

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die praktische Reform-Küche

Mauterer, Carl

Karlsruhe, 1910

urn:nbn:de:bsz:31-57184



Mauterer
Die praktische
Reformküche.
1910

Carl Mauterer

ehem. Fürstl. Küchenmeister in Monaco
Karlsruhe i. B.

Die praktische

60 A

692

Reform-Küche

60A 692

Die
praktische Reform-Küche

von

Carl Mauterer

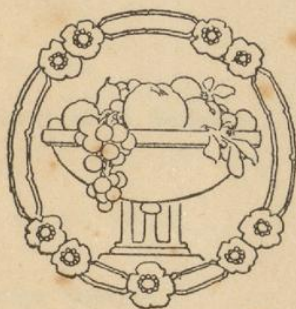
ehem. fürstlicher Küchenmeister in Monaco.



Durchgesehen

von Dr. med. Gustav Sells, prakt. Arzt, Baden-Baden.

1. Auflage. 1. bis 3. Tausend.



Selbstverlag des Verfassers. Karlsruhe i. B.

1910.

AK

60 A 692

Alle Rechte vorbehalten.



77

Form
Gelei
zur C

1. Einp
2. Gem
3. Kar
4. Me
5. Bra
6. Ein
7. Ein

8. Be
9. Pab
10. Ge
11. Pfei
12. Süß
13. Frü
14. Süß

15. Ge
16. Kob
17. Mus
18. Lou
19. Ver
20. Crem
21. Ver

22. Einp
23. Pilz
24. Frü
25. Getz
26. Ge
27. Bin
28. Bod

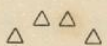
Inhalts-Übersicht der verschiedenen Abteilungen.



	Seite
Vorwort	V
Geleitwort	VII
Zur Einführung	IX



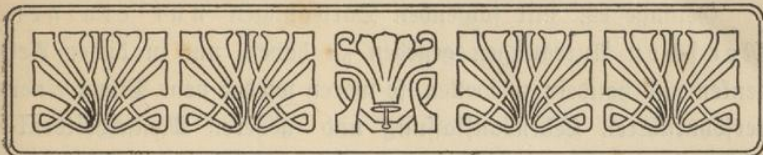
1. Suppen für 4 Personen	1
2. Gemüse für 4 Personen	7
3. Kartoffeln für 4 Personen	22
4. Mehlspeisen für 4 Personen	27
5. Bratspeisen für 4 Personen	38
6. Saucen für 4 Personen	42
7. Einiges über Salat für 4 Personen	49
8. Belegte Brötchen für 4 Personen	53
9. Pudding-Speisen für 4 Personen	54
10. Gestürzte Creme für 4 Personen	57
11. Frisches oder gekochtes Obst	58
12. Süße Gellarten für 4 Personen	59
13. Früchte- oder Malm-Speisen für 4 Personen	60
14. Süße Salate und Suppen für 4 Personen	61
15. Gekochte Früchte	64
16. Roh-Kost	66
17. Musarten für 4 Personen	66
18. Touristen-Paste	68
19. Verschiedene Flammeri für 4 Personen	69
20. Creme zum Füllen	70
21. Verschiedenes Gebäck	72
22. Eingedünstete Früchte und Gemüse	88
23. Pilze einzumachen	92
24. Frucht-Säfte	94
25. Getränke und flüssige Nahrung	95
26. Gelee von Früchten	99
27. Winke für eine zweckmäßige heilbringende Ernährung	100
28. Wochen-Speisezettel für die vier Jahreszeiten	103



Traktat über die
Erkrankungen



Ku
diäteti
Kochsch
sich dar
den nie
föhrung
zuteil a
Könnte,
friedent
von her
nament
alkohol
Zeit für
kannt.
gewöhnt
es erse
und rei
und Er
D
höchstes
Stunde
vor solc
bares



Vorwort.

Auf Veranlassung verschiedener Freunde und Anhänger einer diätetischen Lebensweise und der verehrten Damen der Reform-Kochschule Karlsruhe erschienen folgende Ausführungen und die sich daran anschließenden Speise-Zubereitungen. Dieselben wurden niedergeschrieben, weil dem Verfasser durch folgenschwere Erfahrungen und genaue Lebensbeobachtungen die Ueberzeugung zuteil geworden ist, daß nachgenannte Lebensweise dazu beitragen könnte, der gegenwärtigen Menschheit wieder Gesundheit, Zufriedenheit und Glück zu bringen. Daß in den letzten Jahren, von hervorragenden Vertretern der Medizin durch richtige Diät, namentlich Enthaltbarkeit von tierischer Nahrung und von alkoholischen Getränken, bei Kranken in verhältnismäßig kurzer Zeit staunenswerte Erfolge erzielt wurden, ist hinreichend bekannt. Wenn man viele Kranke in gemessener Zeit durch richtig gewählte Nahrung mit Erfolg heilen kann, welche Wohlthat müßte es erst sein, wenn uns schon von frühester Jugend an unbesleckte und reine Nahrung gereicht worden wäre? Fürwahr, Krankheit und Entartung wären fast undenkbar.

O ihr Eltern, Mütter, hütet wenigstens das, was euer höchstes und liebstes Gut ist, auf welches ihr in zufriedenen Stunden die größten Hoffnungen aufbauet, eure Kleinen, vor solcher Nahrung, die nicht geeignet ist, dem Geiste ein brauchbares Werkzeug, einen gesunden Körper erstehen zu lassen.

Gelänge es, mit folgenden Darlegungen nur einigen Menschen Anregungen gegeben zu haben, um in dieser Art denken und handeln zu wollen, so wären wieder neue Pilger einer versöhnlicheren Lebensauffassung und höheren Menschheitsentwicklung gewonnen. Möchte diese kleine Arbeit dazu beitragen, dem Hinaufstreben zur Vervollkommnung unserer Zeitgenossen Dienste zu leisten, dann hätte sich erfüllt, was in Gedanken dem Herausgeber bei Niederschrift dieser Zeilen vorschwebte, dasjenige, was geeignet wäre, ein geistig, seelisch und körperlich gesünderes Geschlecht erstehen zu lassen.

