, 1 Teelöffel gestoßene Nelken (etwa 3 g), 1 Teelöffel Zimt (etwa 3 g),  $\frac{1}{2}$  Muskatnuß (gerieben), etwa  $\frac{1}{4}$  Liter Milch.

**Zubereitung:** Die Butter rührt man zu Sahne, fügt Zucker und Eigelb hinzu, rührt schaumig, gibt das mit dem „Badin“ gemischte und gesiebte Mehl, Kakao und die Gewürze abwechselnd mit der Milch unter die Masse und unterhebt zuletzt den steifen Eierschnee. Man füllt den Teig in eine gefettete Springform oder Kastenform und bäckt den Kuchen 1—1 $\frac{1}{2}$  Stunden bei Mittelhitze.

#### **Königskuchen.** (Abbildung Tafel XIV.)

**Zutaten:** 250 g Butter, 200 g Zucker, 4 Eier, 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Badin“, etwa  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 250 g Korinthen, 100 g Rosinen, 50 g Zitronat (Sukcade), 1 Fläschchen Dr. Detters Backöl Zitrone.

**Zubereitung:** Die Butter rührt man zu Sahne, gibt Zucker und Eigelb dazu, rührt schaumig, fügt das mit dem „Badin“ gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch hinzu, zuletzt die Korinthen, Rosinen, Zitronat und Gewürz. Dann unterhebt man den steifen Eierschnee, füllt die Masse in eine gefettete Form und bäckt den Kuchen bei Mittelhitze etwa 1 $\frac{1}{2}$  Stunden.

#### **Früchtebrot.**

**Zutaten:** 125 g Zucker, 3 Eier, 60 g Mandeln, 125 g Haselnüsse, 125 g Feigen, 125 g Zitronat, 250 g Rosinen, 1 Prise Zimt, 125 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Badin“.

**Zubereitung:** Zucker und Eier werden schaumig gerührt bis zur cremeartigen Beschaffenheit, dann die ungeschälten nur gespaltenen Mandeln, die gebierteilten Haselnüsse, die in dünne Streifen geschnittenen Feigen, das zerkleinerte Zitronat, Rosinen, Zimt und das mit dem Badin gemischte und gesiebte Mehl hinzugegeben. Man arbeitet alles gut durcheinander und bäckt das Früchtebrot bei Mittelhitze in einer gefetteten Rehrücken- oder Kastenform etwa 40 Minuten.

### Käsekuchen in Springform.

**Zum Teig:** 150 g Weizenmehl, 2 gestrichene Teelöffel = 6 g Dr. Detters „Badin“, 60 g Zucker, 1 Ei, 65 g Butter.

**Zum Belag:**  $\frac{3}{4}$  kg Quark, etwa  $\frac{1}{8}$  Liter sauren Rahm (oder Milch bei fettem Quark), 200 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  Fläschchen Dr. Detters Backöl, Zitrone, 2 Eier, 1 Päckchen Dr. Detters Soßenpulver mit Vanille-Geschmack, 60 g Dr. Detters Gustin, 1 gestrichenen Teelöffel = 3 g Dr. Detters „Badin“, nach Belieben 50—150 g Korinthen.

**Zubereitung des Teiges:** Das mit dem „Badin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker und das ganze Ei und verrührt beides mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse. Die kalt gestellte Butter wird stückweise hineingepflückt, die Masse mit dem Mehl bedeckt, mit dem Handballen schnell zu einem festen Kloß verarbeitet und auf dem Boden einer Springform ausgerollt. Nun füllt man die vorbereitete Quarkmasse darauf und bäckt den Kuchen bei guter Mittelhitze etwa 50 Minuten.

**Zubereitung des Belags:** Den Quark hat man auf einem Sieb gut ablaufen lassen, reibt ihn dann durch ein feines Haarsieb und verrührt ihn sorgfältig mit etwas saurem Rahm zu einer glatten Masse. Dann gibt man nach und nach Zucker, Backöl, Eidotter, Vanille-Soßenpulver, das mit dem Badin gemischte Gustin und Korinthen dazu und unterzieht zuletzt ganz vorsichtig den steifen Eierschnee.

### Speckkuchen. (Abbildung Tafel XIV.)

**Zum Teig:** 175 g Weizenmehl, 1 gestrichenen Teelöffel = 3 g Dr. Detters „Badin“, etwa 3 Eßlöffel Milch, 50 g Butter.

**Zum Belag:** 125 g fetten Speck, 60 g Zwiebeln, etwa 1 Teelöffel Kümmel, etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack), 3 ganze Eier.

**Zubereitung des Teiges:** Das mit dem „Badin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man die Milch und verrührt diese mit dem Mehl, pflückt dann die kalt gestellte und harte Butter in kleinen Stücken hinein und verarbeitet alles mit dem Handballen zu einem festen Teig. Dieser wird etwa 3 cm größer als der Boden der Springform ist, ausgerollt und in die vorher gefettete Springform gelegt. Den überstehenden Teig drückt man an den Rand der Form an, so daß er 2—3 cm hoch steht, und achtet darauf, daß der Rand ringsherum gleichmäßig hoch ist. Dann verteilt man den Belag auf den Kuchen und bäckt ihn bei starker Hitze etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde.

**Zubereitung des Belages:** Speck und Zwiebeln werden in ganz kleine Würfel geschnitten und auf dem Teigboden verteilt. Die Gewürze verquirlt man mit den ganzen Eiern und gießt sie darüber.

### Das Torten-Garnieren.

Das Verzieren von Torten und Kuchen ist viel leichter, als die meisten glauben. Man bedient sich dazu des Spritzbeutels oder der Garnierspritze mit Spritztüle.

Ersterer besteht aus einem spitzen Beutel aus festem, möglichst wasserdichtem Stoff, dessen gesäumte Oeffnungen oben etwa 35 cm, unten 5 cm Umfang haben. Die Höhe ist ungefähr 25 cm. In die untere Oeffnung wird die Spritztüle eingeschoben, und zwar je nach Wunsch die glatte oder die Sterntülle. Man füllt die Buttercreme in den Spritzbeutel, hält mit Daumen und Zeigefinger der einen Hand oben fest zu und drückt mit dem Handteller nach Bedarf die Creme durch die Tülle, während die andere Hand die Spitze des Beutels führt. Für bestimmte Figuren, z. B. die Blätter bei der

Butter-Creme-Torte, kann man eine aus Pergamentpapier gedrehte Spritztüte nehmen, deren Spitze man nach beiden Seiten schräg abschneidet (siehe Bild). Auch die Garniersprizen, die man in Küchen-gerätegeschäften kaufen kann, sind recht praktisch.

Auf Tafel XVI wird an einigen Beispielen das Garnieren von Torten usw. gezeigt. Die mittlere Torte ist nicht einheitlich verziert, sondern bringt verschiedene Anwendungsmöglichkeiten. Nach einigen Versuchen kann auch die Anfängerin schon hübsche Verzierungen ihres Backwerks erreichen, und mit der Zeit wird jede Frau viel Freude an der Sache haben.

## Torten.

### Ananas-Torte.

Zutaten zum Teig: 3 Eier, 150 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 4 Eßlöffel Wasser, 100 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Badin“, 100 g Dr. Detters Gustin.

Zutaten zur Füllung und Verzierung: 150 g Aprikosen-Konfitüre, 1— $1\frac{1}{2}$  Eßlöffel Wasser,  $\frac{1}{4}$  Liter Schlagrahm, 750 g Dosen-Ananas.

Zubereitung des Teiges: Die Eigelb werden mit dem Zucker, Gewürz und Wasser gut verrührt, dann fügt man nach und nach das mit dem „Badin“ gemischte und gesiebte Mehl und Gustin hinzu und rührt alles glatt. Zuletzt unterzieht man den steifgeschlagenen Eierschnee, gibt den Teig in eine gefettete Springform und backt bei leichter Hitze etwa 20—30 Minuten. Den noch warmen Tortenboden legt man mit der Oberfläche vorsichtig auf eine Holzplatte, damit entstandene Wölbungen sich einziehen. Man benutzt den Boden des Tortenbodens als Oberteil.

Zubereitung der Füllung: Die Aprikosen-Konfitüre wird mit dem Wasser verdünnt und glattgerührt. Die Ananas-Scheiben läßt man auf einem Sieb abtropfen und schneidet sie bis auf 2 Scheiben in solch kleine Stückchen, daß dieselben durch eine weite Spritztülle hindurchgehen. 2 Scheiben schneidet man in etwa 1 cm große Würfel. Der Schlagrahm wird mit dem Schneebesen ganz steif geschlagen und mit den feingeschnittenen Ananas-Stückchen vermengt.

Den erkalteten Tortenboden schneidet man in 3 Scheiben, bestreicht die untere mit der Aprikosen-Konfitüre, legt die zweite Scheibe darauf, bestreicht diese mit der Sahnefüllung und setzt die dritte Scheibe darauf. Die Oberfläche bestreicht man mit dem Rest der Aprikosen-Konfitüre und verziert die Torte gitterartig mit der Sahnefüllung mit Hilfe eines Spritzbeutels, dem man eine weite Tülle vorgesetzt hat. Die entstandenen Zwischenfelder belegt man mit den Ananas-Würfeln.

### Buttercremetorte.

(Abbildung Tafel XV.)

Zum Teig: 3 Eier, 150 g Zucker, 4 Eßlöffel Wasser, das Abgeriebene und 1 Eßlöffel Saft einer Zitrone, 100 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Badin“, 100 g Dr. Detters Gustin.

Zur Creme:  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 150 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanille-Puddingpulver, 175 g Butter, 50 g Kokosfett.

Zur Verzierung: 25 g geriebene Mandeln, 1 Teelöffel Zucker, 1 Messerspitze Butter.

Zubereitung des Teiges: Die Eigelb werden mit dem Zucker und Wasser gut verrührt. Dann fügt man das Abgeriebene und 1 Eßlöffel Saft der Zitrone hinzu, nach und nach das mit dem „Badin“ gemischte und gesiebte Mehl und Gustin und verrührt alles glatt. Zuletzt unterzieht man den steifgeschlagenen Eierschnee,

gibt den Teig in eine gefettete Springform und bäckt bei leichter Hitze etwa 20—30 Minuten.

**Zubereitung der Buttercreme:** Von  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver kocht man nach angegebener Vorschrift, jedoch die Anrührflüssigkeit von dem halben Liter Milch genommen, einen Pudding, den man bis zum Erkalten rührt. Die Butter rührt man schaumig, fügt das auf gelindem Feuer leicht geschmolzene, wieder abgekühlte, aber noch flüssige Kokosfett tropfenweise unter tüchtigem Rühren hinzu und rührt dann Löffelweise den erkalteten Pudding darunter.

Den erkalteten Tortenboden schneidet man in 3 Scheiben, bestreicht mit der Creme und setzt sie aufeinander. Die Oberfläche und die Seiten bestreicht man ebenfalls mit der Buttercreme und verziert die Oberfläche mit dem Spritzbeutel. Die Ränder der Torte bestreut man mit geriebenen Mandeln, die vorher in etwas Zucker und Butter braun geröstet sind.

**Anmerkung:** An heißen Tagen empfiehlt es sich, die Butter zu kühlen und die Creme am zweckmäßigsten in einem kühlen Raum herzustellen.

Wer die Creme weniger fett liebt, nehme statt 175 g Butter nur 125 g.

Eine geronnene Creme wird durch leichtes Überdampfhalten und kräftiges Schlagen oder nochmaliges Verarbeiten mit der angegebenen Menge Butter und Kokosfett wieder glatt.

### **Rußtorte ungefüllt.** (Abbildung Tafel XV.)

**Zum Teig:** 150 g Zucker, 5 Eier, 5 Eßlöffel Wasser, 100 g Rußterne, 100 g Mandeln, 180 g Weizenmehl, 1 gestrichenen Teelöffel = 3 g Dr. Detters „Bacfin“.

**Zum Guß:** 150 g Puderzucker, 1 Fläschchen Dr. Detters Rum-Aroma, etwa 2 Eßlöffel heißes Wasser.

**Zur Verzierung:** Einige Haselnüsse.

**Zubereitung des Teiges:** Zucker, Eigelb und Wasser werden gut verrührt und die feingeriebenen Nüsse und Mandeln dazugegeben. Das Eiweiß wird zu festem Schnee geschlagen und mit dem Mehl, dieses mit dem „Bacfin“ gemischt und gesiebt, vorsichtig unter die Masse gehoben. Man füllt diese in eine gefettete Springform und bäckt bei Mittelhitze etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde.

Erkaltet überzieht man die Torte mit einem Rum-Zuckerguß und verziert sie mit einigen Haselnüssen, die man vorher in den Guß getaucht hat.

**Zubereitung des Gusses:** Der Puderzucker wird mit dem Rum-Aroma und heißen Wasser zu einem glatten Brei verrührt.

### **Bienenstich in Springform.**

**Zum Teig:** 100 g Butter, 100 g Zucker, 1 Ei, 250 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, 1 Prise Salz, 5—7 Eßlöffel Milch.

**Zum Belag:** 100 g Butter, 100 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 100 g Mandeln, 2 Eßlöffel Milch.

**Zur Füllung:**  $\frac{2}{10}$  Liter Milch, 1 Päckchen Dr. Detters Soßepulver mit Vanillegeschmack, 60 g Zucker, 50 g Butter, 20 g Kokosfett.

**Zubereitung des Teiges:** Die Butter rührt man zu Sahne, fügt Zucker und Ei hinzu, rührt schaumig und gibt das mit dem „Bacfin“ gemischte und gesiebte Mehl und Salz abwechselnd mit der Milch unter die Masse. Den Teig streicht man auf den Boden einer Springform, gibt darauf die etwas abgekühlte Belagmasse und bäckt den Kuchen etwa 35 Minuten bei starker Hitze.

**Zubereitung des Belags:** Die Butter läßt man schmelzen, fügt alle anderen Zutaten hinzu (die Mandeln abgezogen und gehackt), läßt alles einmal gut durchkochen und abkühlen.

Will man den Kuchen füllen, so schneidet man ihn einmal durch und bestreicht mit nachfolgender Buttercreme.

**Zubereitung der Füllung:** Von  $\frac{2}{10}$  Liter Milch nimmt man 2 Eßlöffel ab und rührt damit das Soßenpulver an. Inzwischen bringt man die übrige Milch mit dem Zucker zum Kochen, nimmt vom Feuer, gibt die Anrührmasse unter stetem Rühren in die kochende Flüssigkeit, läßt den Pudding etwa 2 Minuten kochen und rührt ihn bis zum Erkalten. Die Butter rührt man schaumig, fügt das auf gelindem Feuer leicht geschmolzene, wieder abgekühlte, aber noch flüssige Kokosfett tropfenweise unter tüchtigem Rühren hinzu und rührt dann löffelweise den erkalteten Pudding darunter.

**Anmerkung:** Dieser Kuchen wird besonders schön im Küchenwunder.

### **Franfurter Kranz.**

**Zum Teig:** 100 g Butter, 150 g Zucker, 3 Eier, 4 Eßlöffel Milch, das Abgeriebene und 1 Eßlöffel Saft einer Zitrone, 150 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Badin“, 50 g Dr. Detters Gustin.

**Zur Creme:**  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 150 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanille-Puddingpulver, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 50 g Kokosfett, 175 g Butter.

**Zur Verzierung:** 125 g gehackte Mandeln, 1 Eßlöffel Zucker, 1 Messerspitze Butter.

**Zubereitung des Teiges:** Die Butter rührt man zu Sahne, gibt Zucker und Eigelb dazu, rührt schaumig, fügt nach und nach die Milch, das Abgeriebene und 1 Eßlöffel Saft einer Zitrone abwechselnd mit dem Mehl hinzu, das man mit dem „Badin“ und Gustin gemischt und gesiebt hat. Man verrührt alles zu einem glatten Teig und unterhebt zuletzt den steifgeschlagenen Eierschnee, gibt den Teig in eine gefettete Kranzkuchenform und bäckt ihn bei Mittelhitze 30—40 Minuten.

**Zubereitung der Creme:** Von  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver kocht man nach angegebener Vorschrift, jedoch die Anrührflüssigkeit von dem  $\frac{1}{2}$  Liter Milch genommen, einen Pudding, den man bis zum Erkalten rührt. Das Kokosfett wird auf gelindem Feuer leicht geschmolzen, wieder abgekühlt, aber noch flüssig tropfenweise unter tüchtigem Rühren zu der schaumig gerührten Butter gegeben. Dann rührt man löffelweise den erkalteten Pudding darunter.

Erkaltet schneidet man den Kuchen in 3 Scheiben, bestreicht dieselben mit der Creme, setzt sie aufeinander und bestreicht auch die Oberfläche und Seiten des Kuchens damit. Dann bestreut man den Kranz mit gehackten Mandeln, die man vorher in etwas Zucker und Butter braun geröstet hat.

**Anmerkung:** An heißen Tagen empfiehlt es sich, die Butter zu kühlen und die Creme am zweckmäßigsten in einem kühlen Raum herzustellen.

Wer die Creme weniger fett liebt, nehme statt 175 g Butter nur 125 g.

Eine geronnene Creme wird durch leichtes Überdampfhalten und kräftiges Schlagen oder nochmaliges Verarbeiten mit der angegebenen Menge Butter und Kokosfett wieder glatt.

### **Obsttorte.**

(Abbildung Tafel XV.)

