

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochbuch für den einfachen und gutbürgerlichen Haushalt mit Berücksichtigung der vegetarischen und Krankenkost

Silbermann, Marie

Hamburg ; Mannheim, 1910

Vegetarische Küche

urn:nbn:de:bsz:31-55749

werden darüber gegossen, auf Eis gestellt, nach Belieben gesüßt (per Flasche zirka 175 Gramm Zucker).

Champagner nach Belieben verwendet.

Erdbeerbowle.

$\frac{1}{2}$ Liter frische Erdbeeren werden, nachdem sie sauber abgespült, gut eingezuckert, etwas stehen gelassen; 3 – 4 Flaschen Wein (Mosel) darüber gegossen, ein paar Stunden ziehen lassen, nach Geschmack gezuckert, auf Eis gestellt.

Simbeerbowle.

Wie Erdbeerbowle, nur Himbeeren verwenden.

Mai-Bowle.

Ein Büschel frischen gewaschenen Waldmeister ohne Blüten begießt man mit 2 Flaschen Weißwein, läßt ihn 20 – 30 Minuten stehen, nimmt ihn heraus, süßt die Bowle nach Geschmack und serviert sie sofort. Die Bowle muß sehr kühl aufbewahrt werden.

Vegetarische Küche

mit 36 Rezepten und 21 Speisezetteln.

Wer annimmt, daß durch einfache Ausschaltung des Fleisches aus der Kost und alles dessen, was mit diesem zusammenhängt, der vegetarischen Küche in der rechten Weise Rechnung getragen wird, befindet sich in einem großen Irrtum. Dieser Irrtum wird sehr oft durch einen auffallend raschen Kräfteverfall und die Abnahme der Widerstandsfähigkeit gegen Witterungsverhältnisse und innere Eindrücke bei zu raschem Umschwung in der Lebensweise schwer gebüßt. Zur Folge haben dann solche Unzuträglichkeiten, daß der davon Betroffene von einem Extrem in das andere verfällt, nicht bedenkend, daß die Macht der Gewohnheit die stärkste Kraft ist, welcher der Mensch in physischer und geistiger Beziehung unterworfen ist, welche im vorliegenden Falle zu bekämpfen es durchaus nicht nur der Energie, sondern eines geschickten Ueberganges zur vegetarischen Lebensweise bedarf. Der Uebergang geschieht am leichtesten, wenn Fleisch immer seltener genossen wird, an dessen Stelle aber gleich dem Fleisch im

Nährwert annähernd gleiche Gerichte, welche in der Zubereitung und im Außern diesem ähnlich sind, gesetzt und auch die gewohnten Gewürze nicht mit einemmal aus den Gerichten verbannt werden. So lange noch zeitweiliger Heißhunger nach Fleischnahrung eintritt, erfüllt die vegetarische Nahrung ihren Zweck noch nicht und sollte, wenn auch nur im beschränkten Maße, diesem Bedürfnis entsprochen werden.

Das Fleisch, als das energievollste Nahrungsmittel, ist eben nicht so leicht zu ersetzen, sei es auch nur, daß der diesem innewohnende Extraktivstoff von den Geschmacksnerven vermiszt wird. Ein Ersatz für diesen kann geschaffen werden durch die Bratkruste, welche sich durch Rösten, Braten und Backen eiweiß- und stärkemehlhaltiger Nahrungsmittel in Fett entwickelt, abgesehen davon, daß diese Art, den Gerichten Fett einzuverleiben, die gerade der Vegetarier mehr benötigt, die rationellste ist; widersteht doch schon Butter, das feinste, aber auch teuerste Fett, in eiklem Zustande in geringen Mengen. Solche beim Braten, Backen und Kochen bei der Herstellung einer abwechslungsreichen vegetarischen Kost allein zu verwenden, verbietet schon die Vernunft, umsomehr, als in den reinen appetitlichen Pflanzenfetten Palmin und Palmona ein vollständiger Ersatz für die beste Butter geboten wird.

Bei genauer Ueberlegung müßte eigentlich der Vegetarier, welcher, sei es aus Ueberzeugung oder aus anderen Gründen, jede tierische Nahrung meidet, zu der Ansicht neigen, daß die Verwendung des Palmins, dessen Herkunft pietätvollere Gedanken auslöst, wie die der Kuhbutter, bei der Zubereitung der vegetarischen Kost bedeutend zweckentsprechender ist, als wie diese. Auch hier sind es die Geschmacksnerven, welche wie bei der Aufnahme des Extraktivstoffes des Fleisches, ihr Recht fordern und kann dieses dadurch gewährt werden, daß an die mit Palmin und Palmona zubereiteten fertigen Gerichte ein kleines Stück Süßrahmbutter gegeben wird. Auch darf die vegetarische Küche, sobald sie sich nicht in Extremen bewegt, sich ruhig feiner Pflanzenwürzen, wie Suppenwürze und feinerer trockener Gewürze, wie sie ein seit längerer Zeit im Handel befindlicher Saucenwürfel in gediegener Zusammenstellung enthält, bedienen.

