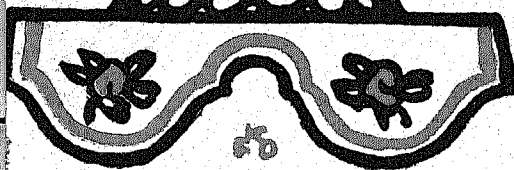


Kriegsliche

für Jedermann
von Henriette Fürth



S 26

1442

1916

Verlegt bei Englert & Schlosser Frankfurt a. M.

Preis 80 Pfg.

Im gleichen Verlage ist erschienen:

Bauet Gemüse!

Ein Weckruf für Daheim und Draußen

Im Auftrage der Palmengarten-
Gesellschaft Frankfurt am Main
bearbeitet von

August Siebert

Königl. Landesökonomierat, Königl.
Preuß. Gartenbaudirektor, Betriebs-
direktor der Palmengarten-Gesellschaft



Preis 25 Pfennig

In Partien: 20 Stück je 20 Pfennig
100 Stück je 17 Pfennig / 500 Stück je 15 Pfennig

1916

Verlag: Englert & Schloffer in Frankfurt am Main

Kriegsfüche für Jedermann

Von
Henriette Fürth

Vermehrte
und verbesserte Ausgabe
des „Kleinen Kriegskochbuches“
herausgegeben im Auftrage der
Lebensmittelkommission der Stadt
Frankfurt a. M.



1 9 1 6

Im Verlag von Englert & Schloffer in Frankfurt a. M.



Mus. N. Nr. 174

Leitwort:

Sammelt die übrigen Brocken, daß nichts umkomme!

Aus dem Evangelium
des Johannes



G i n l e i t u n g

Der 3. Kriegssommer geht ins Land. Er findet uns stark wie am ersten Tag. Wir sind siegreich in West und Ost, in Süd und Nord. Zu Land und zu Wasser. Am Himmelfahrtstage 1916 wurde das Märlein von der Seeherrschaft des unbezwinglichen Albion zu Grabe getragen. Es ruht im tiefen Grunde des Skagerrak.

Und so wie dort das für unmöglich Gehaltene geschah, so wurde und wird vor unseren sehenden Augen ein anderes für unmöglich Gehaltenes zur greifbaren Wirklichkeit: Die Hoffnung Englands, Deutschland durch den Hunger auf die Knie zwingen, „uns ins Herz treffen“ zu können, ist vernichtet wie seine Vormacht zur See.

Wir brauchten bis heute nicht zu hungern, trotz der beispiellos schlechten Ernte des Jahres 1915, und wir werden in alle Zukunft nicht zu hungern brauchen. Auch dann nicht, wenn die diesjährige Ernte, auf die man bis jetzt die größte Hoffnung setzt und nach allem zu setzen berechtigt ist, nur eine mittelmäßige werden sollte. Denn was wir trotz der absolut unzureichenden Ernte und nur gestützt auf unsere eigene Kraft und den Ertrag unseres eigenen Bodens in den hinter uns liegenden 12 Monaten fertig gebracht haben, das werden wir jederzeit zu leisten und zu ertragen imstande sein.

Wir haben diesen, in seiner Tragweite gar nicht hoch genug anzuschlagenden Sieg unserer organisatorischen Kraft, nicht minder aber auch der Opferwilligkeit unseres Volkes, seiner Fähigkeit der Ein- und Unterordnung zu danken. Dem „Kartoffelbrotgeist“, wie man es draußen im feindlichen Ausland höhrend zuerst, dann aber bewundernd und neidend genannt hat.

Und wenn wir nun heute wieder im Sinne und Namen dieses Kartoffelbrotgeistes mit einer „Kriegsküche für Jedermann“ auf dem Plane erscheinen, so tun wir es nicht, um zu

den vielen in dieser Richtung vorhandenen eine neue Nummer zuzufügen. Nicht um eine möglichst reichhaltige Sammlung von Rezepten soll es gehen, sondern um Ratschläge und Anweisungen zu einer möglichst vorteilhaften Verwertung und ebensolchen Erschließung der vorhandenen Nahrungsmittel. Um Winke, die dazu helfen wollen, für knapp gewordene oder nicht mehr vorhandene Nahrungs- und Genußmittel geeignete Ersatz- und Ausgleichstoffe zu finden.

In diesem Sinne ist dies Büchlein gedacht. In ihm möge es hinausgehen und an seinem bescheidenen Teil helfen, den inneren Sieg zu sichern, trotz alledem und alledem!

Kriegsküche für „Jedermann“

Auch darin haben wir umgelernt. Vor dem Kriege gab es eine „feine Küche“ und eine „bürgerliche Küche“. Um die „Volksküche“ kümmerte sich niemand so recht, denn das war „unrentabel“. Jetzt haben wir eine „Küche für Jedermann“!

Das eiserne Muß hat uns diese Neuordnung aufgezwungen. Nur noch in „Nationen“, die nicht nach Rang und Stand, sondern nach dem Ausmaß des Vorhandenen unter sachgemäßer Würdigung des mehr oder minder großen Bedürfnisses einzelner Kategorien und Volksschichten abgestuft sind, können wir die lebensnotwendigen Nahrungsmittel erhalten. In Nationen, die bezüglich einzelner Nahrungsmittel, wie Brot und Kartoffeln, der schwerarbeitenden Bevölkerung reichlicher zugemessen werden als den andern, oder bezüglich deren, wie bei dem Eier- und Fleischbezug aus städtischen Vorräten oder durch städtische Vermittlung, zuerst die minderbemittelte Bevölkerung und zwar zu einem niedrigeren als dem Marktpreis versorgt wird, bzw. so lange versorgt wurde, als nicht durch Eier- und Fleischarten eine Allgemeinregelung vorgenommen war.

So stehen allen die lebensnotwendigen Nahrungsmittel in gleichem Ausmaß zur Verfügung und es entwickelt sich von selbst die Küche für Jedermann.

Nun aber wird es wesentlich darauf ankommen, aus den zugeteilten Nahrungsmittelmengen ernährungstechnisch so viel als möglich herauszuholen und in der Wahl der nicht rationierten Nahrungs- und Genussmittel (Gemüse, Obst usw.) so zu verfahren, daß eine schmackhafte und zuträgliche Kost aus dem Verfügbaren hergestellt werden kann.

Der Reiche wird außerdem seine Kost noch durch Luxuswaren vervollständigen können. Er wird sogar, wenn er das tut, und sich dabei auf Landesprodukte beschränkt (Edelfische, wie Forellen, Rheinsalm, Edeltrebse, wie Helgoländer Hummern usw., Edelpilze, feine Obstsorten) eine volkswirtschaftliche und vaterländische Pflicht dadurch erfüllen, daß der auf ihn entfallende Anteil allgemeiner Nahrungsmittel von ihm nicht voll in Anspruch genommen zu werden braucht und für die andern frei wird. Ebenso wie er durch seinen Luxusverbrauch die betreffenden Gewerbe und Produktionen stützt.

Wir haben uns allerdings im Zusammenhang unserer besonderen Aufgabe mit diesen Vervollständigungs- und Luxusmöglichkeiten der Küchenführung nicht zu befassen, sondern lediglich mit den Erfordernissen der durch den Krieg geschaffenen demokratischen Ernährungsform, die unser Titel als „Kriegsküche für Jedermann“ zu kennzeichnen unternimmt.

Das Gemeinschaftsgefühl, das im Gleichtakt des Empfindens Millionen Herzen durchpulst, das Brücken geschlagen hat über Abgründe, die unüberbrückbar schienen, soll und muß uns auch bei der Lösung der Ernährungsfrage zu Hilfe kommen, unser Pflichtbewußtsein wecken und unsere Pflichtfreudigkeit stärken. Die „Kriegsküche für Jedermann“ soll das innere Bollwerk werden, an dem die Hoffnung unserer Feinde, uns von dieser Seite her zu bestegen, zuschanden werden soll.

A l l g e m e i n e s

Es fehlt uns an Fett und Del. Die Fleischrationen sind knapp, und auch mit dem Zucker muß bis zur neuen Ernte haushgehalten werden.

Auf der anderen Seite ist es unbedingt erforderlich, die Ernährung nach Menge und Beschaffenheit nicht unter ein gewisses zum Aufbau und zur Erhaltung der Kräfte notwendiges Mindestmaß sinken zu lassen.

Damit ist der Hausfrau eine schwere Aufgabe gesetzt. Sie soll es fertig bringen, aus wenig viel und jedenfalls genug zu machen. Das kann sie aber nur dann, wenn es ihr gelingt, die in den Nahrungsmitteln steckenden Nährwerte bis aufs letzte zu erschließen und nutzbar zu machen. So gilt es, dafür Sorge zu tragen, daß die Speisen in einer Form dem Körper zugeführt werden, die einer möglichst vollständigen Einverleibung günstig ist und die ungenützt den Körper durchlaufenden Rest- und Abfallstoffe auf ein Mindestmaß herabsetzt. Magen und Darm werden aber die ihnen zugeführten Speisen um so williger aufnehmen und um so leichter und vollständiger verarbeiten, je besser vorbereitet und aufgeschlossen und je schmackhafter zubereitet die Speisen an sie herangebracht werden. Wir dürfen in diesem Zusammenhang wiederholend auf das hinweisen, was in unserm „Kleinen Kriegskochbuch“ gesagt wurde. Es heißt dort: „Die gemischte Kost, die zum größeren Teil aus pflanzlichen, zum geringeren aus tierischen Nahrungsmitteln besteht, ist für den gesunden Menschen am meisten zu empfehlen. Der Verbrauch des Fleisches kann ohne Schaden für die Gesundheit erheblich vermindert werden. Zu bevorzugen ist Schweine- und Rinderfleisch. Meidet Kalbfleisch allein schon im Interesse unserer Kindernachzucht. Zu empfehlen ist auch der Genuß von Kaninchenfleisch.

Dem Fleische gleichwertig sind die Fische. Solange solche,

namentlich die Seefische, zu mäßigen Preisen erhältlich sind, sollen sie möglichst häufig verwandt werden.

Milch und alle Milcherzeugnisse (Sauermilch, Magermilch, Siebkäse, Magerkäse, Fettkäse) soll man, sofern nicht aus örtlichen Gründen Mangel daran ist, reichlich verwenden. Ebenso sind Milchspeisen durchaus zu empfehlen.

So gewiß ein übermäßiger Gebrauch von Fetten zu tadeln ist, so wenig schalte man die Fette ganz aus der Kost aus, insbesondere sind sie notwendig bei der Ernährung von Schwächlichen, Kindern, jungen Leuten, die im Wachstum begriffen sind, Wöchnerinnen und stillenden Frauen. Der Butterverbrauch wird wegen des hohen Preises noch weitere Einschränkungen, namentlich beim Kochen, erfahren. Statt ihrer sind andere Fette zu verwenden, bei deren Auswahl man sich nach den jeweiligen Vorräten am Lebensmittelmarkt richtet.

Das Kriegs-Brot ist nahrhaft und bekömmlich. Die Vorschriften des Bundesrats zu umgehen und im Hause Kuchen oder Gebäck aus reinem Weizenmehl herzustellen, ist frevelhaft und strafbar. Roggenmehl ist gerade so nahrhaft wie Weizenmehl. Wohl-schmeckende Speisen lassen sich aus Gries, Reis, Haferflocken, Graupen, Gerste und Hafermehl bereiten.

Kartoffeln sind in der Schale zu kochen; beim Schälen der rohen Kartoffeln geht wertvolles Material verloren.

Kocht das in diesem Jahr reichlich vorhandene Gemüse. Verwendet, solange es am Markt und für euch nicht zu teuer ist, frisches Gemüse. Die Konserven sind für die Zeit der Gemüseknappeheit aufzusparen.

Geistige Getränke sind entbehrlich. Wer ohne sie nicht auskommen mag, trinke lieber Wein als Bier und Branntwein, zu deren Vereitung für die Ernährung nötige Stoffe verwandt werden. Fast alle Speisen erhalten erst durch die Zubereitung in der Küche ihre Schmachthastigkeit und Verdaulichkeit. Das gilt ganz besonders von allen pflanzlichen Nahrungsmitteln. Durch sorgsames

Verfahren, namentlich durch feines Zerkleinern und langes Kochen läßt sich der Nährwert ganz erheblich erhöhen (Beispiel: die Stückkartoffel ist ziemlich schwer verdaulich, Kartoffelbrei sehr leicht). Zu vermeiden ist Verminderung des Nährwertes durch unzweckmäßige Zubereitung; kein unnötiges Wässern.

Man hat es ferner in der Hand, durch langsames Kauen die Ausnutzung der Nahrung zu erhöhen. Deshalb sorgsamste Zahnpflege und wenn nötig Zahnbehandlung.

Bei Krankheiten, die eine besondere Diät erfordern, soll frühzeitig der Rat des Arztes in Anspruch genommen werden. Jede Krankendiät kann durchgeführt werden, wenn auch mit etwas mehr Schwierigkeiten als in Friedenszeiten."

Die Kochkiste

Bevor wir zur Besprechung der Nahrungsmittel und Kochvorschriften übergehen, sei auf einen alten Freund in neuem Gewande hingewiesen: auf die Kochkiste. Bei den Juden in Form des Sabbathofens längst eingeführt, ist sie in vielen Gegenden Deutschlands auf dem Lande überall da im Gebrauch, wo man beispielsweise das gekochte oder angekochte Essen, um es stundenlang warm zu halten, in eine Decke gewickelt ins Feuer steckt. In ihrer neumodischen Aufmachung und unter dem klingenden und vielleicht etwas anspruchsvollen Namen „Kochkiste“ stehen ihr die meisten Frauen ablehnend oder mindestens mißtrauisch gegenüber. Und doch ist sie ein guter Freund für jeden, der nicht zu viel von ihr erwartet, und der sie in verständiger Weise zu benutzen, das heißt aber zu behandeln versteht. Sie kann und soll keineswegs das Kochen oder vielmehr das von Fall zu Fall richtig bemessene An- und Vorkochen ersetzen. Was sie aber kann und jederzeit leisten wird, ist neben der sich auf mindestens 5—6 Stunden erstreckenden Heißhaltung der Speisen das langsame Garkochen, durch das die Nährwerte der Nahrungsmittel wie durch nichts sonst aufgeschlossen, das heißt aber erhöht und nutzbar gemacht werden. Es gibt Speisen wie Reis oder Nudeln, die nie schmächhafter und ausgiebiger sind (infolge des langsamen Durchkochens und Aufquellens), als wenn man sie zum Fertigmachen 1—2 Stunden in die Kochkiste stellt. Dasselbe gilt von der Schmächhaftigkeit bei Mischgemüse, Hülsenfrüchten, Schmorbraten usw. usw.

Und wie angenehm ist die Kochkiste in der Hitze des Hochsommers! Oder für alle die, die der Beruf zu stundenlanger Abwesenheit von Hause zwingt. Oder für die Hausfrau, die in den Vormittagsstunden Besorgungen machen will. Hat sie ihr Essen auf dem Gas- oder Kochherd genügend lange angeköcht, so kann sie es der Kochkiste anvertrauen. Da braucht sie nicht zu

fürchten, daß in ihrer Abwesenheit das Feuer ausgeht, oder daß etwas verbrennt oder überläuft.

(Für das Folgende vergleiche: „Deutsche Kriegsküche für Stadt und Land“, von Amalie Schloffer. Verlag Englert und Schloffer in Frankfurt a. M.)

„Es heißt ja auch garnicht, daß man immer mit der Kochkiste kochen muß, sondern nur dann, wenn es gerade praktisch scheint. Das kann es aber doch oft sein. In Fabrikorten, wie es deren auch auf dem Lande viele gibt, wo die Frau aus dem Hause auf Arbeit geht, ist es doch eine Wohltat, wenn sie beim Heimkommen mittags eine gut durchgekochte Suppe für sich und ihre Kinder vorfindet, statt immer nur etwas zu machen, was „schnell“ geht. Oder ist es für die Frau, die Heimarbeit hat und in der Stube fleißig an ihrer Arbeit sitzt, nicht gut, wenn sie dabei bleiben kann und nicht immerfort nach dem Essen gucken muß, daß das Feuer nicht ausgehe, daß nichts anbrenne und nichts überlaufe? Endlich: gibts nicht auch für die Bauersfrau Fälle, gerade jetzt im Kriege, wo die Kochkiste helfen könnte? Z. B. in einem Hause, wo Mutter und Tochter beide rüstig und kräftig sind zur Feldarbeit, und in diesem Jahr draußen viel mehr leisten sollen als sonst. Ist da nicht jede halbe Stunde, die sie länger draußen bleiben können, ein Vorteil? Und das Frühstücksbrot wird ja nun knapp; wäre es nicht möglich, in der Freizeit statt des Brotes einen Topf mit Suppe oder Kartoffeln und dazu Milch und Eier mit hinauszunehmen als Mittagessen für die draußen Bleibenden?

Im Kochbeutel oder in einem mit Heu fest ausgestopften Kinderwagen kann man schon für ganz viele hungrige Menschen warme Suppe oder heiße Kartoffeln mit außs Feld bringen und schön warm halten. Wo die Kochkiste eingeführt ist, verwährt sie sich auch auf dem Lande gut. Kann sie doch im kleinen Betrieb sogar zum Kochen von Viehfutter benutzt wer-

den!! Wenn wir's uns recht überlegen, so hat die Kochkiste manchen Vorteil:

1. sie hält die Speisen lange heiß,
2. es kann nichts anbrennen und überkochen,
3. die Speisen werden in ihr langsam gar, quellen schön auf und kochen gut durch,
4. man kann das Essen warm an jeden beliebigen Ort bringen.

Herstellung von Kochkiste und Kochbeutel

Kochbeutel.

20 Zeitungsbblätter werden einzeln behutsam zusammengeballt und wieder glatt gestrichen, damit das Papier weich und schmiegsam wird. Dies wiederholt man 3 mal. Dann werden je 10 dieser Blätter aufeinander gelegt, mit langen Stichen rund herum und durch die Mitte geheftet. Die anderen 10 Blätter werden etwa 8 Zentimeter überfassend mit ersteren zusammengenäht und wie vorstehend geheftet, so daß eine Länge von 16 bis 120 Zentimetern entsteht. Diese bezieht man außen und innen mit einer Stofflage, die man aus wollenen oder baumwollenen Flickern, Strumpfschäften usw. zusammenstellen kann. Die Stofflage wird streifenweise mehrmals durchgenäht. Durch Einnähen von Falten an der unteren Kante entsteht die Beutelform. Den Boden stellt man aus einem etwa 12 Zentimeter großen Viereck aus 10 fach zusammengefaltetem Zeitungspapier mit Stoffüberzug her, das man über das Loch in der unteren Mitte näht. 5 Zentimeter vom oberen Rande näht man 12 Ringe ringsherum an und durchzieht sie mit einer Schnur zum Zubinden. Der Kochtopf mit dem gut angekochten Essen wird schnell mit mehreren Lagen gefülltem Zeitungspapier umhüllt und in den Beutel gestellt, den man

so fest wie möglich zubindet und nicht vor dem Gebrauch öffnet. Kartoffeln, Reis, Grieß, Sago, Nudeln werden 5—10 Minuten in dem zugedeckten Kochtopf angekocht und bleiben noch 1 Stunde im Beutel. Graupen, Kohl, Rüben, Bohnen, Erbsen, zusammengekochtes Essen mit Gemüse, Kartoffeln und Fleischstücken werden 30 Minuten vorgekocht und 3 Stunden im Beutel. Größere Fleischstücke 30—50 Minuten und 3—4 Stunden im Beutel. Längeres Kochen im Beutel schadet nichts.

Die billigste und praktischste Kochkiste

Dazu kann man jede dichte Kiste verwenden, die einen Deckel hat, den man mit Scharnieren an einer Längsseite der Kiste befestigt und vorne mit einer passenden Kramme und Dese schließt, durch die man einen passenden Knebel stecken kann. Um die Kiste noch dichter zu machen, schlägt man sie innen mit Pappe aus oder man kann sie auch mit 3—4 fachem Zeitungspapier auskleben, das man noch mit dunklem Papier überklebt. Der Deckel wird auf der Innenseite auf die gleiche Weise dicht gemacht. Von außen kann die Kiste mit Delfarbe gestrichen werden, einmal der besseren Reinigung wegen und zum andern wird auch die Luft noch besser von außen abgeschlossen.