**Zum Teig:** 300 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Badin“, 100 g Zucker, 2 Eier, 125 g Butter.

**Zum Belag:** 2—3 Pfund beliebiges Obst.

**Zubereitung:** Das mit dem „Bacfin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker und die ganzen Eier und verrührt diese mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse. Die kalt gestellte Butter wird stückweise hineingepflückt, die Masse mit dem Mehl bedeckt und mit dem Handballen schnell zu einem festen Kloß verarbeitet. Der Teig wird etwa 10 Minuten kalt gestellt, dann auf den Boden von Springformen zweimeßerrückendick ausgerollt und bei leichter Hitze in 20 bis 30 Minuten hellbraun gebacken.

Die Masse ergibt 2—3 Tortenböden. Diese belegt man mit beliebigem gedämpften Obst wie Stachelbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Zwetschen usw. Den Obstsaft verdickt man mit Dr. Detters Gustin (auf  $\frac{1}{2}$  Liter Saft rechnet man 20 g) und gibt ihn heiß über die Früchte.

Die Tortenböden kann man längere Zeit aufbewahren, belegt sie jedoch erst am Tage des Gebrauchs mit dem Obst.

### **Apfeltorte gedeckt.**

(Abbildung Tafel XIV.)

**Zum Teig:** 300 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, 100 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 1 Ei, 200 g Butter.

**Zur Füllung:** 1 kg Apfel, etwa 50 g Zucker, 1 Messerspiße Zimt, 1 Eßlöffel Korinthen, 1 Eßlöffel Wasser.

**Zum Bestreichen:** 1 Eigelb oder ein Zuckerguß aus 75 g Puderzucker, 1 Eßlöffel Wasser.

**Zubereitung des Teiges:** Das mit dem „Bacfin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker, Gewürz und das ganze Ei und verrührt dieses mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse. Die kalt gestellte Butter wird stückweise hineingepflückt, die Masse mit dem Mehl bedeckt und mit dem Handballen schnell zu einem festen Kloß verarbeitet. Es ist gut, den Teig erst 10 Minuten kalt zu stellen, dann rollt man die knappe Hälfte des Teiges auf dem Boden einer Springform aus und bäckt den Teigboden 10—15 Minuten bei leichter Hitze hellgelb. Hierauf legt man die Apfelfülle, streicht diese mit einem Löffel glatt und bedeckt die Apfelschicht mit einem dünn ausgerollten Teigdeckel, drückt den Rand auf den Boden, formt aus dem Rest des Teiges eine Rolle und legt diese rings um die Torte. Die Oberfläche bestreicht man mit geschlagenem Eigelb und bäckt die Torte bei Mittelhitze noch 20—25 Minuten oder man bestreicht die fertige Torte mit Zuckerguß.

**Zubereitung der Füllung:** Die geschälten und von dem Gehäuse befreiten Äpfel werden in dünne Scheibchen geschnitten, mit dem Zucker, Zimt, Korinthen und Wasser leicht gedünstet und zum Erkalten beiseite gestellt.

**Zubereitung des Gusses:** Den Puderzucker verrührt man mit dem Wasser zu einem glatten Brei.

### **Pfirsichtorte.**

**Zum Teig:** 4 Eier, 200 g Puderzucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 5 Eßlöffel Wasser, 125 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, 125 g Dr. Detters Gustin.

**Zur Füllung:** Eine  $\frac{1}{2}$ —1 kg-Büchse Pfirsiche oder 500 g getrocknete Pfirsiche,  $\frac{1}{4}$  Liter Schlagrahm, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker.

**Zubereitung des Teiges:** Man schlägt die Eigelbe mit dem Puderzucker, Vanillinzucker und Wasser mit der Schneurute zu dickem Schaum, fügt dann langsam das mit dem „Bacfin“ gemischte und gesiebte Mehl und Gustin hinzu, lockert die Masse

mit dem steifgeschlagenen Eierschnee und bäckt sie in einer gefetteten Springform bei leichter Hitze etwa 30 Minuten. Den noch warmen Tortenboden legt man mit der Oberfläche vorsichtig auf eine Holzplatte, damit entstandene Wölbungen sich einziehen. Man benützt den Boden des Tortenbodens als Oberteil.

**Zubereitung der Füllung:** Die Büchsen-Pfirsiche werden zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt und dann in dünne Scheiben geschnitten. Verwendet man getrocknete Pfirsiche, so müssen diese gut weichgekocht und dann mit einem Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker gewürzt werden. Die Sahne schlägt man mit einem Schneebesen recht steif und würzt sie mit Vanillinzucker.

Den erkalteten Tortenboden schneidet man in 3 Scheiben, belegt die unterste Scheibe mit den Pfirsichen, setzt die zweite Scheibe darauf, bestreicht mit etwas Schlagahne und überdeckt mit der dritten Scheibe. Die Oberfläche der Torte verziert man mit Pfirsichstücken und verziert noch beliebig mit Hilfe des Spritzbeutels mit der Schlagahne. Man kann auch den Rand der Torte mit etwas Schlagahne spritzen.

**Anmerkung:** Statt Pfirsiche kann man auch Aprikosen verwenden.

### **Bunschtorte.**

(Abbildung Tafel XV.)

**Zum Teig:** 50 g Butter, 125 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 3 Eier, 150 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, 50 g Dr. Detters Gustin, 3 Eßlöffel Milch.

**Zur Füllung:** 250 g Aprikosen- oder Johannisbeer-Konfitüre, 1—2 Fläschchen Dr. Detters Rum- oder Arrak-Aroma.

**Zum Guß:** 150 g Puderzucker, 2 Eßlöffel Wasser,  $\frac{1}{2}$  Fläschchen Dr. Detters Rum- oder Arrak-Aroma.

**Zum Spritzen:** 100 g Aprikosen- oder Johannisbeer-Konfitüre.

**Zubereitung des Teiges:** Die Butter rührt man zu Sahne, fügt Zucker, Vanillinzucker und Eigelb hinzu, rührt schaumig und gibt nach und nach das mit dem „Bacfin“ gemischte und gesiebte Mehl und Gustin abwechselnd mit der Milch unter die Masse, verarbeitet alles zu einem glatten Teig und zieht zuletzt den steifen Eierschnee darunter. Man gibt den Teig in eine Springform und bäckt bei Mittelhitze etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde.

Den erkalteten Tortenboden schneidet man in 3 Scheiben, bestreicht mit der Konfitüre, die man mit 1—2 Fläschchen Rum-Aroma gut verrührt hat und setzt die Scheiben aufeinander. Man überzieht dann Oberfläche und Seiten der Torte mit dem Rum-Zuckerguß und spritzt mit 100 g glattgerührter Konfitüre ein Gitter über den getrockneten Guß.

**Zubereitung des Rum-Zuckergusses:** Man verrührt den Puderzucker mit dem Wasser und Rum-Aroma zu einem glatten, dicklichen Brei.

### **Sachertorte.**

(Abbildung Tafel XV.)

**Zum Teig:** 125 g Butter, 3 Eier, 125 g Puder- oder sehr feinen Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 2 Eßlöffel Wasser, 125 g geriebene Schokolade, 125 g mit der Schale geriebene Mandeln, 65 g Weizenmehl, 1 gestrichenen Teelöffel = 3 g Dr. Detters „Bacfin“, 1 Päckchen Dr. Detters Schokoladenspeisepulver.

**Zum Bestreichen:** 100 g Aprikosen-Konfitüre, 1 Eßlöffel Wasser.

**Zum Guß:** 125 g Puderzucker, 20 g Kakao, etwa 2 Eßlöffel heißes Wasser.

**Zum Bestreuen:** 15—20 g Mandeln.

**Zubereitung des Teiges:** Die Butter rührt man zu Sahne, fügt Eigelb, Puderzucker und Vanillinzucker hinzu, rührt schaumig, untermengt das Wasser und unterrührt langsam löffelweise abwechselnd die Schokolade und Mandeln. Dann gibt man vorsichtig das mit dem „Bacfin“ gemischte und gesiebte Mehl und Schokoladenspeisepulver unter die Masse und unterzieht den steifgeschlagenen Eierschnee. Man füllt den Teig in eine gefettete Springform und bäckt bei guter Mittelhitze  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Stunde.

Den erkalteten Tortenboden bestreicht man mit der Konfitüre, die man mit dem Wasser gut verrührt hat. Dann überzieht man die Torte mit dem Schokoladenguß und streut auf die Oberfläche einen kleinen Rand mit abgezogenen gehackten oder geriebenen Mandeln.

**Zubereitung des Gusses:** Der Puderzucker wird mit dem Kakao und heißen Wasser zu einem glatten dicken Brei verrührt.

### **Sandtorte.**

**Zum Teig:** 125 g Butter (ungesalzen oder gewaschen), 125 g Weizenmehl, 125 g Dr. Detters Gustin, 1 gestrichenen Teelöffel = 3 g Dr. Detters „Bacfin“, 175 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker oder einige Tropfen Dr. Detters Bäcköl Zitrone, 4 Eier.

**Zubereitung:** Man läßt die Butter zergehen, auf Handwärme erkalten, fügt allmählich das mit dem „Bacfin“ und Gustin gemischte und gesiebte Mehl hinzu und verrührt alles gut miteinander. Dann gibt man unter den krümeligen Teig nach und nach den Zucker, das Gewürz und die Eier. Durch das langsame Einrühren letzterer wird der Teig allmählich weich und ganz glatt. Die Masse gibt man in eine mit Butter ausgestrichene Form und bäckt bei Mittelhitze etwa 1 Stunde.

Sandtorte hält sich lange frisch, es ist ein beliebtes Gebäck für Tee und Wein.

**Anmerkung:** Sandtorte muß insgesamt etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde gerührt werden.

## **Kleingebäck.**

### **Kets.**

**Zum Teig:** 500 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, 150 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 2 Eier, 150 g Butter.

**Zubereitung:** Das mit dem „Bacfin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker, Gewürz und die ganzen Eier und verrührt diese Zutaten mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse. Die kalt gestellte Butter wird stückweise hineingepflückt, die Masse mit dem Mehl bedeckt und mit dem Handballen schnell zu einem festen Klotz verarbeitet. Der Teig wird auf einem mit Mehl bestäubten Backbrett dünn ausgerollt und mit einem Weinglas ausgestochen. Man drückt mit einem Reibeisen oder sticht mit einer Stricknadel oder Gabel gleichmäßige Vertiefungen in die Scheiben und gibt sie auf ein gut geöltes Backblech. Die Kets werden bei leichter Hitze 10—15 Minuten gebacken und nach dem Erkalten in einer Blechdose aufbewahrt.

### **Vanille-Gebäck.**

**Zum Teig:** 500 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, 150 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 2 Eier, 250 g Butter.

**Zur Verzierung:** 1 Ei, 75—100 g Mandeln (gehobelt), 50 g Zucker.



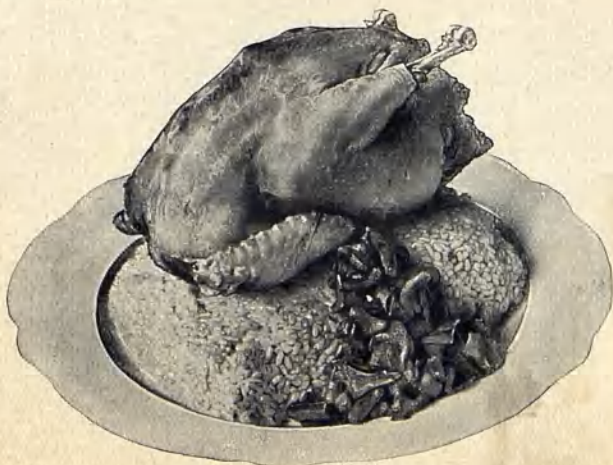
Huhn ausnehmen



Huhn binden (dressieren)



Huhn mit Tranchierlinien



Huhn auf Reis

# TAFEL XIV

## Ruchen



Topfruchen



Königsfruchen



Schokoladenfruchen



Apfelforte, gedeckt



Speckfruchen

Torten



Buttercreme-Torte



Obst-Torte



Punsch-Torte

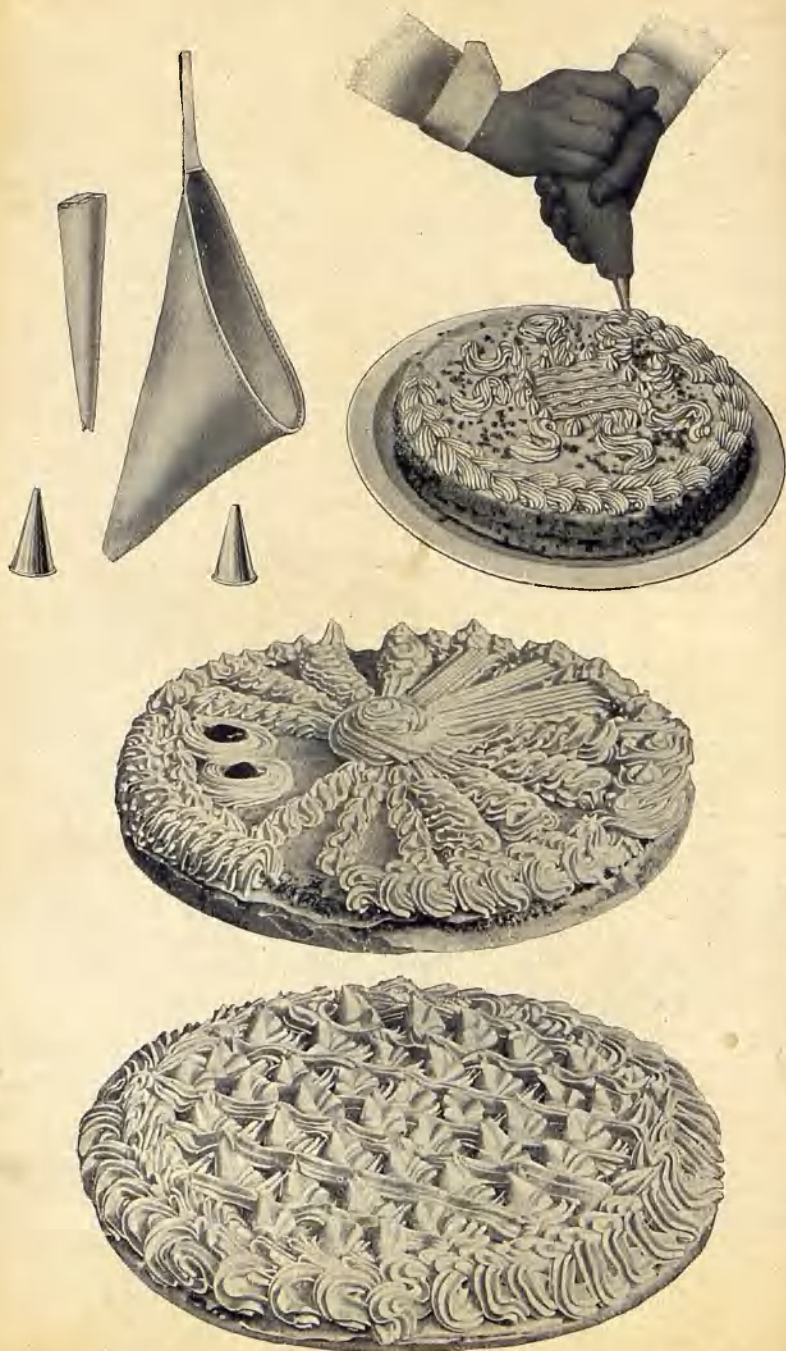


Café-Torte



Haselnuß-Torte

# TAFEL XVI Das Torten-Garnieren



**Zubereitung:** Das mit dem „Bacfin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf die Tischplatte oder das Backbrett gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man den Zucker mit dem Gewürz gemischt und die ganzen Eier und verrührt diese mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse. In diese pflückt man die kalt gestellte, harte Butter in kleinen Stücken. Die Masse wird mit Mehl bedeckt und mit dem Handballen *schneil* zu einem festen Kloß verarbeitet, messerrückendick ausgerollt und mit kleinen Förmchen ausgestochen. Die Plätzchen legt man auf ein gut gesäubertes Blech, bestreicht sie mit dem verquirlten Ei und verzirt sie mit den Mandeln, die man mit dem Zucker gemischt hat. Man bäckt die Plätzchen bei leichter Hitze in 10—20 Minuten ab und kann sie erkaltet lange Zeit in Blechboxen aufbewahren.

### **Teegebäck.**

**Zum Teig:** 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, 75 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 2 Eier, 5 Eßlöffel Wasser, 175 g Butter.

**Zubereitung:** Das mit dem „Bacfin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker, Gewürz, die ganzen Eier und das Wasser und verrührt diese Zutaten mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse. Die kalt gestellte Butter wird stückweise hineingepflückt, die Masse mit dem Mehl bedeckt und mit dem Handballen schnell zu einem festen Kloß verarbeitet. Der Teig wird dünn ausgerollt und mit einem Weinglas zu runden Scheiben ausgestochen. Mit einer Gabel oder einem Reibeisen drückt man gleichmäßig Vertiefungen hinein und bäckt auf einem gut gesäuberten Blech 15—20 Minuten bei leichter Hitze.

### **Maikronenplätzchen.**

(Abbildung Tafel XII.)

**Zum Teig:** 4 Eiweiß, 175 g Mandeln, einige Tropfen Dr. Detters Backöl Bittermandel, 200 g feinen Zucker, 125 g Weizenmehl, einen gestrichenen Teelöffel = 3 g Dr. Detters „Bacfin“.