Nachfolgende Rezeptserie und die Aufstellung von Speisezetteln für 3 Wochen sollen ein Beispiel geben, wie ein vege-

tarischer Tisch gehandhabt werden sollte. In Erwägung ist dabei zu ziehen, daß die im Gemüsekapitel aufgeführten Gemüse, je nach Belieben mit der eigenen Kochbrühe (außer Brünkohl und Spinat) und mit reichlicheren Fettquanten hergestellt werden. Zur Zubereitung von Salaten sollte nur der beste Essig oder, was für die Gesundheit viel zuträglicher ist, frische Zitronensäure verwendet werden, die Magen und Darm in bedeutender Weise in ihrem Verdauungsgeschäfte unterstützt und die Geschmacksnerven belebt, während häufiger Genuß von Essig die roten Blutkörperchen, die Träger der wertvollsten Blutstoffe, vernichtet.

Vegetarische Suppen.

566. Geröstete Gerstensuppe.

Zutaten für 6 Personen: 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 1 kleine gelbe Rübe, 1 kleine Sellerieknolle, 1 Teelöffel Petersilie, 6 gehäufte Eßlöffel Perlgraupen, 20 Gramm Palmin, 20 Gramm Palmona, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Butter, 6 kleine Kartöffelchen, 1 Teelöffel Petersilie.

Zubereitung: Die Gerste resp. Gräupchen werden in Palmin angeröstet, mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser aufgestellt, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunde ausgequollen, wobei zu beachten ist, daß sie nicht anbrennen.

Das Grüne wird mit Wasser und Salz weich gekocht, herausgenommen und zierlich geschnitten. In Palmona wird das Mehl angeröstet, mit der Gemüsebrühe aufgefüllt, aufgekocht, zu den Graupen gegeben, mit diesen und den fein geschnittenen Gemüse nochmals aufgekocht, mit Salz, Petersilie und frischer Butter abgeschmeckt, die fertig gekochten Salzkartöffelchen in die Suppe gelegt.

567. Geröstete Griesuppe.

Zutaten: 6 gehäufte Eßlöffel grober Gries, 30 Gramm Palmona, 1 Eßlöffel Mehl, Gemüse wie oben, 1 Teelöffel frische Butter, 1 Ei, 6 Eßlöffel Schwemmklößchen, 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz.

Zubereitung: Der Gries und Mehl werden in der Palmona angeröstet, mit dem Gemüjewasser aufgefüllt, 15—20 Minuten gekocht, abgekühlt, mit einem Ei abgerührt, die Suppe mit Salz, 1 Prise Muskat und Butter abgeschmeckt,

das fein geschnittene Gemüse und die Schwemmklobfchen in die fertige Suppe gegeben.

568. Reissuppe.

Zutaten: 6 gehäufte Eßlöffel Reis, 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 30 Gramm Palmona, 10 Gramm Mehl, 10 Gramm Butter, 1 kleine Sellerieknolle, 1 kleine Petersilienwurzel, 1 kleine Zwiebel, 1 Eßlöffel fein gewiegte, geschwitzte Petersilie,

Zubereitung: Die Zwiebel wird geschält, auf der heißen Platte hellbraun angeröstet, mit Salz und Grünzeug in dem Wasser gekocht, bis es gar ist, die Brühe durchgeseiht. Der Reis wurde mit kaltem Wasser angesetzt, abgegossen, in einem Teil der Gemüsebrühe ausgequollen, mit der restlichen Brühe wird das in Palmona angeröstete Mehl aufgefüllt, mit dem Reis und den fein geschnittenen Gemüsen, aus welchen man die Zwiebel fortläßt, einigemal aufgekocht, mit Petersilie und Butter abgeschmeckt.

569. Flädlesuppe.

Zutaten: 2 Liter Wasser, 2 abgestrichene Eßlöffel Salz, 1 geröstete Brotrinde, 1 Stück Sellerie, 1 Petersilienwurzel, 30 Gramm Palmona, 30 Gramm Mehl, 1 Prise Muskat, 1 Eigelb, 2 Eier, 2 Eßlöffel Mehl, 4 Eßlöffel Milch, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Butter, 1 geröstete Zwiebel.