Die Füllung der Kiste kann bestehen aus Heu, aus weichgeriebenem, zerknülltem Zeitungspapier. Zu bevorzugen ist Holz- wolle, die sogenannte Eierholzwolle (mit der die Eier verschickt werden), da sie breiter ist und nicht so leicht bricht. Das Stopfen der Kochkiste muß fest und lagenweise geschehen bis ungefähr 10 Zentimeter vom oberen Rand entfernt. Man arbeitet je nach der Größe der Kiste und ob man mehr oder weniger Töpfe einzusetzen hat, kleine Rissen nach der Größe der Töpfe, die diese reichlich bedecken müssen. Diese Rissen brauchen nur lose gefüllt zu werden. Man versteht sie der besseren Reinigung halber mit einem waschbaren Bezug (jeder alte Waschkstoff ist zu verwenden), den man gleich einem Kopfkissenbezug mit Bändern schließt. Dann wird noch ein Rissen gearbeitet von der Länge und Breite

der Kiste und zwar so, daß das Rissen, wenn es ungefüllt ist, 6 Zentimeter länger und breiter ist als die Länge und Breite der Kiste beträgt, ebenfalls mit waschbarem Bezug und Schlußbändern. Soviel größere und kleinere Töpfe, ebensoviel kleinere und größere waschbare Tücher sind nötig, und zwar in der Größe, daß sie den darin einzustellenden Topf gut einhüllen. Der aufgeschobene Kistendeckel wird an dem Kistenrand festgehalten durch ein angenageltes Gurtband, das beide Teile beim Öffnen der Kiste verbindet und ein Zurückschnellen des Deckels verhindert.

Anwendung der Kochgeschirre

Diese Kochkiste hat den Vorzug, daß jeder Kochtopf, klein oder groß, bauchig oder gradrandig, verwendet werden kann. Der ganz gewöhnliche Topfdeckel muß nur gut passen und schließen.

Das Einsetzen der Speisen

Ehe das Essen angekocht wird, muß eine gut passende Vertiefung mit dem Kochtopf in die Füllung gegraben werden, die Öffnung bedeckt man mit dem passenden Tuch. Wenn das Essen die richtige Vorkochzeit bekommen hat, wird der Topf mit dem stark kochenden Inhalt schnell auf Tuch und Öffnung gedrückt, die Zipfel des Tuches werden schnell über den Topf geschlagen, dieser wird mit dem passenden kleinen Rissen bedeckt und zuletzt deckt man über die ganze Fläche das große Rissen, das man gut überall einstopft. Nun wird der Deckel der Kiste geschlossen. In dieser Weise kann man mehrere Töpfe nacheinander einstellen und ebenfalls nacheinander herausnehmen, wenn auch dazwischen immer einige Minuten liegen, weil ja jeder Topf mit dem kleinen Rissen bedeckt, warm bleibt. Das um den Topf geschlagene Tuch hat den Zweck, ein besseres Herausnehmen der Töpfe zu ermöglichen und zu verhindern, daß etwas von der Strohfüllung auf den Topfdeckel fällt.

Für die Kochtöpfe sind nicht allein Kisten verwendbar, sondern auch dicht geflochtene Körbe, z. B. Apfelsinenkörbe, die mit Glanzleinwand ausgefüttert, auch luftdicht gemacht werden können, oder dicke Pappschachteln oder alte Kohleneimer u. dergl. Vorzüglich sind auch die alten Margarinefässer zu verwenden, die man mit einem Blechreifen versehen, damit sie besser zusammenhalten.

Vor-Kochzeit der verschiedenen Nahrungsmittel

Milchreis, Grieß, Sago, Hafer, usw.

Flocken	5—10	Min.	Vorkochzeit
Nudeln, Makkaroni, Erbsenwurst, Brotsuppe	10	"	"
rohes Obst	5—10	Min.	Vorkochzeit
Bohnen, Erbsen, Linsen, Grüntern, Graupen (Nacht vorher eingeweicht)	30—45	"	"
getrocknete Pflaumen, Äpfel (Nacht vorher eingeweicht)	20	"	"
Knochenbrühe mit Gemüse, zerklüpfte Markknochen	30	"	"
gekochtes Fleisch bei ½ Pfund-Stücken (mit kochendem Wasser aufgesetzt) .	30	"	"
gekochtes Fleisch bei 1½ Pfund-Stücken (mit kochendem Wasser aufgesetzt) .	50	"	"
Schweinefleisch mit Sauerkraut bei 1 Pfd.-Stücken	30	"	"
Schweinefleisch mit Kohlrüben oder anderem Gemüse bei 1 Pfd.-Stücken	30—45	"	"

Gerichte für die Kochkiste

Für die Kochkiste eignen sich am besten alle langsam kochenden Gerichte, also Suppen, Mischgerichte, Breie, auch Dörrobst. Gut ist es, Hülsenfrüchte, Hafer, Reis usw. noch außerdem vorher in kaltem Wasser einzuweichen, um sie voll aufquellen zu lassen. Man kann aber fast jedes Gericht in der Kochkiste kochen oder heiß stellen (ausgenommen die Schnellbratgerichte, Eierpfannkuchen u. dgl.)

1. Schottisches Gericht

Das schottische Gericht wird in Schottland viel von den weniger Bemittelten genossen und ist auch zu empfehlen, weil es wenig Zeit in Anspruch nimmt und doch sehr nahrhaft ist.

Eine Tasse grobe Gerste wird mit Hammel- oder Schweinefleisch wenig angeröstet (das Fleisch vorher in Würfel geschnitten), dann gießt man 1 Liter Wasser nach, läßt es langsam kochen. Ferner schneidet man 1 Sellerie, 3 bis 4 Möhren, 1 Wirsing in kleine Stücke und kocht es mit der Gerste zusammen, bis alles weich ist. Das Gericht muß ziemlich dick, das Gemüse darf nicht zu sehr verkocht sein.

2. Salzfleisch mit Gemüse

1 Stück gebeiztes Rindfleisch setzt man mit Wasser auf, so daß das Fleisch kaum bedeckt ist, dann wäscht man Sellerie, Lauch, Möhren, weiße Rüben und Kartoffeln, schneidet alles in Stücke und kocht es unter Zugabe von Salz mit dem Fleisch weich.

3. Mohrrüben, grüne Bohnen und Kartoffeln

$\frac{3}{4}$ Pfund gelbe Rüben, $\frac{3}{4}$ Pfund Brechbohnen, $\frac{3}{4}$ Pfund Kartoffeln in Stücken, 1 Liter Wasser, Salz, etwas Fett, Speckwürfel, Essig, Zucker, Salz. Die Gemüse und Kartoffeln werden gepuht, gewaschen, mit etwas Fett angedämpft, mit Wasser auf-

gefüllt, gewürzt und zum Kochen gebracht. Dann läßt man sie in der Kochkiste gar werden und bestreut das Gericht beim Anrichten mit ausgebratenen Speckwürfeln.

4. Weißkohl, Kartoffeln und Speck

Der Weißkohl wird geschnitten, gewaschen und mit 2 Tassen Wasser aufs Feuer gesetzt, dann fügt man in Würfel geschnittenen Speck und in Scheiben geschnittene Kartoffeln hinzu und würzt mit Salz und nach Belieben mit etwas Kümmel, kocht an und läßt in der Kochkiste gar werden.“

Von Ausgleich- und Ersatzstoffen

Es fehlen uns lebenswichtige Nahrungsmittel. An anderen herrscht Knappheit. Das hätte angesichts der langen Dauer des Krieges bedrohlich für den Gesundheitszustand und die Leistungsfähigkeit unseres Volkes werden können, wenn es der vorbeugenden und organisatorischen Kraft unserer Volkswirtschaft, wie dem Erfindungsgeist unserer Wissenschaft nicht gelungen wäre, durch sorgliche Verteilung des Vorhandenen, sowie durch Herstellung bezw. Ausnutzung gegebener Ersatzstoffe dem Mangel entgegenzuwirken.

Im folgenden sollen einige solcher Ersatz- und Ausgleichstoffe besprochen werden. Dabei kann und soll freilich nicht behauptet werden, daß man Fett durch Nichtfett oder Eier durch den sogenannten Eierersatz, das Eipulver usw., nach Nährwerten ersetzen könne. Es soll und kann sich vielmehr nur darum handeln, Ersatzstoffe oder Verfahren namhaft zu machen, die gewisse chemische Eigenschaften der fehlenden Stoffe besitzen und demgemäß dahin wirken, daß die Verdaulichkeit der Speisen und ihr Wohlgeschmack, dieser für die Verdauung und Verarbeitung im Körper nicht zu unterschätzende Faktor, erhöht, bezw. erhalten werden. Ferner um Ausgleichstoffe, die für ein nicht oder nicht in genügender Menge vorhandenes Nahrungsmittel ein anderes von annäherndem oder ähnlichem Wert setzen.

Unser wichtigster Ersatz- und Ausgleichstoff sind die Milch und ihre Produkte. Wir dürfen daher die die Futtermilchgewinnung begünstigende Witterung dieses Sommers ganz besonders begrüßen, wie auch alle die bereits getroffenen oder noch zu erwartenden Maßnahmen, durch die die Erhaltung des Milchviehes gesichert und die Erhöhung der Milchproduktion herbeigeführt werden soll. Milch und Milchprodukte sind nach Meinung angesehener Ärzte und Physiologen ein nicht nur gleich- sondern überwertiger Ersatz für die uns in beträchtlichem Maße fehlenden Eier und das aus Vorsorglichkeitsgründen zu sparende Fleisch.

Milch ist fernerhin beim Anmachen von Salat ein ausgezeichnete Ersatz für das fehlende Del. Mit süßer oder saurer Milch oder, wenn man es haben kann, mit saurem Rahm angemacht, schmeckt der grüne oder Gurkensalat genau so gut oder noch besser als mit Del. Selbstverständlich muß zum grünen Salat und allen hier hingehörigen Salatsorten daneben recht viel Salatgrün wie Dill, Schnittlauch, Petersilie, Pimpernell, Sauerampfer, Borretsch usw., das fein gewiegt und dazwischen gestreut wird, verwandt werden.

Als Ersatz für das fehlende Fleisch kann Voll- wie auch die eiweißreiche Magermilch bei Suppen, Gemüse, Kartoffel- und anderen Breiarten dienen. Das sind Dinge, die jede Hausfrau weiß. Sie seien nur der Vollständigkeit halber hier noch einmal erwähnt. Als neue Errungenschaft hat uns der Krieg nur die Erkenntnis gebracht, daß die Milch das Salatöl zumindest für die grünen und ähnlichen Salate vollständig ersetzen kann.

Daneben gibt es freilich Salate, bei denen neben Milch noch andere Ersatzstoffe für Del erforderlich sind. So z. B. bei Kartoffelsalat. Viele Leute machen ihn mit Speck an. Da aber nicht jeder Speck hat oder bekommen kann, sei hier ein anderes Verfahren des Delersatzes mitgeteilt.

Man nehme, je nach Maßgabe der zu verarbeitenden Kartoffelmenge, 1—2 Eßlöffel Weizen- oder Kartoffelmehl, das man mit kaltem Wasser glattrührt und dann unter ständigem Rühren aufkochen läßt. Zusammen mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Essig und je nachdem etwas Milch, ist diese Mischung eine ausgezeichnete Salatwürze.

Ein anderer Ersatzstoff für Del ist der weiße (stärkehaltige) Rückstand, der dann entsteht, wenn man geschälte und gewaschene Kartoffeln über Nacht in Wasser stehen läßt. (Weszüglich Kartoffelwasser siehe dort.) Dieser weiße Rückstand gibt zusammen mit Essig und den Salatkräutern eine gute Salatwürze. Eine ausgezeichnete Tunke (Mayonnaise) kann man mit ganz wenig oder auch ohne Del auf folgende Weise herstellen: Man

rührt 1 rohes Eigelb mit etwas Del, kocht Kartoffelmehl oder Mehl wie oben (Kartoffelsalat), quirlt Senf, Essig usw. nach Geschmack darunter und fügt die Masse zu dem Ei. (Mit Kräutern oder Schnittlauch eine angenehme Beigabe zu Fisch, Fleisch oder auch nur zu Pellkartoffeln.)

Von den in den Handel gebrachten Ersatzstoffen für Salatöl usw. soll hier deshalb nicht die Rede sein, weil unser Kochbüchlein in der Hauptsache nur ein Ratgeber und Anspörner zur Selbsthilfe sein will.

Ersatz für Fette

Einen vollwertigen Ersatz für Fett gibt es eigentlich nicht. In manchen Fällen kann Zucker das Fett ersetzen. Nach seinem Wärme-, das ist aber Nährwert, könnte er das sogar immer. Trotzdem können wir hierzulande das Fett zum Schmälzen, d. h. aber der Geschmacksverbesserung und Nährwert-erhöhung der Gemüse, nicht entbehren. So ist es am besten, wenn wir die geringen uns zur Verfügung stehenden Mengen für solche Zwecke aufsparen und in dieser Zeit auf Braten (mit Ausnahme von Schmorbraten) und fetthaltigen Brotaufstrich (Butter) verzichten. Man kann übrigens auch Braten ohne Fett machen, wenn man die Pfanne glühheiß werden läßt und dann das Fleisch rasch abbrät. Zur Tunke kann man dann Sauermilch usw. verwenden. Zur Ergänzung des Gemüsefettes ist gleichfalls Milch zu empfehlen.

Maggiwürfel sind zur Verbesserung des Geschmacks von Gemüse, Suppen, Tunken, Kartoffelsalat usw. gleichfalls zu empfehlen. Eigentlichen Nährwert haben sie nicht.

Als Ersatz für Mehl zum Anrösten von Gemüse und Tunken empfiehlt sich die Verwendung von roh geriebenen Kartoffeln, sowie von Zucker zum Bräunen und Abschmecken der Tunken.

Ein sehr guter, bei unsern Altvordern schon bekannter und beliebter Kaffeeersatz oder besser Zusatz sind gelbe Erbsen und getrocknete Gelbrüben. Beide müssen zusammen mit dem Kaffee gebrannt und dann mit ihm vermahlen werden. Man verwendet $\frac{1}{3}$ Erbsen auf $\frac{2}{3}$ Kaffee.

Die nachfolgenden Rezepte sind zu einem Teile dem Kriegskochbuch, dem Varmer Kochbüchlein, dem kleinen Kriegskochbuch von Hedwig Heyl und dem Kochbuch von Dr. Marcuse u. Woerner entnommen. Zum anderen Teil sind sie freundwilliger Mitarbeit Privater und eigener Erfahrung verdankt.

Suppen

Zu Suppen kann man alle Gemüse- und Kartoffelwasser, alle Gemüse- und Kartoffelreste, Reste von Tunken usw. verwenden. Maggipräparate, Fleischextrakte und ähnliches mehr verbessern den Geschmack der Suppen. Der reichliche Gebrauch von Suppengrün ist zu empfehlen. Auch kann man statt des Mehles oder außer dem Mehl roh geriebene Kartoffeln verwenden. Soweit die Suppen als vollständige Mahlzeiten zu betrachten sind, sind sie mit * bezeichnet. Statt Brötchen kann man überall gekochte geriebene Kartoffeln nehmen.

1. Kohlsuppe

1 kleiner Kopf Wirsing oder Weißkohl, 1 Pfd. kleingeschnittene Kartoffeln, 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl, 1½ Liter Wasser, Messerspitze Pfeffer, Salz. Der Kohl wird gepuzt, in Streifen geschnitten und gewaschen, das Fett flüssig gemacht, der Kohl hineingeschüttet und darin gedünstet, das Mehl darüber gestreut und gut durchgerührt, mit dem Wasser aufgefüllt und langsam gekocht, abgeschmeckt.

2. Gurkensuppe

1 kleine oder 1 halbe große Salzgurke, 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl, 1½ Liter Wasser, 1—2 Eßlöffel Essig, Salz. Fett und Mehl werden geschwitzt und das Wasser langsam dazu gegossen. Wenn die Suppe gekocht hat, wird die in kleine Würfel geschnittene Gurke hineingetan, Salz und Essig an die Suppe gegeben und abgeschmeckt.

3. Sauerkrautsuppe

Wie oben, statt der Gurken Sauerkraut nehmen.

4. Gelberübensuppe

3 große Gelberüben, 1 Pfd. Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl, 1½ Liter Wasser, 1 Teelöffel Petersilie, 1 Teelöffel Zucker, Salz.

Die Gelberüben werden geschabt, klein geschnitten und mit den Kartoffeln in Wasser gar gekocht, dann durchgestrichen. Fett, Zwiebeln und Mehl werden geröstet und mit dem Gelberübenwasser aufgegossen. Nachdem die Suppe gut gekocht hat, wird sie mit Salz, Petersilie und Zucker abgeschmeckt.

5. Roterübensuppe

2 große rote Rüben, Suppengemüse, 3 l Wasser, ¼ l saure Milch, 3 gehäufte Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer.

Die roten Rüben werden geschält, in Streifen geschnitten, das Suppengemüse in das kochende Wasser gegeben, Salz hinzugefügt, und das Ganze 1½ Stunden gekocht, dann wird saure Milch und Mehl gequirlt und zu der Suppe gegeben. Sehr gut schmeckt es, wenn ein Kopf Weißkohl in die Suppe gegeben wird.

6. Gemüsesuppe

Sellerie, Petersilienwurzel, gelbe und weiße Rüben, Wirsing, Weißkraut, Rotkraut, Spinat, Salat, Lauch, kleingeschnittene Kartoffeln, je nach Vorrat mehr oder weniger gemischt.

Fett und Mehl werden geschwitzt, dann gibt man das kleingeschnittene Gemüse dazu, salzt, füllt mit Wasser auf und läßt die Suppe tüchtig kochen. — Statt der frischen Gemüse kann man Gemüsereste verwenden. Man gibt dann am besten die stark gekochte Suppe durch ein Sieb.

7. Apfelsuppe

500 g Apfel, Wasser, Zucker, Zitronensaft.

Man wäscht die Äpfel, schneidet sie in 4 Teile, schneidet faulige Stellen aus, kocht sie ganz weich und streicht sie durch das Sieb. Dann verdünnt man den Brei mit Wasser, gibt nach Geschmack

Zitronensaft und Zucker dazu, rührt, sobald es kocht, 100 g Gries oder Sago hinein und läßt die Suppe auf ganz schwachem Feuer oder in der Kochkiste aufquellen.

In demselben Verhältnis und auf dieselbe Weise lassen sich Obstsuppen aus Birnen, Stein- und Beerenfrüchten herstellen. Statt Gries und Sago kann man auch Reis- oder Haferflocken verwenden oder die Suppe mit einem Mehlschleimchen binden. Die Suppe kann in warmem und kaltem Zustand genossen werden. Obstsuppen von getrocknetem Obst werden genau so bereitet, nur muß das Obst den Tag vorher gewaschen und eingeweicht werden. Man stellt es dann mit dem Einweichwasser auf.

8. Rhabarbersuppe

1³/₄ l Wasser, 500 g Rhabarberstengel, 45 g Kartoffelmehl (1 gehäufte und 1 gestrichene Eßlöffel), 125 g Zucker.

Die Rhabarberstengel werden gewaschen, in Stücke geschnitten und mit dem Wasser gekocht. Ist alle Kraft ausgekocht, so wird die Brühe durchgeseiht, gezuckert und mit dem Kartoffelmehl verdickt, worauf sie mit gebackenen Weißbrotwürfeln oder mit kleinen Zwiebacken angerichtet wird.

9. Gerstensuppe

100 g grobe Gerste, etwas Mehl, Suppengrün.

Die Gerste wird mit Mehl und Wasser glatt gerührt. Dann wird die nötige Menge Wasser, das kleingeschnittene Grünzeug (oder Julienne) hinzugegeben und das Ganze 2 Std. gut durchgekocht. Dann fügt man Salz zu

*10. Gemüse-Graupensuppe.