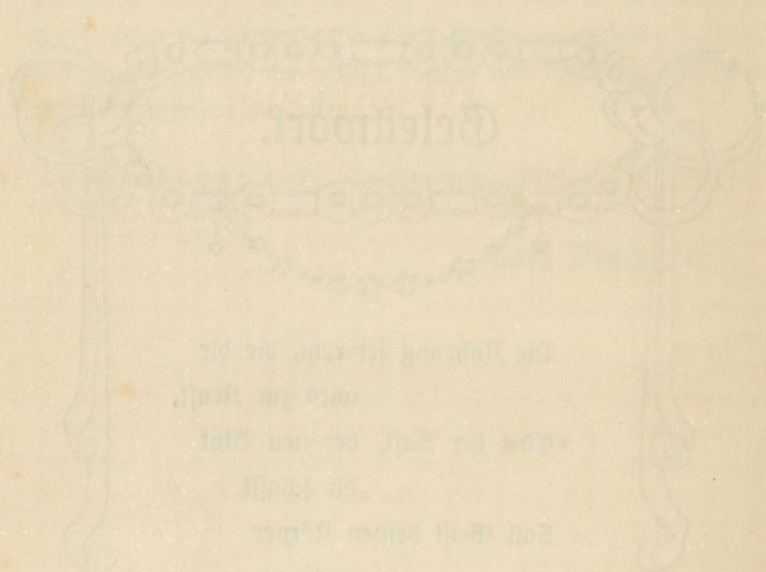
Karlsruhe i. B., im Dezember 1910.

Carl Mauterer.



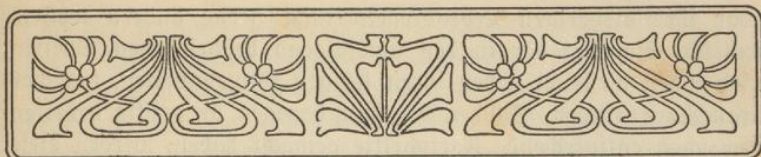
Geleitwort.

Die Nahrung sei rein, die dir
wird zur Kraft,
Edel der Saft, der neu Blut
dir schafft,
Soll Geist deinen Körper
regieren,
Zur Sonne der Freiheit dich
führen.



Die Natur ist kein Buch,
 das man lesen kann,
 sondern sie ist ein Buch,
 das man fühlen kann.
 Sie ist ein Buch,
 das man lesen kann,
 wenn man sie liebt.

Die Natur ist kein Buch,
 das man lesen kann,
 sondern sie ist ein Buch,
 das man fühlen kann.
 Sie ist ein Buch,
 das man lesen kann,
 wenn man sie liebt.



Zur Einführung.

Wer mit geöffneten Augen in das nimmerruhende, geschäftliche Treiben der Menschheit Einblick genommen, wer die großen Entdeckungen der Wissenschaft, die ungeheuren Fortschritte der Technik unserer Zeit überschaut hat, wird wundernd sagen, es ist ein mächtiger Schritt vorwärts der geheimnisvollen Quelle entgegen, aus der alle wirklich großen Geister der Menschheit schöpfen, getan worden. Wem könnte es jedoch verborgen bleiben, daß andererseits Entartung, Krankheit und Siechtum nicht noch gewaltiger um sich gegriffen hat, dieses Vorwärtsschreiten aufzuhalten. Wenn wir diesen Faden weiterspinnen, so überläuft uns ein Schaudern bei dem Gedanken an die zukünftige Gesundheit unserer Mitmenschen. Um es in kurze Worte zu kleiden, müssen wir sagen, hier großes Gelingen, großer Fortschritt, dort noch größere Entartung und Krankheit.

Dieser Erscheinung auf den Grund zu gehen und Mittel und Wege zu finden, um wieder hoffnungsvolleren Zeiten entgegen zu gehen, hat sich der Verfasser durch jahrelanges Studium der Verhältnisse angelegen sein lassen. Es soll hier gezeigt werden, wie durch ein neues Gedankenleben, reinere Nahrung und einfachere Lebenshaltung uns wieder neue Kraftquellen erschlossen werden, die uns befähigen, diesen Tatsachen entgegenzuarbeiten. Mit diesem Büchlein soll nicht etwa die ganze Menschheit plötzlich zur Pflanzen- und Früchtekost übergeführt werden, auch liegt es nicht im Bereiche dieser Gedankengänge, hier neue Glaubenssätze oder ein neues Dogma aufzustellen, denn die Anschauungen und Ideale der Menschen sind stets entwicklungsfähig und daher verschieden und wandelbar. Von dieser Stufenleiter aus gesehen soll es nur als ein Glied in der großen Kette der Entwicklung und Höherbildung betrachtet werden. Viele Menschen werden

zwar ihre bisherigen Lebensregeln nicht gerne ändern wollen, doch die Eigenart der in den nachfolgend beschriebenen Speisen wird ihnen vielleicht neben ihren jetzigen Gewohnheiten, manches Brauchbare bringen. Solchen Menschen dagegen, die geistig arbeiten oder schon entsprechende Fortschritte gemacht haben, werden diese Hinweise willkommen sein; denn in dem Maße, wie sie geistig fortschreiten, wird es ihnen als Freund und Helfer zur Seite stehen und ihre Entwicklung fördern. Beim Suchen nach den reichsten Gütern der Menschheit, beim Streben nach dem wirklich Schönen, Guten und Wahren, wird es mithelfen, den schmalen, mit Steinen und Dornen besäten Pfad, der hinauf in höhere, reinere und geistigere Sphären des Daseins führt, leichter besteigen zu können.

Den Beweis zu führen, ob mit gemischter oder mit vegetabiler Kost billiger zu leben ist, soll hier unterbleiben, denn es kann ebensogut ein Genußleben als Vegetarier, wie als Gemischtkostesser geführt werden. Jedenfalls wäre der mäßige Genuß von gemischter Kost einer unmäßig vegetabilen Ernährung vorzuziehen. Die einfache Diät aber, mittelst Obst und Gemüse, ist, recht verstanden, unstreitbar gesünder als der Genuß von Reizmitteln und schon deswegen billiger. Die Menschen sind individuell durchaus verschieden. Solchen, die der gemischten Kost nicht entsagen wollen und können, werden diese Zeilen langweilig und inhaltsleer vorkommen. Ein großer Teil dagegen fühlt das Verlangen in sich, über das Alltägliche hinauszuwachsen und ihm feien hauptsächlich meine Zeilen gewidmet.