Zubereitung: Grünes, Brotrinde, geröstete Zwiebel werden in dem Wasser mit Salz gekocht, durchgeseiht, mit einem Teil der aus Palmona und Mehl hergestellten Schwitze aufgefüllt, aufgekocht, mit der übrigen Brühe, dem fein geschnittenen Gemüse verbunden, mit Butter und Muskat abgeschmeckt.

Aus 2 Eiern, Milch, Mehl und Salz werden 2–3 Eierkuchen gebacken, welche man nudelartig schneidet und in die Suppe legt.

570. Geriebene Nudelteigsuppe.

Zutaten: 2 Liter Wasser, 20 Gramm Palmin, 20 Gramm Butter, 20 Gramm Mehl, Nudelteig von 1 Ei, Gemüse wie oben, 1 Eßlöffel Petersilie, 2 Eßlöffel Salz.

Zubereitung: Das Gemüse wird mit Salz gar gekocht, die Brühe durchgeseiht, damit die aus Palmin und Mehl her-

gesiebte gelbe Schwitze aufgefüllt. Der Nudelteig wird gerieben, in der Suppe 10 Minuten gekocht, diese mit Petersilie und Butter abgeschmeckt, das fein geschnittene Gemüse hineingegeben.

571. Suppe von selbstgemachten Nudeln.

Dieselben Zutaten und Zubereitung wie oben, nur wird der Teig ausgerollt und in Nudeln geschnitten.

572. Wurzelsuppe.

Zutaten: $2\frac{1}{4}$ Liter Wasser, 2 abgestrichene Eßlöffel Salz, 1 Selleriekopf, 2 gelbe Rüben, 1 Zwiebel, 1 Stückchen Lauch, 1 Petersilienwurzel, 1 kleine Tomate, 30 Gramm Palmona, 10 Gramm Butter, 20 Gramm Mehl, 10 Gramm Palmin.

Zubereitung: Das Wurzelwerk wird gepuht, gewaschen, in kleine Würfel geschnitten, ebenso die Zwiebel, in Palmin angebraten, die Tomate, Salz und Wasser hinzugegeben und alles sehr weich gekocht, durch ein grobes Drahtsieb gestrichen. Aus Palmona und Mehl wird eine hellgelbe Mehlschwitze bereitet, die mit der Brühe aufgefüllt, gut durchgekocht wird. Die Suppe wird mit Butter abgeschmeckt.

573. Kartoffelsuppe.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Pfund Kartoffeln, 1 Hand voll Grünes, $2\frac{1}{4}$ Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 30 Gramm Palmona, 20 Gramm Mehl, 10 Gramm Butter, 1 Eßlöffel Petersilie.

Zubereitung: Die Kartoffeln werden geschält, geschnitten, mit Wasser, Salz und Grünzeug weich gekocht, durch ein Sieb gestrichen, mit der aus Palmona und Mehl hergestellten Schwitze, welche man mit etwas Suppe auffüllte, verbunden, gut durchgekocht, mit Butter und Petersilie abgeschmeckt.

574. Kerbelsuppe.

Zutaten: 2 Liter Wasser, 30 Gramm Palmin, 20 Gramm Butter, 50 Gramm Mehl, 2 abgestrichene Eßlöffel Salz, 2–4 Eßlöffel Rahm, 2 Eigelb, 1 Weißbrot geweicht, 1 Hand voll frischer Korb.

Zubereitung: Aus Palmin und Mehl wird eine gelbe Mehlschwitze hergestellt, welche mit Wasser aufgefüllt, gesalzen, mit dem geweichten Weißbrot glatt gekocht wird. Der frische

Kerbel wird verlesen, gewaschen, fein gewiegt, in der Butter geschwitzigt, in der Suppe einmal aufgeköcht, diese mit Eigelb und Rahm abgerührt.

575. Tomatensuppe.

Zutaten: 5 mittelgroße Tomaten, 50 Gramm Palmona, 50 Gramm Mehl, 10 Gramm Butter, 1 Zwiebel, $2\frac{1}{4}$ Liter Wasser, 1 handvoll Grünzeug, 2 abgestrichene Eßlöffel Salz, 2 Eigelb.

Zubereitung: Die Zwiebel wird geschnitten, in der Palmonabutter angeröstet, das Mehl hinzugegeben und gelb geröstet, mit der Hälfte des Wassers aufgefüllt, die abgewaschenen, zerschnittenen Tomaten, die Hälfte des Salzes dazu und $\frac{3}{4}$ Stunde gekocht, mit der Brühe, in welcher das Gemüse gekocht wurde, verbunden, noch einmal aufgeköcht, mit Butter abgeschmeckt, mit Eigelb abgerührt. Als Einlage nach Belieben Schwemmkloßchen.