3 l Wasser, 180 g Graupen, 2¹/₂ Pfd. Kartoffeln, Salz, Suppengemüse oder getrocknetes Gemüse (Julienne) 50 g mageren Speck. Die Graupen werden mit kaltem Wasser aufgesetzt; wenn sie kochen, die klein geschnittenen Wurzeln dazu gegeben, Salz hinzugefügt und die Suppe 3 Stunden gekocht. Der Speck kann mit

dem Gemüse in die Suppe gelegt werden zum Garkochen; man kann ihn auch in Würfel schneiden, etwas andünsten, nicht braun, und dann in die Suppe schütten. Die Kartoffeln werden in kleine Stücke geschnitten, in die Suppe geschüttet und 1 Stunde lang mitgekocht.

11. Roggenmehlsuppe

1 l Magermilch, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 90 g Roggenmehl, Salz, Zucker. Die Milch wird auf den Herd gestellt, das mit etwas Wasser angerührte Roggenmehl dazugegossen und $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht, dann mit Salz und Zucker abgeschmeckt.

12. Hafergrüensuppe mit Kartoffeln

$2\frac{1}{2}$ l Wasser, 200 g Hafergrüze, Suppengemüse oder 20 g Dörrgemüse, $2\frac{1}{2}$ Pfund Kartoffeln, Salz.

Die Hafergrüze wird eingeweicht, am folgenden Tag mit dem Einweichwasser aufgesetzt und zum Kochen gebracht, das kleingeschnittene Gemüse hineingeschüttet und 3 Stunden gekocht. Die in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln werden später hinzugegeben.

13. Haferflockensuppe

2 Obertassen Hafergrüze oder Flocken, etwas Kunstbutter, etwas Apfels oder Rotwein $\frac{1}{4}$ Pfund Korinthen, Zucker, wenig Salz und abgeriebene Zitronenschale.

Man läßt die Grüze mit Wasser gut aufquellen, treibt sie durch ein Sieb, fügt die Zutaten bei und läßt alles zusammen $\frac{1}{4}$ Stunde kochen. Dann in die Kochtiste und etwas ziehen lassen.

14. Hafermehlsuppe

90 g Hafermehl, 20 g Fett, Suppengemüse, Salz, $1\frac{1}{2}$ l Wasser. Das Wasser wird mit dem kleingeschnittenen Gemüse zum Kochen gebracht und das in etwas kaltem Wasser angerührte Hafermehl unter Rühren dazugegeben. Die Suppe muß mindestens $\frac{1}{2}$ Std. kochen.

15. Geröstete Mehlsuppe

50 g Fett, 5 Eßlöffel Mehl, 2 Zwiebeln, 2 l Wasser, 500 g Kartoffeln, 2 Eßlöffel Salz.

In dem heißen Fett läßt man das Mehl und die feingeschnittenen Zwiebeln dunkelgelb rösten. Zu dieser Mehlschwitze gibt man kochendes Wasser, Salz und die in Würfel geschnittenen Kartoffeln und läßt die Suppe 1 Stunde kochen.

16. Geröstete Griesuppe

30 g Fett, 50 g Gries, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Zwiebel, 1 Stück Sellerie, $1\frac{1}{4}$ l Wasser.

Der Gries, das Mehl, die feingeschnittenen Zwiebel und der Sellerie werden in heißem Fett geröstet, kochendes Wasser und Salz hinzugegeben und die Suppe 1 Stunde gekocht.

17. Brotsuppe

300 g Schwarzbrottrinden und Schnitten, 1 Eßlöffel voll feingeschnittenes Suppengrün, 2 Eßlöffel Fett, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz.

Das Brot wird geschnitten. Das Suppengrün und die Zwiebel werden fein geschnitten und in Fett gedünstet, dann das Brot geröstet, und lauwarm aufgegossen, gesalzen, zugedeckt, gekocht. Die Suppe wird durchgestrichen und kann noch mit Ei abgerührt werden.

18. Milchsuppe mit Reis

100 g Reis, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 1 Stückchen Zimmt, 1 l Milch, 3 Eßlöffel Zucker, 1 Teelöffel Salz.

Den gewaschenen Reis setzt man mit kaltem Wasser und einem Stückchen Zimmt auf und läßt ihn langsam $\frac{3}{4}$ Stunden kochen. Alsdann wird die Milch zur Suppe gegeben, diese noch einmal aufgekocht und mit Zucker und Salz abgeschmeckt.

Milchsuppe mit Haferflocken, Graupen und Sago wird ebenso zubereitet. Gries wird mit der kochenden Flüssigkeit aufgesetzt.

19. Käsesuppe.

1 Eßlöffel Fett, 4 Eßlöffel Mehl $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz, 50 g geriebener Käse.

Das Mehl wird in Fett angeröstet, Wasser hinzugeschüttet, Salz, und das Ganze zu einer gebundenen Suppe gekocht, dann der Käse hinzugefügt.

20. Fischsuppe.

1 Kilo sauber gewaschene, verschiedene Seefische werden in Stücke geschnitten. Man kocht nun 1 Liter Wasser, dem man etwas Del beifügt und ein kleines Glas Apffelwein oder einen Guß Essig. Ferner tut man eine Zwiebel, eine Zitronenscheibe, weiße und schwarze Pfefferkörner, ein halbes Lorbeerblatt und eine Tomate hinzu und kocht diese Kräuter gut in dem Wasser aus. Nach einer halben Stunde salzt man das Wasser, tut eine Messerspitze Safran hinein und kocht nun die Fischstücke in der Brühe gar. Dann nimmt man sie heraus, legt sie auf eine Schüssel, gießt die Brühe durch ein Sieb, verdickt sie ein wenig und gießt sie über dünne Brotscheiben in eine Suppenschüssel.

21. Billige Fischsuppe.

Fischgräten, die jede Fischhandlung abgibt, werden schnell gewaschen. Das Fleisch, das noch daran sitzt, abgekratzt. Die Gräten werden in Stücke zerbrochen, mit Suppengewürze und Wasser gekocht, dann macht man Schwitzmehl, füllt es mit der Brühe auf, tut die Fischstückchen hinein und läßt sie noch einige Minuten durchkochen.

Weitere Suppen siehe hinter „ Eintopf- und Mischgerichte“.

Fische

Flusffische sollen nur gut gesäubert und ausgewaschen, aber niemals gewässert werden.

Seefische kann man, wenn es zur Entfernung des sog. Fischgeruchs nötig scheint, nach dem Säubern und Auswaschen mit heißem Essigwasser übergießen und in dieser Brühe etwa zehn Minuten stehen lassen. Alle frischen Fische sind in kochendes Wasser zu werfen, sie dürfen nicht zu stark kochen, sondern bei leichter Wallung mehr ziehen.

Sehr nahrhaft, billig, einfach in der Zubereitung und weit empfehlenswerter als alle Wursthahrung sind Roheß- und Bratbückinge, Bratheringe, Kollmöpfe, Salzheringe, geräucherte Schellfische u. dgl.

1. Bratfisch von Weißfisch, Schellfisch oder Stinte

1½ Pfd. Schellfische, Salz, Paniermehl, Backöl oder Fett,
4 Pfd. Pellkartoffeln.

Die Fische werden gut gereinigt und gewaschen. Nachdem sie abgelauten sind, salzt man sie, fügt, wenn man will, einen Tropfen Zitronensaft bei, wälzt die Fische in Mehl und bäckt sie hellgelb.

Man kann außer den Kartoffeln auch noch eine aus etwas fein geschnittenen Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Essig, Del und Wasser hergestellte Tunkte dazu geben.

2. Labstaus von Fisch

3 Pfd. Kartoffeln, $\frac{1}{4}$ l Brühe oder Wasser, 70 g Fett, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Reste von übriggebliebenem Fisch, auch Klipp- oder Stockfisch.

Der Fisch wird in kleine Würfel geschnitten, ebenso die Zwiebel.

Die gargekochten Kartoffeln werden geschält und gestampft. Das Fett wird in einen Kochtopf getan und Zwiebel und Lorbeerblatt darin geröstet, dann werden Kartoffeln, Fisch und Gewürze dazu gegeben. Das Gericht wird auf dem Herd noch einmal ordentlich heiß gemacht. Schmeckt sehr gut mit Salzgurken.

3. Fischeauflauf mit Blumenkohl (Jede Fischart.)

1½ Pfund Fisch, 20 g Parmesankäse oder sonstigen Hartkäse, 30 g Fett, 80 g Mehl oder roh geriebene Kartoffeln, 1 Eigelb, Salz, ½ Zitrone (Saft), 1 Blumenkohl.

Der vorbereitete Fisch wird in Salzwasser gargekocht, der Blumenkohl ebenfalls. Wenn der Fisch gar ist, wird er enthäutet und entgrätet, der Blumenkohl in Röschen gebrochen und mit dem Fisch in eine gut ausgestrichene Auflaufform geschichtet, die fertige Tunde darüber gegeben, mit dem Parmesankäse und etwas geriebenem Brötchen bestreut und mit Fett beträufelt. Der Auflauf wird in 20 Minuten schön braun gebacken.

4. Fischeauflauf von Schalkartoffeln (Jede Fischart.)

1½ Pfund Fisch, 2 Pfund Schalkartoffeln, 20 g Käse, ½ 1 sauren Rahm oder Milch, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 20 g Fett. Die Fischreste werden lagenweise mit in der Schale gekochten und geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und Parmesankäse in eine gut ausgestrichene Auflaufform aufgeschichtet, saure Milch oder Rahm, Salz, Mehl werden verquirlt und darüber gegossen. Oben darauf gibt man Fettstückchen, Parmesankäse und geriebene Brötchen und backt den Auflauf ½ Stunde.

5. Schellfisch in Rahmtunde

2 Pfund Schellfische, 30 g Parmesankäse, 50 g Backfett, Salz, Pfeffer und Zwiebel nach Geschmack, 40 g Mehl (1 gehäufte und 1 gestrichene Eßlöffel voll), ⅕ 1 saurer Rahm.

Nachdem der Fisch gewaschen und in Stücke geschnitten ist, wobei Kopf und Flossen weggelassen werden, werden die Stücke ge-

würzt und in Backfett gebacken. Danach entgrätet man sie vorsichtig, wendet sie in geriebenem Parmesankäse um und legt sie dann in eine Auflaufform. In dem zurückgebliebenen Fett röstet man eine halbe feingeschnittene Zwiebel, die mit dem Mehl sämig gekocht und mit dem sauren Rahm und etwas Kräutersuppe vermennt wird. Ist diese Tunke gut aufgekocht, so wird sie über den Fisch geschüttet und das Ganze zirka $\frac{1}{2}$ Stunde im Bratofen gebacken. Man ißt dies mit reichlich Kartoffeln.

6. Salzheringfoteletten

1. Salzhering, 125 g gekochte Kartoffeln, 60 g Speck, 1 Ei sowie 1 Messerspitze voll gehackte Zwiebel.

Der 24 Stunden entwässerte, gehäutete, entgrätete Hering wird fein gehackt. Die gekochten und geschälten Kartoffeln streicht man durch ein Sieb, gibt das ganze Ei, den fein gehackten Speck, die Zwiebel und zuletzt das Heringsfleisch dazu, vermischt es gut und formt Koteletten davon, welche man in geriebenem Brot wendet und in Fett hellbraun brät. Man reicht die Koteletten zu Gemüsesalat oder grünen Bohnen.

7. Salzhering in weißer Tunke, Pellkartoffeln

2—3 Heringe (24 Stunden gewässert), $\frac{1}{8}$ l Essig, etwas Senf, 1 große Zwiebel, Pfeffer, etwas Salz.

Die Heringe werden gehäutet, gewaschen und in Stücke geschnitten. Die in Scheiben geschnittene Zwiebel wird mit dem Gewürz in dem Essig gar gekocht und abgekühlt. Die Heringsmildch wird mit Senf und Gewürz fein verrührt, mit dem Essig gemischt und über Heringsstücke gegossen.

8. Salzhering-Bratklops

3 gewässerte Salzheringe, 3 alte Brötchen, 30 g Speck, gehackt, etwas Zwiebel, 1 Ei, Pfeffer.

Die gut gewässerten Heringe werden gehäutet, entwässert und sehr fein gehackt, mit den eingeweichten, wieder ausgedrückten

Brötchen, den Gewürzen und dem Ei durchgearbeitet, Klopse daraus geformt, in geriebenem Brötchen gewendet und in 60 g Fett auf der Stielpfanne gebraten. Diese Klopse schmecken sehr gut zu grünen Bohnen.

9. Heringskartoffeln

3 Pfund Pellkartoffeln, $\frac{1}{2}$ l Milch, $\frac{3}{8}$ l Wasser, 20 g Mehl, etwas gehackte Zwiebel, Pfeffer, 2 gewässerte Heringe. Milch und Wasser werden ins Kochen gebracht, das mit etwas Wasser angerührte Mehl dazugegossen und aufgekocht, Pfeffer und Zwiebeln werden dazu getan. Der fein gehackte Hering und die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln werden in die Tunke geschüttet und das Gericht an eine warme Herdstelle zum Ziehen gestellt. Nach etwa 5 Minuten wird das Gericht abgeschmeckt ob es genug Salz hat.

10. Heringsalat mit Pellkartoffeln

2 Salzheringe, 3 mittelgroße Äpfel ($\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Pfd.), 3 mittelgroße Zwiebeln, Pfeffer, Essig, Del und Milch, etwas rote Rüben oder Gurke, 4 Pfd. Pellkartoffeln.

Man wässert die ausgenommenen und abgezogenen Heringe 24 Stunden, entgrätet sie dann und schneidet sie ebenso wie die Äpfel, Zwiebeln und Roterüben entweder in kleine Würfel oder hackt das Ganze mittelfein. Zu der fein verrührten Heringsmilch rührt man das Del, wenn man hat, etwas sauren Rahm, sonst Milch, gießt das Ganze über die gehackte Masse und fügt nach Geschmack Essig bei.

11. Eingelegte Heringe

12 Salzheringe, 3 Zwiebeln, 8 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 Teelöffel Pfefferkörner, $\frac{1}{2}$ l Essig, $\frac{1}{4}$ l Wasser.

Die Heringe werden gewaschen, 24 Stunden gewässert und dann vorbereitet. Man legt sie mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und den Gewürzen lagenweise in einen Steintopf. Die Heringsmilch wird mit dem Essig durch ein Sieb gerührt, mit

Wasser gemischt und über die Heringe gegossen. Diese werden zugedeckt, kühl aufbewahrt und halten sich 14 Tage. Selbst eingelegte Heringe sind bedeutend billiger als gekaufte.

12. Stock- oder Klippfisch mit Sauerkraut und Bratkartoffeln.¹⁾
½ Pfd. trockener Fisch, 1 Pfd. Sauerkraut, 60 g Fett, 2 Pfd. Kartoffeln, Salz.

Das Sauerkraut wird mit 20 g Fett und etwas Wasser garschmort (2—3 Stunden). Der Fisch wird gut bedeckt mit kaltem Wasser (bei Stockfisch) mit etwas Salz auf den Herd gestellt und langsam ins Kochen gebracht. Er muß ½ Stunde ziehen, nicht kochen. Dann läßt man ihn gut ablaufen, entgrätet ihn und mischt ihn mit dem Sauerkraut durch. Dazu werden die Kartoffeln in der Schale weich gekocht, geschält, in Scheiben geschnitten und auf der Stielpfanne in 40 g Fett gebraten.

13. Stock- oder Klippfisch mit ausgebratenem Speck oder Zwiebeln.²⁾

½ Pfund trockener Fisch, 100 g Speck, 2 große Zwiebeln. Der Fisch wird der Länge nach durchgeschnitten und in zwei- bis dreifingerbreite Stücke geschnitten, dann wie vorher bereitet. Man

Anmerkung zu ¹⁾ ²⁾ ³⁾ ⁴⁾ (Rezepte Nr. 12, 13, 14, 15).

Anweisung zum Wässern von Klippfisch und Stockfisch.

Klippfische und Stockfische sind Dauerwaren, die aus frischem Kabeljau durch Trocknung — bei Klippfisch auch durch Salzung — hergestellt werden. Es sind diejenigen tierischen Nahrungsmittel, die von allen uns zur Verfügung stehenden den größten Eiweißgehalt haben. Ihre häufige Verwendung in der Küche empfiehlt sich überall, zumal sie zu sehr wohlschmeckenden Gerichten verarbeitet werden können. Vor ihrer Verwendung in der Küche müssen Klippfische und Stockfische gewässert werden.

Das geschieht am besten in der folgenden Weise:

1. Stockfische:

Den Stockfisch legt man 30—36 Stunden in einen Topf mit kaltem Wasser, auf dessen Boden man ein Sieb oder einen Teller gelegt hat. Der Fisch muß reichlich mit Wasser bedeckt sein. In dieser Zeit muß das Wasser 3—4 mal erneuert werden. Vor dem

setzt den Fisch mit kaltem Wasser aufs Feuer, zieht ihn, sobald er anfängt zu kochen, zurück und läßt ihn dann noch 10—15 Minuten, je nach der Größe der Stücke, ziehen. Zu diesen Fischstücken gibt man eine Tünke von ausgebratenem Speck und Zwiebelwürfeln. Schmachhaft sind hierzu in der Schale gekochte Kartoffeln (3 Pfund).

14. Stock- oder Klippfischfritadellen ³⁾

½ Pfund trockener Fisch, 2 alte Brötchen, Pfeffer, 1 Ei, etwas Petersilie, 1 Eßlöffel geriebenes Brot, 60 g Fett, 6 Eßlöffel Milch oder Wasser.

Der Fisch wird 24 Stunden mit kaltem Wasser hingestellt, dann mit frischem kaltem Wasser auf den Herd gesetzt und langsam gekocht, bis er ganz weich ist, dann von Gräten und Häuten befreit und sehr fein gehackt. Das in Wasser aufgeweichte und sehr fest ausgedrückte Brot wird mit Ei, Gewürz und Fisch recht gut durchgearbeitet, von der Masse Koteletten geformt, diese in geriebenem Brötchen gewendet und in dem heißen Fett gut braun gebacken. Man gibt Kartoffelsalat dazu.

ersten und nach dem zweiten Wässern ist der Stockfisch mit einem Stück Holz stark zu klopfen.

2. Klippfische

Der Fisch wird der Länge nach in zwei Teile zerlegt und dann in 2—3 fingerbreite Stücke zerschnitten. Das dem Klippfisch anhaftende Salz muß abgewaschen werden. Dann legt man die Stücke in einen Topf mit kaltem Wasser, auf dessen Boden man ein Sieb oder einen Teller gelegt hat. Man läßt den Klippfisch mindestens 36, besser 48 Stunden wässern. Während dieser Zeit muß das Wasser 4—5 mal erneuert werden. Bei größeren Mengen, wie sie bei Massenverpflegungen in Betracht kommen, muß der Klippfisch 48 Stunden gewässert werden und muß man ein 5—6 Zentimeter hohes Sieb als Unterlage geben, damit die unteren Fische nicht in dem durch die Entwässerung entstehenden Salzwasser liegen. Es empfiehlt sich, den Klippfisch bis dicht vor's Kochen zu bringen und das Wasser dann zu erneuern.

15. Dörrfisch mit Senfzunge und Kartoffeln.⁴⁾

Man rechnet auf den Kopf 40—50 g entsprechend vorbereiteten Fisch, den man zerkleinert, indem man ihn entweder durch die Fleischmaschine treibt oder in kleine Würfel schneidet. In dieser Form gibt man den Fisch in die aus etwas Fett und Mehl oder geriebenen rohen Kartoffeln bereitete Schwiße, die man zuvor mit Wasser aufgekocht und nach Geschmack mit Senf und etwas Essig gemischt hat. Die dazu gehörigen Kartoffeln (etwa 1 Pfund auf den Kopf) werden, nachdem man sie geschält und in Stücke geschnitten hat, in Salzwasser gar gekocht und mit dem Kochwasser zu dem in der Zunge schmorenden Fisch gefügt. Man kann nach Geschmack auch etwas Lorbeerblatt, Nelken oder sonstiges Gewürz hinzutun. Das Ganze rührt man gut um, läßt es durchkochen und stellt es dann noch einige Zeit in die Kochkiste. (Ein ebenso billiges wie wohlschmeckendes und nahrhaftes Eintopfgericht.)

16. Fisch-Fritasse

1½—2 Pfund Fisch werden in fingerdicke Scheiben geschnitten, mit $\frac{3}{4}$ Liter Wasser kalt aufgestellt und zum Kochen gebracht. Nach längerem Ziehen wird der Fisch herausgenommen und in eine feuerfeste Schüssel gelegt.