Meiner Erfahrung gemäß wird die einweißarme Pflanzen- und vor allem die Früchtekost den Menschen langsam, aber sicher zeigen, daß der Genuß von Alkohol, Bohnenkaffee, Chinesischen Tee, Tabak usw. überflüssig ist, weil ihm obige Kost weder Durst noch andere Reize verursacht. Sie wird ihn belehren, daß die leider so verbreiteten geschlechtlichen Verirrungen, die zu den größten Schwächen der Gegenwartsmenschen gerechnet werden müssen, verschwinden. Die Vereinigung der Geschlechter ist eine heilige und sollte nur bei vollster Reinheit und Gesundheit, zum ausschließlichen Zwecke der bewußten Zeugung geschehen. Dann wären körperlich unvollkommene und geistig rückständige Menschen fast undenkbar.

Der Gedanke des großen Erwerbes und Besitzes wird allmählich aufhören. Sind nicht Motten und Rost geeignete Zerstörer von angehäuften Gütern und von der großen Fürsorge weislich eingesetzt? In uns wird dagegen einziehen ein geleutertes Ge-

fühl der Reinheit des hingebenden Dienstes der Mitwelt gegenüber. Solch ein Mensch wird erkennen, was es heißt, auch in der Ehe keusch zu leben und er wird von nun an seine Alltagspflichten besser als bis jetzt ausführen, weil er weiß, daß das Gute und Schöne um dessen selbst willen getan werden soll. Die vornehmste Aufgabe wird er aber darin erblicken, an der körperlichen, seelischen und geistigen Veredlung des Menschengeschlechtes mitzuarbeiten. Sein erster Gedanke bei allem Reden und Handeln sollte Liebe sein, die er auch gewillt ist, allen Lebewesen entgegenzubringen. Auch bei der Mahlzeit würde er erkennen, daß nur Sinebung, Liebe und Opfer ihm dieselbe ermöglichen und er würde der großen All-Liebe, d. i. dem Weltengeheimnis, Dank entgegenbringen für das zu empfangende Mahl, durch welches er sich von nun an einen reinen physischen Körper aufbauen wird.

Wie der Baumeister daran denkt, jeden Stein bewußt auf seinen Platz zu bringen, um dem Hause ein festes Fundament zu geben, so sollte man sich während des Essens daran erinnern, daß es unumgänglich notwendig ist, die Speisen gut zu kauen. Wäre dies der Fall, so würde jeder Bissen seinen richtigen Platz finden und die Verdauung eine geregelte sein. Es soll darauf hingewiesen werden, daß ein großer Teil der Krankheiten in ihrem Ursprunge auf Unregelmäßigkeiten in der richtigen Nahrungszufuhr und in der mangelnden Verdauung zu suchen ist. Diesem Umstande sollte mehr Rechnung getragen werden.

Wollte man sich doch daran erinnern, daß die Sonne bestrebt ist, in rhythmischen Zeiträumen der Erdenentwicklung tagtäglich das zu geben, was Bedürfnis ist, dann würde man auch bestrebt sein, seinem Körper die nötige Speise und Trank, mit höchst seltenen Ausnahmen in rhythmischer Art einzubauen. Auch sollten die schweren Gerichte, wie trockenes Obst, trockene Gemüse und Hülsenfrüchte, im Winter, wenn die Sonne der Reige entgegeneilt, genossen werden, die leichter dagegen, frisches Obst, Gemüse und Salate, wenn die Sonne im Werden begriffen ist. Die verschiedenen Temperamente, sanguinisch, choleric, phlegmatisch und melancholisch, sollten wir mehr berücksichtigen und wissen, daß wir denjenigen Menschen, die leichten Blutes und Charakters sind, nicht die leichtere Nahrung reichen dürfen, weil sie zu schnell und leicht über alles hinweggehen. Denjenigen Menschen dagegen, die ohne dies an die Erde gebunden sind, den Phlegmatikern und Melancholikern, werden wir gerne verabfolgen, was an Sträuchern und Bäumen, vom Erdboden entfernt der Sonne

entgegen wächst, was leicht und schnellverdaulich ist. Laßt uns mit der Sonne aufstehen, wenn sie uns ersehnt, mit ihr zur Sammlung und Ruhe gehen, wenn sie unserm Antlitz entriickt ist, soweit es unsere sozialen und wirtschaftlichen Verhältnisse erlauben.

Goldene Sonnel In deinen wärmenden, glänzenden Strahlen liegt einzig und allein die schöpferische Kraft, die das Zauber-
spiel der sich regenden Erde und ihrer Geschöpfe hervorrufft. Laßt uns im Geiste erschauen, daß wir Sonnenkinder sind und uns darüber klar werden, daß wir ohne ihre Wohlthat keinen Augenblick leben können. Du große Spenderin allen Lebens! Wälze Mißstimmung, Traurigkeit und Elend von uns ab und laß uns heiter und frohen Mutes werden.



Auf diese Art würde innere Ruhe und seelisches Wohlbefinden unsere preisgegebenen Entbehrungen reichlich belohnen. Dagegen fättigen wir uns zu oft und zu sehr*) und nehmen Tropfen für Tropfen des Giftes ein, welches in nächtlichen Gelagen, in dumpfen, rauchgeschwängerten Lokalen, in üblen Ausdünstungen und schlechter, halbverwesteter Nahrung enthalten ist und wundern uns, wenn eines Tages der Organismus versagt. Wir finden bei allen großen Lehrern der Menschheit, z. B. bei den h. Nischis, bei Zarathustra, Moses, Buddha und vor allem bei Christus das Fasten immer als Ideal hingestellt und vorgelebt. Derjenige, der versuchte, in solche Gedanken sich zu vertiefen, um an seinem eigenen Körper diese Wohlthat zu erproben, wird bestätigen, daß zur Reinigung, zur Willensstärkung und zur leiblichen, seelischen und geistigen Gesundung es wohl keine vorzüglicheren Mittel gibt. Dagegen bezeichnete man Unmäßigkeit immer als Uebel. Wahr ist es, daß wir erlösende Ideal-Gestalten, nie mit korpusculenten Leibern abgebildet sehen. Auch wissen wir, daß wir mit Obst- und Pflanzenkost keine solchen Körper aufbauen können, logischerweise der Vegetarismus schon darin seine Begründung findet. Der Mensch, der erkannt hat, daß das Leben nur Entwicklung und Durchgang zu höheren, feineren und geistigeren Formen und

*) Dr. med. Bircher-Benner. Grundzüge der Ernährungs-
Therapie, Seite 210. Verlag von Otto Salle, Berlin.