**Zubereitung:** Das Eiweiß wird zu steifem Schnee geschlagen, die abgezogenen und feingeriebenen Mandeln mit dem Backöl und Zucker gut gemischt und langsam mit dem Schneebesen unter den Eierschnee gehoben. Dann untermengt man noch das mit dem „Bacfin“ gemischte und gesiebte Mehl und setzt mit dem Teelöffel kleine Häufchen auf ein gefettetes Blech, das man mit Pergamentpapier ausgelegt hat. Die Maikronen werden bei leichter Hitze 20—30 Minuten gebacken und sofort vom Papier abgezogen. Sobald sie etwas erkalten, lassen sie sich nicht mehr lösen, man muß dann die Maikronen mit dem Pergamentpapier auf ein nasses Tuch legen, damit sie sich langsam vom Papier lösen.

**Anmerkung:** Man bewahrt die Maikronen am besten in einer Blechbox auf.

### **Obsttörtchen.**

**Zum Teig:** 300 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, 100 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  Fläschchen Dr. Detters Backöl Zitrone, 2 Eier, 125 g Butter.

**Zum Bestreichen:** 1 Eiweiß.

**Zum Belag:** 1 kg Frischobst,  $\frac{1}{4}$  Liter flüssige Sahne.

**Zubereitung des Teiges:** Das mit dem „Bacfin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker, Backöl und die ganzen Eier und verrührt diese Zutaten mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse. Die

kalt gestellte Butter wird stückweise hineingepflückt, die Masse mit dem Mehl bedeckt und mit dem Handballen schnell zu einem festen Kloß verarbeitet. Den Teig rollt man dünn aus, sticht mit einem Weinglas dünne Scheibchen ab, formt aus dem Rest des Teiges unter Hinzufügung von 1 bis 2 Teelöffeln Mehl dünne Teigrollchen und legt diese auf die kleinen Tortenböden, deren Rand man vorher mit Eiweiß bestrichen hat. Die Teigrollchen bestreicht man nun auch mit Eiweiß, damit sie nicht auseinanderlaufen, setzt die Böden auf ein gut gesäubertes Blech und bäckt sie in 10—15 Minuten bei Mittelhitze hellgelb.

Die fertigen Törtchen belegt man mit gedämpftem Obst, wie Stachelbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Zwetschen usw., verdickt den Obstsaft bei dunklem Obst mit Dr. Detters Gustin (man rechnet auf  $\frac{1}{4}$  Liter etwa 10 g = 3 gestrichene Teelöffel) oder bei hellem Obst mit Dr. Detters weißer Speisegelatine (man rechnet auf  $\frac{1}{4}$  Liter Saft etwa 3 Blatt) und gibt ihn noch warm bzw. kurz vor dem Erstarren (bei Gelatine) über die Früchte. Erstaltet verziert man den Rand der Törtchen mit Schlagsahne.

Anmerkung: Es ist gut, den Teig vor dem Ausrollen kalt zu stellen. Unbelegte Tortenböden halten sich in einer Blechdose aufbewahrt lange Zeit frisch.

Man belegt die Böden etwa einen halben Tag vor Gebrauch.

### **Bunschkränzchen.**

(Abbildung Tafel XII.)

Zum Teig: 250 g Weizenmehl, 1 gestrichenen Teelöffel = 3 g Dr. Detters „Bacin“, 125 g feinen Zucker, 1 Fläschchen Dr. Detters Backöl Zitrone, 1 Fläschchen Dr. Detters Rum-Aroma, 1 Ei, 125 g Butter, 125 g geriebene Mandeln.

Zum Bestreichen: 1 Ei.

Zum Guß: 100 g Puderzucker, 1 Fläschchen Dr. Detters Rum-Aroma,  $1\frac{1}{2}$  Eßlöffel heißes Wasser.

Zubereitung des Teiges: Das mit dem „Bacin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker, Backöl, Rum-Aroma und das ganze Ei und verrührt diese Zutaten mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse. Die kalt gestellte Butter wird stückweise hineingepflückt, die mit der Schale geriebenen Mandeln darauf gegeben, die Masse mit dem Mehl bedeckt und mit dem Handballen schnell zu einem festen Kloß verarbeitet. Man formt aus dem Teig kleinfingerdicke Röllchen, die man auf einem gesäuberten Blech zu Kränzchen zusammenlegt, bestreicht diese mit dem zerquirlten Ei und bäckt sie bei Mittelhitze in 10—15 Minuten goldgelb. Erstaltet bestreicht man die Kränzchen mit einem Rum-Guß.

Zubereitung des Gusses: Der Puderzucker wird mit dem Rum-Aroma und heißen Wasser zu einem glatten ziemlich dünnen Guß verrührt.

Anmerkung: Wer den Guß gefärbt liebt, löst in den  $1\frac{1}{2}$  Eßlöffeln heißem Wasser ein kleines Stückchen rote Blattgelatine auf (je nach Wunsch der Färbung) und gibt dann das Wasser durch ein feines Haarsieb zu dem Puderzucker.

### **Crème-Törtchen.**

(Abbildung Tafel XII.)

Zum Teig: 80 g Butter, 150 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 2 ganze Eier, 250 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Bacin“, sehr knapp  $\frac{1}{2}$  Liter Milch.

Zur Crème:  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 150 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanille-Puddingpulver, 50 g Kokosfett, 125 g Butter.

Zubereitung des Teiges: Die Butter rührt man zu Sahne, fügt Zucker, Gewürz und die ganzen Eier hinzu und rührt

schaumig. Dann gibt man das mit dem „Bacfin“ gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch unter die Masse, verrührt alles gut und füllt den Teig in kleine gefettete Formchen. Man bäckt die Törtchen bei Mittelhitze etwa 20 Minuten. Erkalte schneidet man sie in 2—3 Scheiben, bestreicht diese mit Buttercreme, setzt die Scheiben aufeinander und verziert die Oberfläche der Törtchen durch Aufspritzen von Creme.

**Zubereitung der Creme:** Von  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 150 g Zucker und 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver kocht man nach angegebener Vorschrift, jedoch die Anrührflüssigkeit von dem halben Liter Milch genommen, einen Pudding, den man bis zum Erkalten rührt. Man läßt 50 g Kokosfett über schwachem Feuer zergehen, völlig erkalten und gibt es noch flüssig, tropfenweise zu der schaumig gerührten Butter und rührt danach löffelweise ganz langsam den erkalteten, aber noch nicht erstarrten Pudding darunter.

**Anmerkung 1:** An heißen Tagen ist es unbedingt nötig, die Butter zu kühlen und die Creme am zweckmäßigsten in einem kühlen Raum herzustellen. Eine geronnene Creme wird durch leichtes Überdampfhalten und kräftiges Schlagen wieder glatt.

**Anmerkung 2:** Zur Füllung der Törtchen kann man nach Wunsch auch Marmelade verwenden und benötigt dann etwa 125 g, die man mit 1 Eßlöffel Wasser verdünnt. Man braucht in dem Fall nur die Hälfte der Creme.

### **Windbeutel.**

**Zum Teig:**  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 50 g Butter, 125 g gesiebtes Weizenmehl, 5—6 Eier, 1 gestrichenen Teelöffel Dr. Detters Vanillinzucker, 1 gestrichenen Teelöffel = 3 g Dr. Detters „Bacfin“.

**Zubereitung:** Wasser und Butter bringt man zum Kochen, nimmt vom Feuer, streut unter Rühren das Mehl hinein und rührt solange auf dem Feuer, bis sich die Masse vom Topfe löst. Nachdem die Masse abgekühlt ist, schlägt man nach und nach unter jedesmaligem Glattrühren die Eier hinein. Mit Zugabe des 6. Eies muß man vorsichtig sein, damit der Teig nicht zu dünn wird. Sobald er Hochganz hat, hört man mit der Zugabe auf, läßt also gegebenenfalls das letzte Eiweiß weg und untermengt dann das mit dem „Bacfin“ vermischte Gewürz. Dann setzt man mit einem Teelöffel kleine Bällchen auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech und bäckt bei Mittelhitze, vor Unterhitze gut geschützt, in 25—30 Minuten goldgelb. Nach dem Backen läßt man die Windbeutel bei geöffnetem Ofen 5—10 Minuten stehen.

Von der angegebenen Menge erhält man etwa 20 Stück.

Die Windbeutel werden warm mit Weinschaumsoße aufgetragen.

Sollen sie gefüllt werden, so schneidet man sie durch und füllt mit Schlagrahm, die mit Dr. Detters Vanillinzucker gewürzt ist oder mit Vanillecreme, hergestellt aus Dr. Detters Vanille-Puddingpulver. Man kocht dann den Pudding nicht mit einem halben Liter, sondern mit drei viertel Liter Milch und kann zur Verfeinerung ein geschlagenes Eiweiß unter die abgekühlte Creme geben.

### **Schokoladentüchlein.**

**Zutaten:** 3 Eiweiß, 250 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 250 g Mandeln, 125 g Schokolade.

**Zubereitung:** Man schlägt das Eiweiß zu Schnee, fügt unter weiterem Schlagen den Zucker und Vanillinzucker löffelweise hinzu und unterhebt dann vorsichtig die mit der Haut gedackten Mandeln und die geriebene Schokolade. Mit einem Löffel setzt man Häufchen auf ein gefettetes Blech oder auf kleine Oblaten und bäckt die Tüchlein bei leichter Hitze in etwa 15 Minuten ab.

## **Spekulatius.**

(Abbildung Tafel XII.)

**Zutaten:** 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr Detters „Badin“, 250 g Zucker, 2 Eier, 250 g Butter, 100 g geriebene Mandeln, 50 g gestoßenen Kandis-Zucker, 1 Päckchen Dr Detters Vanillinzucker, 1 gerührten Teelöffel Bunt (etwa 3 g), 2 Messerspitzen Nelken, 2 Messerspitzen geriebene Muskatnuß, 2 Messerspitzen Koriander, 2 Messerspitzen Kardamom.

**Zubereitung:** Das mit dem „Badin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker und die ganzen Eier und verrührt diese mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse. Die kalt gestellte Butter wird stückweise hineingepflückt, Mandeln, Kandiszucker und Gewürze dazugegeben, die Masse mit dem Mehl bedeckt und mit dem Handballen schnell zu einem festen Kloß verarbeitet. Man rollt den Teig messerrückendick aus und sticht mit kleinen Blechformen (am besten eignen sich hierzu Tierformen) Plättchen aus, die auf gesäubertem Blech etwa 15 Minuten bei leichter Hitze knusperig gebacken werden.

**Anmerkung:** Es empfiehlt sich, das Gebäck in Blechdosen aufzubewahren, damit es längere Zeit knusperig bleibt.

## **Christbaum-Feingebäck.**

**Zum Teig:** 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr Detters „Badin“, 200 g Zucker, 1 Päckchen Dr Detters Vanillinzucker, 2 Eier, 4—6 Eßlöffel Milch, 100 g Butter.

**Zum Bestreichen:** 1 Eigelb.

**Zubereitung des Teiges:** Das mit dem „Badin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker, Vanillinzucker, die ganzen Eier und die Milch und verrührt diese Zutaten mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse. Die kalt gestellte Butter wird stückweise hineingepflückt, die Masse mit dem Mehl bedeckt und mit dem Handballen schnell zu einem festen Kloß verarbeitet. Man formt aus dem Teig ganz dünne Röllchen (etwa halb kleinfingerdick) und legt sie zu kleinen Brezeln auf ein gesäubertes Blech. Man bestreicht die Brezeln mit gequirtem Eigelb und bäckt sie bei leichter Hitze etwa 15—20 Minuten.

## **Rum-Törtchen.**

(Abbildung Tafel XII.)

**Zum Teig:** 375 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr Detters „Badin“, 125 g Zucker, 2 Eier, 250 g Butter, 1 Prise Salz,  $\frac{1}{2}$  Fläschchen Dr Detters Backöl Zitrone.

**Zutaten zur Füllung:** 200 g Aprikosen-Marmelade, 1 Eßlöffel Wasser, 1 Fläschchen Dr Detters Rum-Aroma.

**Zutaten zum Guß:** 125 g Puderzucker, 1 Fläschchen Dr Detters Rum-Aroma, 1—1 $\frac{1}{2}$  Eßlöffel kaltes Wasser.

**Zur Verzierung:** Einige eingelegte entsteinte Kirschen.

**Zubereitung des Teiges:** Das mit dem „Badin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker und die ganzen Eier und verrührt diese mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse. Die kalt gestellte Butter wird stückweise hineingepflückt, Salz und Backöl dazugegeben, die Masse mit dem Mehl bedeckt und mit dem Handballen schnell zu einem festen Kloß verarbeitet. Man rollt den Teig etwa zweimeßerrückendick aus, sticht mit einem Weinglas runde Scheibchen ab und bäckt sie bei Mittelhitze 10—20 Minuten goldbraun. Erstaltet bestreicht man die Hälfte der kleinen Kuchen auf der Unterseite mit der Marmelade

und legt die andere Hälfte der Kuchen darauf. Die Oberfläche überzieht man mit Zuckerguß, läßt diesen abtrocknen und gibt in die Mitte je eine abgetropfte Kirsche.

**Zubereitung der Füllung:** Die Marmelade wird mit 1 Eßlöffel Wasser verdünnt und mit Rum-Aroma abgeschmeckt.

**Zubereitung des Gusses:** Den Puderzucker rührt man mit dem Wasser und Rum-Aroma zu einem weichen, dicken Brei.

### **Lebkuchen.**

**Zutaten:** 750 g Weizenmehl, 1½ Päckchen Dr. Detters „Badin“, 500 g Zucker, 4 ganze Eier, 4 Eßlöffel Milch, 150 g Butter, 250 g feingeriebene Mandeln, 175 g sehr feingehacktes Zitronat, 3 gestrichene Teelöffel Zimt = 9 g, 1 Teelöffel voll gestoßene Nellen, ½ Muskatnuß (gerieben), ½—1 Fläschchen Dr. Detters Backöl Zitronen. Einige Mandeln zur Verzierung.

**Zubereitung:** Das mit dem „Badin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Zucker und die ganzen Eier, verrührt diese mit dem Messerrücken zu einer glatten Masse, gibt die Milch dazu, verrührt auch diese von der Mitte aus und pflückt in die weiche Masse die kalt gestellte Butter in kleinen Stücken. Darauf gibt man alle anderen Zutaten, bedeckt mit dem Mehl und verknetet alles mit dem Handballen zu einem festen Kloß. Der Teig muß sehr gut durchgeknetet werden, damit er geschmeidig wird. Den ziemlich festen Teig rollt man etwa zweimeßerrückendick aus, schneidet in beliebige Stücke oder sticht mit einem Weinglas runde Scheiben aus, belegt jedes Stück mit einer halbierten abgezogenen Mandel und bäckt auf einem gut gesäuberten Blech bei Mittelhize etwa 15—20 Minuten.

**Anmerkung:** Man kann die Kuchen auch auf Oblaten backen.

### **Waffeln.**

**Zutaten:** 250 g Butter, 50 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 1 Fläschchen Dr. Detters Backöl Zitronen, 1 Fläschchen Dr. Detters Rum-Aroma, 6 Eier, 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Badin“, ½ Liter Milch.

**Zubereitung:** Man rührt die Butter zu Sahne, fügt unter beständigem Rühren langsam Zucker, Vanillinzucker, Backöl, Aroma und Eier hinzu, danach das mit dem „Badin“ gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch und schlägt den Teig bis er Blasen wirft. In einer heißgemachten Waffelpfanne, die jedesmal mit einer Speckschwarte ausgestrichen wird, bäckt man den Teig sofort aus bei gelindem Feuer.

### **Salztangen.** (Abbildung Tafel XII.)

**Zum Teig:** 280 g Weizenmehl, 1 gestrichenen Teelöffel = 3 g Dr. Detters „Badin“, 1 Prise Salz, 7 Eßlöffel Milch, 100 g Butter.

**Zum Bestreichen:** 1 Eigelb.

**Zum Bestreuen:** Etwas Rümmler, etwas Salz.

**Zubereitung:** Das mit dem „Badin“ gemischte Mehl wird durch ein Sieb auf das Backbrett oder die Tischplatte gegeben und zu einem Kranz auseinandergezogen. In die Mitte gibt man Salz und die Milch und verrührt diese von der Mitte aus mit dem Mehl zu einer weichen Masse. In diese pflückt man stückweise die kalt gestellte Butter, bedeckt die Masse mit dem restlichen Mehl und verarbeitet sie mit dem Handballen zu einem festen Kloß. Es kommt bei diesem Teig darauf an, daß er sehr gut durchgeknetet ist, damit er sich gut ausrollen läßt. Man rollt ihn etwa 1 cm dick aus und schneidet fingerbreite und stark fingerlange Streifen daraus, bestreicht diese mit Eigelb und bestreut sie mit Salz und Rümmler. Man

bäckt die Salzstangen bei Mittelhitze etwa 15 Minuten hellbraun. Die Masse ergibt ungefähr 35 Stück.

**Anmerkung:** Wer ein schöneres Aussehen der Stangen erzielen will, kann die Streifen vor dem Bestreichen mit Eigelb drehen (das eine Ende dreht man nach rechts, das andere nach links herum).

## Schmalzgebackenes.

### Apfel in Mäntelchen.

**Zutaten:** 8 gute Äpfel (etwa 1 kg) und 1—2 Eßlöffel Zucker = 25—50 g, 50 g Butter, 50 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Detters Vanillinzucker, 1 Fläschchen Dr. Detters Rum-Aroma, 3 Eier, 10 Eßlöffel Vollmilch oder süße Sahne, 250 g Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Bacfin“.

Zum Bestreuen etwas Zucker.

Zum Ausbacken etwa 200 g Kokosfett oder Schmalz.

**Zubereitung:** Die Äpfel werden geschält, vom Kernhaus befreit und in ungefähr 1 cm dicke ringförmige Scheiben geschnitten. Dann läßt man die Scheiben mit 1—2 Eßlöffeln Zucker bestreut einige Stunden zugedeckt stehen.