Dem Fischwasser wird etwas Essig, Suppenwürze, kleingeschnittene Salz- oder Essiggurke, Pfeffer oder Kümmel und wenn nötig Salz hinzugefügt. 2 Löffel voll Kartoffelmehl, in saurer oder süßer Milch glatt gerührt, werden darin aufgekocht, 30 Gramm Butter hinzugefügt und das Ganze, das sehr gebunden sein muß, über die Fischstücke gegossen und $\frac{3}{4}$ Stunden in den Backofen geschoben. Mit Wasserreis oder Salzkartoffeln zu Tisch gegeben.

17. Gebadener Fischauflauf. (Restverwertung.)

Der übrig gebliebene Wasserreis oder die feingeschnittenen Salzkartoffeln werden mit dem Rest des Fisch-Fritassees lagenweise in eine ausgefettete Form geschichtet. 1 Eidotter wird in Milch verrührt darüber gegossen, etwas geriebener Käse und Petersilie darauf gestreut und das Ganze im heißen Ofen überbacken.

18. Gekochter Fischpuding

2 Pfund Fisch werden mit $\frac{3}{4}$ Liter Wasser kalt aufgestellt und kurz aufgekocht.

Nach längerem Stehen in der Kochkiste wird das Wasser abgossen (zu Sülze verwertet) und der Fisch klein gehackt. 3 Löffel voll Mehl (Mais-, Kartoffel-, Sago- oder Bananenumehl) werden in kalter Milch glatt gerührt, unter den Fisch gezogen und Tomatenmark, Sardellen- oder Anchovybutter, Petersilie, 1 Eidotter, das nötige Salz und das geschlagene Eiweiß hinzugefügt. In einer ausgefetteten und mit Bröseln ausgestreuten Form 1—1½ Stunden im Wasserbade gekocht. Mit brauner Butter, Petersilie-, Dill- oder Tomatentunke übergossen zu Tisch gegeben.

19. Nischelsteiner von Salz-, Klipp- oder Stockfisch

1 Pfund allerlei klein geschnittenes Gemüse (geputzt gewogen) wie gelbe Rüben, Kohlrabi, Römisch-Kohl, Spargel, Selleriewurzel und ähnliche werden in 30 Gramm Kunstbutter ange-dämpft und mit 1 Liter Wasser aufgefüllt. Nach kurzem Aufkochen werden 2 Pfund in Scheiben geschnittene Kartoffeln und 1 Pfund in Würfel geschnittener Fisch hinzugefügt. Gut durchkochen lassen und zur Seite des Ofens oder 1 Stunde in die Kochkiste stellen. Je nach dem Salzgehalt des Fisches wird beim Kosten alsdann Salz, und nach Geschmack etwas Kümmel, Pfeffer oder gehackte Petersilie hinzugefügt. Sehr ausgiebig und sättigend.

20. Mischgericht von Stockfisch, Reis und Spinat

1 Tasse voll trocken abgeriebenem Reis (kann Bruchreis sein) wird in 30 Gramm Kunstbutter angeröstet und mit 1 Liter Wasser aufgefüllt. 1 Pfund roh gewiegter, oder auch nur klein geschnittener Spinat und 1 Pfund in Würfel geschnittener Fisch wird hinzugefügt. Nach kurzem Aufwallen werden 1—2 Bouillonwürfel daran getan, gut abgeschmeckt, und das Gericht 1—2 Stunden in die Kochkiste gestellt.

Fett zum Kochen und Backen

Kein Fett vergeuden! Von Fleischbrühe das Fett abschöpfen, reine Fettstücke am Fleisch abschneiden und gründlich ausbraten, überhaupt alle, auch die kleinsten Fettreste sammeln. Durch geschickte Mischung verschiedener Fette kann man den Wohlgeschmack erhöhen ohne wesentliche Verteuerung.

Ein bewährtes Mengfett kann man sich dadurch herstellen, daß man zu 3 Teilen ausgelassenem Rinderfett 1 Teil Del und einen tüchtigen Guß rohe Milch fügt, das Ganze miteinander aufkochen läßt und zum Erfalten in den Steintopf füllt, in dem es aufbewahrt werden soll.

Ebenso gut wie ohne Del, kann man auch mit kleinsten Fettmengen auskommen, wenn man nur sorgfältig verfährt und sich der angegebenen Ersatzmittel bedient.

Fleischgerichte

Vorbemerkung zu Fleischspeisen.

Vielleicht wird der eine und andere fordern, daß in einer so fleischarmen Zeit eine Kriegsküche, die bezweckt, mit dem vorhandenen wirtschaften und auskommen zu lehren, den Fleischspeisen keinen so verhältnismäßig breiten Raum zuweise. Dem ist einiges entgegenzuhalten: Wir sind keineswegs arm an Fleisch bezw. Schlachtvieh. Wir sind nur sparsam damit. Nicht nur weil uns diese Sparsamkeit einstweilen zwangsweise auferlegt ist, sondern auch aus freiem Entschluß. Wir wissen, daß unsere heutige Enthalttsamkeit uns in wenigen Monaten reich gelohnt werden wird. Wenn wir nur noch kurze Zeit unsern Fleischgenuß in der bisherigen Weise einschränken, dann wird, herbeigeführt durch den günstigen Futterstand dieses Jahres, das Schlachtvieh an Fleisch und Fett so viel zugenommen haben, daß wir ein Vielfaches dessen an Schlachtgewicht gewinnen werden, als uns zur Verfügung stünde, wenn wir die jungen und mageren Tiere jetzt abschlachteten.

So ist die jetzige Einschränkung nur eine vorübergehende, und so hat ein Kochbuch, das doch nicht nur für den Augenblick, sondern bis zum Kriegsende und vielleicht darüber hinaus ein Ratgeber sein möchte, nicht nur das Recht, sondern selbst die Pflicht, eine Reihe solcher Fleischspeisen namhaft zu machen, die in einigermaßen normaler Zeit in einer Kriegsküche für Jedermann nicht fehlen dürfen.

1. Fritadellen

$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Pfund übrig gebliebenes Suppen- oder Bratenfleisch oder Schinkenreste usw., 3—4 trockene Brötchen, etwas Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat, (wenn Eier nicht zu teuer sind, auch 1 Ei.) Die Kruste der Brötchen wird abgerieben, das Innere eingeweicht und dann ausgebrückt. Fleisch, Brötchen, Zwiebel fein gehackt, mit Gewürz gut vermengt, längliche Klöße geformt, die man mit dem abgeriebenen Brötchen paniert und in Fett braun bückt. Statt Brötchen kann man bei all diesen Gerichten gerade so gut ebensoviele große gekochte Kartoffeln nehmen. (Mit Kartoffelsalat ein schönes Sonntagsgericht.)

2. Billige Fleischklöße

150 g Fleisch, 525 g Kartoffeln, 1 Ei, 3 g Pfeffer (1 Teelöffel),
15 g Salz (1 gestrichener Eßlöffel), 10 g Zwiebeln.

150 g gewiegtes, gekochtes Fleisch werden mit den geriebenen Kartoffeln, Ei, Zwiebeln und Gewürzen vermischt (man kann auch etwas Bratentunke dazu tun). Aus dieser Masse werden kleine Klöße geformt, die, in Salzwasser kurz gekocht, mit Kapern- tunke und Kartoffeln oder mit Gemüse und Kartoffeln zu Tisch gegeben werden.

3. Leberklöße

$\frac{1}{2}$ Pfund Leber, 3 trockene Brötchen, Messerspitze Kartoffelmehl und Majoran, Petersilie.

Die gemahlene Leber wird mit den eingeweichten Brötchen und den Gewürzen zu einem Teig vermengt. Dann ausgestochen und

in kochendem Salzwasser aufgekocht. Man ist Kartoffeln mit saurer Tunke oder auch Sauerkraut dazu.

4. Fleischpfannkuchen

Pfannkuchenteig von $\frac{1}{2}$ Pfd. Mehl, $\frac{1}{2}$ Pfd. Fleisch oder Schinkenreste, Schnittlauch, 1 kleine Zwiebel, 1 Eßlöffel Fett, Salz und Pfeffer, Backfett

Man rührt einen glatten Pfannkuchenteig. Dann werden Fleisch und Schinkenreste fein gewiegt, mit Zwiebel und Fett gedünstet, unter den Teig gegeben. Man backt davon dünne Pfannkuchen aus, die man zu Salat gibt. Auch kann man Pfannkuchen in eine gebutterte Auflaufform legen, dickes Haschee aufstreichen, dann den nächsten Pfannkuchen usw. Die Speise wird mit Fleischsuppe begossen und gebacken.

5. Eingeschnittener Schweinestopf in Gurtentunke

$\frac{1}{2}$ Schweinestopf, Suppengemüse, 60 g Mehl, 40 g Fett, Salz, 1 kleine Salzgurke, Pfeffer.

Der Schweinestopf wird mit viel Wasser und Suppengemüse gekocht, das sich bildende Fett sorgfältig abgeschöpft; es kann gut als Bratfett oder Brotbelag verwendet werden. Fett und Mehl werden hell oder dunkel geröstet, mit $\frac{3}{4}$ l Schweinestopfbrühe aufgegossen, in Würfel geschnittene Salzgurke, Pfeffer und Salz daran gegeben, die Tunke gut durchgekocht und abgeschmeckt. Die Hälfte Fleisch wird in die Tunke gelegt. Die zweite Hälfte zu einer Sülze nach folgendem Rezept verarbeitet.

6. Sülze von Schweinestopf

Schweinestopfreste, übriggelassene Brühe, 1 geschnittene Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, einige Eßlöffel Essig.

Das Schweinefleisch wird in Würfel geschnitten und mit den geschnittenen Zwiebeln, Gewürzen und Essig in die Brühe gegeben.

Die Sülze schmeckt sehr gut zu Bratkartoffeln.

7. Schinkenmakkaroni

250 g Makkaroni, 125 g Schinkenreste, 2 Eßlöffel geriebener alter Käse, Milch, Backfett.

Man kocht die Makkaroni in Salzwasser bis sie weich sind. Dann schüttet man sie auf ein Sieb. Den Schinken wiegt man und schüttet Milch darauf, bis er bedeckt ist. Dann mischt man Makkaroni und Schinken und geriebenen Käse. Die Masse wird in eine gefettete Form gefüllt und mit geriebenem Käse bestreut und im Bratofen langsam gebacken, bis die Oberfläche eine braune Kruste hat, ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunde.

8. Pichelsteiner

$\frac{1}{2}$ Pfd. Schweine- oder Rindfleisch, $3\frac{1}{2}$ Pfd. geschälte Kartoffeln, 3 mittlere Gelberüben, 1 Stück Sellerie, 1 mittelgroße Zwiebel, etwas Petersiliengrün, 5 Eßlöffel Fett oder 100 g Mark, $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe oder Wasser, Salz, Pfeffer, Paprika. Das Fleisch wird vorbereitet, in Würfel geschnitten, die Kartoffeln in Scheiben, das Suppengrün in kleine Würfel oder ebenfalls in Scheiben. In einen gut verschließbaren Topf tut man das Fett, gibt eine Lage Kartoffeln darauf, dann Fleisch und Suppengrün, Salz und Pfeffer. Man fährt mit dem Einsichten fort und legt als oberste Bedeckung Kartoffeln, gießt Fleischbrühe oder Wasser darauf, kocht das Gericht stark an und dämpft es bei mäßiger Hitze fertig. Decken des Tiegels ist zu vermeiden. Kochzeit $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden. Für Kochkiste $\frac{1}{4}$ Stunde Ankochzeit, 2—4 Stunden Garzeit.

9. Lungengericht

1 Lunge, 20 g Fett, 10 g Mehl, 1 kleine Zwiebel, Pfeffer, Salz, 1—2 Eßlöffel Essig

Die Lunge wird aufgeschnitten, in 2 l Wasser mit einem gehäuften Eßlöffel Salz gargekocht, die Häute, Sehnen und Knorpel entfernt und grob gehackt. Die Zwiebel wird in kleine Würfel geschnitten und mit dem Fett durchgeschwitzt, die Lunge hinein-

geschüttet und das Mehl darüber gestäubt, alles gut verrührt, Essig und Brühe dazugetan und das Gericht noch 10 Minuten durchgeschmort. Einige gehackte Kräuter verbessern den Geschmack.

10. Kuh-Euter

1—1½ Pfd. Euter, 100 g Fett, 100 g Paniermehl, Gewürz.

a) Die Euter einige Stunden wässern, dann 1 Stunde lang kochen und über Nacht in der Kochkiste weich werden lassen. Sodann gehäutet in Streifen geschnitten, paniert und in heißem Fett schnell gebacken.

b) auf andere Art. Die weichgekochten Euter werden wie Gulasch zubereitet. Etwas Fett wird mit Mehl und Zwiebel gebräunt, abgelöscht, die in Würfel geschnittenen Euter hineingegeben und unter Zusatz von Nelken, Lorbeer, Essig, Salz und Pfeffer aufgekocht

11. Klops mit Pellkartoffeln und weißem Beiguß

½ Pfd. Hackfleisch, 3—4 trockene Brötchen, 1 Eßlöffel Fett, wenn vorhanden 1 Ei, Zwiebel, Salz, Gewürz, Essig oder Apfelswein. Zubereitung wie Fritabellen (Seite 36). Nur werden die aus der Masse, die ziemlich trocken sein muß, geformten Klöße nicht gebacken, sondern in Salzwasser 10 Minuten lang gekocht.

Als Beiguß dient eine weiße Mehlschwitze, der man nach Geschmack Lorbeer, Pfeffer, Salz, Essig oder Apfelswein zusetzt.

12. Rutteln

1½ Pfd. Rutteln, die peinlich gesäubert sein müssen. Kommen sie nicht blütenweiß vom Metzger, so muß man sie einigemal mit kochendem Wasser brühen und säubern. Dann wäscht man sie mit kaltem Wasser ab, kocht sie 1 Stunde lang unter Zusatz von Lorbeer, Zwiebeln, Nelken usw. an und läßt sie in der Kochkiste weich werden. Dann in Streifen geschnitten und mit Beiguß (wie bei Euter oder Lungenmus) zu Pellkartoffeln gegeben.

13. Schweinefleisch mit Sauerkraut

½ Pfd. Schweinefleisch, 1½ Pfd. Sauerkraut, 1 Apfel, etwas
Zwiebel.

Das Schweinefleisch wird zusammen mit dem Kraut, der kleingeschnittenen Zwiebel und dem Apfel mit etwas Wasser beigelegt. 20 Minuten anz und dann in der Kochkiste gargekocht.

14. Kaninchen gebacken

1 Kaninchenrücken und die Vordertheile, 1 Teelöffel Essig, ¼ Teelöffel geriebene Zwiebel, ¼ Teelöffel gepulverten Majoran, 1 Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Eßlöffel Milch, 1 Teelöffel Del, 1 Eßlöffel geriebenes Brötchen, 1 Eßlöffel Mehl, ½ Eßlöffel Salz, Backfett.

Das gehäutete Fleisch wird in Portionsstücke geschnitten, die, mit einer Mischung von Essig, Zwiebeln, Majoran, Salz und Pfeffer eingerieben, 1 Stunde hingestellt werden. Abgetrocknet, werden sie erst in Milch und Del, dann in einem Gemisch von Brötchen, Mehl und Salz paniert und in dampfendem Fett langsam zu schöner Farbe gebacken.

15. Panhas und Kartoffelsalat

1½ l Wurstbrühe, 50 g Speck, 1 Eßlöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 1 Teelöffel Nelkenpfeffer, 250 g Roggenmehl, 50 g Fett. In die Wurstbrühe gibt man den in kleine Würfel geschnittenen Speck und die Gewürze und läßt alles zum Kochen kommen. Unter beständigem Rühren streut man das Roggenmehl hinein und läßt die Masse kochen, bis der Löffel darin stehen bleibt. Den fertigen Panhas füllt man in eine tiefe Schüssel und bewahrt ihn kühl auf. Beim Gebrauch stürzt man den Panhas, schneidet ihn in fingerdicke Scheiben und läßt diese in heißem Fett auf beiden Seiten braun braten.

16. Hammelfleisch mit Gemüseallerlei

$\frac{3}{4}$ Pfd. Hammelfleisch (Brust), 2 Pfd. Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ kleiner Kopf Weißkraut, $\frac{1}{2}$ kleiner Wirsing, nach Geschmack auch etwas Gelberüben, 2 Zwiebeln.

Das geschnittene Fleisch, Gemüse, Kartoffeln und Zwiebeln werden lagenweise unter Zusatz von ganz wenig Salz und Pfeffer in einen Topf geschichtet, mit wenig Wasser 1 Stunde angekocht und dann in der Kochkiste fertig gekocht. Wird das Gericht im Bratofen kochend gehalten, so genügt ein Ankochen von 10 Min. und 3stündiges Dämpfen im Bratofen.

17. Wirsing mit Schweinefleisch und Kartoffeln

1 Kopf Wirsing, 2 Zwiebeln, 250 g Schweinefleisch, $1\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln, 1 Eßlöffel Salz, 2 Prisen Pfeffer, 1 l Wasser.

In einen Topf legt man abwechselnd geschnittenes Gemüse, Fleischwürfel, Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer und Kartoffel, gibt kochendes Wasser zu und kocht das Gericht. Statt Wirsing kann auch Weißkohl verwandt werden.

18. Grünkohl mit Wurst und Kartoffeln

1 kg Grünkohl, 1 l Wurstbrühe, 250 g geräucherte Bratwurst, $1\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln.

Der feingeschnittene Grünkohl wird mit der Wurstbrühe aufgesetzt und $1\frac{1}{2}$ Stunden gekocht. Danach gibt man die in Würfel geschnittenen Kartoffeln und die Wurst hinzu und läßt das Gericht noch $\frac{3}{4}$ Stunden kochen. Nach Geschmack fügt man noch Salz hinzu.

19. Kohlrollen

1 Kopf Weißkohl, 3 l Wasser, 3 Eßlöffel Salz, 125 g gehacktes Fleisch, 4 Brötchen, 1 Teelöffel Salz, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 2 Prisen Pfeffer, 40 g Fett, 2 Eßlöffel Mehl, $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz.

Der Weißkohl wird abgeblättert. Von den starken Rippen der großen Blätter schneidet man das Äußere ab, doch müssen die

Blätter ganz bleiben. Sie werden gewaschen, in kochendem Salzwasser einmal aufgekocht und kalt abgeschreckt. Das Fleisch, die feingeschnittene Zwiebel, die abgeriebenen, eingeweichten und ausgebrückten Brötchen und die Gewürze werden gut untereinander gemischt. Dann legt man ein großes und mehrere kleine Blätter aufeinander, füllt einen Teil der Fleischmasse darauf, wickelt die Blätter zusammen und umbindet die Rollen mit weißer Kordel. In heißem Fett brät man dieselben von beiden Seiten an, stäubt das Mehl darüber und läßt das Ganze langsam gar schmoren. Vor dem Anrichten werden die Fäden entfernt und der Beiguß abgeschmeckt.

Man kann auch eine hohe, nicht zu weite Schüssel mit Fett ausstreichen und kleingeschnittene Kohlblätter und Fleischmasse abwechselnd einfüllen. Die Schüssel stellt man in einen Topf mit kochendem Wasser und läßt das Gericht zugedeckt 2 Std. kochen. Die Schüssel darf dabei nur bis zur Hälfte im Wasser stehen.

20. Königsberger Klops

$\frac{3}{4}$ Pfd. Masse (halb gehacktes Fleisch, halb Sojamasse), knapp 1 Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 kleine Zwiebel, etwas abgeriebene Zitronenschale, $\frac{1}{4}$ Hering, etwas Mehl zum Formen der Klopse.

Dunkler Beiguß: 30 g (3 Eßlöffel) Mehl, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Salz, $\frac{1}{2}$ Liter Flüssigkeit, 1 Eßlöffel Senf, 1 Prise Pfeffer.

Gehacktes Fleisch mit Sojamasse, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Zitronenschale und feinewiegtem Hering gut vermengen und abschmecken. Von der Masse eine Rolle formen, aus dieser 10—12 gleiche Teile machen, daraus Klöße ohne Risse formen. Entweder in kochendes Salzwasser tun, 5 Minuten kochen und 5 Minuten ziehen lassen oder gleich in dem Beiguß garmachen, mit welchem man sie anrichtet.