576. Brünkernsuppe.

Zutaten: 10 gehäufte Eßlöffel selbstgemahlener Brünkern, 30 Gramm Palmona, 20 Gramm Butter, $2\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 4 Eßlöffel Rahm, 2 Eigelb, 1 Weißbrot,

Zubereitung: Der Brünkern wird in der Palmona angeröstet, mit Wasser nach und nach aufgefüllt, $1-1\frac{1}{2}$ Stunden unter öfterem Rühren gekocht, dabei das Weißbrot mit verkocht, alles durch ein halbfeines Drahtsieb gestrichen, gefalzen, nochmals aufgeköcht, mit Butter abgeschmeckt, mit Rahm und Eigelb abgerührt. Semmelkloßchen als Einlage, auch Schwemmkloße.

577. Blumenkohlsuppe und Spargelsuppe siehe dort.

578. Haferflockensuppe.

Zutaten: 2 Liter Wasser, 1 Stück Sellerie, 1 gelbe Rübe, 1 kleine Zwiebel, 2 Eßlöffel Salz, 20 Gramm Palmona, 20 Gramm Butter, 8 Eßlöffel Haferflocken.

Zubereitung: Das Grüne wird fein geschnitten, in Palmona angebraten, mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und etwas Salz weich gekocht, durch ein Sieb gestrichen, mit den inzwischen fertig gekochten Haferflocken verbunden, nochmals zusammen aufgeköcht, die Suppe mit Butter abgeschmeckt.

579. Reisflockensuppe.

Zutaten und Zubereitung wie oben, nur statt Hafer Reisflocken.

580. **Erbfen-, Bohnen-, Linsensuppe** siehe da.

581. Rahmsuppe.

Zutaten: $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 1 Eßlöffel Salz, $\frac{1}{4}$ Liter sauren Rahm, $\frac{1}{4}$ Liter Milch, 2 geweichte, vorher abgeriebene Weißbrote, 20 Gramm Palmona, 20 Gramm Mehl, 10 Gramm Butter, 1 Eßlöffel geriebenen Schweizerkäse.

Zubereitung: Das Mehl wird in der Palmona angeröstet, mit Wasser aufgefüllt, Salz, Milch und Weißbrot dazu und glatt gekocht, mit Rahm, Butter und Käse abgerührt.

582. Frühlingsuppe.

Zutaten: 1 Liter Gemüse aller Sorten, zierlich geschnitten, 4 Eßlöffel Sago, 20 Gramm Palmona, 10 Gramm Mehl, 10 Gramm Butter, 1 Eßlöffel Petersilie, 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz.

Zubereitung: Die Gemüse werden in der Hälfte des Wassers, welches kochend sein muß, mit Salz gar gekocht. Das Mehl wird in Palmona gelb geröstet, mit dem übrigen Wasser aufgefüllt, der Sago darin gar gekocht, das Gemüse hinzugegeben, nochmals zusammen aufgekocht, mit Butter und Petersilie abgeschmeckt.

Vegetarische Fleischspeisen.**583. Vegetarischer Hase.**

Zutaten: 125 Gramm selbstgemahlener Brünkern, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, 100 Gramm Haferflocken, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 100 Gramm grober Bries, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 2 altbackene, selbstgeriebene Weißbrote, 1 gewiegte, in Palmonabutter geschwitzte Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Saucenwürfel, fein gerieben, 4 Eier, 2 Eßlöffel geröstetes, fein geriebenes Weißbrot, 2 Eßlöffel Salz, 50 Gramm Palmona, 50 Gramm Butter.

Zubereitung: Der Brünkern wird im Wasser aufgekocht und muß 1— $1\frac{1}{2}$ Stunde im kochenden Wasserbade, oder im Wasser stehend, im Bratofen quellen.

Haferflocken werden in Milch $\frac{1}{2}$ Stunde, Bries $\frac{1}{4}$ Stunde gekocht, die Breie zusammengegeben, Zwiebel, Salz und Gewürz dazu, gut vermengt, zuletzt mit den Eiern und geriebenem Weißbrot gut durchgearbeitet, ein schmales Brot geformt, das man mit geriebenem Brot einhüllt, in die Pfanne, in die angebräunte Palmona legt, mit der anderen Hälfte übergießt, unter Begießen von Palmona und einigen Löffeln Buttersauce $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Stunde im Bratofen brät, vorsichtig aus der Pfanne nimmt, erst etwas abkühlen läßt bevor es tranchiert wird. Mit Buttersauce, Salat und Bratkartoffeln, auch mit Gemüse gereicht.