Welten ist, wird gerne darauf achten, daß er nur auserlesene und reine Stoffe seinem Körper zuführt, um sich so den Weg zur Vollkommenung zu höheren Daseinstufen zu erleichtern.

Schon die alten Inder sagten uns in ihren Weisheitslehren über die Ernährung folgende Worte:*)

Die Nahrung, welche Lebenskraft vermehrt,
Und Wohlbefinden, Ruh' und Stärke gibt,
Gereift, wohlschmeckend und verdaulich ist,
Wird von den Sattwa-Menschen¹⁾ vorgezogen.

Die andre, welche scharf und reizerregend,
Gewürzhaft, feurig, salzig, sauer ist,
Das Blut erhitzt und Schmerz und Krankheit bringt,
Wird von den Radzschas-Menschen²⁾ sehr geliebt.

Doch das, was faul, geschmacklos, abgestanden,
Verdorben, schmutzig, weggeworfen ist,
Und edleren Naturen nicht behagt,
Ist noch den Tamaswesen³⁾ angenehm.



Wenn man heute die Wirkung der Krankheiten durch äußere Behandlung zu beseitigen sucht, ohne aber nach der Ursache zu fragen, so ist dies ebenso verkehrt, als wenn der Landmann bei einem Baume, der zu trauern anfängt, die gelben Blätter beseitigen wollte, ohne nach dem Ursprung des Absterbens, in diesem Falle an der Wurzel zu suchen, ob nicht Ungeziefer, Trockenheit oder schlechte Nahrung dasselbe bewirken. Bei früheren Völkern, beispielsweise den alten Aegyptern, Chaldäern und Persern, war die Heilkunst nur in Schulen, die gleichzeitig der Hort der Wissenschaft und Religion waren, gehütet und Menschen, die der Heilung bedürftig waren, wurden zuerst an Seele und Geist geheilt. Es wurde ihnen gesagt, daß nur ein Mensch, der Tugenden übe, wie Liebesfülle für alles, was da lebt, Herzensreinheit, Furchtlosigkeit, Streben nach Freiheit, Entfagung, Selbstbeherrschung, Frei-

*) Bhagavad Gita, oder Das hohe Lied der Inder, Seite 112. Verlag von Dr. Hugo Bollrath, Leipzig.

¹⁾ Sattwa-Menschen, Weise; ²⁾ Radzschas-Menschen, Leidenschaftliche; ³⁾ Tamaswesen, Toren.

gebigkeit, Geduld, Barmherzigkeit, Verstandesklarheit und innere Ruhe, wieder zur seelischen und leiblichen Gesundheit geführt werden kann.¹⁾ Ein Mensch dagegen, der mit unreinem Herzen, mit Furchtgedanken, Unzufriedenheit, Schwäche, Ausschweifung, Zorn, Unbarmherzigkeit, Haß, Unruhe und Gedankenschwäche noch behaftet ist, könne nur eine scheinbare, aber keine dauernde Heilung erfahren. Wollen wir diesen schon sehr alten Gedankenkern heraus Schälen, so werden wir bald finden, daß von Unschuld, Liebesfülle, Herzensreinheit usw. nimmermehr die Rede sein kann, wenn wir sehen müssen, wie unsere Mitgeschöpfe durch Menschenhand getötet und aufgezehrt werden; wenn wir sehen, wie Tierfolter im modernen Sinne betrieben wird, auf Jagden und Fischerei; wenn wir sehen, wie sich Menschen gegenseitig hassen und aufreiben, wie fast jeder neue Gedanke zur Vernichtung der Menschen und Mitgeschöpfe dienen soll. Humanismus, Toleranz und Völkerrfrieden sind leider nur Ideale; sie in Wirklichkeit umzusetzen sind wir zu schwach. Es könnte die Erde wahrhaftig ein Lustgarten gleich dem Paradiese sein, würden die Menschen zur Einsicht kommen, daß durch die fleischlose, reine Lebensweise, das Töten und Hinschlachten der Tiere undenkbar wäre; daß durch das Meiden des Alkohols die Menschen wieder dazu Zeit fänden, reine und edle Gedanken zu denken und auf diese Weise die Noheit und das Vergießen des unschuldigen Blutes in liebevolle und duldsame Taten umgewandelt werden könnten. Mit der vom getöteten Tiere stammenden Nahrung werden auch Produkte der Zersetzung und Verwesung in den menschlichen Körper mit aufgenommen, vor allem die Harnsäure²⁾, die im Fleische in großen Mengen gefunden wird, ist es, die dem Blute und den feinsten Geweben des menschlichen Organismus hindernd im Wege stehen und speziell Veranlassung von Rheumatismus, Gicht, Artherienverkalkung, Zuckerkrankheit, Leber-, Nieren und Nervenleiden gibt. Wie mit der tierischen Nahrung, so ist es auch mit dem Alkohol, der die Gehirnzellen angreift und den physischen Körper vergiftet³⁾, der aber auch das psychische und spirituelle Leben zur vollständigen Verwaisung bringt. Es ist wahr, daß die alten Griechen

¹⁾ Es muß doch zu denken geben, wenn wir sehen, wie die Nervenheilanstalten und Irrenhäuser in den letzten Jahren wie Pilze aus der Erde schießen.

²⁾ Dr. Gaig, Harnsäure als Krankheitsursache, aus dem Englischen übersetzt von Dr. Bircher-Benner. Verlag von Sallé, Berlin.