Herstellung des im Rezept angegebenen Beigusses: Mehl im Siegel ohne Fett unter Umrühren goldbraun rösten, mit kalter Flüssigkeit auffüllen, 10 Minuten kochen lassen, mit Salz und

Pfeffer abschmecken, Senf mit etwas Essig verrühren, zuletzt darangeben. Hat man zum Auffüllen keine Brühe, kann man auch 1—2 aufgelöste Bouillonwürfel verwenden.

A n m e r k u n g: Die Gerichte mit Sojamasse kann man dahin abändern, daß man ganz nach Geschmack mehr Fleisch und weniger Sojamasse oder mehr Sojamasse und weniger Fleisch verwendet.

21. Hirnpudding

Man rührt 50 g Fett oder Butter mit 3 Eigelb, Petersilie und ein wenig Zitronenschale, 1—2 Kalbshirn abgehäutet und gut darunter gemischt. Salz, 2 Eßlöffel geriebenes Weißbrot oder Kartoffel, 2 Löffel Milch oder Rahm und endlich den Schnee der 3 Eier darunter. Die Puddingform wird mit wenig Fett oder Butter ausgestrichen, mit geriebener Semmel abgestreut und die Masse im Wasserbad eine Stunde gekocht. (Kann zu irgend einem Gemüse gegeben werden.)

22. Leberpudding

$\frac{1}{4}$ Pfd. Hühner- oder Kalbsleber fein gewiegt oder geschabt, mit Gewürz, Pfeffer, Salz, etwas Zwiebel und 2 Eidottern verrührt, 3 Löffel Semmelmehl oder geriebene Kartoffeln und das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter gemischt. Die Masse kommt dann in eine wie oben vorgerichtete Form und kann entweder gebacken oder im Wasserbad gekocht werden. (Gut mit Tomatentunke und Kartoffeln.)

Siehe Fleischgerichte auch unter Misch- und Eintopfgerichte

Misch- und Eintopfgerichte

Kartoffelgerichte und Gemüse

Es gibt zwei Arten des Gemüsekochens. Die eine, das Gemüse mit kochendem Wasser beizusetzen, das Wasser nach dem Weichwerden abzugießen und das Gemüse dann mit einer Mehlschwitze abzurühren. Weit vorzuziehen ist aber die Art des Gemüsekochens, bei der das Gemüse mit Fett angebraten und (je nachdem unter Zusatz von etwas Wasser) im eigenen Saft weichgekocht wird. Jedenfalls sollte man aber das Abbrühwasser zu Suppen usw. verwenden. **W e r f t n i c h t s v o m G e m ü s e u n n ö t i g w e g.** Stiele und grobe Rippen kann man schälen. Sie werden bei hinreichendem Kochen auch weich.

Kartoffeln sollen womöglich immer in der Schale gekocht werden. Sie sind warm zu schälen. Uebrig gebliebene Kartoffeln sind gleich nach der Mahlzeit zu schälen und geschält aufzuheben. Sollte es einmal nötig sein, die Kartoffeln vor dem Kochen zu schälen, so ist das Kartoffelwasser wie Gemüswasser zu Suppen usw. zu verwenden.

(Die folgenden Ausführungen sind entnommen aus: „Flugschriften zur Volksernährung“, „Die Kartoffelküche in der Kriegszeit“. Verlag der Zentral-Einkaufs-Gesellschaft, Berlin.)

„Man hat lange Zeit geglaubt, daß die Kartoffel kein vollwertiges Nahrungsmittel sei. Diese weit verbreitete Ansicht hat sich als irrig herausgestellt. Die Kartoffel enthält Eiweiß, das in ausgezeichneter Weise ausgenützt wird, so daß man vom Kartoffeleiweiß verhältnismäßig geringe Mengen zuzuführen nötig hat, um den Eiweißbestand des Körpers aufrecht zu erhalten. Es unterliegt keinem Zweifel mehr, daß man sich sogar ausschließlich von Kartoffeln ernähren kann. Die Kartoffel ist ein vollwertiges Nahrungsmittel. Sie hat den großen Vorzug mannigfal-

tigster Verwendbarkeit. Sie wird einem nie über. Unbedenklich kann sie in großen Mengen zugeführt werden. Es bedeutet keine Einschränkung unserer Genüsse, wenn wir gezwungen sind, dieses Nahrungsmittel in vermehrtem Maße an der Zusammensetzung unserer Mahlzeiten zu beteiligen.

Der Einkauf

Man achte beim Einkauf darauf, nur ganz reife Kartoffeln zu nehmen, die leicht daran zu erkennen sind, daß die Schale glatt und ganz ist, wogegen sie sich bei unreif geernteten Kartoffeln abfasert. Die Schale muß gleichmäßig gefärbt sein. Die Kartoffel darf nicht zu lange Zeit zum Kochen benötigen, muß mehlig sein und von angenehmem, mildem Geschmack. Die rohe Kartoffel muß auf der Oberfläche die Keimstellen vertieft zeigen, doch dürfen die Keime nicht bereits entwickelt sein. Wenn man die Kartoffel durchschneidet, dürfen sich keine braune Flecken zeigen. An der Farbe ist die Qualität zwar nicht immer zu erkennen, doch sind als Frühkartoffeln die feinen weißen, namentlich die sogenannten Hörnchen, ganz vorzüglich, ebenso die an ihrer frischroten dünnen Schale leicht erkennbaren, sogenannten Rosenkartoffeln. Sie sind sehr mehlig und kochen sich schnell. Auch die dunkelroten mit rauher Schale sind wohlschmeckend und besonders für den Wintergebrauch zu empfehlen. Je nach der Bodenbeschaffenheit ist aber das Gedeihen der Sorten in den verschiedenen Gegenden ein sehr unterschiedliches, weshalb sich die Auswahl dem anpassen muß. In Gegenden mit sandigem Boden ist z. B. die bekannte Sorte Magnum bonum eine beliebte Speisekartoffel, wogegen sie in Gegenden mit fettem Boden nur als Viehfutter Verwendung findet. Wichtig ist es ferner, nicht verschiedene Sorten untereinander gemengt zu kaufen. Da die Sorten im Geschmack oft sehr verschieden sind und sich zumeist auch nicht gleichmäßig kochen, die einen rascher, die anderen langsamer, so ist es unmöglich, mit derart gemengten Kartoffeln ein tadelloses Gericht auf den Tisch zu bringen.

Es empfiehlt sich deshalb dringend, namentlich wenn man größere Vorräte einkauft, mehrere Proben zu entnehmen, diese sorgfältig zu kochen, sowie darauf zu achten, ob sie gleichmäßig gar werden und ob der Geschmack ein angenehmer und gleichartiger ist. Natürlich muß man auch darauf achten, daß die Lieferung dann den erhaltenen Proben entspricht.

Das Aufbewahren

Die sachgemäße Aufbewahrung der Kartoffeln ist von größter Wichtigkeit, weil es für den Speisezettel der Hausfrau sehr störend ist, wenn die Kartoffeln zu fehlen beginnen, ehe noch die neue Ernte neue Vorräte schafft. Je mehr Kartoffeln überwintert und für die Zeit bis zur neuen Ernte genussfähig erhalten werden, desto ruhiger wird die Hausfrau dieser Zeit entgegensehen.

Auf dem Lande geschieht das Aufbewahren der Kartoffeln im Großen teils in Mieten, teils in Erdgruben, teils im Keller. Für den Haushalt dürfte die Aufbewahrung im Keller hauptsächlich in Frage kommen. Je besser der Keller ist, das heißt je weniger sich die Temperatur des Kellers von + 8 Grad Celsius (= 6½ Grad Reaum.) entfernt, desto besser hält sich die Kartoffel. Aber bei sorgfältiger Behandlung kann man selbst in weniger guten Kellern die Kartoffeln lange gut erhalten.

Der Keller muß trocken sein. Bei Eintritt von Frost muß er gut verwahrt werden, aber bei Tage und namentlich bei Sonnenschein müssen Fenster und Lücken geöffnet werden, damit die aus den Kartoffeln aufsteigenden Dünste Abzug finden. Jedoch soll man die Kartoffeln vor einfallendem Tageslicht schützen, weil sie sonst leicht zu frühzeitig Keime treiben.

Bevor man die Kartoffeln in den Keller bringt, soll man sie auslesen und alle kranken und verletzten aussondern. Sind sie feucht, so muß man sie ausbreiten und trocknen. Alle Kartoffeln, die weiche Stellen haben, sind als krank anzusehen. Sie haben die sogen. Nassfäule und verwandeln nicht nur die bereits erkrankten Kartoffeln in eine häßlich riechende Faulmasse, sondern stecken auch

die gefundenen Knollen an. Aber auch die Trockensäule ist ansteckend. Man erkennt sie zunächst an den verfärbten, später einfallenden Flecken der Schale, unter der sich das Fleisch in eine braune, filzige Masse verwandelt.

Kartoffeln erfrieren allerdings erst bei 2 Grad unter Null, aber sie bekommen in dauernd niedriger Temperatur leicht einen süßlichen Geschmack. Deshalb soll man die Temperatur im Aufbewahrungsraum nicht unter 4 Grad Celsius sinken lassen. Süß gewordene Kartoffeln gewinnen ihren ursprünglichen Geschmack wieder, wenn man sie vor dem Gebrauch 1 bis 2 Tage lang in einen warmen Raum bringt. Nichtig behandelte und eingekellerte Kartoffeln halten sich, ohne an Geschmack einzubüßen, bis tief in den Sommer hinein. Es empfiehlt sich jedoch, den Kartoffelvorrat des Haushaltes im Laufe des Winters ein- bis zweimal umzulegen und dabei etwa erkrankte Knollen wieder auszuscheiden. Durch das Umlegen Ende Januar wird auch das Keimen zurückgehalten, das im Frühjahr eintritt. Man soll diese Keime aber erst entfernen unmittelbar bevor man sie verbraucht, weil die Kartoffel sonst einschrumpft, welk, schwarz und fleckig wird und an Wohlgeschmack einbüßt. Vom März an sollen die Kartoffeln schon 4 bis 6 Stunden vor dem Kochen geschält und in mehrmals gewechseltem Wasser hingestellt werden, wodurch ihr Geschmack sehr verbessert wird.

Sehr gut halten sich Kartoffeln, wenn man sie in einer Tonne aufbewahrt, die auf einer Unterlage steht, damit sich direkt unter der Tonne keine Feuchtigkeit bilden kann und auch der Boden der Tonne der Zirkulation der Luft ausgesetzt ist.

In größeren Mengen halten sich die Kartoffeln ganz vorzüglich, wenn sie in einem trockenen Keller mit feuchtem Sand bedeckt eingelagert werden. Trockener Sand wird etwas angefeuchtet, so daß er den Charakter von im Freien gelagertem Flußsand hat. Die Kartoffeln werden an einem trockenen Platz bis zu $\frac{1}{2}$ Meter Höhe aufgeschichtet, schichtweise von dem feuchten Sand darüber gestreut und oben mit einer Sandschicht bedeckt. Ist zu befürchten,

daß der Keller Frost bekommen könnte, so deckt man noch etwas darauf, einen Sack oder dergleichen. Ist der Sand trocken geworden, so spritzt man mit der Gießkanne leicht darüber hin, so daß der Sand immer einen geringen Grad von Feuchtigkeit behält. So eingelagerte Kartoffeln halten sich bis in den Juni. Fast trockner Sand wirkt säulnischhindernd.

Es empfiehlt sich, die Kartoffeln nicht gegen eine Wand zu lagern, sondern sie von allen Seiten frei zu häufeln, oder sie wenigstens nur mit Brettern oder Latten zu umschließen. An der Wand treiben sie zuerst Keime.

Kartoffeln sollen so wenig als möglich geschüttet und geschüttelt werden, denn alle Druckstellen neigen zur Fäulnisbildung. Je weniger die Kartoffel dem Stoß ausgesetzt ist, desto länger hält sie sich.

Gefrorene Kartoffeln sind noch genussfähig dadurch zu machen, daß man sie in der mäßig warmen Küche in kaltem Salzwasser auftaut. Auf 2 Liter Wasser nimmt man 150 Gramm Salz, das jedoch zu gleichem Zweck mehrmals verwendet werden kann. Sie sind aufgetaut, sobald sie dem Druck des Fingers nachgeben und werden dann in klarem Wasser nachgewaschen. Es empfiehlt sich jedoch, sie dann sobald als möglich zu verwenden.

Kartoffelspeisen ohne Fettzusatz

Es werden manche fettlose Speisen dem, der an Fett gewöhnt ist, noch fremd erscheinen, namentlich im Norden unseres Vaterlandes, wo man in übertriebenem Fettgenuß zu schwelgen pflegte. Man gewöhnt sich aber bald daran und der Geschmack verfeinert sich, wenn man die Geschmacksnerven beim Essen nicht so reichlich mit Fett bedeckt, daß sie für feine Reize des Gaumens unempfindlich werden.

Die wissenschaftliche Forschung hat ergeben, daß ein erheblicher Fettgehalt der Nahrung zwar eine Annehmlichkeit aber keine Not-

wendigkeit ist. Notwendig für die Erhaltung des Körpergewichts und der Arbeitskraft ist nur, daß an Stelle des Fettes eine entsprechende Menge anderer leicht verdaulicher Nährstoffe tritt, wie Zucker, Stärke und damit verwandte Stoffe. Diese Ersatzstoffe des Fettes finden sich reichlich in allen Obstarten, in Rüben und ähnlichen Wurzelgewächsen, in den Kartoffeln, den Mehlen der Getreidearten. Sie erfüllen ihre Aufgabe um so mehr, in je leichtverdaulicherer und wohlgeschmeckenderer Zubereitung sie genossen werden.

Durch Beigabe von pikanten Tunken kann sowohl den Pellkartoffel- als den Salzkartoffelgerichten eine sehr mannigfaltige Abwechslung gegeben werden. Deren Zubereitung verlangt meist Fett. Aber auch ohne Fett kann man dazu passende Tunken bereiten, wobei man auf 4 Pfund Kartoffeln durchschnittlich 1 Liter Flüssigkeit rechnet.

Mehl ohne Fett röstet man braun bei geringem Feuer unter lebhaftem Umrühren. Es darf nur kaltes Wasser daran gerührt werden.

1. Vierkartoffeln.

3 Pfund Kartoffeln werden mit Salz (und Kümmel) gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Gleichzeitig wird die Tunke bereitet, indem man in einem schmalen Topf einen gehäuften Eßlöffel Mehl röstet und darin ebensoviel Zucker gelb werden läßt. Dann gießt man $\frac{6}{10}$ l Bier und ebensoviel kaltes Wasser hinzu, rührt gut um, fügt ein Stückchen trocknen Ingwer, eine Muskatblüte und einige Körner Salz bei, läßt $\frac{1}{4}$ Stunde unter Umrühren kochen, fügt noch 3—4 Eßlöffel Apfelmus dazu, läßt wieder 5 Minuten kochen, gießt diese Soße über die noch heißen Kartoffeln und läßt noch einmal aufkochen.

2. Heringskartoffeln.

1—1 $\frac{1}{2}$ Milchheringe wässert man, rührt die Milch durch ein Sieb, macht in einer Pfanne unter Umrühren 2 Löffel Kriegsmehl gelb, tut die verrührte Milch und 1 Liter von 2 Suppenwürfeln gemachte Brühe daran. Dann gibt man ein Stückchen Lorbeer,

etwas geriebene Zwiebeln und Pfeffer dazu, schneidet den übrigen Hering in kleine Stückchen, gießt diese Tunke mit den Heringsstückchen über 4 Pfund in der Schale gekochte, geschälte und in dünne Scheiben geschnittene Kartoffeln und kocht nochmals auf.

3. Kartoffelklöße ohne Fett und Eier

Kartoffeln, die sehr mehlig sein müssen und am Tage zuvor gekocht wurden, reibt man. Auf je 1 Pfund Kartoffeln nehme man 3 Eßlöffel Mehl, mache davon einen dicken Brei, der jedoch nur einmal aufkochen darf und mische ihn sofort zu den geriebenen Kartoffeln nebst 1 Löffel Eiweißersatz, füge ein wenig Salz und etwas geriebene Zitronenschale dazu, mische alles nochmals gut und forme mittelgroße Klöße davon, die man in Kriegsmehl wälzt, in Salzwasser siedet (aber nicht zuviel auf einmal) und dann behutsam abtropfen läßt. Von gedörrten Pflaumen macht man eine mit etwas Kartoffelmehl verdickte Tunke und schüttet sie über die Klöße.

4. Meerrettichkartoffeln

In heißem Wasser werden 100 g Kriegsemmeln aufgeweicht, in einem leinenen Tuch gut ausgedrückt und in $\frac{3}{4}$ l kochender Milch glatt verrührt, läßt dann 10 Minuten ziehen, tut Salz, etwas Pfeffer und Muskatnuß daran und nimmt den Topf vom Feuer. Dann rührt man nach Bedarf geriebenen Meerrettich dazu. Will man die Tunke gleich über die Kartoffeln gießen, so läßt man danach noch einige Minuten auf der heißen Herdplatte ziehen.

5. Pellkartoffeln in Milchtunke

Man nehme so viel Magermilch, als Tunke gewünscht wird, gieße davon unter Umrühren auf etwas Kriegsmehl und rühre glatt, stelle es auf das Feuer und koche eine sämige Tunke unter Hinzufügung von ein wenig Salz und Zitronenschale. Soll die Speise süß werden, so gibt man Zucker und Korinthen nebst ganzem Zimt dazu, je nach Geschmack. Inzwischen hat man die noch heißen

Pellkartoffeln geschält, in Scheiben geschnitten, gießt nun die fertige Tunke darüber und läßt nochmals aufkochen.

6. Pfeffertartoffeln

$\frac{1}{10}$ Liter Essig läßt man mit zwei ganz kleingewiegten Schallotten, etwas Zwiebel, etwas grüner ganzer Petersilie, einigen Pfefferkörnern und Nelken, nebst einem Kaffeelöffel Zucker auf die Hälfte einkochen, gießt aus Suppenwürfeln bereitete Brühe daran, verdickt mit Mehl oder Kartoffelmehl und seiht durch. Man gießt diese Tunke über die in Scheiben geschnittenen warmen Kartoffeln und läßt noch eine Weile ziehen.

7. Wurzelwertkartoffeln

Porree (Rauch), Petersilienwurzeln, Selleriewurzel und Mohrrüben werden gut gewaschen, feingeschnitten in soviel Salzwasser weichgekocht, als man Tunke zu bereiten wünscht. Dann wird alles durchpassiert, über trocken gelbgeröstetes Mehl gegossen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und einem Suppenwürfel gewürzt und unter stetem Umrühren sämig gekocht. Soll die Tunke gleich über die Kartoffeln gegossen werden, so wird danach alles zusammen nochmals aufgekocht.

Kartoffel- und Mischgerichte usw. mit etwas Fett

Ein Wort über Mischgerichte

In Süd- und Westdeutschland herrscht eine starke Abneigung gegen das Mischgericht und das sogenannte Eintopfessen. Sehr zu unrecht. In einer an Lebensmitteln so knappen Zeit, in der es vor allen Dingen darauf ankommt, Vorhandenes bis aufs letzte auszunützen, sind gerade die Misch- und Eintopfgerichte die Form der Ernährung, bei der unter Herabsetzung der Kochkosten und unter Ersparung von Fett und Zeit eine außerordentlich weitgehende Erschließung und Ausnützung der verwandten Nahrungsmittel herbeigeführt wird.

In erster Stelle sind hier die *dicken Suppen* zu nennen. Man kann sie mit und ohne Fleisch kochen. Wenn ohne Fleisch, dann allerdings mit Zusatz von etwas Fett, wenn mit Fleisch, soll es möglichst fettes Fleisch sein, das man in Würfel schneidet, oder Speck.

Eine solche dicke Suppe, ob sie nun aus Gemüse oder Hülsenfrüchten unter jedesmaligem Zusatz größerer Kartoffelmengen besteht, sättigt außerordentlich und ernährt gut. Man kann ihren Wohlgeschmack durch reichliche Beigabe von Suppengrün und einigen Maggiwürfeln erhöhen. Ebenso indem man einen Absud von frischen oder getrockneten Kernerbsen oder Spargelschalen und eine in Scheiben geschnittene und dann auf der Herdplatte geröstete Zwiebel dazu gibt.