584. Vegetarische Schnitzel.

Aus obiger Masse werden Schnitzel geformt, die man in fein geriebener Semmel, welche man mit einigen Eßlöffeln Meuromatmehl vermischt, paniert, in reichlich Palmin, in welchem man 1 Teelöffel Butter bräunt, auf beiden Seiten hellbraun gebraten, mit Buttersauce und Salat serviert.

585. Vegetarische Beefsteaks.

Zutaten: 2 Weißbrote, 4 Eier, 120 Gramm Reisflocken, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 150 Gramm selbstgemahlener Brünkern, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, 1 Zwiebel fein gewiegt und geschwitzt, 2 Eßlöffel geriebene kalte Kartoffeln, 1 altbackenes geriebenes Weißbrot, $\frac{1}{2}$ geriebenen Saucenwürfel, 1 Teelöffel geriebene Petersilie, 30 Gramm Palmona, 2 Eßlöffel Salz.

Zubereitung: Der Brünkern wird im Wasser unter öfterem Aufrühren gekocht, dann 1 – $1\frac{1}{2}$ Stunde ausgequollen, die Reisflocken in Milch $\frac{1}{4}$ Stunde gekocht, die Breie zusammengegeben, abgekühlt, dann mit Kartoffeln, Salz, Ei und den übrigen Zutaten gut vermischt, längliche Beefsteaks daraus geformt, die man in geriebener, mit Meuromatmehl vermischter Semmel wendet, in reichlich Palmin und einem Stückchen Butter schön hellbraun bäckt, mit gerösteten Zwiebelringeln belegt, mit je einem Zitronensechzehntel anrichtet.

586. Hafergrüzwürstchen.

Zutaten: 300 Gramm Hafergrüße, 1 Liter Wasser, 2 abgeriebene Semmeln, $\frac{1}{4}$ Liter Milch, 30 Gramm Palmona, 1 Zwiebel, 1 Teelöffel Petersilie, $\frac{1}{2}$ geriebenen Saucenwürfel,

4 Eier, 2 altbackene, geriebene Weißbrote, 2 abgestrichene Eßlöffel Salz.

Zubereitung: Die Hafergrütze wird mit Wasser zu einer steifen Masse gedämpft, die zwei abgeriebenen Semmeln werden in Milch gebrockt, mit Palmona zu einem Kloß abgebacken, alles zu einem Teig verarbeitet, den man gut abschmeckt. Es werden mit der Hand oder mit zwei Holzformern Würstchen daraus geformt, die man in leicht geröstetem, geriebenen Schwarzbrot wendet, in reichlich Palmin, in dem man ein kleines Stückchen Butter bräunte, gebraten, mit Salaten, Gemüse und Butter sauce serviert.

587. Linsenschnitten.

Zutaten: 300 Gramm Linsen, 1 Liter Wasser, 1 Eßlöffel Salz, 50 Gramm Palmona, 1 abgebackenes, 1 geriebenes Weißbrot, 1 geriebene, in Palmona geschwitzte Zwiebel, 1 Teelöffel fein zerriebenen Majoran, 3 Eier, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Teelöffel Weizenpuder oder Kartoffelmehl.

Zubereitung: Die Linsen, beste Sorte, werden gewaschen, eine Nacht vor dem Gebrauch eingeweicht, dann kalt ange-setzt, sehr weich gekocht, durch ein Sieb getrieben und trocken gedünstet. Wenn der Brei abgekühlt ist, wird er mit dem in $\frac{1}{8}$ Liter Milch, 50 Gramm Palmona abgebackenen, dem geriebenen Weißbrot und den anderen Zutaten vermischt und gut durchgearbeitet. Es werden dann längliche Schnitten geformt, die man in zart geröstetem, fein geriebenem Schwarzbrot wendet, in Palmin und Butter oder in Palmona zu schöner Farbe bäckt.

588. Bohnenschnitten.

Dieselben Zutaten wie bei Linsenschnitten, nur statt Linsen 300 Gramm Bohnen.

589. Erbsenschnitten.

Zutaten und Zubereitung wie in vorigen Nummern unter Verwendung von 300 Gramm Erbsen. Den Teigen kann man nach Belieben noch andere Kräuter, wie Schnittlauch, Kerbel und Petersilie zusetzen.

590. Reisschnitten.

Zutaten: 300 Gramm Reis, unpolierten Paddyreis, 1 Liter Wasser, 3 Eier, 4 Tomaten, 4 Eßlöffel Weizenpuder, 1 Zwiebel, 1 altbackenes, geriebenes Weißbrot, 1 Eßlöffel Salz, 50 Gramm Palmona.