Die Butter läßt man zergehen, gibt Zucker, Vanillinzucker, Rum-Aroma und die Eigelbe hinzu, rührt schaumig und arbeitet abwechselnd mit der Flüssigkeit das mit dem „Bacfin“ gemischte und gesiebte Mehl unter die Masse. Unter den glattgerührten Teig hebt man vorsichtig den steifen Eierschnee. In dieser Teigmasse wendet man die Apfelscheiben und bäckt sie in Schmalz oder Kokosfett auf beiden Seiten schön braun. Man reicht sie sehr heiß mit Zucker bestreut zur Mahlzeit.

### Eierkuchen.

**Zutaten:**  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 140 g Weizenmehl, 60 g Dr. Detters Gustin, 1 Päckchen Dr. Detters Vanille-Puddingpulver, 3 Eier, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Dr. Detters „Bacfin“.

**Zubereitung:** Man gibt in die Milch das Mehl, Gustin und Puddingpulver und verquirlt diese Zutaten sehr gut. Dann gibt man die Eigelbe hinein, verquirlt wieder, unterrührt Salz und Zucker mit dem „Bacfin“ gemischt und unterhebt zuletzt ganz vorsichtig mit dem Schneebesen den steifen Eierschnee. Man bäckt die Kuchen in einer Pfanne (Eierkuchentiegel) in heißem Backfett auf beiden Seiten goldgelb.

Am besten schmecken die Eierkuchen, wenn sie ganz dünn ausgebacken werden.

**Anmerkung:** Ist man die Eierkuchen als Nachtisch, so kann man sie ganz dünn mit Marmelade bestreichen, zusammenrollen und mit etwas Puderzucker überstäuben.

### Kartoffelpuffer.

**Zutaten:** 10 dicke rohe Kartoffeln (etwa  $1\frac{1}{2}$  kg geschälte), 4 Eier, 75 g Zucker,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 100 g Rosinen, 500 g Weizenmehl, 1 Päckchen Dr. Detters „Bacfin“, nach Geschmack etwas Salz.

**Zubereitung:** Die Kartoffeln werden gerieben, das Wasser abgeseigt, dann gibt man nach und nach Eier, Zucker, Milch, Rosinen und zuletzt das mit dem „Bacfin“ gemischte und gesiebte Mehl hinzu. Nach Geschmack kann man auch etwas Salz in den Teig geben. Man bäckt von dem Teig kleine Kuchen in heißem Backfett auf beiden Seiten goldgelb.

Man kann die Puffer sowohl heiß als auch kalt vorsetzen.

# Gehalt der Nahrungsmittel an Ergänzungsstoffen.

Nach H.C. Sherman, S.L. Smith, J. Hopkins, Ragnar Berg u. a.

Erklärung  
der  
Zeichen

■ = Gehalt gering  
■ ■ = Gehalt genügend (reicht zur Verhütung von Mangelkrankheiten aus)  
■ ■ ■ = Gehalt reichlich (schon ganz geringes Mengen des betr. Nahrungsmittels vermögen Mangelkrankheiten zu verhüten)

□ = Gehalt nur in Spuren  
— = Gehalt nicht nachweisbar  
? = Gehalt unsicher



## Art der Nahrungsmittel

Stoff A  
Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Erhaltung der Knochen und Muskulatur

Stoff B  
Wasserlösliche Stoffe, die das Wachstum, die Entwicklung und die Erhaltung der Nahrungsmittel

Stoff C  
Stoffe, die zur Verhütung von Scharbub

Stoff D  
Stoffe, die das Wachstum, die Entwicklung und die Erhaltung der Muskeln

Vitamin  
Wasserlösliche Stoffe, die das Wachstum, die Entwicklung und die Erhaltung der Nerven

## Bemerkungen

### Fleisch und Fisch

|                                      |       |     |   |   |       |
|--------------------------------------|-------|-----|---|---|-------|
| Leber, Niere                         | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Gehirn                               | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Herz                                 | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Mageres Fleisch                      | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Fleischkonserven                     | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Fleisch, mager                       | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Fleisch, fett                        | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Fischroten                           | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Fleischextrakt                       | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Gefrierfleisch, frisch <sup>1)</sup> | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |

### Milch, Käse, Eier

|                                   |       |     |   |   |       |
|-----------------------------------|-------|-----|---|---|-------|
| Kuhmilch, frisch, naturaufbewahrt | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Vollmilch, kondensiert            | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Trockenmilch <sup>2)</sup>        | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Magermilch, Buttermilch           | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Sahne                             | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Magerkäse                         | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Fettkäse                          | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Hühnerei                          | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Hühnerei, Eierklar                | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| " " Eigelb                        | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |

### Fette und Öle

|                                             |       |     |   |   |       |
|---------------------------------------------|-------|-----|---|---|-------|
| Butter <sup>3)</sup>                        | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Lebarmarin                                  | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Rinderfett, Hammelfett, tierische Margarine | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Erdnuß-, Oliven-, Kokos-, Leinöl            | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Pflanzenmargarine, Schweinefett             | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |

### Nüsse

|                      |       |     |   |   |       |
|----------------------|-------|-----|---|---|-------|
| Kakao-, Erdnuß       | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Kakao-, Erdnuß       | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Haselnuß             | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Walnuß               | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Mandelnuß            | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Kastanien, (Maranen) | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |

### Getreide u. Zuckerstoffe

|                                       |       |     |   |   |       |
|---------------------------------------|-------|-----|---|---|-------|
| Haar, Weizen, Gerste (ganzes Korn)    | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Reis, (ganzes Korn)                   | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Weizen-Vollmehl                       | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Weizen-Kleie                          | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Weizen-Kernmehl                       | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Weizen-Frischmehl, Kaindgerausug      | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Weizen-Mehl (mit Wasser befeuchtet)   | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Zucker, weiß (raffiniert), Kunsthonig | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Honig                                 | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |

### Gemüse

|                                    |       |     |   |   |       |
|------------------------------------|-------|-----|---|---|-------|
| Spinat, roh, Klee, frische Blätter | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Spinat, gekocht, getrocknet        | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Grünkohl                           | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Wirsing, roh <sup>4)</sup>         | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Kartoffel                          | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Erbsen                             | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Kresse, Rhabarber, Stengel         | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Blumenkohl                         | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Grüne Bohnen, frisch               | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Bohnen, weiß, frisch, getrocknet   | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Bohnen, alt                        | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Bohnen, gekocht <sup>5)</sup>      | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Zwiebeln                           | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Kartoffeln, roh                    | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Kartoffeln, eine Stunde gekocht    | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Möhren (Kartoffeln), roh           | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Möhren (Kartoffeln), gekocht       | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Möhren (Kartoffeln), Saft          | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Rüben, gelb (Kohlruben)            | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Radieschen                         | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |

### Früchte

|                                         |       |     |   |   |       |
|-----------------------------------------|-------|-----|---|---|-------|
| Äpfel                                   | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Birnen, Pflaumen                        | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Himbeeren                               | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Weintrauben                             | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Apfelsine, Zitronen, gelb <sup>6)</sup> | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Zitronensaft                            | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |
| Tomaten, roh u. gekocht                 | ■ ■ ■ | ■ ■ | ■ | ■ | ■ ■ ■ |

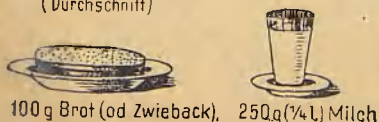


# Berechnung der Kalorien (W.=E.)

## Beispiel 1



## Beispiel 2



## Es sind enthalten

|               | in 100<br>g | Ei-<br>weiß<br>g | Fett<br>g | Stärke<br>(Zucker)<br>g |
|---------------|-------------|------------------|-----------|-------------------------|
| Brot          | 7           | —                | —         | 50                      |
| Ei            | 12          | 12               | —         | —                       |
| Butter        | 1           | 83               | —         | —                       |
| Brot          | 7           | —                | —         | 50                      |
| Obst          | 1           | —                | —         | 10                      |
| Hülsenfrüchte | 25          | 2                | 55        | —                       |
| Speck         | 9           | 73               | —         | —                       |
| Kartoffel     | 2           | —                | 20        | —                       |
| Suppengrün    | 2           | —                | 5         | —                       |
| Puddingpulver | 10          | —                | 75        | —                       |
| Zucker        | —           | —                | 100       | —                       |
| Milch         | 4           | 4                | 5         | —                       |
| Brot          | 7           | —                | —         | 50                      |
| Kartoffel     | 2           | —                | 20        | —                       |
| Fett          | —           | 100              | —         | —                       |
| Brot          | 7           | —                | 50        | —                       |
| Wurst         | 20          | 30               | —         | —                       |
| Brot          | 7           | —                | —         | 50                      |
| Butter        | 1           | 83               | —         | —                       |
| Käse          | 32          | 9                | 7         | —                       |
| Milch         | 4           | 4                | 5         | —                       |
| Brot          | 7           | —                | 50        | —                       |
| Butter        | 1           | 83               | —         | —                       |
| Gemüse        | 2           | —                | 6         | —                       |
| Kartoffel     | 2           | —                | 20        | —                       |
| Fleisch       | 17          | 1                | —         | —                       |
| Brot          | 7           | —                | —         | 50                      |
| Milch         | 4           | 4                | 5         | —                       |
| Kartoffel     | 2           | —                | 20        | —                       |
| Hering        | 11          | 10               | —         | —                       |
| Speck         | 9           | 73               | —         | —                       |
| Mehl          | 10          | —                | 75        | —                       |

| Demnach enthält<br>folgende Tageskost     | Nährstoffe |      |                    | Kalorien (W.-G.)  |                   |                   | Zusge-<br>samt<br>Kalor.<br>(W.-G.) |
|-------------------------------------------|------------|------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------------|
|                                           | Eiweiß     | Fett | Stärke<br>(Zucker) | Eiweiß            | Fett              | Stärke            |                                     |
|                                           | g          | g    | g                  | 1 g =<br>4,1 Kal. | 1 g =<br>9,3 Kal. | 1 g =<br>4,1 Kal. |                                     |
| <b>1. Frühstück:</b>                      |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| 100g Brot (2 Scheiben)                    | 7          | —    | 50                 | 28,7              | —                 | 205               | 233,7                               |
| 55g = 1 Ei (Kaffee)                       | 6,6        | 6,6  | —                  | 27                | 61,4              | —                 | 88,4                                |
| 10g Butter                                | —          | 8,3  | —                  | —                 | 77                | —                 | 77                                  |
| <b>2. Frühstück:</b>                      |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| 100g Brot (2 Scheiben)                    | 7          | —    | 50                 | 28,7              | —                 | 205               | 233,7                               |
| 250g Obst                                 | 2,5        | —    | 25                 | 10,3              | —                 | 102,5             | 112,8                               |
| <b>3. Mittagbrot:</b>                     |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| 125g Hülsenfrüchte                        | 30         | 2    | 68                 | 123               | 18,6              | 278,5             | 420,1                               |
| 20g Speck                                 | 1,8        | 14,6 | —                  | 7,3               | 135,7             | —                 | 143                                 |
| 250g Kartoffeln                           | 5          | —    | 50                 | 20,5              | —                 | 205               | 225,5                               |
| 25g Suppengrün                            | 0,5        | —    | 1,25               | 2                 | —                 | 5,1               | 7,1                                 |
| <b>Süße Speise:</b>                       |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| 15g Puddingpulver                         | 1,5        | —    | 11                 | 6,1               | —                 | 45,1              | 51,2                                |
| 15g Zucker                                | —          | —    | 15                 | —                 | —                 | 61,5              | 61,5                                |
| 125g Milch (¼ l)                          | 5          | 5    | 6,3                | 20,5              | 46,5              | 25,5              | 92,8                                |
| <b>4. Nachmittags:</b>                    |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| 100g Brot (2 Scheiben)<br>oder Zwieback   | 7          | —    | 50                 | 28,7              | —                 | 205               | 233,7                               |
| Kaffee<br>(n. Belieb. Marmelade)          |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| <b>5. Abendbrot:</b>                      |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| 375g Bratkartoffeln m.                    | 7,5        | —    | 75                 | 30,7              | —                 | 307,5             | 338,2                               |
| 20g Fett                                  | —          | 20   | —                  | —                 | 186               | —                 | 186                                 |
| 1 Scheibe Brot                            | 3,5        | —    | 25                 | 14,4              | —                 | 102,5             | 116,9                               |
| 30g Wurst                                 | 6          | 9    | —                  | 24,6              | 83,7              | —                 | 108,3                               |
|                                           | 90,9       | 65,5 | 426,55             | 372,5             | 608,9             | 1748,2            | 2729,9                              |
| <b>1. Frühstück:</b>                      |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| 100g Brot (2 Scheiben)                    | 7          | —    | 50                 | 28,7              | —                 | 205               | 233,7                               |
| 10g Butter (Kaffee)                       | —          | 8,3  | —                  | —                 | 77                | —                 | 77                                  |
| 25g Magertäse                             | 8          | 2,2  | —                  | 32,8              | 20,4              | —                 | 53,2                                |
| <b>2. Frühstück:</b>                      |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| 250g Milch (¼ l)                          | 10         | 10   | 12,5               | 41                | 93                | 51,5              | 185,5                               |
| 100g Brot (2 Scheiben)                    | 7          | —    | 50                 | 28,7              | —                 | 205               | 233,7                               |
| 10g Butter                                | —          | 8,3  | —                  | —                 | 77                | —                 | 77                                  |
| <b>3. Mittagbrot:</b>                     |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| 250g frisches Gemüse<br>(Durchschnitt)    | 5          | —    | 15                 | 20,5              | —                 | 61,5              | 82                                  |
| 500g Kartoffeln                           | 10         | —    | 100                | 41                | —                 | 410               | 451                                 |
| 100g Fleisch o. Knochen<br>(Magerfleisch) | 17         | 1    | —                  | 69,7              | 9,3               | —                 | 79                                  |
| <b>4. Nachmittags:</b>                    |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| 100g Brot (o. Zwieback)                   | 7          | —    | 50                 | 28,7              | —                 | 205               | 233,7                               |
| 250g Milch (¼ l)                          | 10         | 10   | 12,5               | 41                | 93                | 51,5              | 185,5                               |
| <b>5. Abendbrot:</b>                      |            |      |                    |                   |                   |                   |                                     |
| 750g Pellkartoffeln                       | 15         | —    | 150                | 61,5              | —                 | 615               | 676,5                               |
| 50g Sering (1 Stück)                      | 5,5        | 5    | —                  | 22,6              | 46,5              | —                 | 69,1                                |
| 15g Speck                                 | 1,3        | 11   | —                  | 5,3               | 102,3             | —                 | 107,6                               |
| 20g Mehl   zur Soße                       | 2          | —    | 15                 | 8,2               | —                 | 61,5              | 69,7                                |
|                                           | 104,8      | 55,8 | 455,0              | 429,7             | 518,5             | 1866,0            | 2814,2                              |

# Mubners Nährwerttafel für Schulen u. Haushaltungen.

Die Mubnerische Nährwerttafel will das Wichtigste der Nahrungsmittellehre (Ernährungsphysiologie und Nahrungsmittelchemie) für Schüler und Schülerinnen veranschaulichen. Sie dient dazu, festzustellen, ob die tägliche Kost den Anforderungen entspricht, die der Körper nach Alter, Größe, Arbeitsleistung usw. zu stellen hat. Ein solches Hilfsmittel sollte nicht nur dem Kochunterricht dienen, sondern auch den praktischen Hausfrauen willkommen sein. Die Frage, ob die Familie richtig ernährt wird, ist schon wert, sich wenigstens einmal kurz mit den Forschungsergebnissen der Ernährungs Wissenschaft zu befassen.

Zwei anschauliche Beispiele für die Lehre von den Kalorien (Wärme-Einheiten) werden auf den Seiten 136 und 137 gebracht.

Die Tafel zerfällt in vier Gruppen, von denen die drei ersten das Allernotwendigste enthalten und in einer Reihe nebeneinander dargestellt werden konnten. Gruppe IV wird auch für die Zwecke der Koch- und Haushaltungsschulen genügenden Lehrstoff darbieten.

## 1. Die vier Eigenschaften einer guten Nahrung.

Die Nahrung soll sein:

1. **v o l l w e r t i g**: Sie muß Eiweiß, Stärke und Fett enthalten;
2. **a u s r e i c h e n d**: Sie muß die Nährstoffe in der nötigen Menge enthalten;
3. **p r e i s w e r t**: Sie muß vollwertig und ausreichend sein und doch in den Grenzen des Einkommens liegen;
4. **a b w e c h s e l n d**: Sie darf nicht durch Einförmigkeit Widerwillen erregen.

II. **Der Nährbedarf.** Hierbei galt es mit allem Nachdruck darauf hinzuweisen, daß der Bedarf an Nahrungsstoffen abhängig ist von der Arbeitsleistung und der Körpergröße, aber nicht vom Körpergewicht, sondern zu seiner Oberfläche in einem einfachen Verhältnis steht. Daher wird zunächst veranschaulicht, daß die Oberfläche nicht in gleichem Maße wie die Körperlänge zunimmt, daß vielmehr die Oberfläche des kleineren Menschen (bemerkend den Nährbedarf!) verhältnismäßig größer ist als die des größeren. Dies wird erreicht durch Gegenüberstellen eines neugeborenen Kindes und eines erwachsenen Mannes, deren Körperlängen n u r z e i c h n e r i s c h auf das gleiche Maß gebracht wurden, und deren Oberflächengrößen durch Quadrate angezeigt werden; dabei erscheint die Körperoberfläche des Erwachsenen wesentlich kleiner.