Es ist selbstverständlich nicht in allen Fällen möglich, die bezüglich Anweisungen, abgestuft nach Grammen usw. zu geben. Es ist aber auch gar nicht nötig, das zu tun. Unsere Darlegungen und Winke wenden sich ja in der Hauptsache nicht an Küchenneulinge, sondern an erfahrene und tüchtige Hausfrauen, denen sie ihr in dieser Zeit doppelt schweres Amt der Sorge für die ausreichende, bekömmliche und schmackhafte Ernährung der Familie in etwas erleichtern wollen. Solchen Frauen genügen allgemeine Anweisungen, die sie dann nach persönlichem Gutfinden und Geschmack vervollständigen oder abändern werden.

1. Speckkartoffeln

$\frac{1}{4}$ Pfd. Dörrfleisch oder Speck in kleine Würfel zerschnitten, in der Pfanne unter Zusatz von $1\frac{1}{2}$ Löffel Mehl geröstet, mit Wasser abgerührt, mit Lorbeerblatt, gestoßenen Nelken, etwas Zucker und Essig gewürzt, die gekochten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazu, alles $\frac{1}{4}$ Stunde durchkochen lassen oder Aufkochen mittels Kochkiste.

2. Petersilienkartoffeln

4 Pfd. Kartoffeln, 2 Eßlöffel Fett, etwas Mehl, Zwiebeln, Petersilie, Salz, Milch und Essig nach Geschmack.

In das zerlassene Fett wird eine mittelgroße Zwiebel fein geschnitten, das Mehl hinzugesügt, hellgelb (fast weiß) gedünstet und mit Wasser abgelöscht. In die kochende Masse gibt man dann die Gewürze und endlich die in der Schale gekochten und geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln.

3. Braune Kartoffeln

Wie oben, nur wird die Mehlschwitze dunkelbraun geröstet, die Kartoffeln wie zu Salzstücken geschnitten und statt Milch, Essig und Petersilie wird Essig beigegeben. (Sehr schmackhaft. Auch können etwaige Ueberreste unter Zusatz von etwas Julienne und Tomaten oder eines Schildkrötenmaggirwürfels zu einer ausgezeichneten Suppe verwandt werden. Die Masse muß dann, nachdem man sie $\frac{1}{2}$ Stunde miteinander hat kochen lassen, durch ein Sieb getrieben, mit Wasser bis zur nötigen Menge aufgefüllt und nach Geschmack gewürzt werden.)

4. Kartoffelsalat

1 $\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln, Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 1 mittlere Zwiebel, 3 Eßlöffel Essig, 3 Eßlöffel Delersatz (siehe Ersatz und Ausgleichstoffe), 1 Eßlöffel Salz, 2 Prisen Pfeffer, $\frac{1}{4}$ l Wasser.

Die mit der Schale gargekochten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln vermischt man mit den angegebenen Zutaten, indem man zuerst Salz, Pfeffer, die feingeschnittene Zwiebel, dann das warme Wasser und Del und Essig dazugibt. Kartoffelsalat wird schmackhafter, wenn er einige Zeit steht.

5. Kartoffellöche mit gedörrten Zwetschen

3 Pfund am Tage vorher in der Schale gekochte und geschälte Kartoffeln, 3 trockene Brötchen, 2 Eßlöffel Fett, 1 Ei, Zwiebel, Salz, Muskat, $\frac{1}{4}$ Pfund Mehl, $\frac{1}{2}$ Pfund Dörrobst, etwas Zucker und Zimmt.

Die geschälten Kartoffeln werden gerieben, dann wird das Ei, Salz, Muskat, Mehl und die kleingewürfelten, in dem Fett gedünsteten 3 Brötchen und Zwiebel hinzugefügt, das Ganze gut durchgeknetet und mittelgroße Klöße daraus geformt, die man in Salzwasser kocht. Man tut gut daran, einen Probekloß vorzukochen, um die Masse auf ihre Zusammensetzung und Haltbarkeit zu prüfen und je nachdem zu verändern.

Statt des Dörrobstes kann man auch eine Tünke dazugeben, die man aus einer aus Fett, scheinig geschnittenen Zwiebeln und Mehl bestehenden, stark gebräunten Schwitze mit Hinzufügung von etwas Salz, gest. Nelken, Pfeffer, Lorbeerblatt, Essig und Kochzucker nach Geschmack, herstellt.

6. Kartoffelpannkuchen (Puffer).

3 Pfd. rohe Kartoffeln, 1—2 trockene Brötchen, (gut auch ohne Brötchen), 1 dicke Zwiebel, 1 Eßlöffel Mehl, etwas Milch, Salz, 1 Prise Pfeffer und wenn möglich 1 Ei, Backöl.

Die geschälten und rasch gewaschenen Kartoffeln, ebenso die Zwiebel werden gerieben (die dabei sich bildende Flüssigkeit wird nicht abgegossen). Dann wird das im Wasser geweichte und ausgebrückte Brötchen, das Ei, das Mehl, die heiße Milch und die Gewürze hinzugefügt, das Ganze gut verrührt und in siedendem Del knusprig gebacken.

(Als Mittagsmahlzeit kann Weißkraut oder Obst, als Abendmahlzeit Kaffee dazu gegeben werden.)

7. Kartoffelbretzel.

4 Pfund Kartoffeln werden sauber gewaschen, in der Mitte durchgeschnitten und im Bratofen gebraten. Die Bratzeit beträgt etwa 2 Stunden. Sie gleichen im Geschmack den an den Kartoffelfeuern im Herbst gebratenen Kartoffeln.

8. Pellkartoffeln mit Siebkäse

4 Pfd. Kartoffeln, 1 Pfd. mit etwas Salz und Milch verrührter Siebkäse. Wer es liebt, kann etwas Kümmel oder feingeschnittene Zwiebel oder Schnittlauch dazugeben.

9. Kartoffelbrei

3 Pfd. Kartoffeln, etwas Salz, Mehl und Milch.

Die in der Schale gekochten Kartoffeln werden heiß geschält, durch ein Sieb gestrichen oder fein verstoßen. Dann setzt man Salz, Mehl, Milch und etwas Wasser zu und läßt die Masse einmal aufkochen.

10. Kartoffelauflauf

3 Pfd. Schalentkartoffeln (geschält und heiß durchgestrichen), 40 g Fett, 1 Teelöffel Salz, 90 g Käsereste, $\frac{1}{8}$ l saure Milch.

Die durchgestrichenen Kartoffeln werden mit Salz, dem flüssigen Fett, dem geriebenen Käse und der sauren Milch gut durchgearbeitet, in eine Auflaufform getan und 1 Std. gebacken. Sehr gut zu Roulfleisch, Gulasch.

11. Weißkraut

Ein mittelgroßer Kopf wird nicht zu fein geschnitten. Nachdem man etwas Fett in dem Topf zerlassen, gibt man das Kraut mit etwas Wasser zu und läßt es dünsten. Man gibt Salz, Pfeffer und Kümmel daran und kocht es in der Kochkiste weich. Wenn das Kraut weich ist, gibt man in Würfel geschnittene Kartoffelstücke dazu und rührt das Ganze, wenn die Kartoffeln gar sind, mit etwas Mehl ab.

12. Bayerisch Kraut

Ein mittelgroßer Weißkrautkopf wird fein geschnitten in Fett mit einem Guß Wasser beigelegt, mit fein geschnittenen Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Essig dämpfen lassen. Kochkiste. Dazu Kartoffelbrei.

13. Krautbratlinge.

Man dämpft eine große Zwiebel in 100 g Fett hellgelb, gibt 1 Pfund geschnittenen Weißkohl und ein Glas Wasser hinzu, läßt es gut durchkochen und stellt es am besten über Nacht in die Kochkiste. Unter das weichgekochte und erkaltete Kraut rührt man $\frac{1}{2}$ Pfd. Haferflocken, etwas Tomatenmark, etwas Maggisuppenwürze und läßt das Ganze 2 Stunden stehen. Dann sticht man die Masse löffelweise ab und brät die kleinen Kuchen auf beiden Seiten hellbraun. Schmeckt sehr gut zu Wasserreis.

14. Erbsen-, Bohnen- oder Linsensuppe mit Wurst oder geröstetem Speck

1 Pfd. Erbsen, 3 l Wasser, Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 kg Kartoffeln, 50 g Wurst oder 100 g Speckwürfel, 2 Eßlöffel Salz. Die Erbsen werden gewaschen, 24 Std. eingeweicht, mit dem Einweichwasser aufgesetzt und 3 Std. gekocht. Bei ungeschälten Erbsen können die Schalen, sobald sie sich lösen, abgenommen werden. Suppengrün, Zwiebel, Kartoffeln und Fett werden nach dem Entfernen der Schalen der Suppe zugefügt und 1 Stunde mitgekocht. Die Wurst läßt man $\frac{1}{2}$ Std. mitkochen. Das Salz wird zuletzt in die Suppe gegeben.

15. Gerstensuppe mit Rindfleisch

20 g Fett, 200 g Gerste, 3 l Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 125 g Rindfleisch, 1 Zwiebel, Suppengrün, 1 kg Kartoffeln.

In dem heißen Fett läßt man die Gerste kurze Zeit rösten. Dann fügt man Wasser, Salz, Zwiebel und Suppengrün hinzu und bringt die Suppe zum Kochen. Das Fleisch wird der kochenden Suppe zugefügt und $1\frac{1}{2}$ Stunden mitgekocht. Die in Würfeln geschnittenen Kartoffeln müssen 1 Stunde mitkochen.

16. Rumsfordsuppe

60 g verlesene gewaschene Gerste werden mit 3 Liter kaltem Wasser aufgesetzt. Nachdem dies 1 Stunde gekocht hat, fügt man 1 Eßlöffel feingeschnittenen Sellerie, ebensoviel Zwiebel, Lauch,

56

Gelberübe, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke und in kleine Würfel geschnittene Kartoffel dazu. Nach etwa $\frac{1}{2}$ Stunde gibt man das nötige Salz und noch $\frac{1}{4}$ Pfd. fette, in kleine Würfel geschnittene Hammelbrust hinein und läßt alles noch $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Bevor man die Suppe auf den Tisch bringt, schneidet man das Fleisch in 1 Zentimeter große Würfel und würzt noch mit Muskat und Schnittlauch

17. Mischgericht von Weißkraut und Kartoffeln.

Man dämpft eine große Zwiebel in 50 g Fett hellgelb, füllt 1 l Wasser auf, gibt 1 Pfd. Kartoffelstücke, 1 in Würfel geschnittenen Weißkohl, das nötige Salz und $\frac{1}{4}$ Pfd. Haferflocken hinzu, läßt das Ganze gut durchkochen und stellt das Gericht 2—3 Stunden in die Kochkiste.

18. Weißrüben mit Speck und Kartoffeln

1 kg Weißrüben, 20 g Fett, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 125 g frischen Speck, $1\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln, 2 Eßlöffel Salz.

Die geschnittenen Weißrüben werden mit Fett und Wasser aufgesetzt und 1 Stunde gekocht. Danach gibt man den gewaschenen Speck, die in Würfel geschnittenen Kartoffeln und das Salz hinzu und kocht das Ganze noch 1 Stunde.

19. Eingemachte grüne Bohnen mit weißen Bohnen und Kartoffeln

125 g weiße Bohnen, $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{3}{4}$ kg eingemachte Bohnen, 60 g Fett, 1 l Wasser, 1 kg Kartoffeln, 1 Eßlöffel Salz.

Die eingemachten Bohnen werden für sich gar gekocht. In das heiße Fett gibt man die eingemachten Bohnen und kochendes Wasser. Hat das Gemüse 1 Stunde gekocht, so fügt man die Kartoffelwürfel hinzu. Zuletzt mischt man die gargekochten weißen Bohnen und das Salz unter das Gericht und läßt dieses noch einmal aufkochen.

20. Bohnenfrikadellen

100 g weiße Bohnen, 150 g gelbe Rüben, 50 g geriebene Brötchen, 1 Ei, 15 g Zwiebeln, $\frac{1}{10}$ l abgerahmte Milch, Pfeffer und Salz, 70 g Fett.

Die Bohnen werden einen Tag in Wasser gelegt, darauf weich gekocht und dann gleichzeitig mit den gekochten gelben Rüben auf der Maschine fein gerieben oder durch ein Sieb gestrichen. Hierauf kommen 1 Ei, geriebenes Weißbrot, Milch, die fein gehackte Zwiebel nebst Pfeffer und Salz hinein und dann wird die Mischung in Form von Frikadellen in Fett gebraten. Es werden Tomatentunke und Kartoffeln oder gedämpfte gelbe Rüben dazu gegessen.

21. Grüne Erbsen mit Reis

250 g grüne Erbsen, 1 l Wasser, 125 g Reis, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 30 g Fett, 1 Eßlöffel Salz, 80 g Speck, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Essig. Die eingeweichten Erbsen werden gar, jedoch nicht zu weich gekocht. Der Reis wird ebenso weich gekocht. Beides wird mit Salz untereinandergemischt. Die Speckwürfel läßt man wenig ausbraten, läßt die Zwiebeln mit durchschwitzen und schüttet beides über das Gericht.

22. Rotkohl

$\frac{1}{2}$ Kopf Rotkohl, 30 g Fett, 1 Zwiebel, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Zucker, 1 Eßlöffel Mehl, 2 Eßlöffel Essig. Der fein geschnittene Rotkohl wird mit Fett und Zwiebel aufgesetzt, durchgerührt und das kochende Wasser hinzugegeben. Nachdem das Gemüse eine Stunde gekocht hat, gibt man das mit Essig angerührte Mehl und die übrigen Gewürze hinzu und läßt das Gericht noch einmal aufkochen.

23. Spinat mit Kartoffelplätzchen Spinat

1 $\frac{1}{2}$ kg Spinat, Wasser, Salz, 30 g Fett, 2 Eßlöffel Mehl. Der Spinat wird fein geschnitten oder durch die Maschine gezogen,
58

das Wasser, das sich beim Hacken gebildet hat, hineingefüllt, wenn er zu steif ist, gibt man etwas Milch oder Wasser hinzu, wenig Salz. Man bereitet aus Fett und Mehl eine helle Mehlschwitze, rührt den Spinat darin durch und läßt das Gemüse noch $\frac{1}{2}$ —1 Stunde kochen.

Kartoffelplätzchen.

$1\frac{1}{2}$ kg Schalenkartoffeln, Wasser, 2 Eßlöffel Salz, $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Prise Muskat, 125 g Fett.

Die gekochten Kartoffeln werden geschält, zerstampft und mit Milch verrührt. Aus dem steifen Kartoffelbrei formt man längliche flache Plätzchen, die in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun gebraten werden.

24. Gelbe Rüben oder Erdkohlrabi mit Kartoffeln.

3 Pfd. Rüben oder Kohlrabi, $1\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, etwas Fett, Zwiebeln, Mehl und Salz.

Die gepuhten und grob geschnittenen Rüben werden mit etwas Fett und Zwiebeln gedämpft. Wenn sie $\frac{3}{4}$ gar sind, kommen die in Stücke geschnittenen Kartoffeln hinzu. Ist alles gar, so wird es durchgetrieben oder mit dem Stößer verstoßen. Dann wird das Ganze mit einer hellen Mehlschwitze durchgerührt, etwas Zucker und Salz nach Geschmack dazugegeben.

25. Gebackene Klöße aus Kartoffeln und Gelberüben.

2 Pfd. Kartoffeln, 2 Pfd. Gelberüben, 2 Eßlöffel Milch, Salz, Pfeffer, 60 g Fett, zur Tünke 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl, $\frac{3}{8}$ l Gelberübenwasser, Salz, 1 Eßlöffel Petersilie, etwas Zucker. Die Kartoffeln werden in der Schale gargekocht, geschält und durch ein Sieb gestrichen und mit den gargekochten und durchgestrichenen Gelberüben, mit Salz und Pfeffer gemischt. Aus der Masse werden Klöße geformt, etwas platt gedrückt und in der Stiefelpfanne in dem Fett braun gebraten. Die Tünke stellt man her, indem man Fett und Mehl gelb röstet, mit dem Gelberübenwasser aufgießt, gut durchkocht, mit Salz, Zucker und Petersilie abschmeckt.

26. Weißkrautfrikadellen.

Ein Kopf Weißkraut, entsprechend Kartoffeln weich gekocht und fein gewiegt. Dazu 1 Ei, etwas geriebene Brötchen, Nelken, Muskat und Salz. Alles gut verrührt, zu Klopfen geformt, in Weizenmehl gewälzt und gebacken.

27. Spinatpudding.

1½ bis 2 Pfd. Spinat abgekocht und durchgetrieben. Ein Stückchen Butter und 2 Eigelb schaumig gerührt, gewürzt, und mit dem Spinat und 2 eingeweichten und durchgetriebenen Brötchen gemischt. Dazu das zu Schnee geschlagene Eiweiß und etwas Milch (besser Sauermilch), die gutverrührte Masse in die Form gefüllt und 1½ Stunden im Wasserbad gekocht.

28. Kastanien.

Die Kastanien werden geschält, gebrüht und von der zweiten Haut befreit. Man macht Fett heiß, bräunt die Kastanien darin 10 Minuten lang, gibt nach Geschmack Salz und Zucker hinein, füllt mit Wasser nach und dämpft sie langsam.

29. Eierpilze.

Die Pilze werden gut gewaschen und in Salzwasser fast gar gekocht. Dann werden sie auf ein Sieb gegeben. Dazu hackt man eine Zwiebel sehr fein und röstet diese in einem Kochlöffel Fett hellgelb, gibt dann einen Löffel Mehl dazu, läßt dies zusammen schwitzen und löscht die Masse mit ½ l Milch ab. Man läßt die Tunke sämig kochen und gibt dann die Pilze zum Garkochen hinein; man würzt noch mit Pfeffer, Salz und mit frischer Petersilie.

Man kann die Pilze auch in Fett und Wasser dämpfen und zum Schluß Petersilie dazu geben.

30. Getrocknete Weiß- und Gelberüben.

Die Rüben werden geschält und in Scheiben geschnitten. Sodann auf Fäden gezogen und in warmer Luft am Herd oder Kamin getrocknet.

31. Getrocknete Spargel- und Erbsenschalen.

Die zur Spargel- und Kernerbsenzeit abfallenden Schalen werden im Dörröfen oder an der Luft getrocknet, in Säckchen gefüllt und während des Winters zur Herstellung von Suppenwürze verbraucht. In gleicher Weise kann man auch feingewiegte Petersilie und alle anderen Gemüse und Suppengemüse trocknen.

32. Tomatenmark.

2 Teile Tomaten, 1 Teil Sellerie, 1 Teil Zwiebel. Jedes für sich in wenig Salzwasser weich gekocht, dann durch die Maschine getrieben und alles zusammen tüchtig durchgekocht, bis es keine Brühe mehr zieht und geleeartig wird.

Obstgerichte

1. Apfelmehl.

1½ Pfund Äpfel werden gewaschen, durchgeschnitten und samt Schale und Gehäuse mit etwas Wasser weichgekocht. Dann wird die Masse durch ein Sieb gestrichen und nach dem Erkalten nach Geschmack mit Zucker und etwas gestoßenem Zimmt durchgerührt.

2. Apfelspeise.

500 g saure Äpfel, 125 g Zucker, 50 g Stärkemehl oder Grieß. Die Äpfel werden in ½ l Wasser (mit Zitronenschalen) ganz weich gekocht, durch das Haarsieb gerührt und mit dem in ¼ l Wasser gelösten Mehl und dem Zucker so lange gekocht, bis die Masse dick und ganz klar ist. Man gießt sie in eine ausgespülte Form, läßt sie kalt werden und ißt sie mit süßer Milch.

3. Äpfel mit Vanilletunke.

Geschälte und gevierteilte Äpfel werden in Zucker, Wasser und wenig Pflanzenfett gar gedünstet und mit einer Vanilletunke überschüttet.

4. Rhabarberkompott

500 g Rhabarberstengel, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 100 g Zucker, 15 g Kartoffelmehl.