Zubereitung: Der Reis wird mit kaltem Wasser aufgesetzt, ans Kochen gebracht, abgesehen, mit dem Wasser gut ausgequollen. Die Tomaten werden abgewischt, in der Palmona, in welcher man zuerst die fein geschnittene Zwiebel röstete, gedünstet und durch ein Sieb gestrichen, mit dem Reis und Salz vermischt und diesen abkühlen lassen, dann mit den Eiern und den anderen Zutaten gut vermischt, Schnitten geformt, diese in fein geriebener Semmel gewendet, in Palmona und Butter gebacken, mit Tomatensauce oder Salaten serviert.

591. Maccaronifisch.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ Pfund Maccaroni, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 3 Eßlöffel Rahm, 60 Gramm geriebener Parmesankäse, 1 kleine Zwiebel, 2 abgeriebene, dann geriebene Weißbrote, 3 Eier, 1 Teelöffel Salz.

Zubereitung: Die Maccaroni werden in Stücke gebrochen, in Salzwasser gar, aber nicht zu weich gekocht, abgesehen, gut zerhackt und in der Milch zu einem dicken Brei eingekocht, der aber noch die Maccaroni erkennen läßt. Sobald dieser etwas abgekühlt ist, wird er mit den anderen Zutaten gut vermischt, abgeschmeckt. Blätterteig aus $\frac{1}{4}$ Pfund Butter und $\frac{1}{4}$ Pfund Mehl wird dünn ausgerollt, eine längliche Form oder eine große Fischform damit ausgelegt, die Masse eingefüllt, der Teig darum geschlagen oder von diesem ein Deckel darauf gelegt und $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunde gebacken, auf ein Backblech gestürzt, mit geriebenem Parmesankäse und dem abgeriebenen Weißbrot bestreut und nochmals in guter Hitze überbacken und zu Salaten gereicht.

592. Gefüllter Kohl.

Zutaten: 1 mittelgroßer Kohlkopf, Weißkohl oder Wirsing, 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 60 Gramm fein gemahlener Brünkern, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 60 Gramm Reisklofen, 60 Gramm Haferklofen, 1 abgebackenes Weißbrot, 1 altbackenes, frisch geriebenes Weißbrot, 3 Eier, 50 Gramm Palmona, $\frac{1}{2}$ Liter

Milch, 1 fein gewiegte, in Palmin geschwitzte Zwiebel, 1 Teelöffel Petersilie, $\frac{1}{2}$ zerriebener Saucenwürfel, einige Prisen zerriebener Majoran, Buttersauce, 1 Eßlöffel Kapern.

Zubereitung: Der Krautkopf wird zerlegt, bei den großen Blättern die dicksten Strunken etwas abgeschnitten, doch dabei darauf geachtet, daß die Blätter nicht beschädigt werden, diese und die kleineren Blätter mit Herzen werden für sich in Salzwasser 10 Minuten gekocht, auf ein Sieb gegeben, abgekühlt. Grünkern wird für sich ausgequollen, Hafer- und Reisflocken zusammen gekocht und alles zu einer wohlschmeckenden Farce vermischt. In eine Schüssel wird eine alte Serviette oder ein Beletuch gebreitet, darauf in der Runde große Blätter mit dem Stiel nach oben gelegt und so, daß sie unten aufeinander zu liegen, dann noch einige größere Blattstücken auf diese zu liegen kommen. Nun wird die Farce abwechselnd mit dem Kraut auf die Blätter gelegt, die Serviette u. in der Runde zusammengenommen, diese zurecht gezupft, daß der Krautkopf rund wird, dicht oberhalb dieses mit einem Band verbunden, der Kopf in Salzwasser, in dem man 1 Zwiebel, eventl. auch etwas Grünzeug mit kochen läßt, $1\frac{1}{4}$ Stunde gekocht, dann ausgebunden, auf einen Teller gestürzt, in eine passende Kasserolle mit zwei Schaufeln gehoben, Buttersauce hinzugegeben und noch $\frac{1}{2}$ Stunde geschmort, auf eine erwärmte Platte gehoben, mit scharfem Messer tranchiert, ohne die Form zu verletzen, mit Pilzsauce und Salaten serviert.

Aus den Zutaten können auch, wenn genügend größere Blätter vorhanden sind, zwei kleinere Kohlköpfe hergestellt werden, die nicht so lange Koch- und Schmorzeit gebrauchen.

593. Krautwickel.

Dazu verwendet man alle größeren Blätter, wiegt das Uebrige, mischt es unter die Farce, legt sich die Blätter zurecht, von der Masse je einige Löffel darauf, wickelt sie zusammen, befestigt das Ende der Blätter mit einigen Zahnstochern oder spitzen Hölzchen, legt die Wickel in eine Pfanne, wozu ein Deckel vorhanden ist, nebeneinander, begießt sie mit hellbrauner Palmona, gibt die Buttersauce daneben und schmort sie $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Stunde. Das Kraut muß 10 – 15 Minuten in Salzwasser, wie bei Kohlkopf überwellt sein.