Um einen Anhalt zur Berechnung des Nährbedarfs für den einzelnen Menschen zu geben, ist soeben eine Tabelle von Durchschnittswerten angefügt. Für einzelne Lebensalter ist das durchschnittliche Gewicht und die diesem entsprechende Körperoberfläche zahlenmäßig aufgeführt. Mit Hilfe der Tabelle kann der Nährbedarf sowohl aus dem Lebensalter wie aus jedem Körpergewicht leicht berechnet werden.

Das dem jeweiligen Alter entsprechende Normalgewicht ist der Nährwerttafel beige-fügt. Natürlich ist das Verfahren nur ein Notbehelf.

Bei den Berechnungen hat man sich stets das Grundgesetz vor Augen zu halten, daß für jedes Quadratmeter Körperoberfläche täglich 1400 Wärme-Einheiten nötig sind. Da der Erwachsene ungefähr 2,1 qm Körperoberfläche aufweist, werden für ihn 3000 Wärme-Einh. täglich notwendig sein. Selbstverständlich unterliegt dieser Bedarf großen Schwankungen.

III. **Die Nährstoffe.** 1. Da sich die Wahl der Nährstoffe nach den Bestandteilen des Körpers zu richten hat, sind hier zunächst die Bestandteile des Körpers ihrem Mengenverhältnis nach veranschaulicht. Es geht aus dieser Darstellung hervor, daß der menschliche Körper zum kleinsten Teile aus festen (mineralischen) Stoffen, zum weitaus größeren aber aus Wasser besteht; ferner sind Eiweiß und Fett von Bedeutung. Der Vorrat an Zucker (Glykogen) ist so gering und schwankend, daß er unberücksichtigt bleiben konnte. Neben die Darstellung der Körperbestandteile tritt nun die Darstellung der hauptsächlichsten

2. **N a h r u n g s m i t t e l**. Diese sind, je nachdem ihr besonderer Wert im Eiweiß-, Fett- oder Stärkegehalt liegt, in drei Gruppen gebracht:

A) Eiweiß-, B) Stärke-, C) Fett-Reihe.

Durch Einzufigung kleiner Buchstaben (a, b, c) sind diejenigen Nahrungsmittel gekennzeichnet, welche drei, zwei oder nur einen Nährstoff enthalten.

Es muß dem Beschauer sofort auffallen, daß in diesen Nährstoffen unverbrennbare mineralische Bestandteile nicht mit bezeichnet sind. Das war auch nicht nötig; denn zu deren Beschaffung bedarf es keiner besonderen Vorsorge, da die dem Aufbau und der Ergänzung dienenden Bestandteile in den Nahrungsmitteln von selbst enthalten sind.

Ein Vergleich zwischen den Körperbestandteilen und den Nährstoffen ergibt, daß unter jenen die Stärke fehlt. Daraus ergibt sich, daß wenigstens dieser eine Nährstoff nicht unverändert in den Körper aufgenommen wird. Dabei erinnern wir uns, daß nur ein sehr kleiner Teil der aufgenommenen Nahrungsmittel dem weiteren Aufbau oder der Erneuerung unserer Körperbestandteile dient, also **B a u s t o f f** darstellt. Der weitaus größte Teil dient der Energieerzeugung, stellt also **E n e r g i e** dar; als solcher dient neben dem Fett der leicht verbrennbare Zuckersstoff (Stärke). Da die drei Nährstoffe (auch Eiweiß kann verheizt werden!) in ihrer Bedeutung für Energieerzeugung nicht gleichwertig sind und die wissenschaftliche Würdigung der Wärmebildung vermittels der Nährstoffe bisher noch nicht genügend im Unterrichte hervorgetreten ist, ist der Warmwert vergleichsweise bildlich dargestellt worden:

1 g Eiweiß = 4,1 Wärme-Einheiten,  
1 g Stärke = 4,1 " "  
1 g Fett = 9,3 " "

1 Wärme-Einheit = W.E. oder Kalorie ist diejenige Wärmemenge, welche die Temperatur von 1 kg Wasser um 1° C zu steigern vermag.

IV. **Die Nahrungsmittel.** Was unter III im allgemeinen veranschaulicht werden sollte, wird für 20 tierische und 20 pflanzliche Nahrungsmittel nunmehr genauer dargestellt. Diese Abteilung enthält zu jedem der behandelten Nahrungsmittel *schwarzumrahmte Quadrate* und *rotumrahmte Rechtecke*.

Die *schwarzumrahmten Quadrate* sind durch senkrechte und wagerechte Linien in je 100 kleine Quadrate eingeteilt. Durch die Hervorhebung der Mittellinien wird eine raschere Übersichtlichkeit gewährleistet. Aus den Quadraten kann abgelesen werden, wieviel Gramm ausnahmsbares Eiweiß, Fett und Stärke in je 100

eines Nahrungsmittels enthalten sind, ob also und in welchem Grade ein Nahrungsmittel die Bezeichnung „vollwertig“ verdient oder ob bei seiner Verwendung auf Ergänzung mittels eines anders gearteten Nahrungsmittels Bedacht genommen werden muß. Dabei ist, wie auch schon unter Gruppe III, daran festzuhalten, daß die rote Farbe Eiweiß, die gelbe Fett, die blaue Zucker, der graue Ton aber Wasser bedeutet.

Ähnlich geartete Nahrungsmittel sind in den senkrechten Reihen zusammengeordnet worden, um dadurch ein rascheres Vergleichen zu ermöglichen. Von der Darstellung der *Gesamtheit* ist abgesehen worden, weil diese keinen Nährwert besitzen. *Alkohol* wurde ausgeschlossen, obwohl er Heizwert besitzt, weil sein schädigender Einfluß überwiegt, er also nicht als Nahrungsmittel dienen darf.

Unter jedem schwarzen umrahmten Quadrat befindet sich ein *rot umrahmtes Rechteck*, das in  $10 \times 5$  Kästchen eingeteilt wurde. Diese Rechtecke sollen veranschaulichen, wieviel W.G. aus dem betreffenden Nahrungsmittel für den menschlichen Körper gewonnen werden können. Jedes Quadrat bezeichnet 20 W.G.; die durch die Mittellinie geschaffene Zusammenfassung von je 25 Quadraten erleichtert die Übersicht des rot umrahmten Gelbes, das demnach 1000 W.G. bedeutet.

Während bei der Darstellung der Zusammenfassung Fett und Stärke durch verschiedene Farben veranschaulicht wurden, konnten bei der Darstellung des Kalorienwertes Fett und Stärke zusammengefaßt werden, da beide dem gleichen Zwecke dienen und da es für den Betriebsstoffwechsel gleichgültig ist, ob der Körper zur Energieerzeugung Fett oder Stärke verheizt. Dagegen mußte Eiweiß gesondert behandelt werden, da es im wesentlichen als Baustoff und nur im Falle eines Überschusses oder im Notfalle als Heizmaterial zu dienen hat.

Selbstverständlich konnten bei der Auswahl nicht allzu viele Nahrungsmittel berücksichtigt werden, vielmehr galt es, an gewissen Typen Zusammenfassung und Wärmerwert zu veranschaulichen. Zur Behandlung der übrigen Nahrungsmittel dient die *große Tafelstellung* auf der Rückseite der Tafel. Mit deren Hilfe können die Schülerinnen auch weitere bildliche Darstellungen von Nahrungsmitteln nach den gleichen Grundsätzen selbst ausführen, wobei die im Rechenunterricht üblichen Hefte gut zu verwenden sind.

**V. Geld- u. Nährwert.** Aufgabe der Hausfrau ist es nur, im Interesse ihrer Familienglieder für Schmackhaftigkeit und Abwechslung zu sorgen. Auch der Minderbemittelte kann sich jederzeit innerhalb eines kleinen und selbst sehr kleinen Einkommens nicht bloß ein reichliches, sondern auch ein schmackhaftes Essen verschaffen, wenn in dem Zusammenleben, der Zubereitung und der Auswahl der Gerichte nur Verstand waltet. Als Zeitsätze dienen:

1. Pflanzliches *Eiweiß* ist billiger als tierisches; es ist aber dem Körpereweiß, dessen Verlust es ersetzen soll, nicht in der gleich vollkommenen Weise angepaßt und wird deshalb weniger gut verwertet als tierisches Eiweiß. Dessen Verwendung verbürgt ferner eine Abwechslungsmöglichkeit und Schmackhaftigkeit, wie sie bei gleichem Kostenaufwand durch eine rein vegetarische Ernährungsweise nicht verbürgt werden kann (besonders ledere Vegetabilien sind auch kostspielig). Ein Drittel vom Eiweiß soll tierisches sein, wor mit weniger auskommt (prüfe Körpergemicht, Leistungsfähigkeit!), mag dabei bleiben. Vielhundertfach teurer sind die künstlichen Eiweißnährpräparate und deshalb zu vermeiden.

2. Als Heizmaterial sollen *Stärke* und *Fett* in der Kost vorkommen; erstere ist billiger, ist immer von etwas Eiweiß begleitet und führt dem Körper die so notwendigen mineralischen Stoffe zu; dagegen ist sie von Natur aus (Pattisförmig) oder nach der Zubereitung als Speise (Küsenfrüchte) sehr wasserreich (auf 1 Teil Nährstoff kommen 4 Teile Wasser). Müßten solche Nahrungsmittel in einer Menge genossen werden, daß sie allein den täglichen Energiebedarf liefern, so würden sich bald Folgeerscheinungen dieser übergroßen Darinbelastung einstellen (Sodbrennen, Blähungen, Durchfall usw.).

3. Die *mineralischen Bestandteile* kommen fast nur aus den pflanzlichen Nahrungsmitteln, aber

- für den Kalzbedarf zum Knochenwachstum ist die Milch am meisten geeignet;
- für den Eisenbedarf, für Blutbildung dienen Blut (Blutwurst, Hasenpfeffer) oder grüne Pflanzenbestandteile. Milch ist sehr arm an Eisen;
- tierische Nahrungsmittel erfordern wenig, pflanzliche mehr Kochsalz. Eine gemischte Nahrung enthält stets genügend Mineralien, nur Kochsalz ist in mäßigen Mengen des Geschmacks wegen zuzufügen. Der Gebrauch von besonderen Nährsalzen ist ganz überflüssig.

4. *Gewürzmittel* können nicht entbehrt werden, das Essen soll uns schmecken. Mißbrauch ist aber besonders in der Jugend zu vermeiden. In den Nahrungsmitteln, aus denen sich die „gemischte Kost“ zusammensetzt, sind Geschmacksstoffe von Natur aus in genügender Menge darin, oder sie entziehen aus bereits vorhandenen Stoffen bei der Speisenzubereitung (das „Boullonaroma“ beim Kochen des Fleisches, die Nötprodukte beim Baden).

Die anregenden Gewürzmittel wie Tee, Kaffee, Raufio, Tabak, sollten nur bei Bedarf (berufliche Überarbeit, Appetitmangel durch fessende Lebensweise), nicht aus Gewohnheit genommen werden. Die alkoholhaltigen regen nur vorübergehend (scheinbar) an, sind teuer und machen die Kost eiweißarm. Zur Beurteilung einer Nahrung müssen sie nur mitgerechnet werden, wenn sie in größerer Menge aufgenommen werden, dabei wird 1 g Alkohol = 7 W.G. gerechnet. Dagegen werden von den Gewürzen nur solche geringe Mengen gebraucht, daß sie eine Nährwirkung nebenbei nicht mehr ausüben.

5. Man halte sich an die Nahrungsmittel der Jahreszeiten und verzichte auf Konserven, wenn man *frische Ware* erhalten kann, deren Reinheitsgrad sicherer zu beurteilen ist.

6. Die Speisen sollen eine gewisse *Kauarbeit* erfordern; das begünstigt die Verdaulichkeit der Verdauungssäfte. Immer nur Vret erregt bald Widerwillen. Auch soll noch soviel unverdaulicher Rest im Darm zurückbleiben, daß täglich einmal Stuhlgang erfolgt. Früher war in den bemittelten städtischen Kreisen die Kost zu leicht und deshalb viel zu arm an solchen Abfallstoffen, täglich ein nicht zu kleines Stück verbes Schwarzbrot ist dort das beste und billigste Abführmittel.

7. Billige Speisen erhält nur, wer sparsam mit der *Geld- u. n. g.* umgeht. (Richtige Reihenfolge beim Aufsetzen, Kochfiste).

Auszug aus: „Nahrung und Ernährung“ von Prof. Dr. Karl Thomas, Verlag von B. G. Teubner, Leipzig und Berlin.

# Alphabetisches Inhaltsverzeichnis.

|                                       | Seite |                                     | Seite |
|---------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|
| <b>A</b>                              |       | Brechbohnen, eingemachte            | 38    |
| Abendschüssel mit einem Pilzrest      | 105   | Brechbohnen mit Petersiliensoße     | 38    |
| Abkürzungen                           | 24    | Brotsuppe                           | 30    |
| Allerlei Backwerk                     | 118   | Brotwasser für Kranke               | 103   |
| Allgemeine Kochregeln                 | 23    | Brüstkartoffeln                     | 33    |
| Allgemeines                           | 3     | Buttercreme-Torte                   | 123   |
| Ananasaltischale                      | 100   | Buttermilchsuppe                    | 28    |
| Ananaspfeife                          | 94    |                                     |       |
| Ananas-Torte                          | 123   | <b>C</b>                            |       |
| Apfelauflauf                          | 80    | Christbaum-Feingebäck               | 132   |
| Apfelgelee                            | 111   | Crème-Törtchen                      | 130   |
| Apfel in Mäntelchen                   | 134   |                                     |       |
| Apfelsoß                              | 83    | <b>D</b>                            |       |
| Apfelsuchen                           | 118   | Dampfkartoffeln                     | 54    |
| Apfelmus                              | 107   | Dampfnudeln                         | 88    |
| Apfelpudding                          | 96    | Dampfnudeln (auf andere Art)        | 88    |
| Apfelreis                             | 90    | Dampfschnitte (Frikandellen)        | 64    |
| Apfelsinenauflauf                     | 80    | Dickes Wein (Kalbschaze)            | 66    |
| Apfelsineneextrakt                    | 100   |                                     |       |
| Apfelsinenspeise                      | 96    | <b>E</b>                            |       |
| Apfelsinentrakt für Kranke            | 103   | Eierfrischhaltung in Wasserglas     | 116   |
| Apfelsinen- und Zitronenschale ein-   |       | Eier für Kranke                     | 103   |
| zumachen                              | 116   | Eier, gefüllt                       | 86    |
| Apfelsuppe                            | 101   | Eier, gefocht                       | 85    |
| Apfeltorte, gedect                    | 126   | Eier, verlorene                     | 86    |
| Arme Ritter                           | 90    | Eiersuchen                          | 134   |
| Aufläufe                              | 80    | Eierpfannsuchen                     | 87    |
| Aufstellen des Küchenzettels          | 14    | Eier-, Mehl- und Milchspeisen       | 85    |
| Ausgebackene Kartoffeln               | 54    | Eiertisch                           | 86    |
|                                       |       | Eier- und Mehlspeisen für Kranke    | 102   |
| <b>B</b>                              |       | Einfache Grundsoße                  | 78    |
| Badapparate, die modernen             | 117   | Einfache Mahonnaisé                 | 79    |
| Badin- oder Gesundheitsuchen          | 120   | Einfacher Karamellpudding           | 93    |
| Backobst                              | 108   | Einfacher Obstuchen                 | 119   |
| Backwerk, Allerlei                    | 118   | Einfacher Weißbrotpudding           | 81    |
| Bauernfrühstück                       | 54    | Eingelegte Bratheringe              | 73    |
| Bayerische Mehlsöße                   | 88    | Eingemachte Brechbohnen             | 38    |
| Beefsteak (Rindfleischschnitte)       | 63    | Eingemachte grüne Bohnen            | 38    |
| Béarnaisesoße (echt)                  | 78    | Einlaufsuppe                        | 25    |
| Béarnaisesoße (unecht)                | 79    | Einmachen, Pom                      | 108   |
| Berechnung der Kalorien               | 136   | Einmachen der Pilze in Essig        | 51    |
| Berechnung des Küchenzettels          | 11    | Einmachen von Früchten mit Zucker   | 109   |
| Bereitung des Pilzertractes           | 51    | Elektrische Küche                   | 6     |
| Bereitung von Pilzpulver              | 52    | Erbfen (Schoten)                    | 36    |
| Beschreibung der Pilze, Kurze         | 46    | Erbfen- oder Gemüsesuppe            | 32    |
| Bettelmann                            | 107   | Erdbeersaft auf kaltem Wege         | 113   |
| Bickbeeren (Einnachen)                | 109   | Ergänzungstoffe (Vitamine)          | 135   |
| Bickbeeren (Heidelbeeren)             | 108   | Erleichterung der Hausarbeit        | 7     |
| Bienenstich in Springform             | 124   | Essiggurken                         | 114   |
| Biersuppe                             | 30    |                                     |       |
| Blindhuhn oder Nachlese               | 42    | <b>F</b>                            |       |
| Blumentohl                            | 36    | Falscher Hase oder Wiegebraten      | 63    |
| Blumentohlaufauf                      | 83    | Falsche Schokoladen- oder gebrannte |       |
| Bohnen, Eingemachte grüne (Schneide-  |       | Mehlsuppe                           | 29    |
| oder Schnippelbohnen)                 | 38    | Feiner Fleischsalat                 | 59    |
| Bohnen einzumachen                    | 113   | Feiner Heringsalat                  | 59    |
| Bohnen, Grüne frische                 | 38    | Feinere Hühnersuppe                 | 26    |
| Bohnen grüne frische mit Rind- oder   |       | Feinere Pilzsuppe                   | 49    |
| Hammelfleisch                         | 42    | Feine Senfsoße (kalt)               | 79    |
| Bohnen, weiße, mit getrockn. Pflaumen | 42    | Feine Senfsoße (warm)               | 76    |
| Bohnen, weiße, mit Möhren (Wurzeln)   | 42    | Feine Suppe von Hülsenfrüchten      | 27    |
| Bratheringe, eingelegte               | 73    | Fett ausbraten                      | 60    |
| Bratkartoffeln                        | 53    | Filet (gebratene Rindsleude)        | 62    |
| Bratpilze (Pilzcarbonade)             | 50    | Fisch                               | 71    |
| Bratwurst                             | 70    | Fischauflauf                        | 85    |
| Braune Grundsoße                      | 77    | Fisch für Kranke                    | 102   |
| Brechbohnen                           | 38    |                                     |       |