³⁾ Prof. Dr. Alex. Forels Schriften über den Alkohol.

und Römer nur solange lebensfähig, stark und unüberwindbar waren, solange sie ihren Obst- und Trauben-Kultus trieben. Der Verfall begann mit dem übermäßigen und schwelgerischen Fleisch- und Alkoholgenuß. Wenn der Alkohol in früheren Kulturen nicht schädlich wirkte, so ist er heute, ausgenommen zu medizinischen Zwecken, auch im kleinsten Maße genossen schon von Uebel; denn die Menschen werden im Gegensatz zu früheren Zeiten allerorts zum Denken angeregt und er ist der Todfeind des Denkens. Eigentümlicherweise besitzt doch der frische Saft von Trauben und Edelobstsorten, mit kleinen Ausnahmen, die gleiche chemische Zusammensetzung, wie die des menschlichen Blutes, wie uns die neuesten Forschungen auf diesem Gebiete sagen und bedenkenwert erscheinen. Ein Urteil wird nur derjenige abgeben können, der die gemischte Kost durchlebt, die anderen Erfahrungen aber nicht nur aus Büchern zusammentrug, sondern auch den Mut, die Energie und Ausdauer besaß, wenigstens 6—8 Jahre¹⁾ die Wohlthat der reinen Frucht- und Pflanzenkost sowie des reinen Trankes am eigenen Leibe erprobte.²⁾ Er wird zu sagen haben, daß die reine Lebensweise ihm nur Kraft und Ausdauer verlieh, daß sie die Sinne schärft und neuen Mut und Lebensenergie schafft. Wohl werden Gewohnheiten, die uns lieb und scheinbar nützlich waren, abgelegt werden müssen, aber es werden dafür neue Tugenden aus bestimmten Kraftquellen einströmen, die edle und gewaltige Empfindungen in uns wachrufen, die für den Alltags-Menschen sonst unmöglich und ungeahnt bleiben. Wer ein guter Mensch werden will, wird einen festen und unzählbaren Willen in sich erringen und diese Fähigkeit wird ihn zur dauernden Herrschaft der Tugend führen. Wenn ihn Mörgler und Zweifler belachen, wird er gleich der Sonne, die dem Guten und dem Bösen ihr Licht, weil beide es bedürftig sind, gleichmäßig spendet, nur Worte der Liebe für sie haben. Der Mutige, der sich selbst beherrscht, wandelt den lichten Pfad des Geiße und geht ungeahnten Fähigkeiten entgegen, die ganze Welt wird er aus Liebe nach und nach für sich gewinnen. Der Selbstgerechte dagegen geht den dunklen Weg, der ihn immer mehr

¹⁾ Die neueren Forschungen der materiellen, exakten Wissenschaft sagen uns, daß der Mensch durch den Stoffwechselprozeß sich längstens alle 7 Jahre einen vollständig neuen Körper aufbaut.

²⁾ Der Verfasser ist gerne bereit, über seine eigenen Erlebnisse Aufschlüsse zu geben, wie es ihm möglich war, in nicht zu langer Zeit seinen schwerkranken Körper gesund zu machen.

hinabzieht und von der Mitwelt entfernt. Innere Unruhe und Unglück sind seine beständigen Begleiter. Entsetze nicht, um Lohn zu erwarten, entsetze, weil es andere bedürftig sind und du wirst alles überwinden, selbst Feinde wirst du zu Freunden umwandeln, gemäß dem strengen Gesetze der wiedervergeltenden Liebe, das unserem Weltwerden zugrunde liegt. Jeder einzelne ist ein Teil des großen sich drehenden Weltenrades, das ohne ihn unvollkommen wäre. Nützet daher die kurze Spanne Zeit, wenn das Rad sich hebt und uns die günstige Stellung zur Arbeit einräumt, jeder auf seine Art, an der Vervollkommnung und Erlösung, des heiligen und großen Schöpfungsplanes zu wirken; denn flüchtig ist die Zeit und kehrt niemals wieder.

So wirst du zu neuen Taten geführt, die früher, weil sie unverständlich waren, nicht erkannt wurden. Geheimnis und Zweck des Lebens werden verständlicher und klarer. Das Leben selbst, das manchmal öde und leer erschien, wird reich und inhaltsvoll. Soziale Bestrebungen, Staats- und Gemeindeleben, die weise Einrichtung der Familie, der Ehe, das Geheimnis der Erziehung des Kindes, werden in neuem, verständigerem Lichte erscheinen. Werden und Vergehen wird für uns Begriff. Geburt und Tod ein Gleichnis, ohne dasselbe die Entwicklung undenkbar wäre. Das gewaltige Dichtervort vom Sterben und Werden, das uns vor Jahrhunderten zugerufen wurde und noch unbegriffen und dunkel erschien, sehen wir nun endlich in flammenden Buchstaben in der dämmernden Morgenröte der Menschheit aufleuchten:

Lange hab' ich mich gesträubt,
Endlich gab ich nach;
Wenn der alte Mensch zerstäubt,
Wird ein neuer wach.

Und so lang du dies nicht faß't,
Dieses Stirb und Werde!
Bist du noch ein trüber Gast
Auf der dunkeln Erde.





Suppen für 4 Personen.

In dem Wort Suppe ist eigentlich keine Flüssigkeit zu suchen, wie sie den meisten Hausfrauen bekannt ist. Man unterscheidet eine dünne Brühe, sogenannte Kraftbrühe, und eine halbfeste Masse, die man zurecht Suppe nennt. Die dünne Brühe, die fast immer von ausgekochtem Fleisch oder Knochen besteht und ein Reizmittel ist, wässert überdies den Magen aus und schwemmt die Magensäure fort, sie ist daher vom gesundheitlichen Standpunkte aus zu verwerfen. Suppen, wie sie im nachfolgenden angegeben werden, dickflüssige Massen, mit Schrotbrot, gut gekaut, sind zu empfehlen.

Alle diese Speisen können auch billiger gekocht werden, indem man mehr Mehl, Kartoffeln, Wasser oder sonst passende Zutaten verwendet.

1.

Erbsen-Suppe von trockenen Erbsen.

120 Gr. Erbsen oder Erbsmehl, 100 Gr. Zwiebel, Sellerie, Lauch, Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch, Karotten und andere Küchenkräuter, $1\frac{3}{4}$ Ltr. Wasser, 80 Gr. Pflanzenbutter, 80 Gr. Makkaroni, Vermizelli, Spaghetti oder Reis, etwas Salz, 1 Ei *), $\frac{1}{10}$ Liter Süßrahm.