Die Stengel werden gewaschen und in etwa 6 Zentimeter lange Stücke geschnitten. Dann werden Wasser und Zucker zu einem Syrup gekocht, hierin die Rhabarberstengel gekocht, bis sie weich sind, dann vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausgenommen und in die Glasschale gelegt. Der Saft wird eingekocht, bis er dicklich ist oder man kann ihn auch mit etwas Kartoffelmehl verkochen und ihn so über die Rhabarberstücke schütten.

5. Rote Apfelspeise

1 Pfd. frische (oder getrocknete) Äpfel weich kochen, durchtreiben, 9 Tafeln rote Gelatine in Wasser auflösen, etwas Zitronenschale, 2 Eßlöffel Zitronensaft und entsprechend Zucker daran tun und unter die Apfelmasse rühren. Wird in eine mit Milch oder Wasser ausgespülte Form oder Schüssel getan und kann gestürzt werden. Man gibt eine Vanilletunke oder etwas gesüßte Milch dazu.

6. Weingelee

$\frac{1}{2}$ l Apfelwein oder Weißwein erhitzen, nach Geschmack süßen, mit Zitronenschale oder Vanillin würzen. Man fügt 10—12 Blatt aufgelöste weiße Gelatine hinzu und rührt, bis die Masse sich setzt. Dann füllt man einen Teil der Masse in eine vorgerichtete Porzellan- oder Glasschüssel, gibt eine Lage Früchte (Himbeeren, Erdbeeren usw.) dazwischen und dann den Rest der Masse. Muß, um sich stürzen zu lassen, sehr kalt gestellt werden.

7. Drangenmarmelade

16 Drangen werden gut abgeputzt und geschält. Bevor die Frucht geschält wird muß sie gewogen werden. Die Schalen werden

sodann in Wasser abgekocht, die Kochbrühe abgegossen und die Schalen noch mehrmals gut abgospült. Nachdem man sie gut hat ablaufen lassen, treibt man sie durch die Fleischmaschine. Die Früchte kann man entweder fein schneiden oder nach Entfernung der Kerne gleichfalls durch die Fleischmaschine treiben. Die so gewonnene Masse setzt man mit so viel Liter Wasser, wie dem Gewicht der Frucht entspricht, auf und fügt nach und nach so viel Zucker hinzu wie Frucht und Wasser zusammenwiegen. Sehr zu empfehlen ist außerdem das Hinzufügen von ein bis zwei ungeschält durch die Maschine getriebenen Zitronen. Unter ständigem Rühren wird das Ganze etwa $\frac{1}{4}$ Stunde und dann noch $1\frac{3}{4}$ Stunden ohne Rühren gekocht. Ein sehr ausgiebiger Drotausstrich, der darum besonders billig ist, weil auch die Schale mit verwandt wird.

8. Stachelbeer- und Rhabarberausstrich. (Zum Gleichessen.)

2 Pfd. Stachelbeeren, 2 Pfd. Rhabarber, 2 Pfd. Zucker.
Die Früchte werden roh durch die Fleischmaschine getrieben und dann mit dem Zucker durchgekocht, bis sie geleeartig werden. Das dauert vielleicht $\frac{1}{4}$ Stunde. Will man diesen Aufstrich länger aufbewahren, so muß er etwas länger gekocht und etwas Salicyl dazu gemischt werden.

9. Obstsalat

Man nehme Äpfel, Orangen, Bananen oder jeweils das Obst, das gerade zu haben ist. Orangen und Äpfel werden geschält, und in Scheiben geschnitten. Vermischt mit Zucker und Nüssen kommt das Obst lagenweise in eine Schüssel. Man kann auch 1—2 Glas Weiß- oder Apfelwein oder Wasser darüber gießen.

10. Zitronencreme

4 Eier, 12 g weiße Gelatine (5 Blatt), Saft einer Zitrone, Schale einer halben Zitrone, $\frac{1}{8}$ l Wasser, 125 g Zucker.
Die Eidotter werden mit dem Zucker $\frac{1}{2}$ Stunde gerührt; dann

fügt man nach und nach den Saft und die abgeriebene Schale der Zitrone und zuletzt die in heißem Wasser aufgelöste Gelatine hinzu. Beginnt die Masse steif zu werden, so rührt man den Eierschnee dazu, füllt sie in eine Glasschale und stellt sie kalt. Man ißt süße kalte Milch dazu.

11. Weiguß von Apfelwein (zu Haferbackwerk usw.)

Man quirlt ein ganzes Ei, fügt 1 Eßlöffel Mehl hinzu, gibt zu der glatt gerührten Masse Zucker nach Geschmack, dann $\frac{1}{2}$ l Apfelwein, $\frac{1}{4}$ l Wasser, etwas Zitronensaft, eine halbe abgeriebene Zitronenschale und etwas ganzen Zimmt. Dann schlägt man diese Masse auf dem Feuer bis zum Kochen.

12. Möhrenmarmelade mit Apfelsinen

15 Pfd. Möhren, 2 l Wasser, 12 Apfelsinen, 2 l Wasser.
Auf 1 Pfd. aus obigen Zutaten entstandenes Fruchtmos $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Pfd. Zucker. Möhren gründlich waschen, schaben, alle schlechten Stellen entfernen, nochmals waschen, mit 2 l kochendem Wasser ansetzen, weichkochen, Apfelsinen waschen, in Scheiben schneiden, alle Kerne entfernen, mit 2 l Wasser 1 Tag stehen lassen und dann weichkochen. Möhren und Apfelsinen durchs Sieb drücken oder durch Fleischmaschine drehen, Zucker (s. Zutaten) hinzufügen und dick einkochen.

Milch und mehhlhaltige Speisen und Backwerk

1. Pfannkuchen

1 l Milch oder Wasser, 2 Eier oder $\frac{1}{2}$ Paket Backpulver, Salz, $\frac{1}{2}$ Pfd. Weizenmehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. Roggenmehl, $\frac{1}{4}$ Pfd. gekochte und geriebene Kartoffeln, 200 g Backfett.

Das Mehl und die Kartoffeln werden in eine Schüssel getan, die mit den Eiern und mit Salz verrührte Milch wird langsam unter Rühren dazu gegossen. Aus der Masse werden 10—12 Pfannkuchen gebacken.

2. Hefenpudding

350 g Mehl, 45 g Hefe, $\frac{1}{2}$ l Milch, 60 g Fett, 1 Ei, 120 g Zucker, etwas Salz, 150 g gekochte und geriebene Kartoffeln, Schale einer Zitrone.

Die Milch wird warm gestellt, das Mehl durchgeseiht und ebenfalls warm gestellt. In das Mehl wird eine Vertiefung gemacht und die Hefe dahinein gebröckelt, die lauwarml Milch darüber gegossen, die Hefe gut verrührt, etwas Mehl hineingearbeitet und der Teig zum Aufgehen an eine warme Herdstelle gestellt. Ist die Masse gut gegangen, so werden alle anderen Zutaten darunter gerührt. Der Teig wird in eine Puddingform getan und noch einmal zum Aufgehen hingestellt. Ist der Pudding noch $\frac{1}{2}$ mal so hoch gegangen, wird er in einen Topf mit kochendem Wasser getan und $1\frac{1}{2}$ Stunden gekocht. Wird gereicht mit Safttunke oder Backobst. Man kann den Pudding statt im Wasserbad auch in dem mit reichlich Wasser aufgesetzten Backobst gar kochen.

3. Nudeln

1 Pfd. Nudeln, etwas Fett, Salz. Die Nudeln werden in kochendes Salzwasser gegeben und zwar $\frac{1}{2}$ Wasser und $\frac{1}{2}$ Nudeln. Dann kommt Fett hinzu. Das Ganze wird 5 Minuten angekocht und dann in die Kochkiste gestellt. Garzeit 2 Stunden.

3 a. Uebriggebliebene Nudeln.

Uebriggebliebene Nudeln kann man als Zuspeise zu Gemüse in folgender Weise verwenden: Manreibt $\frac{1}{2}$ Pfund gekochte erkaltete Nudeln zusammen mit 2 hartgekochten Eiern durch die Fleischmaschine, würzt mit Salz und Muskat, formt Klopse, die man in einem aus Mehl und etwas Wasser bestehenden Teig wälzt, paniert und in Fett bäckt.

4. Kalter Reis

200 g Reis kocht man mit Vanille und $\frac{1}{2}$ l Wasser gar, rührt 100 g gestoßenen Zucker darunter, nimmt ihn vom Herd, rührt den Saft einer Zitrone darunter und füllt ihn in die gewässerte Form. Man gibt ihn mit Kompott oder Fruchttunke.

5. Reisbrei

1 Pfund Reis, 1 l Wasser, $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Fett. Man brüht den Reis mit heißem Wasser über und setzt ihn dann mit kaltem bei. Fängt er an zu kochen, so fügt man nach und nach die Milch bei und etwas Fett und Salz. Man bestreut ihn bei Tisch mit einer Mischung aus Zucker und Zimmt.

6. Griesstorte

$\frac{1}{2}$ Pfd. Gries, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 3—4 Eier werden eine halbe Stunde gerührt, etwas Vanille daran und in gefetteter Form bei schwacher Hitze gebacken. (Als Fleischersatz an fleischlosen Tagen.)

7. Griesbrei

$\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 l Milch, 1 Stückchen Zimmt, 1 Eßlöffel Salz, 200 g Gries, 2 Eßlöffel Zucker.

Wasser und Milch werden mit den Gewürzen zum Kochen gebracht. Dann streut man den Gries unter beständigem Rühren in die kochende Flüssigkeit und läßt ihn 15—20 Minuten kochen.

8. Griesklöße.

250 g Gries, $\frac{1}{6}$ l Wasser, $\frac{1}{8}$ l Milch, 35 g Pflanzenfett, 1 Ei und Salz.

Nachdem man den Gries mit Wasser und Milch (beides kochend) überbrüht hat, läßt man ihn zugedeckt aufquellen. Dann tut man das Ei und nach Belieben Salz an die Masse, ballt nach tüchtigem Vermengen Klöße daraus und kocht sie 20 Minuten in Salzwasser. Zu Griesklößen kann man entweder Zwiebel- oder Tomatentunke oder Zwetschenkompott essen.

9. Grieschnitten

$\frac{1}{2}$ l Milch, 150 g Gries, 1 Teelöffel Salz, 1 Eßlöffel Zucker, 4 Eßlöffel geriebenes Brötchen, 50 g Fett, Zucker und Zimmt zum Bestreuen.

Der Gries wird unter stetem Rühren in die kochende Milch gestreut, Salz und Zucker zugesügt und die Masse solange gekocht, bis sie sich vom Topfe löst. Man formt aus dieser Masse nach dem Abkühlen kleine, flache Schnitten. Dieselben wendet man in geriebenem Weißbrot, bacht sie in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun und bestreut sie noch heiß mit Zucker und Zimmt.

10. Griespudding

100 Gr. Gries, 1 l Wasser, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, Saft einer Zitrone. Wasser und Gries mit Zucker aufs Feuer setzen, unter anhaltendem Schlagen die Masse zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen. Vom Feuer nehmen und bis zum Erkalten schlagen. Dann den Zitronensaft darunter mischen. So oder mit Fruchtsaft oder Vanilletunke zu Tisch geben.

11. Maisgriespudding

$\frac{1}{2}$ l Milch, 60 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillin, 60 g Maisgries (Semola), 2 Eiweiß.

Wenn die Milch kocht, läßt man den Maisgries hineinlaufen, dann wird der Topf zur Seite gerückt und man läßt die Masse $\frac{1}{2}$ Stunde langsam aufkochen. Dann nimmt man den Topf vom

Feuer, gibt Zucker und Vanillin hinzu, mischt die zwei zu Schnee geschlagenen Eiweiß darunter und füllt die Masse in die gewässerte Form. Dazu Kompott oder Fruchtstücke.

12. Grünkornbratlinge

$\frac{1}{2}$ Pfd. Grünkorn gemahlen, gar gekocht (Ankochen und dann Kochtiste zum Aufquellen) 1 geröstete kleingeschnittene Zwiebel, 1 Ei, $\frac{1}{4}$ Pfd. Weckmehl zu einem Teig gerührt, zu Klopsen geformt, in Weckmehl gewälzt und gebacken.

13. Haferbratlinge

250 g Hafergrütze, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 20 g Fett, 1 Zwiebel, 1 Teelöffel Salz, 2 Brötchen, 60 g Fett.

Die Hafergrütze kocht man mit Wasser zu einem steifen Brei. Danach gibt man die geriebenen Brötchen, die in Fett hell geröstete Zwiebel und das Salz hinzu. Man formt dann runde Plätzchen und backt diese in heißem Fett hellbraun.

14. Makronen von Haferflocken

$\frac{1}{2}$ Pfund Haferflocken, 1 Eßlöffel Kartoffelmehl, $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver, den Saft einer Zitrone und die abgeriebene Schale, $\frac{1}{4}$ Pfund Zucker, $\frac{1}{4}$ Pfund geröstete und gemahlene Haselnüsse. Das Ganze mit $\frac{1}{4}$ l guter Vollmilch verrührt, dann 2 Stunden stehen lassen, alsdann $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver hinzufügen. Den Teig in kleinen Häufchen auf dem gut gefetteten Blech im heißen Ofen gut durchbacken. (Dasselbe auch unter Hinzufügen von 2 Eßlöffeln Schokolade oder Kakao.)

15. Gelberübertorte

1 Eidotter, $\frac{1}{4}$ Pfund Streuzucker, 2 Eßlöffel Wasser, 1 Eßlöffel Kartoffelmehl, 2 Eßlöffel geriebenes Brot, $\frac{1}{8}$ Pfund geröstete und geriebene Haselnüsse, etwas abgeriebene Zitronenschale, $\frac{1}{4}$ Pfund roh geriebene Gelberüben, das Eiweiß, $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver.

Der Dotter wird mit dem Zucker und dem Wasser schaumig gerührt. Dann wird nach und nach das Andere all daran getan. $\frac{3}{4}$ Stunden in einer gut mit Kunstbutter ausgestrichenen Form backen.

16. Pfannkuchen von Haferflocken

$\frac{1}{2}$ Pfund Haferflocken, 2 Tassen Milch, 1 Teelöffel Salz, etwas abgeriebene Zitronenschale, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Paket Backpulver. Haferflocken, Milch, Salz, Zitronenschale und Mehl werden mit einander verrührt und 1 Stunde stehen gelassen. Zuletzt kommt das Backpulver hinzu. Den Teig löffelweise auf die Pfanne geben und in heißem Fett auf beiden Seiten braun backen.

17. Kunsthonig. (Brotaufstrich.)

Rohe Milch in der Wärme säuern lassen, die Molke auf dem Herd mit reichlich Kochzucker bis zum Dicklichwerden rühren.

18. Sauermilchspeise

$\frac{1}{2}$ l saure Milch (Dickmilch) mit 200 g Zucker dicklich schlagen, Vanillin daran und 6—8 Blatt rote aufgelöste Gelatine. Kann auch mit Früchten gemischt werden. Wird in der Glasschale aufgetragen.

19. Knüdel von Siebkäse

20 g Hefe, 4 Eßlöffel Milch, $\frac{3}{4}$ Pfd. durchgeriebener, trockener gut ausgedrückter Siebkäse, $2\frac{1}{2}$ Eßlöffel Mehl, 1 Prise Salz, 3 Eßlöffel geriebene Brötchen, 3 Eßlöffel Fett, $3\frac{1}{2}$ Eßlöffel vorbereitete Korinthen, 1 Eßlöffel Zucker.

Alle Zutaten müssen leicht erwärmt sein. Die Hefe wird mit einigen Eßlöffeln Wasser aufgelöst, dann rührt man die Milch, Käse, Mehl, Salz, Brötchen, geschmolzenes Fett, Korinthen und Zucker dazu, läßt die Masse mit einem warmen Tuch bedeckt an warmer Stelle $\frac{3}{4}$ Stunden stehen und formt kleine Kugeln, die man auf einem Brett nochmals 1 Stunde in der Wärme aufgehen läßt, dann in Backfett gar werden läßt und mit Zucker und Zimmt bestreut. Man gibt Fruchttunke oder Apfelmilch dazu.

20. Creme von Siebkäse

250 g Siebkäs, Zucker und Milch.

Der Siebkäse wird durch das Haarsieb gegeben, mit Zucker, Vanillezucker und Milch nach Bedarf verrührt. Geriebenes Brot darunter gemischt, verbessert den Geschmack.

21. Kriegskuchen

$\frac{3}{4}$ Pfd. Mehl, $\frac{3}{4}$ Pfd. Kartoffeln, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker, 5 Pfg. Hefe, Salz, 50 g Butterersatz oder Salatöl.

Die Hefe wird eingeweicht und glatt gerührt, dann mit dem Mehl, den gekochten und geriebenen Kartoffeln und den übrigen Zutaten gut durchgeknetet. Aus der Masse formt man einen runden Laib, den man in eine gut eingefettete, mit Mehl bestreute Form setzt. Nachdem man den Laib mit etwas Milch gefrischt hat, läßt man ihn 2 Stunden in der Nähe des Ofens gehen und backt ihn dann bei mittlerer Hitze braun.

22. Apfelskuchen

Die oben beschriebene Masse wird auf einem dünn geschmierten und mit etwas Mehl bestreuten Blech ziemlich dünn ausgewellt, mit geschälten und etwa 1 Zentimeter dicken Apfelschnitten dicht belegt, mit etwas Zimmt und (wenn man hat) Korinthen bestreut und bei Mittelhitze im Bratofen gebacken. Wenn der Kuchen aus dem Ofen ist, bestreut man ihn mit Zucker.

23. Kriegstorte

Zwieback, frisches oder eingemachtes Obst mit reichlich Zucker und Saft (Kirschen, Stachelbeeren, Rhubarber, Johannisbeeren usw.), Vanilletunke (Dettler oder selbstbereitet) oder ein aus einem Paketchen bereiteter einfacher Pudding.

Der Boden einer Springsform wird mit Zwieback gut ausgelegt. Darauf kommt das noch heiße saftreiche Obst und als oberste Schicht die Vanilletunke oder der Pudding. Tunke oder Pudding müssen gleichfalls heiß aufgegossen werden. Mehrere

Stunden (4—8) vor dem Gebrauch herrichten, langsam abkühlen lassen und auf einer Tortenschüssel anrichten. Man kann das Ganze auch in einer Glas- oder Porzellanschüssel richten und darin anrichten. Dann verliert es aber in etwas den Charakter einer Torte.

24. Kartoffeltuchen

200 g Kartoffelmehl, 4 Eier, 200 g Puderzucker, 1 Päckchen Backpulver, Saft und Schale einer Zitrone.

Das Eigelb wird mit dem Zucker gut verrührt, dann wird langsam unter ständigem Rühren das Kartoffelmehl zugefügt. Darauf das zu Schnee geschlagene Eiweiß und zuletzt das Backpulver durchgemischt. In einer gut gestrichenen und ausgestanzten Springform bei mäßiger Hitze gebacken.

25. Kartoffeltorte

3 Eigelb mit $\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker eine halbe Stunde rühren, dann $\frac{1}{2}$ Pfd. heiß durchpassierte Kartoffeln darunter, solange dieselben noch heiß sind, dann $\frac{1}{2}$ Pfd. Weizenmehl und etwas Vanillezucker dazu rühren. Zum Schluß den Schnee der 3 Eier und 1 Päckchen Backpulver durchmischen und alles in der Springform bei mäßiger Hitze goldgelb backen. Zum Verfeinern kann man noch 20 geriebene Haselnüsse oder Mandeln zufügen.

26. Mokka-torte

$\frac{1}{2}$ Pfd. Zucker, 2 Tassen heißen Kaffee oder Kaffeerag, $\frac{3}{4}$ Pfd. Mehl, 2 gehäufte Teelöffel Zimmt, 2 dito Kakao, etwas gestoßene Nelken, auch (nach Belieben) etwas feingeschnittenes Zitronat, 1 Backpulver.

Die Zutaten (bis auf das Backpulver) werden gut verrührt, das Mehl unter ständigem Rühren nach und nach hinzugefügt. Zuletzt wird das Backpulver durchgemischt und alles in einer vorbereiteten Form etwa $\frac{3}{4}$ Stunden bei mäßiger Hitze gebacken.