|                                             | Seite |
|---------------------------------------------|-------|
| Fisch-Ciervuchen . . . . .                  | 87    |
| Fisch, gebackener . . . . .                 | 72    |
| Fisch, gedünstet . . . . .                  | 71    |
| Fisch, gedöchter, nach alter Art . . . . .  | 71    |
| Fischmayonnaise . . . . .                   | 60    |
| Fischsalat . . . . .                        | 59    |
| Fischsoße . . . . .                         | 77    |
| Fleisch und seine Behandlung, Das . . . . . | 60    |
| Fleischbrühe für Kranke . . . . .           | 103   |
| Fleischkartoffeln (Griffo) . . . . .        | 64    |
| Fleischpudding . . . . .                    | 105   |
| Fleischröllchen (Roulade) . . . . .         | 63    |
| Fleischsalat . . . . .                      | 59    |
| Fleischspeisen für Kranke . . . . .         | 102   |
| Fleischsuppen . . . . .                     | 25    |
| Forellen, Schleie, Karpfen blau . . . . .   | 72    |
| Frankfurter Kranz . . . . .                 | 125   |
| Fritanbeau . . . . .                        | 65    |
| Fritandellen (Dampfschnitte) . . . . .      | 64    |
| Griffo (Fleischkartoffeln) . . . . .        | 64    |
| Früchtebrot . . . . .                       | 121   |
| Fruchtsaft für Kranke . . . . .             | 103   |



|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Gänsebraten . . . . .                                               | 74  |
| Gänselein . . . . .                                                 | 74  |
| Gänsefleischsauer . . . . .                                         | 75  |
| Gebackener Fisch . . . . .                                          | 72  |
| Gebackene Spätzle . . . . .                                         | 88  |
| Gebratene Kalbsleber . . . . .                                      | 66  |
| Gebratene Rindsende (Filet) . . . . .                               | 62  |
| Gebratenes Huhn . . . . .                                           | 75  |
| Gebratenes Rippenstückchen (Rotelett) . . . . .                     | 68  |
| Gebundene Milchsuppe . . . . .                                      | 28  |
| Gedämpfte Pilze mit Speck . . . . .                                 | 52  |
| Gedämpftes Hammelfleisch . . . . .                                  | 70  |
| Geflügel und Wild (Vorbereitung) . . . . .                          | 74  |
| Geflügelsuppe . . . . .                                             | 26  |
| Gefüllte Eier . . . . .                                             | 86  |
| Gefüllte Kartoffeln . . . . .                                       | 55  |
| Gefüllte Schweinsrippe . . . . .                                    | 68  |
| Gefüllte Tomaten . . . . .                                          | 59  |
| Gehalt der Nahrungsmittel an Er-<br>gänzungstoffen . . . . .        | 135 |
| Gefochte Eier . . . . .                                             | 85  |
| Gefochter Fisch nach alter Art . . . . .                            | 71  |
| Gefochtes Huhn . . . . .                                            | 75  |
| Gefochter Seefisch . . . . .                                        | 72  |
| Gelee für Kranke . . . . .                                          | 102 |
| Geleespeise mit saurer Milch . . . . .                              | 96  |
| Gemischtes Gemüse (Leipz. Allerlei) . . . . .                       | 44  |
| Gemischte Gemüseschüssel mit Braten . . . . .                       | 44  |
| Gemischtes Gemüse mit Pilzen . . . . .                              | 49  |
| Gemüse . . . . .                                                    | 33  |
| Gemüse für Kranke . . . . .                                         | 101 |
| Gemüse-Suppen . . . . .                                             | 26  |
| Gemüse von Pilzen . . . . .                                         | 49  |
| Gemüse von Porree . . . . .                                         | 41  |
| Gemüse von roten Rüben (Beten) . . . . .                            | 41  |
| Geröstete oder geschwitzte Mehlsuppe . . . . .                      | 30  |
| Geröstete Nieren . . . . .                                          | 67  |
| Geschabtes Fleischstück für Kranke . . . . .                        | 65  |
| Geschlagene saure Milch, sog. Prinz-<br>milch, Stippmilch . . . . . | 30  |
| Geschmorte Birnen . . . . .                                         | 107 |
| Geschmortes Kompott . . . . .                                       | 107 |
| Geschmorte Schweinsnieren . . . . .                                 | 68  |
| Geschmorte Tomaten . . . . .                                        | 106 |

|                                                                | Seite |
|----------------------------------------------------------------|-------|
| Geschchnittener Weiß- oder Rottkohl . . . . .                  | 39    |
| Gestochte Brühe . . . . .                                      | 25    |
| Getränke . . . . .                                             | 97    |
| Gesundheits-Salat . . . . .                                    | 58    |
| Gesundheits- oder Badin-Ruchen . . . . .                       | 120   |
| Gewürzsuppen . . . . .                                         | 121   |
| Götterspeise . . . . .                                         | 94    |
| Götterspeise, verhäult . . . . .                               | 95    |
| Graupen- oder Reissuppe, süß . . . . .                         | 29    |
| Graupen und Pflaumen . . . . .                                 | 91    |
| Griehaufauf . . . . .                                          | 81    |
| Griehbrei . . . . .                                            | 91    |
| Griehflöße . . . . .                                           | 89    |
| Griehflöße zu Suppe . . . . .                                  | 89    |
| Griehmehl-Bällchen . . . . .                                   | 89    |
| Griehschnee . . . . .                                          | 94    |
| Große Bohnen . . . . .                                         | 37    |
| Grundsoße, braune . . . . .                                    | 77    |
| Grundsoße, weiße . . . . .                                     | 76    |
| Grüne frische Bohnen . . . . .                                 | 38    |
| Grüne frische Bohnen mit Rind-<br>oder Hammelfleisch . . . . . | 42    |
| Grüntkohl . . . . .                                            | 40    |
| Grüntkohl, gehackt . . . . .                                   | 40    |
| Grüner Salat . . . . .                                         | 58    |
| Gurkengemüse . . . . .                                         | 43    |
| Gurkensalat . . . . .                                          | 58    |
| Gurkaufauf . . . . .                                           | 81    |
| Gustinsuppe . . . . .                                          | 101   |



|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Haferklofenbrei . . . . .                                   | 91  |
| Haferuppe für Kranke und Kinder . . . . .                   | 26  |
| Haferuppe für Kranke . . . . .                              | 103 |
| Haferuppe mit Kartoffeln . . . . .                          | 27  |
| Hammelbraten . . . . .                                      | 70  |
| Hammelfleisch . . . . .                                     | 61  |
| Hammelfleisch, gedämpft . . . . .                           | 70  |
| Hammelfleisch mit Knoblauchpilzen<br>(Mousserons) . . . . . | 51  |
| Hammelfleisch mit Kohlrüben oder<br>grünen Bohnen . . . . . | 70  |
| Hammelfleisch mit Wirsingkohl . . . . .                     | 70  |
| Hasenbraten . . . . .                                       | 76  |
| Hasenpfeffer . . . . .                                      | 76  |
| Hausarbeit, Erleichterung der . . . . .                     | 7   |
| Hausmachernudeln . . . . .                                  | 87  |
| Hausmachersoße zu grünem Salat . . . . .                    | 79  |
| Heidelbeeren . . . . .                                      | 108 |
| Heidelbeeren (Einmachen) . . . . .                          | 109 |
| Herb, der . . . . .                                         | 5   |
| Heringe einzulegen . . . . .                                | 73  |
| Heringe in Gelee . . . . .                                  | 72  |
| Heringe mit saurer Sahne . . . . .                          | 73  |
| Heringsaufauf . . . . .                                     | 84  |
| Heringskartoffeln . . . . .                                 | 55  |
| Heringsalat . . . . .                                       | 59  |
| Heringsalat, feiner . . . . .                               | 59  |
| Himbeerast auf kaltem Wege . . . . .                        | 112 |
| Himbeer-(Johannisbeer)-Gelee . . . . .                      | 111 |
| Hirsch- oder Reh-Ragout . . . . .                           | 76  |
| Holländische Soße (echt) . . . . .                          | 78  |
| Holländische Soße (unecht) . . . . .                        | 78  |
| Holundersuppe für Kranke . . . . .                          | 101 |
| Hühnerfratasse . . . . .                                    | 75  |
| Hühnersuppe . . . . .                                       | 26  |
| Huhn auf Reis . . . . .                                     | 75  |
| Huhn, gebratenes . . . . .                                  | 75  |

|                                 | Seite |
|---------------------------------|-------|
| Suppe, gekochtes                | 75    |
| Suppe in Graupenuppe            | 31    |
| Suppenfrüchte                   | 32    |
| Suppenfrüchte als Gemüse        | 42    |
| Suppenfruchtuppe                | 27    |
| Suppenfrüchten, Feine Suppe von | 27    |

### 3

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Italienischer Salat              | 59  |
| Jägerkohl                        | 39  |
| Johannisbeer-Himbeergelee        | 111 |
| Johannisbeerjast auf kaltem Wege | 113 |
| Junge Möhren                     | 37  |

### A

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Kaffee                                              | 98  |
| Kaffeesaltzschale                                   | 100 |
| Kaiserschmarren, Wiener                             | 87  |
| Kakao                                               | 99  |
| Kalbsteisch                                         | 61  |
| Kalbsbrust                                          | 66  |
| Kalbsbristasse                                      | 67  |
| Kalbsbaze (Dides Wein)                              | 66  |
| Kalbssteule                                         | 66  |
| Kalbsleber, gebratene                               | 66  |
| Kalbsnierenbraten                                   | 66  |
| Kalbsnuß, gebraten nach Hamburger Art (Grilandeau)  | 65  |
| Kalbs- oder Ochsenherz                              | 65  |
| Kalbsrollen in Gelee                                | 67  |
| Kalbsrouladen                                       | 66  |
| Kalbsschnittel, panierte                            | 66  |
| Kalbschnittfleisch (Grilasse, einfache Zubereitung) | 67  |
| Kalorientafel                                       | 137 |
| Kalte Getränke                                      | 100 |
| Kalte Soßen                                         | 79  |
| Kapernsoße                                          | 77  |
| Karamellpudding, einfacher                          | 93  |
| Karpfen, Forelle, Schleie blau                      | 72  |
| Karpfen, polnisch                                   | 72  |
| Kartäuser Möße                                      | 90  |
| Kartoffelauflauf                                    | 82  |
| Kartoffelbällchen                                   | 54  |
| Kartoffelbrei                                       | 54  |
| Kartoffeln für Kranke                               | 102 |
| Kartoffelmöße                                       | 55  |
| Kartoffelmöße von rohen Kartoffeln                  | 56  |
| Kartoffelmühle                                      | 57  |
| Kartoffeln, ausgebackene                            | 54  |
| Kartoffeln, gefüllte                                | 55  |
| Kartoffeln und Apfel                                | 56  |
| Kartoffeln und Birnen                               | 56  |
| Kartoffeln und Zwetschen                            | 56  |
| Kartoffelpfannuchen                                 | 55  |
| Kartoffelpidert                                     | 57  |
| Kartoffelpuffer                                     | 134 |
| Kartoffelsalat (kalt)                               | 55  |
| Kartoffelsalat (warm)                               | 55  |
| Kartoffelsalat (weissfälliger)                      | 55  |
| Kartoffelspeisen                                    | 53  |
| Kartoffeluppe                                       | 31  |
| Käsetuchen                                          | 122 |
| Käsechnittchen                                      | 90  |
| Keks                                                | 128 |
| Kirschauflauf                                       | 80  |
| Kirschen (Einnachen)                                | 109 |
| Klare Fleischbrühe für Kranke                       | 101 |
| Kleingebäck                                         | 128 |

|                                              | Seite          |
|----------------------------------------------|----------------|
| Möße                                         | 55, 56, 88, 89 |
| Knochenbrühe                                 | 25             |
| Kochgurken                                   | 115            |
| Kochregeln, allgemeine                       | 23             |
| Kohltrabi                                    | 37             |
| Kohltrabi mit Milchsoße                      | 37             |
| Kohlrollen                                   | 64             |
| Kohlrüben oder Stedrüben mit Schweinefleisch | 42             |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Kompott, geschmortes                              | 107 |
| Königsberger Klopse                               | 63  |
| Königsstuchen                                     | 121 |
| Konserverung der Pilze in Salz                    | 52  |
| Kotelett (gebratenes Rippenstückchen)             | 68  |
| Krankenpeisen                                     | 101 |
| Krebsuppe                                         | 26  |
| Kronsbeeren oder Preiselbeeren (Einnachen)        | 110 |
| Kuchen                                            | 118 |
| Küchenwunder, Das                                 | 117 |
| Küchenzettel, Aufstellen des                      | 14  |
| Küchenzettel, Berechnung des                      | 11  |
| Küchenzettel, Täglicher für die vier Jahreszeiten | 20  |
| Kummelsoße                                        | 77  |
| Kürbisauflauf                                     | 82  |
| Kürbiskompott                                     | 108 |
| Kürbis oder süße Gurken                           | 115 |
| Kürbisuppe                                        | 27  |

### Q

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Quappidert                            | 57  |
| Leberknödel                           | 64  |
| Lebkuchen                             | 133 |
| Leipziger Allerlei (gemischt. Gemüse) | 44  |
| Lungenhaschee (Gache)                 | 66  |
| Leineweber                            | 54  |

### M

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Madeira-Soße                         | 78  |
| Maffaroniauflauf mit Schinken        | 84  |
| Martföße zu Suppe                    | 89  |
| Matronen-Plätzchen                   | 129 |
| Mandelreis                           | 90  |
| Mahonnaise                           | 79  |
| Mahonnaise, einfache                 | 79  |
| Meerrettichsoße                      | 77  |
| Mehlöße                              | 89  |
| Mehlöße, bayerische                  | 88  |
| Mehlschwitze                         | 30  |
| Mehlspeisen                          | 85  |
| Mehlspeisen für Kranke               | 102 |
| Mehluppe, geröstete oder geschwitzte | 30  |
| Milch, Die                           | 97  |
| Milch für Kranke                     | 102 |
| Milchgarieuppe                       | 28  |
| Milchsaltzschale                     | 91  |
| Milchreis                            | 90  |
| Milchspeisen                         | 85  |
| Milchuppe, gebunden                  | 28  |
| Milchuppe mit Buchweizengröße        | 28  |
| Milchuppe mit Reis                   | 28  |
| Milchuppe mit Sago                   | 28  |
| Möhren (Wurzeln) mit Rindfleisch     | 43  |
| Möhren oder Wurzeln, junge           | 37  |
| Morgengetränk                        | 99  |

### N

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Nachlese oder Blindhuhn | 42 |
| Nieren-Eieruchen        | 87 |

|                             | Seite |
|-----------------------------|-------|
| Nieren, geröstete . . . . . | 67    |
| Nierensuppe . . . . .       | 31    |
| Nodeln . . . . .            | 82    |
| Nudelaufguss . . . . .      | 82    |
| Nudelsuppe . . . . .        | 26    |
| Nuß-Torte . . . . .         | 124   |



|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Obsteterfuchen . . . . .           | 87  |
| Obstfuchen, einfacher . . . . .    | 119 |
| Obstfuchen in Springform . . . . . | 119 |
| Obstsuppen . . . . .               | 29  |
| Obstsuppe mit Einlage . . . . .    | 29  |
| Obstsuppe mit Mandelreis . . . . . | 29  |
| Obsttorte . . . . .                | 125 |
| Obsttörtchen . . . . .             | 129 |
| Ochsenfleisch . . . . .            | 61  |
| Ochsen- oder Kalbsherz . . . . .   | 65  |
| Ochsenchwanzsuppe . . . . .        | 26  |
| Dr. Dettler-Puddings . . . . .     | 92  |
| Omnibusfuchen . . . . .            | 120 |



|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Paprikaschnitzel . . . . .                       | 66  |
| Pellkartoffeln . . . . .                         | 53  |
| Persbohnen einzumachen . . . . .                 | 113 |
| Petersilienkartoffeln . . . . .                  | 54  |
| Petersilie u. Schnittlauch einzumachen . . . . . | 116 |
| Pfefferpotthast . . . . .                        | 63  |
| Pflaumenkompott . . . . .                        | 107 |
| Pflaumen- oder Zwetschenmus . . . . .            | 110 |
| Pilzich-Torte . . . . .                          | 126 |
| Pilze, Die . . . . .                             | 44  |
| Pilze, Einmachen in Essig . . . . .              | 51  |
| Pilze, gedämpfte mit Speck . . . . .             | 52  |
| Pilze, Konservierung der . . . . .               | 52  |
| Pilze, Trocknen der . . . . .                    | 52  |
| Pilzen, Eierfuchen mit . . . . .                 | 50  |
| Pilzen, Gemüse von . . . . .                     | 49  |
| Pilzen, gemischtes Gemüse mit . . . . .          | 49  |
| Pilzen, Rührei mit . . . . .                     | 50  |
| Pilzen, Salat von . . . . .                      | 50  |
| Pilzertrautes, Bereitung des . . . . .           | 51  |
| Pilzgebadenes . . . . .                          | 52  |
| Pilzkarbonade (Bratpilze) . . . . .              | 50  |
| Pilzköpfe (Pilzfrischbellen) . . . . .           | 50  |
| Pilzpulver, Bereitung von . . . . .              | 52  |
| Pilzpulvers, Verwendung des . . . . .            | 52  |
| Pilzsoße (Champignonsoße) . . . . .              | 51  |
| Pilzfölze . . . . .                              | 50  |
| Pilzsuppe . . . . .                              | 49  |
| Pilzsuppe, feinere . . . . .                     | 49  |
| Pilzsuppe von Reisschwindlingen . . . . .        | 49  |
| Plattenfuchen . . . . .                          | 119 |
| Plundermilchpudding . . . . .                    | 97  |
| Polnische Gurken . . . . .                       | 115 |
| Porree, Gemüse von . . . . .                     | 41  |
| Preisselbeeren od. Kronsbeeren, einm. . . . .    | 110 |
| Reinzmilch oder Stippmilch . . . . .             | 30  |
| Ruffer von Buchweizenmehl . . . . .              | 91  |
| Ruschfränzchen . . . . .                         | 130 |
| Ruschfichte . . . . .                            | 127 |



|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Remouladensoße . . . . .          | 80 |
| Rebhuhn . . . . .                 | 76 |
| Regina-Beisejelatine . . . . .    | 96 |
| Reh- oder Hirschdragout . . . . . | 76 |