Die Erbsen werden ausgelesen, gewaschen und über Nacht in Wasser geweicht. Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gedämpft, das gewaschene, feingeschnittene Suppengrün wenig mitgedämpft, die Erbsen und Salz dazu getan, gebraten bis es zu knuspern anfängt, mit dem Wasser aufgefüllt und gedünstet, bis die Erbsen weich sind, was ungefähr $1\frac{1}{2}$ Stunden dauert. Nun streiche man die Flüssigkeit durch ein Sieb und bringe sie wieder in die Kasserole zurück. Jetzt gebe man die zerkleinerten Makkaroni dazu, lasse sie $\frac{1}{2}$ Stunde kochen und wenn sie weich sind, richte man über das mit dem Rahm zer Schlagene Ei an. Diese Suppe muß möglichst vom offenen Feuer ferngehalten werden, weil sie gerne anbrennt.

*) Die gesperrt gedruckten Zutaten sind nur für Menschen beigefügt, die solche nicht entbehren wollen.

2.

Erbsen-Creme-Suppe.

350 Gr. frische Erbsen, 50 Gr. Reismehl, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Behen Knoblauch, 50 Gr. Petersilie, Sellerie, Lauch, Karotten, Schnittlauch, 80 Gr. Pflanzenbutter, $1\frac{1}{4}$ Ltr. Wasser, 50 Gr. Milchweß, 1 Ei, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, Salz. Zubereitung wie Nr. 14.

3.

Linsen-, Hirse-, weiße Bohnen-, Grünkern-, Buchweizengrütze- und andere Suppen

können auch so behandelt werden.

4.

Gesundheits-Suppe.

50 Gr. Reis und 50 Gr. Hafermehl, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Behen Knoblauch, 60 Gr. Körbelkraut mit etwas Sauerampfer und Kettenblumen (Löwenzahn), Salz, 80 Gr. Butter, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 1 Ei, $1\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser, 50 Gr. Weißbrot.

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter schön gelb gedämpft, das Mehl wird etwas mit anziehen lassen. Bringe $\frac{1}{3}$ des Wassers kochend dazu, rühre es dick und glatt. Wenn es wieder kocht, so gebe den Rest des Wassers dazu und lasse es $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Das gewaschene Körbelkraut wird fein gehackt, mit Süßrahm und Ei verrührt, in die Suppenschüssel gebracht und die Suppe darüber angerichtet. Das in kleine Würfel geschnittene Weißbrot wird in der restlichen Butter gelb gebraten und kurz vor dem Essen auf die Suppe gestreut.

Sauerampfer- oder Petersilien-Suppe werden auf die gleiche Art bereitet, dieselben werden jedoch mit der Suppe gedämpft.

5.

Pilz-Suppe.

250 Gr. Steinpilze, Champignons, Morcheln oder andere Pilze, 100 Gr. halb Reis-, halb Kartoffelmehl, $\frac{1}{2}$ Zitronensaft, 30 Gr. Zwiebeln, 2 Behen Knoblauch, 30 Gr. Suppenkraut als Sellerie, Petersilie, Lauch, 100 Gr. Butter, Salz, $\frac{1}{10}$ Ltr. alkoholfreien Wein, $1\frac{1}{4}$ Ltr. Wasser, 1 Stengel Majoran, etwas Thymian und Rosmarin, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 50 Gr. Tomaten.

Die gereinigten Pilze werden mit Majoran, Thymian und Rosmarin 5 Minuten in dem Wasser gekocht. Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, sodann kommt das Mehl dazu, wird etwas anziehen lassen, mit einem Teil des Wassers glattgerührt, mit dem andern Wasser aufgefüllt, Wein, Salz, Tomaten und die feingehackten Suppenkräuter dazu gebracht und $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht. Die Pilze werden in kleine, feine Scheibchen geschnitten und in die Suppe gegeben. Wer auf dem Standpunkte steht, sehr gewürzt zu essen, könnte hier und

auch sonst mit Maggi nachwürzen, Maggi-Würze ist garantiert frei von tierischer Substanz.

6.

Königin-Suppe.

100 Gr. Reis- oder Hafermehl, 80 Gr. Butter, 50 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, $\frac{2}{10}$ Ltr. Süßrahm, 1 Ei, $1\frac{3}{4}$ Ltr. Wasser, Salz.

Klößchen dazu. $\frac{2}{10}$ Ltr. Milch, 40 Gr. Butter, 2 Eier, 80 Gr. Gries.

Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, das Mehl und Salz dazu mit Wasser aufgefüllt und $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden gekocht. Die Klößchen werden folgendermaßen bereitet: Milch, Salz und Butter werden zusammen gekocht, der Gries langsam dazu gerührt, vom Feuer hinweggenommen und die Eier darangerührt. Von dieser Masse bringe in die kochende Suppe kleine Teilschen, die mittelst einem Teelöffel, der jedesmal vor dem Abstechen in kochendes Wasser oder zerlassene Butter getaucht wird und kochet sehr langsam noch 5 bis 10 Minuten, je nach Größe der Klößchen. Die Suppe wird über das mit Süßrahm verrührte Ei angerichtet.

7.

Butterklößchen-Suppe.

80 Gr. Weckmehl, 40 Gr. Hafermehl, 60 Gr. Butter, 1 Zehe Knoblauch, Salz, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, $1\frac{3}{4}$ Ltr. Wasser, 1 Ei.

Klößchen dazu. 50 Gr. Butter, 40 Gr. Weckmehl, 20 Gr. Reismehl, 20 Gr. Suppengrün, 1 Ei, Salz.

Gehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, das Mehl, welches mit dem Weckmehl vermengt ist, dazu, etwas anziehen lassen, mit dem Wasser nach und nach aufgefüllt und $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden kochen lassen.

Zu den Klößchen wird die Butter schaumig gerührt, das gehackte Grün dazu, sodann Salz, Ei, Weck- und Reismehl. Mache alles gut untereinander. Von dieser Masse rolle man mittelst Mehl kleine Kugeln, die man in der Suppe noch einige Minuten mitkochen läßt. Die Suppe wird über zer Schlagem Ei mit Süßrahm angerichtet.

8.

Gemüse-Suppe (französisch).

600 Gr. verschiedene Suppengemüse, 80 Gr. Reis, Spaghetti oder Makkaroni, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 50 Gr. Tomaten oder etwas Tomatenbrei, 60 Gr. Pflanzenbutter, 60 Gr. Parmesan- oder Schweizerkäse, $1\frac{1}{4}$ Ltr. Wasser, Salz.