594. Reispasteten.

Zutaten: $\frac{1}{4}$ Pfund bester Reis gut ausgequollen, 2 reife Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 2 Eßlöffel Parmesankäse, 1 gehäufte Teelöffel Salz, 2 Eßlöffel fein geriebene Semmel, 30 Gramm Palmona, 20 Gramm Butter, 8–10 Blätterteigpastetchen (siehe da), 1 Eigelb, 1 Ei.

Zubereitung: Die Zwiebel wird in Palmona angebraten, die abgewischten, zerschnittenen Tomaten, die man mit Salz bestreut, darin gar gedünstet, durch ein Sieb gestrichen, mit dem Reis, dem Salz, der Hälfte des geriebenen Käses, dem Ei vermischt, gut abgeschmeckt, die Masse in die vorgebackenen Förmchen gefüllt, mit zerlassener Butter beträufelt, mit geriebenem Weißbrot und Käse bestreut und nochmals überbacken. Die Pastetchen bleiben ohne Deckel.

595. Pilzpasteten.

Zutaten: 8–10 Blätterteigpasteten, 1 Pfund Gelschwämmchen, 1 Eßlöffel Petersilie, 50 Gramm Palmona, 1 Teelöffel Salz, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Eigelb, 1 Ei, 2 Eßlöffel geriebener Parmesankäse, 2 Eßlöffel fein geriebene, in Butter geröstete Semmel.

Zubereitung: Die Pilze werden gepuzt, gewaschen, in zierliche Scheibchen, diese noch einmal durchgeschnitten, in der hellbraunen Palmona angebraten, Salz dazu gegeben und 10 Minuten gedünstet, das Mehl darübergestreut, aufgekocht, abgekühlt, mit der in Butter geschwitzten Petersilie und dem Ei vermischt, in die vorgebackenen Förmchen gefüllt, mit geriebenem Brötchen und Käse bestreut, $\frac{1}{4}$ Stunde überbacken.

596. Kräuterpasteten.

Zutaten: 2 Eßlöffel Petersilie, 2 Eßlöffel Schnittlauch, 2 Eßlöffel gewiegte Kapern, 2 Eßlöffel junge Sellerieblätter, 3 hartgekochte Eier, 50 Gramm Butter, 1 Teelöffel Salz, 3 Eßlöffel geriebene, in Butter geröstete Semmel, 8–10 Blätterteigpasteten, 4 Eßlöffel Parmesankäse.

Zubereitung: Die Kräuter werden fein gewiegt und angeröstet, mit den grob gehackten Eiern, Salz und Semmel vermischt, in die fertigen Teigpasteten gefüllt, mit dem geriebenen Käse bestreut.

Vegetarische Saucen.**597. Butterauce.**

Zutaten: 30 Gramm Palmona, 20 Gramm Butter, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, worin Grünes mit Salz gekocht wurde, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Stückchen zerriebener Saucenwürfel.

Zubereitung: Butter und Palmona werden gebräunt, das Mehl darin aufgekocht, mit Gemüsebrühe aufgefüllt, der in wenig Wasser aufgelöste Saucenwürfel hinzugegeben, 10 Minuten gekocht, mit Salz und 1 Teelöffel Süßrahmbutter abgeschmeckt.

598. Pilzauce.

Zu dieser werden eine Hand voll Steinpilze oder Gelbschwämmchen gepuzt, gewaschen, gewiegt, in 20 Gramm Butter 5 Minuten gedünstet, in obiger Butterauce noch 5 Minuten gekocht, mit 1 Teelöffel geschwitzter Petersilie abgeschmeckt.

599. Kapernauce.

Die Butterauce wird mit 2 Eßlöffeln gewiegter Kapern abgeschmeckt, nach Belieben mit Säure gewürzt.

600. Tomatensauce.

3 Tomaten werden mit 1 kleinen geschnittenen Zwiebel in 20 Gramm Palmona weich gedünstet, durch ein Sieb gestrichen, in der Butterauce einigemal aufgekocht.

601. Kräuterauce.

1 Eßlöffel Petersilie, 1 Eßlöffel Schnittlauch, 1 Eßlöffel Sellerieblättchen, 1 Prise Majoran, 1 Teelöffel Kerbel werden gewiegt, in 20 Gramm Palmona oder Butter geröstet, in der Butterauce einmal aufgekocht.