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Reisefuchen . . . . .                                                   | 55  |
| Reis als Beilage . . . . .                                              | 41  |
| Reisaufguss (gesüßt) . . . . .                                          | 82  |
| Reisaufguss (gewürzt) . . . . .                                         | 84  |
| Reisfleischlöse . . . . .                                               | 105 |
| Reis mit Rindfleisch . . . . .                                          | 33  |
| Restverwertung von Braten, Schinken=<br>abfallen zu Füllungen . . . . . | 106 |
| Restverwertung von Spinatgemüse . . . . .                               | 36  |
| Rhabarber . . . . .                                                     | 107 |
| Rhabarber-Pudding . . . . .                                             | 96  |
| Rindfleischbrühe, klar . . . . .                                        | 25  |
| Rindfleischschnitte (Beefsteaks) . . . . .                              | 63  |
| Rindfleischsuppe mit Graupen oder<br>weißen Bohnen . . . . .            | 32  |
| Rindsgulasch . . . . .                                                  | 63  |
| Rindsleber zu braten . . . . .                                          | 65  |
| Ringäpfel . . . . .                                                     | 108 |
| Rodentfuchen . . . . .                                                  | 120 |
| Rosa Schnee (Berliner Luft) . . . . .                                   | 95  |
| Rosentohl . . . . .                                                     | 40  |
| Rostbraten (Roastbeef) . . . . .                                        | 62  |
| Rote Grütze . . . . .                                                   | 94  |
| Rote Rüben (Beten) einzumachen . . . . .                                | 116 |
| Rote Rüben (Beten), Gemüse von . . . . .                                | 41  |
| Rottkohl-, Weiß- oder, geschnitten . . . . .                            | 39  |
| Rottweinsöße . . . . .                                                  | 78  |
| Roulade (Fleischbröckchen) . . . . .                                    | 63  |
| Rubners Nährwerttafel . . . . .                                         | 138 |
| Rühöl zu glühen . . . . .                                               | 60  |
| Rührei . . . . .                                                        | 86  |
| Rührei mit Bäcking . . . . .                                            | 86  |
| Rührei mit Pilzen . . . . .                                             | 50  |
| Rührei mit Tomaten . . . . .                                            | 86  |
| Rumtörtchen . . . . .                                                   | 132 |



|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Sachertorte . . . . .                           | 127 |
| Sagopfeife . . . . .                            | 94  |
| Sagopuppe mit Wein oder Saft . . . . .          | 29  |
| Salate . . . . .                                | 57  |
| Salat von Pilzen . . . . .                      | 50  |
| Salzkartoffeln (geschälte Kartoffeln) . . . . . | 53  |
| Salztangen . . . . .                            | 133 |
| Sandtorte . . . . .                             | 128 |
| Sauerbraten (Schmorbraten) . . . . .            | 62  |
| Sauerkraut . . . . .                            | 39  |
| Sauerkrautaufguss . . . . .                     | 84  |
| Sauerkraut einzumachen . . . . .                | 114 |
| Sauerkrautsalat . . . . .                       | 53  |
| Schal- oder Pellkartoffeln . . . . .            | 53  |
| Schaumgericht . . . . .                         | 80  |
| Schaumspeise für Kranke . . . . .               | 102 |
| Schellfisch in Gelee . . . . .                  | 73  |
| Schleie, Forellen, Karpfen blau . . . . .       | 72  |
| Schmalzgebadenes . . . . .                      | 134 |
| Schmorbraten (Sauerbraten) . . . . .            | 62  |
| Schmorgurken . . . . .                          | 43  |
| Schneebälle in Vanille-Soße . . . . .           | 94  |
| Schnee und Eis . . . . .                        | 95  |
| Schneide- oder Schnippelbohnen . . . . .        | 38  |
| Schnittlauch einzumachen . . . . .              | 116 |
| Schokolade . . . . .                            | 99  |
| Schokoladenfuchen . . . . .                     | 121 |
| Schokoladenküchlein . . . . .                   | 131 |
| Schokoladenpudding . . . . .                    | 93  |
| Schokoladen-Suppe . . . . .                     | 28  |
| Schokoladen-Suppe, falsche . . . . .            | 29  |

|                                                        | Seite |
|--------------------------------------------------------|-------|
| Echoten . . . . .                                      | 36    |
| Echoten und Möhren . . . . .                           | 37    |
| Schwarzjourneln . . . . .                              | 41    |
| Schweinebraten . . . . .                               | 68    |
| Schweinefleisch . . . . .                              | 61    |
| Schweinechnitzel . . . . .                             | 68    |
| Schweinefleischwarz . . . . .                          | 69    |
| Schweinsintieren, geschmort . . . . .                  | 68    |
| Schweinsrippe, gefüllt . . . . .                       | 68    |
| Schweinsröllchen in Gelee . . . . .                    | 69    |
| Seefisch, gefocht . . . . .                            | 72    |
| Selleriegemüse . . . . .                               | 44    |
| Sellerie Salat . . . . .                               | 58    |
| Senfgurken . . . . .                                   | 115   |
| Senfsoße . . . . .                                     | 76    |
| Senfsoße, fein . . . . .                               | 76    |
| Senfsoße, fein (falt) . . . . .                        | 79    |
| Senfsoße zu Fisch . . . . .                            | 77    |
| Soleier . . . . .                                      | 86    |
| Soße zu Blumenkohl . . . . .                           | 77    |
| Soßen . . . . .                                        | 76    |
| Spaghetti auf ital. Art . . . . .                      | 88    |
| Spargelaufauf . . . . .                                | 83    |
| Spargelgemüse . . . . .                                | 36    |
| Spargel mit Weinschaumsoße . . . . .                   | 83    |
| Spätzle . . . . .                                      | 88    |
| Spätzle, gebaden . . . . .                             | 88    |
| Speckfuchen . . . . .                                  | 122   |
| Specksoße . . . . .                                    | 77    |
| Spesulatus . . . . .                                   | 132   |
| Spiegelei . . . . .                                    | 85    |
| Spinat . . . . .                                       | 35    |
| Spinataufauf . . . . .                                 | 84    |
| Spinatgemüse, Restverwendung von . . . . .             | 36    |
| Spinat mit Kartoffeln . . . . .                        | 43    |
| Sprossentohl . . . . .                                 | 40    |
| Stachel- und Johannisbeerkompott . . . . .             | 107   |
| Stachelbeermus (Marmelade) . . . . .                   | 111   |
| Stangenspargel . . . . .                               | 36    |
| Stärkemehlpudding . . . . .                            | 91    |
| Stärkepudding . . . . .                                | 92    |
| Stekrüben oder Kohlrüben mit Schweinefleisch . . . . . | 42    |
| Stielmus . . . . .                                     | 40    |
| Stippmilch, Prinzmilch . . . . .                       | 30    |
| Streifrüben . . . . .                                  | 40    |
| Streujsenfuchen . . . . .                              | 120   |
| Strudel . . . . .                                      | 83    |
| Strudelteig . . . . .                                  | 85    |
| Sulztoteletten . . . . .                               | 68    |
| Suppen . . . . .                                       | 24    |
| Suppen-Gerichte . . . . .                              | 30    |
| Suppe von Reiten-Schweinblingen . . . . .              | 49    |
| Süße Graupen- oder Reissuppe . . . . .                 | 29    |
| Süße Speisen und Puddings . . . . .                    | 92    |
| Süße Suppen . . . . .                                  | 28    |

## S

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Täglicher Küchenzettel für die vier Jahreszeiten . . . . . | 20  |
| Lassenpastetchen . . . . .                                 | 106 |
| Taube, Die . . . . .                                       | 75  |
| Tee, Der . . . . .                                         | 99  |
| Teegebäd . . . . .                                         | 129 |
| Teltower Rüben . . . . .                                   | 40  |
| Tischdecken, Das . . . . .                                 | 24  |

|                                | Seite |
|--------------------------------|-------|
| Tomaten, einzumachen . . . . . | 114   |
| Tomaten, gefüllt . . . . .     | 59    |
| Tomaten, geschmort . . . . .   | 106   |
| Tomaten Salat . . . . .        | 58    |
| Tomatensoße . . . . .          | 78    |
| Tomatenjuppe . . . . .         | 27    |
| Topffuchen . . . . .           | 120   |
| Topffülze . . . . .            | 69    |
| Torten . . . . .               | 123   |
| Torten-Garnieren . . . . .     | 123   |
| Trocknen der Pilze . . . . .   | 52    |

## B

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Banillegebäd . . . . .                                 | 128 |
| Banillesoße . . . . .                                  | 78  |
| Banillesuppe . . . . .                                 | 28  |
| Behüllte Götterspeise . . . . .                        | 95  |
| Verlorene Eier . . . . .                               | 86  |
| Verluste bei falscher Zubereitung der Gemüse . . . . . | 34  |
| Verwendung des Pilzpulvers . . . . .                   | 52  |
| Verwendung von Speisereisen . . . . .                  | 104 |
| Verwendungsvorschriften für Pilze . . . . .            | 49  |
| Vitamine . . . . .                                     | 135 |
| Vorbereitung des Gefüglis . . . . .                    | 74  |

## B

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Baffeln . . . . .                                | 133 |
| Bäse . . . . .                                   | 8   |
| Baffer . . . . .                                 | 100 |
| Baifergrießsuppe . . . . .                       | 29  |
| Weingelee . . . . .                              | 95  |
| Wein- oder Obstgelee . . . . .                   | 96  |
| Weinschaumsoße . . . . .                         | 97  |
| Weinschaumspife . . . . .                        | 97  |
| Wein und Bier . . . . .                          | 100 |
| Weife Bohnen mit getrockneten Pflaumen . . . . . | 42  |
| Weißbrotpudding, einfacher . . . . .             | 81  |
| Weife Grundsoße . . . . .                        | 76  |
| Weife Rüben . . . . .                            | 42  |
| Weißkohl mit Hammelfleisch . . . . .             | 42  |
| Weiß- oder Rotkohl, geschnitten . . . . .        | 39  |
| Welfenpudding . . . . .                          | 93  |
| Widelföße . . . . .                              | 89  |
| Wiegebraten oder falscher Hase . . . . .         | 63  |
| Wiener Kaiserschmarren . . . . .                 | 87  |
| Wildsuppe . . . . .                              | 26  |
| Windbeutel . . . . .                             | 131 |
| Wirfing . . . . .                                | 38  |
| Wurftbrei . . . . .                              | 69  |
| Wurzeln (Möhren) mit Rindfleisch . . . . .       | 43  |
| Wurzeln oder Möhren . . . . .                    | 37  |

## 3

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Zitronenaltfschale . . . . .                   | 100 |
| Zitronenschale einzumachen . . . . .           | 116 |
| Zitronenspeife . . . . .                       | 96  |
| Zubereitung von Gemüse u. Kartoffeln . . . . . | 35  |
| Zwetschenaufauf . . . . .                      | 80  |
| Zwetschen (Einmachen) . . . . .                | 110 |
| Zwetschen mit Essig . . . . .                  | 110 |
| Zwetschen- oder Pflaumenmus . . . . .          | 110 |
| Zwiebackaufauf . . . . .                       | 81  |
| Zwiebelfleisch . . . . .                       | 71  |
| Zwiebelföße . . . . .                          | 78  |

| Nahrungsmittel              | 100 g enthalten |      |      |      | 1400 W.E. (der Tagesbedarf für 1 qm) ist enthalten in |     |     |     |
|-----------------------------|-----------------|------|------|------|-------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
|                             | £.              | ℥.   | St.  | W.E. | g                                                     | £.  | ℥.  | St. |
| Linſen . . . . .            | 27,7            | 1,9  | 53,5 | 351  | 399                                                   | 111 | 7   | 213 |
| Linſenmehl . . . . .        | 25,7            | 1,9  | 56,8 | 356  | 393                                                   | 101 | 7   | 223 |
| Lunge . . . . .             | 15,5            | 17,2 | —    | 224  | 625                                                   | 97  | 108 | —   |
| Maismehl . . . . .          | 14,0            | 3,8  | 67,6 | 370  | 378                                                   | 53  | 14  | 256 |
| Milch, abgerahmte . . . .   | 3,2             | 0,8  | 4,9  | 41   | 3414                                                  | 109 | 27  | 167 |
| „ Kuh=Voll= . . . . .       | 3,4             | 3,6  | 4,8  | 67   | 2089                                                  | 71  | 75  | 100 |
| „ Butter= . . . . .         | 3,8             | 1,2  | 3,4  | 41   | 3414                                                  | 130 | 41  | 116 |
| „ Bentrifug.= (Mag.=) . . . | 3,4             | 0,3  | 4,8  | 36   | 3888                                                  | 132 | 12  | 187 |
| Milz . . . . .              | 17,8            | 3,9  | —    | 109  | 1284                                                  | 228 | 50  | —   |
| Möhren, gelbe Rüben . . .   | 1,0             | 0,2  | 9,4  | 44   | 3182                                                  | 32  | 6   | 299 |
| Molke . . . . .             | 0,8             | 0,2  | 4,6  | 25   | 5600                                                  | 45  | 11  | 258 |
| Miere . . . . .             | 18,5            | 8,0  | —    | 150  | 933                                                   | 173 | 75  | —   |
| Pferdefleiſch . . . . .     | 21,7            | 2,5  | —    | 112  | 1250                                                  | 271 | 31  | —   |
| Pflanzenfett, =öl . . . .   | —               | 100  | —    | 930  | 151                                                   | —   | 151 | —   |
| Pumpernidel . . . . .       | 7,6             | 1,2  | 45,1 | 227  | 617                                                   | 47  | 7   | 278 |
| Quark (Topfen) . . . . .    | 24,8            | 7,3  | 3,5  | 184  | 761                                                   | 189 | 56  | 27  |
| Rahm, Sahne . . . . .       | 3,7             | 25,7 | 3,5  | 269  | 522                                                   | 19  | 134 | 18  |
| Reh . . . . .               | 19,8            | 1,9  | —    | 99   | 1414                                                  | 280 | 27  | —   |
| Reis . . . . .              | 6,9             | 0,5  | 77,6 | 351  | 399                                                   | 28  | 2   | 310 |
| Reitlich . . . . .          | 1,2             | 0,1  | 0,9  | 10   | —                                                     | —   | —   | —   |
| Rindertalg . . . . .        | —               | 100  | —    | 930  | 151                                                   | —   | 151 | —   |
| Rindfleiſch, fett . . . . . | 19,9            | 7,7  | —    | 153  | 915                                                   | 182 | 70  | —   |
| „ mager . . . . .           | 20,5            | 1,8  | —    | 101  | 1386                                                  | 284 | 25  | —   |
| Roggenbrot . . . . .        | 6,0             | 0,5  | 47,8 | 225  | 622                                                   | 37  | 3   | 297 |
| Roggenmehl . . . . .        | 11,5            | 2,1  | 69,7 | 352  | 397                                                   | 46  | 8   | 276 |
| Rottraut . . . . .          | 1,8             | 0,2  | 5,8  | 33   | 4242                                                  | 76  | 8   | 246 |
| Rübe, Kunkel= . . . . .     | 1,1             | 0,1  | 9,0  | 42   | 3333                                                  | 37  | 3   | 300 |
| Schellfiſch . . . . .       | 17,1            | 0,3  | —    | 73   | 1918                                                  | 328 | 6   | —   |
| Schinken . . . . .          | 24,7            | 36,5 | —    | 441  | 317                                                   | 78  | 116 | —   |
| Schnittbohnen . . . . .     | 2,7             | 0,1  | 6,6  | 39   | 3600                                                  | 97  | 4   | 238 |
| Schwein, fett . . . . .     | 14,5            | 37,3 | —    | 406  | 345                                                   | 50  | 129 | —   |
| „ mager . . . . .           | 19,9            | 6,8  | —    | 145  | 965                                                   | 192 | 66  | —   |
| Schweineſchmalz . . . .     | —               | 100  | —    | 930  | 151                                                   | —   | 151 | —   |
| Sellerie . . . . .          | 1,5             | 0,4  | 11,8 | 58   | —                                                     | —   | —   | —   |
| Spargel . . . . .           | 2,0             | 0,3  | 2,7  | 22   | 6364                                                  | 127 | 19  | 172 |
| Speck . . . . .             | 9,0             | 73,3 | —    | 719  | 196                                                   | 18  | 144 | —   |
| Spinat . . . . .            | 3,2             | 0,5  | 3,3  | 31   | 4516                                                  | 145 | 22  | 149 |
| Taube . . . . .             | 22,1            | 1,0  | —    | 100  | 1400                                                  | 309 | 14  | —   |
| Topfen (Quark) . . . . .    | 24,8            | 7,3  | 3,5  | 184  | 761                                                   | 189 | 56  | 27  |
| Walnüſſe . . . . .          | 16,4            | 62,7 | 6,2  | 707  | 198                                                   | 32  | 124 | 13  |
| Weintrauben . . . . .       | 0,6             | —    | 17,0 | 72   | —                                                     | —   | —   | —   |
| Weizenbrot, fein . . . . .  | 6,8             | 0,8  | 52,4 | 250  | 560                                                   | 38  | 4   | 293 |
| „ größer . . . . .          | 6,2             | 0,2  | 50,8 | 236  | 593                                                   | 37  | 1   | 301 |
| Weizengraupen . . . . .     | 7,3             | 1,2  | 76,2 | 354  | 395                                                   | 29  | 5   | 301 |
| Weizengrieß . . . . .       | 10,4            | 0,4  | 76,0 | 358  | 391                                                   | 41  | 2   | 297 |
| Weizenmehl, feiſtes . . . . | 10,2            | 0,9  | 74,8 | 357  | 392                                                   | 40  | 4   | 293 |
| „ größer . . . . .          | 11,8            | 1,4  | 72,2 | 357  | 392                                                   | 46  | 6   | 283 |
| „ aus ganz. Korn . . . .    | 10,9            | 4,8  | 70,5 | 378  | 370                                                   | 40  | 18  | 261 |
| Wirſing . . . . .           | 3,3             | 0,7  | 6,0  | 45   | 3111                                                  | 103 | 22  | 187 |
| Wurſt, Blut= . . . . .      | 11,8            | 11,5 | 25,0 | 258  | 542                                                   | 64  | 62  | 136 |
| „ Bervelat, Mett= . . . .   | 17,6            | 39,8 | —    | 442  | 317                                                   | 56  | 126 | —   |
| „ Frankfurter . . . . .     | 11,7            | 39,6 | —    | 416  | 337                                                   | 39  | 133 | —   |
| Zucker, Rüben= . . . . .    | —               | —    | 100  | 410  | 341                                                   | —   | —   | 341 |
| Zunge . . . . .             | 14,3            | 0,4  | —    | 62   | 2260                                                  | 323 | 9   | —   |
| Zwieſchen . . . . .         | 0,8             | —    | 12,0 | 52   | 2692                                                  | 21  | —   | 323 |