Pilze*)

Die Pilze besitzen noch lange nicht die Volkstümlichkeit, die ihnen als hochwertiges Nahrungsmittel zukommt. Der ungeheure Schaden, der durch die Nichtausnützung dieser Nährwerte entsteht, läßt sich in Zahlen nicht ausdrücken. Da die Pilze nicht nur stickstoffhaltige Nährstoffe in hohem Maße besitzen, auch eiweißhaltig und reich an Salzen sind, so genieße man als Ergänzung zu jeder Pilzspeise Brot oder Kartoffel, um dem Körper zugleich stärkehaltige Stoffe zuzuführen. Auf diese Weise hat man eine Idealspeise ersten Ranges erreicht. Roh, fein geschnitten zu Butterbrot gegessen, ersetzen sie Wurstbelag vollständig. Jede Hausfrau sollte einen Versuch damit machen.

1. Champignon

Der bekannteste Pilz ist wohl der Champignon. Man findet ihn vom Frühjahr bis in den Herbst in Wald und Feld. Der anfangs kugelige und weiße Hut wird rosa bis bräunlich und erreicht eine Breite bis zu 8 Zentimeter. Man kann ihn auf Fäden gereicht trocknen und daraus Suppe und Pilzgemüse bereiten. Auch als Beilage an Saucen läßt er sich gut verwenden, muß jedoch eine Stunde vor Gebrauch in Wasser eingeweicht werden.

2. Champignonsuppe

Die gut gepuzten Champignons stößt man im Mörser fein, mischt Mehl dazwischen, kocht diese Masse mit Wasser unter Beigabe von etwas Salz und einer Zwiebel auf, gibt einen Stich Butter hinzu und erhält so die beste Pilzsuppe.

*) Aus „Was Wald und Feld umsonst bieten“ Preis 10 Pfg.
Volksvereinsverlag, M.-Gladbach.

3. Champignon Gemüse

Die gut gereinigten Champignons setzt man mit reichlich Butter und etwas Wasser an, deckt fest zu und schmort sie $\frac{1}{4}$ Stunde. Etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz nach Geschmack, etwas gehackte Petersilie bilden das Gewürz. Mit etwas Kartoffelmehl wird die Tunke sämig gemacht.

4. Steinpilze zu braten

Der hell- bis dunkelbraune Hut erreicht eine Breite von 12 Zentimeter, das Fleisch ist weiß und derb, der fleischige Stiel verdickt sich nach unten, man findet ihn in Nadelwäldern bis in den November. Die gepuzten Steinpilze werden in Scheiben geschnitten. Kleingeschnittene Zwiebeln werden mit kleinwürfelig geschnittenem, ausgebratenem Speck vermengt, die Steinpilze beigegeben und unter öfterem Umrühren schnell gebraten. Wenn der sich entwickelnde Saft verdunstet ist, fügt man Salz und Pfeffer bei.

5. Steinpilzgemüse und Suppe

siehe wie Champignonsuppe und Gemüse.

6. Morcheln

Die Morchel findet sich im Frühjahr in Laubwaldungen, hat eis- oder kegelförmigen Hut, der an vielen Stellen eingedrückt erscheint und gelbbraune bis schwarzbraune Färbung hat. Das Fleisch ist zart und würzig. Auf lehmigem Boden findet man sie auch in Wiesen und Obstgärten. Die Morchel wird sorgfältig gereinigt, fein gehackt, mit einer geriebenen Zwiebel, Salz, Pfeffer und Fleischbrühe rasch gar gekocht. Man rührt ein Eigelb und etwas Kartoffelmehl an das fertige Gericht. Mit Spargel als Hauptspeise gereicht, verziert man die Schüssel mit Petersilie.

7. Speisemorchel

Sie hat einen runzlig gelbbraunen bis schwarzbraunen Hut mit überhängenden Lappen. Der Stiel ist fast hohl, weiß oder rötlich. Zubereitung wie bei Morchel.

8. Gelblinge oder Pfifferlinge, Eidotterschwamm.

Die Pfifferlinge erscheinen sehr zeitig, finden sich sowohl im Sommer als auch im Herbst, stehen in Rudeln beisammen, haben hellgelbe oder rotgelbe Färbung. Man bratet sie wie Steinpilze oder als Gemüse auf folgende Art: Man kocht die gut gereinigten Pfifferlinge in Salzwasser $\frac{1}{4}$ Stunde, gießt das Wasser ab, schmort sie schnell in Butter mit Pfeffer, Salz und Zwiebel, bestäubt sie mit Mehl und gießt zur Verlängerung der Tunke das Abkochwasser bei. Etwas gehackte Petersilie ist zu empfehlen.

9. Reizker

Er wächst im Sommer in Laub und Nadelwäldern, hat orange-farbenen Hut und Stiel, rotgelben Saft. Als Suppenpilz wird er sehr geschätzt. Die Reizkersuppe stellt man wie folgt her: Die gut gereinigten Pilze, die man auseinander brechen muß, um nachzusehen, ob sich nicht Würmer darin befinden, die den Reizkern gern einen Besuch abstatten, werden in leichtem Salzwasser mit etwas Dill, Petersilie, einigen kleinen Sellerieblättchen, einer kleinen Zwiebel, etwas Butter oder Bratenfett, einer Prise Pfeffer weich gekocht. Veriebene Semmel oder aufgeweichte alte Semmel gibt man zum Sämigmachen hinzu und läßt die Suppe an der Seite des Feuers noch etwas ziehen.

10. Pilzsalat

Rohe Pilze aller Art werden sauber gewaschen, in Scheiben geschnitten, mit Salz, Pfeffer, Del, Essig und Zwiebeln angemengt.

11. Trüffeln

Es sind knollenförmige, innen marmorierte Pilze, die in Laubwäldern dicht an der Erde wachsen. Sie sind in der feinen Küche sehr beliebt und können wie andere Pilze bereitet werden. Man schätzt sie besonders als Beigabe zu Ragouts und Füllungen.

12. Trüffelalat

Trüffelalat von rohen Trüffeln wird wie anderer Pilzsalat bereitet, nur nimmt man statt Essig Zitronensaft und gibt noch etwas Senf dazwischen.

Gut gereinigte Trüffel werden in Scheiben geschnitten und in Fleischbrühe weich gedünstet. Inzwischen kocht man Kartoffeln in der Schale, schält sie, schneidet sie in Scheiben, legt sie unter Beigabe von Salz, Pfeffer, Zitronenscheiben, etwas Weißwein zu den Trüffeln und läßt das Gericht in einer Schüssel an heißer Stelle noch drei Stunden durchziehen, ehe man es anrichtet.

Heilkräuter*)

Eine große Anzahl von Heilkräutern kann man selbst sammeln und trocknen. Die bekanntesten seien hier angeführt.

Waldrianwurzel wird als Aufguß bei Kopfschmerzen getrunken.

Dornschlehdüten sind ein gelinde wirkendes Abführmittel.

Fenchelkörner, fein gemahlen, sind ein sicheres Mittel nach Genuß unreifen Obstes. Eine Abkochung von Fenchelkörnern tut bei überanstrengten Augen zu Umschlägen gute Dienste.

Kamillenblüten verwendet man bei Unterleibschmerzen und Erkältungen.

Lindenblütentee ist ein sicheres Mittel, Schweiß zu erzeugen.

Maiwuchs nennt man die jungen Triebe der Tanne oder Fichte. Diese zartgrünen Spitzen sammelt man in einer Flasche gießt Branntwein darauf und bewahrt die Flasche einige Zeit auf. Zu Einreibungen und Badewasserzusatz bei schwächlichen Kindern ist dieser Aufguß sehr zu empfehlen.

Pfefferminzblätter sind bei Leibschmerzen zu empfehlen.

Rainkümnel wird äußerlich bei Bläschen auf der Zunge angewandt, auch zu Waschungen bei Kopfschuppen und Wundsein der Kinder.

Rosmarin hilft bei Uebelkeit und Erbrechen und Magenbeschwerden. Rosmarinwein wird auf folgende Art hergestellt: Man schneidet Rosmarin ganz klein, gibt ihn in

*) Aus „Was Wald und Feld umsonst bieten“ Preis 10 Pfg. Volksvereinsverlag, M.-Glabach.

eine Flasche, füllt Weißwein auf und stellt die Flasche einige Zeit beiseite. Diese Mischung gilt als ausgezeichnetes Mittel bei Wassersucht.

Salbeiblätter brüht man zu Tee auf bei Halsverschleimung. Außerlich nimmt man diesen Aufguß zum Auswaschen von Wunden.

Schafgarbe ist ein gutes Mottenkraut.

Spitzwegerich ist ein vorzüglicher Tee bei Lungenkatarrh. Man mischt ihn auch mit Lungenkraut.

Taubnesselblüte wird als Tee bei Unterleibsleiden verwandt.

Tausendgüldenkrout wirkt heilsam bei Magenbeschwerden.

Wacholderbeeren regen die Magendrüsen zu energischer Tätigkeit an.

Wegetritt bringt bei allen Steinleiden Linderung.

Wermut hilft bei Magenschmerzen, den Magen von Verschleimung zu reinigen.

Mittagstisch für 15 Tage

Sonntag:

Kernerbsensuppe von Knochenbrühe,
Schweinebraten mit Kartoffelbrei und Sauerkraut,
Weingelee.

Montag:

Haferuppe,
Gemüseallerlei mit vom Sonntag übrigen Fleisch oder
Speckwürfeln.
Griespudding.

Dienstag:

Gerstensuppe,
Nudeln und Dörrobst oder gekochtes frisches Obst.

Mittwoch:

Kohlsuppe,
Gelberüben mit Erbsen und Kartoffelstücken,
Zwiebacktorte.

- D o n n e r s t a g :**
 Rhabarbersuppe,
 Kartoffelklöße mit süß-saurer Tunte.
- F r e i t a g :**
 Gemüsesuppe,
 Dörrfleisch in Senftunke und Kartoffelgemüse (Mischgericht).
- S a m s t a g :**
 Dicke Bohnensuppe mit Speckwürfeln,
 Sauermilchspeise.
- S o n n t a g :**
 Nudelsuppe,
 Suppenfleisch mit Petersilienkartoffeln und Gurkensalat,
 Mofkatorte.
- M - o n t a g :**
 Erbsensuppe,
 Rümmelkraut (Weißkraut) mit Kartoffeln gemischt,
 Haserbratling.
- D i e n s t a g :**
 Sauerampfersuppe,
 Fisch mit holländischer Tunte. Kartoffeln.
- M i t t w o c h :**
 Hafersuppe,
 Grüne Bohnen mit Kartoffeln und Hering,
 Rhabarberkompott.
- D o n n e r s t a g :**
 Apfelsuppe,
 Kartoffelbrei mit Spinat und Champignons,
 Frisches Obst.
- F r e i t a g :**
 Käsesuppe,
 Gelberüben und Kartoffelplätzchen,
 Rote Apfelspeise.
- S a m s t a g :**
 Dicke Erbsen- oder Gemüsekartoffelsuppe,
 Knödel von Siebkäse und Fruchtunke.
- S o n n t a g :**
 Knochensuppe mit grünen Erbsen,
 Wirsing mit Fleischklößen und Kartoffelstücken,
 Kartoffeltorte.

Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Apfelspeise, Rote	62	Fischpudding, gekochter	34
Apfelbrei	61	Fischsuppe	26
Apfel mit Vanilletunke	62	Fischsuppe, billige	26
Apfeltuchen	70	Fleischgerichte	35
Apfelspeise	61	Fleischklöße, billige	36
Apfelsuppe	22	Fleischpfannkuchen	37
Aufbewahren der Kartoffeln	4	Frikadellen	36
Ausgleich- und Ersatzstoffe	17		
Bäckwert	65	Gelberüben, gebackene Klöße aus gelben Rüben und Kartoffeln	59
Bayrischkraut	55	Gelberüben mit Kartoffeln	59
Beiguß von Apfelwein	64	Gelberüben, getrocknete	61
Bierkartoffeln	49	Gelberübensuppe	22
Bohnen, eingemachte mit weißen Bohnen und Kar- toffeln	57	Gelberübentorte	68
Bohnensfrikadellen	58	Gelbfringe	74
Bohnensuppe mit Wurst oder geröstetem Speck	56	Gemüse	44
Bratfisch	27	Gemüseallerlei, Hammelfleisch mit	41
Braune Kartoffeln	53	Gemüse-Graupensuppe	23
Brottsuppe	25	Gemüsesuppe	22
Champignon	72	Gerichte für die Kochtiste	15
Champignongemüse	73	Gerstensuppe	23
Champignonsuppe	72	Gerstensuppe mit Rindfleisch	56
Crème von Zitronen	63	Griesbrei	66
Crème von Siebkäse	70	Griestklöße	67
Dörrfleisch mit Senftunke	33	Griespudding	67
Eidotterchwamm	74	Grieschnitten	67
Eierpilze	60	Griesuppe, geröstete	25
Einkauf der Kartoffeln	45	Griestorte	66
Erbfen, grüne mit Reis	58	Grüne Erbsen mit Reis	58
Erbfensuppe mit Wurst oder geröstetem Speck	56	Grüntohl mit Wurst und Kar- toffeln	41
Erdkohlrabi mit Kartoffeln	59	Grünkornbratfinge	68
Ersatz für Fette	19	Gurkensuppe	21
Fett zum Kochen und Baden	35	Haferbratfinge	68
Fischauflauf mit Blumenkohl	28	Haferflocken, Makronen von	68
Fischauflauf von Schaalkartoffeln	28	Haferflocken, Pfannkuchen von	69
Fische	27	Haferflockensuppe	24
Fisch-Frikassee	33	Hafergrübensuppe mit Kartof- feln	24
Fisch, Labskaus von	27	Hafermehlsuppe	24
		Hammelfleisch mit Gemüse- allerlei	41

	Seite		Seite
Hefepudding	65	Krautbratlinge	56
Heilkräuter	75	Kriegstuchen	70
Hering-Bratklops	29	Kriegstorte	70
Hering, eingelegt	30	Ruh-Euter	39
Hering in weißer Tunke	29	Runsthonig	69
Heringskartoffeln	30 u. 49	Rutteln	39
Heringsstoteletten	29		
Heringsalat	30	Labstaus von Fisch	27
Hirnpudding	43	Leberklöße	36
		Leberpudding	43
Kaninchen, gebacken	40	Linsensuppe mit Wurst oder	
Käsesuppe	26	geröstetem Speck	56
Kartoffelauflauf	55	Lungengericht	38
Kartoffeln, braune	53		
Kartoffelbrei	55	Maisgriespudding	67
Kartoffelbrei	54	Makkaroni, Schinken-	38
Kartoffeln, gebackene Klöße aus		Matronen von Haferlocken	68
Gelberüben und	59	Meerrettichkartoffeln	50
Kartoffelgerichte	44	Mehlspeisen	65
Kartoffelgerichte mit etwas		Mehlsuppe, geröstete	25
Fett	51	Milchsuppe mit Reis	25
Kartoffelklöße mit gedörrten		Misch- und Eintopfgerichte	44
Zwetschen	53	Mischgerichte mit etwas Fett	51
Kartoffelklöße ohne Fett und		Mischgericht von Stodfisch,	
Eier	50	Reis, Spinat	34
Kartoffeln, Mischgericht von		Mittagstisch für 15 Tage	76
Weißkraut und	57	Mohrrüben, grüne Bohnen	
Kartoffeltuchen	71	und Kartoffeln	15
Kartoffelpfannkuchen	54	Mottatorte	71
Kartoffelplätzchen	59	Möhrenmarmelade mit Apfel-	
Kartoffelsalat	53	finen	64
Kartoffelspeisen ohne Fett	48	Morcheln	73
Kartoffeltorte	71		
Kastanien	60	Mudeln	65
Klippfischritadellen	32	Mudeln, Uebriggebliebene	66
Klippfisch mit ausgebratenem			
Speck oder Zwiebeln	31	Obstgerichte	61
Klippfisch mit Sauerkraut und		Obstsalat	63
Bratkartoffeln	31	Orangen-Marmelade	62
Klops mit Pellkartoffeln und			
weißem Beiguh	39	Panhas und Kartoffelsalat	40
Klöße, gebackene aus Kartof-		Pellkartoffeln in Milchsuppe	50
feln und Gelberüben	59	Pellkartoffeln mit Siebkäse	55
Knödel von Siebkäse	69	Petersilienkartoffeln	53
Kochbeutel	11	Pfannkuchen	65
Kochkiste	9, 12	Pfannkuchen, Fleisch-	37
Kohlrollen	41	Pfannkuchen von Haferlocken	69
Kohlsuppe	21	Pfefferkartoffeln	51
Königsberger Klops	42	Pfifferlinge	74
Kraut, Bayrisch)	55	Pichelsteiner von Fisch	34

	Seite
Büchelsteiner von Fleisch	38
Bilze	72
Bilze, Eier-	60
Bilzsalat	74
Butter	54
Reis, grüne Erbsen mit	58
Reis, kalter	66
Reisbrot	66
Reis, Milchsuppe mit	25
Reizker	74
Rhabarber-Auflauf	63
Rhabarberkompott	62
Rhabarbersuppe	23
Rindfleisch, Gerstensuppe mit	56
Roggenmehlsuppe	24
Rote Apfelspeise	62
Rote-Rübensuppe	22
Rotkohl	58
Rumfordsuppe	56
Saltzfleisch mit Gemüse	15
Saltzheringe-Bratklops	29
Saltzheringe in weißer Tunte	29
Saltzheringkoteletten	29
Sauertrautsuppe	21
Sauermilchspeise	69
Schellfisch, Bratfisch von	27
Schellfisch in Rahmtunte	28
Schinkenmakaron	38
Schottisches Gericht	15
Schweinefleisch mit Sauerkraut	40
Schweinefleisch mit Wirsing und Kartoffeln	41
Schweinskopf, eingekchnittener mit Gurkentunte	37
Schweinskopf, Sülze von	37
Siebkäse, Creme von	70
Siebkäse, Knödel von	69

	Seite
Siebkäse, Pellkartoffeln mit	55
Speckkartoffeln	52
Speisemuscheln	73
Spinat mit Kartoffelplätzchen	58
Spinatpudding	60
Stachelbeer-Auflauf	63
Steinpilze	73
Stinte, Bratfisch von	27
Stockfischritadellen	52
Stockfisch mit Sauerkraut	31
Stockfisch mit ausgebratenem Speck oder Zwiebeln	31
Sülze von Schweinskopf	37
Suppen	21
Tomatenmarc	61
Trüffel	74
Trüffelalat	75
Vorkochzeit	14
Wässern von Klippfisch	31
Wässern von Stockfisch	31
Weingelee	62
Weißer Bohnen mit eingemach- ten Bohnen und Kartoffeln	57
Weißfisch, Bratfisch von	27
Weißkohl, Kartoffeln u. Speck	16
Weißkraut	55
Weißkraut, Milchgericht von Kartoffeln und	57
Weißkrautritadellen	60
Weißer Rüben mit Speck und Kartoffeln	57
Weißer Rüben, getrocknete	61
Wirsing mit Schweinefleisch und Kartoffeln	41
Wurzelwerk Kartoffeln	51
Zitronen-Creme	63

Im gleichen Verlage ist ferner erschienen :

Kriegs-Kochbuch für fleischfreie Tage

200 Mittag- und Abendessen
mit 92 Kochvorschriften
von Marie Priester



Begutachtet von
Prof. Dr. C. von Noorden
Empfohlen von der Lebensmittelkommission
der Stadt Frankfurt a. M.

Preis 25 Pfennig

Verlag: Englert & Schloffer in Frankfurt am Main

Ein fröhliches Buch für unsere Feldgra:

Schlupps

der Handwerksbursch Mären u. Schnurren

von
C. Berg.



Pfarrer Dr. Busch, Frankfurt a. M. schreibt über „Schlupps“:
„Ich habe das Büchlein mit heller Freude gelesen und stehe nicht an,
dasselbe nach Inhalt und Ausstattung für eins der besten und schönsten
Stücke der modernen Volksliteratur zu halten. Möge ihm we
Verbreitung, besonders bei unseren lieben Feldgraue
beschieden sein.“

Preis 1 Mark

Verlag: Englert & Schlosser in Frankfurt am Main