602. Gurkensauce.

2 Salzgurken (Dillgurken) werden geschält, gewiegt, in der Butterauce einigemal aufgekocht, mit Salz und einigen Tropfen Zitronensäure abgeschmeckt.

603. Zwiebelsauce.

2 Zwiebeln werden geschnitten, in 20 Gramm Palmona gelb geschwitz, in der Butterauce aufgekocht, nach Belieben mit Zitronensäure abgeschmeckt.

Vegetarische Menus für 3 Wochen.

- Sonntag:** Brünkernsuppe mit Schwemmkloßchen, Pilzpastetchen, Beefsteaks mit Rosenkohlgemüse, grünem Salat, Buttersauce und Röstkartoffeln, Schokoladenpudding und Vanillesauce.
- Montag:** Geröstete Griesuppe, Eierkuchen mit Spinat, Salat und Bratkartoffeln, Obst.
- Dienstag:** Flädlesuppe, Schnitzel mit Salat, Bratkartoffeln und Buttersauce, Stärkeflamri mit Himbeersauce.
- Mittwoch:** Erbsuppe, Krautwickel, Pilzsauce, Röstkartoffeln und Salat, Kompott.
- Donnerstag:** Kartoffelsuppe, Reisschnitten, Tomatensauce, Salat, Gemüse, Gebäck.
- Freitag:** Kerbelsuppe, Linsenschnitten, Wirsinggemüse, Salat, Obst.
- Samstag:** Reisflockensuppe, gebackene Maccaroni mit Sauerkraut, Kompott.
- Sonntag:** Tomatensuppe, Reispastetchen, Hasen mit Pilzsauce, Salat, Blumenkohl mit Butter, ausgestochene Kartoffelchen, Fadennudelpudding mit Fruchtsauce.
- Montag:** Reissuppe, Hafergrützwürstchen mit Brünkohl und Salat, Obst.
- Dienstag:** Blumenkohlsuppe, Kartoffelnudeln, Schmor-kohl, Käsekuchen.
- Mittwoch:** Geröstete Gerstensuppe, gefüllten Kohl mit Röstkartoffeln und Kapernsauce, Griesflamrie mit Fruchtsauce.
- Donnerstag:** Haferflockensuppe, Bohnenschnitten, Bayrisch Kraut, Bratkartoffeln, Korinthenschnitten.
- Freitag:** Rahmsuppe, Kartoffelpuffer mit Salat, Schmarren mit Kompott.
- Samstag:** Nudelsuppe, Kartoffelklöße mit Sauerkraut, Kuchen.
- Sonntag:** Frühlingsuppe, Kräuterpastetchen, Schnitzel mit Spargel, Gemüse und Salat, Windbeutel mit Schlagrahm.

- Montag: Eiergerstensuppe, gelbe Rüben mit Bratkartoffeln und Salat, Obst.
- Dienstag: Linsensuppe, Beefsteak mit Mangold, Salat und Buttersauce, Bratkartoffeln, Kompott.
- Mittwoch: Kartoffelsuppe, Spätzle, Tomatensauce, Rosenkohlgemüse, Salat, Kartoffelpuffer mit Preiselbeeren.
- Donnerstag: Wurzelsuppe, Reisschnitten mit geschmorten Tomaten, Bratkartoffeln, Griesauflauf mit Kompott.
- Freitag: Spargelsuppe, Spinat mit Ei, Dampfnudeln mit geschmortem Obst.
- Samstag: Rahmsuppe, Linsengemüse mit Salat, Apfelklöße mit Mandelsauce.

Krankenküche.

Wenn schon das Kochen für Gesunde großer Aufmerksamkeit, Sorgfalt und Reinlichkeit bedarf, so werden diese Eigenschaften zum absoluten Erfordernis für diejenigen, welche für die Nahrung kranker Menschen zu sorgen haben, bildet doch die diätetische Ernährung den wichtigsten Teil in der Krankenbehandlung.

Wohl ist es Sache des behandelnden Arztes, die Wahl der Nahrung dem Krankheitsfall entsprechend zu bestimmen, doch wird ihm seine Aufgabe ungemein erleichtert, wenn seinen Anordnungen mit Verständnis begegnet wird, hängen doch nicht selten seine übrigen Maßnahmen den Kranken gegenüber von der Herstellung und Darbietung der Krankenkost ab.

An dieser Stelle können und sollen nur in großen Zügen kurze Winke zu Gunsten der diätetischen Ernährung gegeben werden, auf die hin sich Interessentinnen wenigstens ein Bild machen und ihre Kenntnisse für vorkommende Fälle bereichern können.

Die erste Bedingung bei der Krankenpflege ist Reinlichkeit an und um den Kranken, die auch, da Wasser und Luft