## I. Die vier Eigenschaften einer guten Nahrung.

- 1. Vollwertig.**  
Erklärung: Sie muß Eiweiß, Stärke und Fett enthalten.
- 2. Ausreichend.**  
Erklärung: Sie muß Nährstoffe in der nötig. Menge enth.
- 3. Preiswert.**  
Erklärung: Sie muß vollwertig u. ausreichend sein u. doch in d. Grenzen d. Einkommens lieg.
- 4. Abwechselnd.**  
Erklärung: Sie darf nicht d. Eintönigkeit widerlich werd.

## II. Der Nährbedarf.

1. Die Oberfläche des Kindes im Verhältn. zur Körperlänge



2. Die Oberfl. d. Erwachsenen im Verhältn. zur Körperlänge



3. Die Oberfläche des Körpers im Verhältnis zum Gewicht

| Alter      | Gewicht | Oberfl. |
|------------|---------|---------|
| 5 Monate   | 1 kg    | 0,12 m  |
| 1-2 Jahr   | 10 "    | 0,85 "  |
| 5 "        | 15 "    | 0,75 "  |
| 7-8 "      | 20 "    | 0,81 "  |
| 10-11 "    | 25 "    | 1,07 "  |
| 12-13 "    | 30 "    | 1,21 "  |
| 15 "       | 40 "    | 1,44 "  |
| 17-18 "    | 50 "    | 1,69 "  |
| 20 "       | 60 "    | 1,89 "  |
| Erwachsene | 70 "    | 2,03 "  |
|            | 80 "    | 2,24 "  |

1 m Oberfläche = 1400 Wärmeeinheiten, die zu 1/4 durch Verbrennung des Körpers selbst, 3/4 durch Nahrung zugeführt werden. In dem Maße, wie die Stärke je nach Leistung und Zerstreuung

## III. Die Nährstoffe.

2. Die drei Nahrungsmittelreihen.

A. Eiweißreihe

a. Milch

Nüsse

Käse

b. Fleisch

Ei

Hülsenfr.

c. Magerfleisch

B. Stärkereihe

b. Mehl

Graupen

Nudeln, Brot

Kartoffeln

Gemüse

Obst

c. Zucker

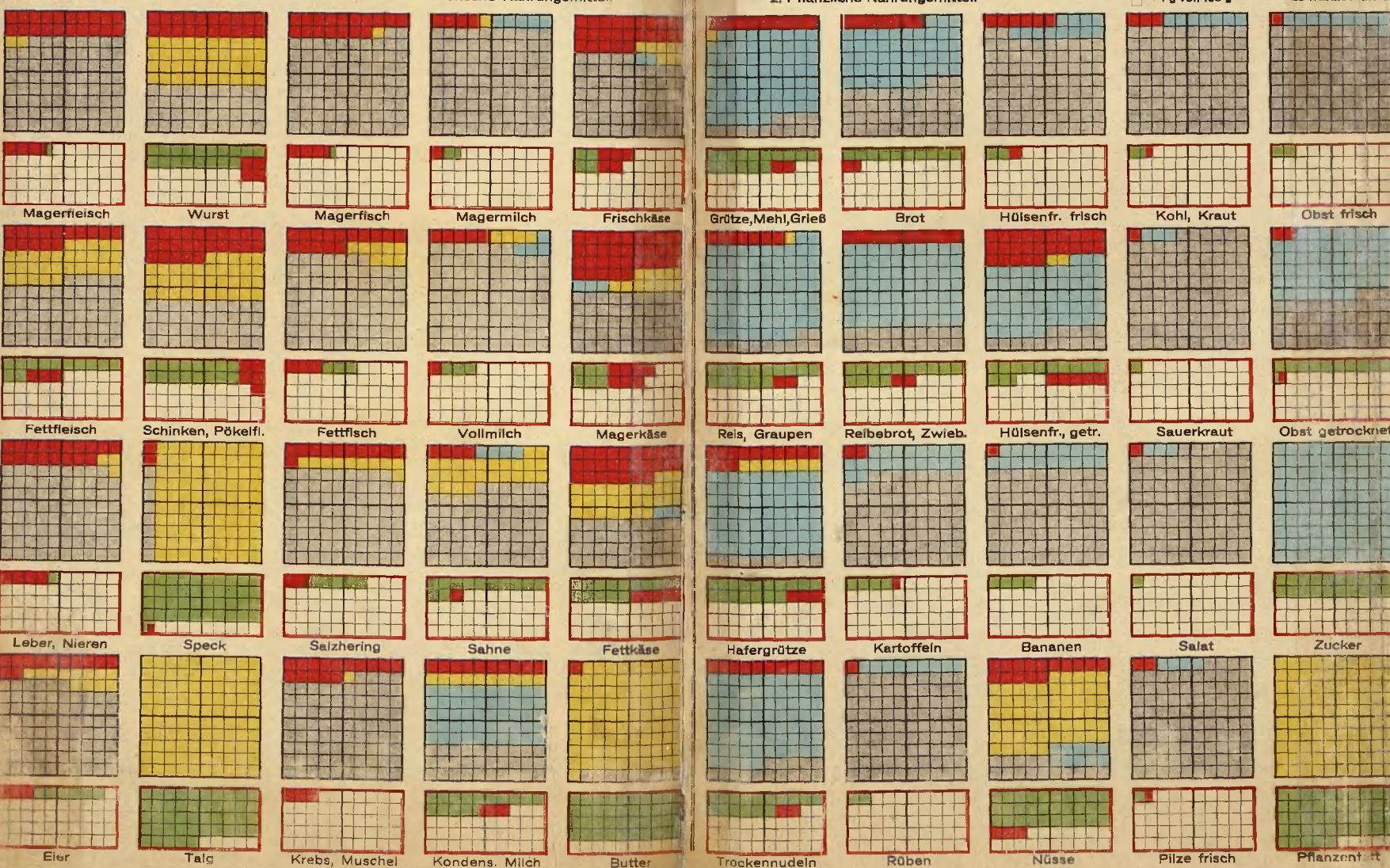
3. Wärmewert d. Nährstoffe



## IV. Die Nahrungsmittel.

1. Tierische Nahrungsmittel.

2. Pflanzliche Nahrungsmittel.



| Nahrungsmittel                         | 100 g enthalten |       |      |       | 1400 B. E. (der Tagesbedarf für 1 qm) ist enthalten in |       |      |     |
|----------------------------------------|-----------------|-------|------|-------|--------------------------------------------------------|-------|------|-----|
|                                        | g.              | g.    | g.   | B. E. | g                                                      | darin |      |     |
|                                        | g.              | g.    | g.   | B. E. | g                                                      | g.    | g.   | g.  |
| Mal, Fluß . . . . .                    | 12,8            | 28,4  | —    | 317   | 442                                                    | 57    | 125  | —   |
| " Meer . . . . .                       | 13,6            | 5,0   | —    | 102   | 1372                                                   | 187   | 69   | —   |
| Apfel . . . . .                        | 0,4             | —     | 13,7 | 58    | 2414                                                   | 10    | —    | 330 |
| " getrocknet . . . . .                 | 1,4             | 1,9   | 55,0 | 250   | 560                                                    | 8     | 10   | 308 |
| Bananen, Fruchtfleisch . . . . .       | 1,4             | 0,4   | 21,6 | 98    | 1429                                                   | 20    | 6    | 309 |
| " -mehl . . . . .                      | 2,9             | 0,5   | 77,9 | 336   | 417                                                    | 12    | 2    | 325 |
| Birnen . . . . .                       | 0,4             | —     | 12,0 | 51    | 2745                                                   | 11    | —    | 330 |
| Blumenkohl . . . . .                   | 2,5             | 0,4   | 5,0  | 35    | 4000                                                   | 100   | 16   | 200 |
| Bohnen . . . . .                       | 24,3            | 1,6   | 49,0 | 315   | 444                                                    | 108   | 7    | 218 |
| Bohnenmehl . . . . .                   | 23,2            | 2,1   | 58,9 | 356   | 393                                                    | 91    | 8    | 231 |
| Brötschen . . . . .                    | 28,0            | 0,2   | —    | 117   | 1196                                                   | 335   | 2    | —   |
| Buchweizenmehl . . . . .               | 9,3             | 1,9   | 72,5 | 353   | 397                                                    | 37    | 8    | 288 |
| Büdling* . . . . .                     | 15,8*           | 6,1*  | —    | 122*  | 1147*                                                  | 181*  | 70*  | —   |
| Butter . . . . .                       | 0,9             | 83,1  | 0,5  | 779   | 180                                                    | 2     | 150  | 1   |
| Champignons, frisch . . . . .          | 2,6             | 0,1   | 4,8  | 31    | 4516                                                   | 117   | 4    | 217 |
| Dorsch (Kabeljau) . . . . .            | 16,7            | 0,2   | —    | 70    | 2000                                                   | 334   | 4    | —   |
| Eier, Hühner . . . . .                 | 14,1            | 10,9  | 0,7  | 162   | 864                                                    | 122   | 94   | 6   |
| Ente, wild . . . . .                   | 22,6            | 3,1   | —    | 121   | 1157                                                   | 261   | 36   | —   |
| Erbjien . . . . .                      | 22,8            | 1,8   | 52,4 | 325   | 431                                                    | 98    | 8    | 226 |
| Erbjienmehl . . . . .                  | 25,7            | 1,8   | 57,2 | 357   | 392                                                    | 101   | 7    | 224 |
| Erdbeeren . . . . .                    | 1,1             | 0,4   | 7,4  | 39    | —                                                      | —     | —    | —   |
| Frauenmilch . . . . .                  | 1,5             | 3,2   | 6,5  | 62    | 2258                                                   | 34    | 72   | 140 |
| Gans, fett . . . . .                   | 15,9            | 45,6  | —    | 489   | 286                                                    | 45    | 130  | —   |
| Gerstenmehl . . . . .                  | 10,9            | 1,5   | 71,7 | 353   | 397                                                    | 43    | 6    | 284 |
| Graupen, Weizen . . . . .              | 7,3             | 1,2   | 76,2 | 354   | 395                                                    | 29    | 5    | 301 |
| Grieß, Weizen . . . . .                | 10,4            | 0,4   | 76,0 | 358   | 391                                                    | 41    | 2    | 297 |
| Gurken . . . . .                       | 1,0             | 0,1   | 2,3  | 14    | —                                                      | —     | —    | —   |
| Hasermehl . . . . .                    | 14,7            | 5,9   | 64,7 | 380   | 367                                                    | 54    | 22   | 237 |
| Lamm, sehr fett . . . . .              | 14,8            | 36,4  | —    | 399   | 351                                                    | 52    | 128  | —   |
| " halbfett . . . . .                   | 18,1            | 5,8   | —    | 129   | 1085                                                   | 198   | 63   | —   |
| Hase . . . . .                         | 23,3            | 1,1   | —    | 106   | 1321                                                   | 308   | 15   | —   |
| Haselnüsse . . . . .                   | 15,6            | 66,5  | 9,0  | 719   | 195                                                    | 30    | 129  | 18  |
| Hech . . . . .                         | 20,1            | 0,7   | —    | 89    | 1573                                                   | 316   | 11   | —   |
| Hering, frisch* . . . . .              | 9,2*            | 4,6*  | —    | 81*   | 1728*                                                  | 160*  | 80*  | —   |
| " geräuchert* . . . . .                | 15,8*           | 6,1*  | —    | 122*  | 1147*                                                  | 181*  | 70*  | —   |
| " Salz* . . . . .                      | 11,3*           | 10,1* | —    | 140*  | 1000*                                                  | 113*  | 101* | —   |
| Herz . . . . .                         | 18,2            | 2,5   | —    | 98    | 1428                                                   | 260   | 36   | —   |
| Huhn, Feld . . . . .                   | 25,3            | 1,4   | —    | 117   | 1197                                                   | 303   | 17   | —   |
| " fett . . . . .                       | 18,5            | 9,3   | —    | 162   | 864                                                    | 160   | 80   | —   |
| " mager . . . . .                      | 19,7            | 1,4   | —    | 94    | 1490                                                   | 294   | 21   | —   |
| Kabeljau (Dorsch, Stodfisch) . . . . . | 16,7            | 0,2   | —    | 70    | 2000                                                   | 334   | 4    | —   |
| Kalb, fett . . . . .                   | 18,9            | 7,4   | —    | 146   | 961                                                    | 181   | 71   | —   |
| " mager . . . . .                      | 19,8            | 0,8   | —    | 89    | 1573                                                   | 311   | 13   | —   |
| Kaninchen . . . . .                    | 21,5            | 9,8   | —    | 179   | 782                                                    | 168   | 77   | —   |
| Karpfen . . . . .                      | 21,9            | 1,1   | —    | 100   | 1400                                                   | 307   | 15   | —   |
| Kartoffel . . . . .                    | 2,1             | 0,1   | 21,0 | 96    | 1458                                                   | 31    | 1    | 306 |
| Käse, Fett . . . . .                   | 27,2            | 30,4  | 2,5  | 404   | 347                                                    | 94    | 105  | 9   |
| " Halbfett . . . . .                   | 27,6            | 20,5  | 3,0  | 316   | 443                                                    | 122   | 91   | 13  |
| " Mager . . . . .                      | 32,6            | 8,4   | 6,8  | 240   | 583                                                    | 190   | 49   | 40  |
| Kirschen . . . . .                     | 0,6             | —     | 12,5 | 54    | 2592                                                   | 16    | —    | 324 |
| Kohlrabi . . . . .                     | 3,0             | 0,2   | 8,9  | 51    | 2745                                                   | 82    | 5    | 244 |
| Kopfsalat . . . . .                    | 1,4             | 0,6   | 2,2  | 18    | —                                                      | —     | —    | —   |
| Kranzmetzvogel . . . . .               | 22,2            | 1,8   | —    | 108   | 1296                                                   | 289   | 23   | —   |
| Lachs . . . . .                        | 15,0            | 6,4   | —    | 121   | 1157                                                   | 174   | 74   | —   |
| Leber . . . . .                        | 20,0            | 3,6   | —    | 115   | 1217                                                   | 243   | 44   | —   |

\* Unvollständige Berücksichtigung des Rüchensabfalls berechnet.

## Die sorgfältig ausprobierten Rezepte

in diesem Buch sind leicht und sicher anzuwenden, wenn die gegebenen Vorschriften genau eingehalten werden.

Dabei ist wichtig: Genauer Maß, Pünktlichkeit der Kochzeiten, Verwendung guter Zutaten. Die angeführten Industrieerzeugnisse sind in der Quantität von bester Qualität.



Ein solches Kopf  
nimmt Nr. 46  
„Onyx“!