Zwiebeln und Knoblauch werden in längliche Stückchen geschnitten und in Butter angebraten. Die gewaschenen Gemüse als Karotten, weiße Rüben, Blumenkohl, Rosenkohl, frische Erbsen, Weißkraut, Tomaten, Selleriewurzel oder Stengel, wenig Petersilie, Lauch und Kartoffeln, alles in feine Streifen ge-

geschnitten und mitgebraten, bis es schön gelb ist. Nun wird das Wasser daran gegeben und 1 bis 2 Stunden gekocht, je nach der Jahreszeit, d. h. nach der Härte der Gemüse, eben bis die Gemüse weich sind. Reis oder Makkaroni müssen 25 Minuten in der Suppe mitkochen, Salz ist hier fast nicht notwendig. Wenn die Suppe zu dick sein sollte, so kann noch etwas kochendes Wasser beigemischt werden. In Frankreich und Italien streut man beim Essen etwas geriebenen Parmesankäse darüber.

9.

Zwiebel-Suppe.

500 Gr. Zwiebeln, 50 Gr. Mehl, 100 Gr. Pflanzenbutter, 3 Zehen Knoblauch, 50 Gr. Suppengrün, Salz, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 1 Ei, 1 Milchbrot, $1\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser.

Zwiebeln und Knoblauch, wenn sie rein sind, werden in feine Würfel geschnitten und in 80 Gr. Butter angebraten. Das Mehl wird darüber gestreut, etwas anziehen lassen, mit dem Wasser aufgefüllt, die Küchenkräuter werden mit einem Faden zusammengebunden und hineingehängt. Bis nun die Zwiebeln weichgekocht sind, dauert es $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde. Das an dem Faden hängende Gemüse wird nicht verwendet. Die Suppe wird durch ein Sieb getrieben und über das mit dem Süßrahm zerschlagene Ei angerichtet. Von dem Milchweck schneide man kleine Würfel, die in den restlichen 20 Gr. Butter angebraten und unmittelbar vor dem Essen auf die Suppe gestreut werden.

10.

Kartoffel-Suppe.

650 Gr. Kartoffeln, 50 Gr. Mehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, Salz, 30 Gr. Suppengrün, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 1 Ei, $1\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser.

Zwiebeln und Knoblauch werden fein geschnitten und in 60 Gr. Butter hellgelb werden lassen. Die geschälten, gewaschenen Kartoffeln in Stücke geschnitten, dazu gegeben, auch das Mehl und mit dem Wasser aufgefüllt, $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden gekocht und durch ein Sieb getrieben. Das Suppengrün wird wie in Nr. 9 mitgekocht. Ei und Süßrahm werden in die Schüssel gebracht und die Suppe darüber angerichtet. Der Weck wird in Würfel geschnitten, in den restlichen 20 Gr. Butter schön gelb gebraten und kurz vor dem Essen auf die Suppe gestreut.

11.

Sellerie-Creme-Suppe.

300 Gr. Sellerieknollen oder Schotten, 80 Gr. Reis- oder Hafermehl, 80 Gr. Butter, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, $1\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser, Salz, 30 Gr. Suppengrün, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 1 Ei, 50 Gr. Weißbrot.

Zwiebeln und Knoblauch werden in 60 Gr. Pflanzenbutter hellgelb gebraten, der Sellerie und die Suppenkräuter gewaschen

und zerschnitten dazu, sodann das Mehl, das Salz mit dem Wasser aufgefüllt, verrührt und ungefähr 1 Stunde gekocht. Durchpassiert und unter Umrühren über das Ei mit dem Süßrahm angerichtet. In dem restlichen Butter werden die Weißbrotwürfel gelb gebraten und kurz vor dem Essen auf die Suppe gestreut.

12.

Gersten-Suppe.

100 Gr. Gerste, 80 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Mehl, Salz, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 1 Ei, 50 Gr. Suppengrün, 50 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 30 Gr. Lauch, $1\frac{3}{4}$ Ltr. Wasser.

Zwiebeln, Knoblauch und Lauch werden in Butter gebraten, das feingehackte Grüne dazu, sodann auch das Mehl. Die Gerste, welche in $\frac{1}{2}$ Ltr. von obigem Wasser, während einigen Stunden eingeweicht wurde, dazu getan, mit dem übrigen Wasser aufgefüllt und 1 bis 2 Stunden kochen lassen. Perlgerste braucht nur $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden zu kochen. Ei und Süßrahm werden in der Schüssel verrührt und die Suppe darüber angerichtet.

13.

Reis-Suppe.

Sago, Tapioka, Mais, Grünerngrüze, Buchweizengrüze und noch andere ähnliche Suppen können alle nach diesem Verfahren behandelt werden, wie Nr. 12.

14.

Spargel-Creme-Suppe.

500 Gr. Spargeln, 60 Gr. Reismehl, 1 Ei, $1\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser, 50 Gr. Zwiebeln, 40 Gr. Lauch und Sellerie, 80 Gr. Butter, Salz, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm.

Feingehackte Zwiebeln, Lauch und Sellerie werden in Butter angebraten, sodann kommen die geschälten, gewaschenen, jungen Spargeln, an welchen die Spitzen $1\frac{1}{2}$ Zentimeter lang abgeschnitten sind, dazu, auch das Mehl und wird mit dem kochenden Wasser unter beständigem Rühren aufgefüllt, sodann gekocht, bis die Spargeln weich sind, ungefähr $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden. Die Suppe wird durch ein Sieb getrieben und über Ei und Süßrahm angerichtet. Nun kommen die Spargelspitzen, welche in $\frac{1}{4}$ Ltr. von obigem Wasser gekocht wurden, dazu. Die Suppe kann, um ihr ein schönes Aussehen zu geben, mit Saft aus rohem Spinat hellgrün gefärbt werden.

15.

Lauch-Creme-Suppe.

400 Gr. Lauch, 80 Gr. Hafer- oder Reismehl, $1\frac{3}{4}$ Ltr. Wasser, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 50 Gr. Weißbrot, 50 Gr. Suppengrün, 80 Gr. Butter, Salz, 1 Ei, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm.

Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Suppengrün werden in längliche Teilchen geschnitten und in 60 Gr. Butter schön gelb gebraten, Mehl und Salz dazu gebracht und mit heißem Wasser aufgefüllt. Nun wird die Suppe ungefähr 1 Stunde gekocht und über verrührtem Süßrahm mit Ei angerichtet. Das in Scheiben geschnittene Weißbrot wird in dem restlichen Butter angebraten und kurz vor dem Essen über die Suppe gegeben.

16.

Blumenkohl-Creme-Suppe.

500 Gr. Blumenkohl, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Beizen Knoblauch, 50 Gr. Suppengrün, 80 Gr. Pflanzenbutter, 60 Gr. Reis- oder anderes Mehl, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 1 Ei, $1\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser.

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, das feingehackte Suppengrün dazu getan, kurze Zeit mitdämpfen lassen, sodann das Mehl, Salz und Blumenkohl, von dem man aber ungefähr $\frac{1}{4}$ Teil, nur schöne Kölbchen, weggelassen hat, hineingebracht und $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht, durch ein Sieb passiert und über dem mit Süßrahm verrührten Ei angerichtet. Die kleinen Stückchen kochte man in $\frac{1}{2}$ Ltr. von obigem Wasser weich und bringe sie in die Suppe.

17.

Einlagen-Suppe nach beliebiger Art.

80 Gr. Reismehl, 50 Gr. Zwiebeln, 50 Gr. Küchenkräuter, Salz, 80 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{1}{10}$ Ltr. süßen oder sauren Rahm, 1 Ei, $1\frac{6}{10}$ Ltr. Wasser, 80 Gr. Eiergerste, A-B-C- oder andere Einlagen.

Feingeschnittene Zwiebeln werden in Butter gelb gebraten, nun kommt das Reismehl dazu, wird etwas anziehen lassen, mit dem heißen Wasser glattgerührt, gesalzen und aufgefüllt. Das Suppengrün zusammengebunden und an einem Faden in die Suppe gehängt, $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht, die Einlagen nach Bedarf mitgekocht und über Ei mit Süßrahm angerichtet.

18.

Hafer-Flocken-Suppe.

Reisflocken, Grünkernflocken, Gerstenflocken und andere können nach folgendem Verfahren bereitet werden:

120 Gr. Flocken, 50 Gr. Zwiebeln, 30 Gr. Sellerie und Lauch, Salz, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 1 Ei, $\frac{3}{4}$ Ltr. Milch, 1 Ltr. Wasser, 60 Gr. Butter.

Zwiebel, Sellerie und Lauch, alles schön frisch und weich, werden gereinigt, in kleine Würfel geschnitten und in Butter gelb gebraten. Die Flocken dazu mit dem Wasser aufgefüllt und $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde kochen lassen. Die warme, jedoch ungekochte Milch wird daran gerührt und über Ei und Süßrahm angerichtet. Es

können Weckwürfel, wie schon vorher beschrieben, oder auch Suppenklößchen wie in Nr. 21 dazu gegeben werden.

19.

Touristen-Suppe (für eine Person).

$\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, 25 Gr. Erbswurst, 25 Gr. Tapioka, 15 Gr. Pflanzenbutter, 1 Messerspitze Tomatenbrei.

Wenn das Wasser kocht, wird der Tapioka unter Rühren einlaufen lassen, nach 5 Minuten ist derselbe weich, nun schütte man die mit etwas Wasser zu einem weichen Brei angerührte Erbswurst dazu und lasse noch 2 Minuten kochen, Butter und Tomaten werden darunter gerührt und die Suppe ist fertig. Wenn die Suppe zu dick sein sollte, kann noch etwas Wasser daran gegossen werden. Salz ist nicht nötig, denn die Erbswurst ist schon stark gesalzen.

20.

Touristen-Nudel-Suppe (für eine Person).

25 Gr. Vermizelli, 25 Gr. Reismehl, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, 15 Gr. Butter, 1 Messerspitze Tomatenbrei, 10 Gr. geriebenen Käse, Salz.

Im Wasser werden die Vermizelli 5 Minuten gekocht, Reismehl wird in etwas Wasser aufgelöst und mit aufkochen lassen, nun wird Butter, Käse, Tomaten und Salz darunter gerührt.

21.

Klößchen verschieden zur Suppe.

$\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser oder Milch, 50 Gr. Butter, 100 Gr. Mehl, Gries, Safer- oder Reismehl, 3 bis 4 Eier, Salz.

Das Wasser wird mit Butter und Salz aufgekocht, das Mehl kommt schnell dazu, wird mit einem Kochlöffel zu einem einzigen Klumpen verrührt, vom Feuer genommen und die Eier daran gegeben. Nun können Klößchen nach beliebiger Art gearbeitet werden. Mit Petersilie, Sellerie, Körbel, Sauerampfer, Löwenzahn, Holunderblüte, Muskatblüte, Maggi oder beliebigem Geschmack, je nachdem es zur Suppe paßt. Man treßiere auf gestrichenem Blech kleine Plätzchen, die man im Ofen backt, oder man treßiere Klümpchen in schwimmendem Fett oder man koche in der Suppe Klößchen mit.

Gemüse für 4 Personen.

Die meisten Hausfrauen kochen die Gemüse in Wasser und gießen, wenn das betreffende Gericht weichgekocht ist, das Wasser fort, ohne zu bedenken, daß das Beste, die Nährsalze, in der Brühe enthalten sind. Es zwingen uns leider unsere Kulturverhältnisse, die meisten Gemüse zu kochen. Wir vergaßen, daß unsere Vor-

fahren früher in wärmeren Himmelsstrichen lebten und das Kochen in diesem Maße wahrscheinlich nicht nötig hatten. Durch das Kochen werden Stoffe gebunden, die für den Körper den ursprünglichen Wert verlieren, da die organischen Stoffe in anorganische umgewandelt werden, d. h. das Lebende, das in ungekochter Speise enthalten ist, wird uns als weniger wertvolles Gericht vorgesetzt und verliert so viel an Kraft für unsern Körper. Wenn man aber gar erst die Nährsalze, die sich durch das Kochen dem Wasser übermitteln, fortgegossen hat, so werden unserm Körper die nötigsten Nährstoffe entzogen. Blutarmut und bleiche Wangen würden oft verschwinden, wollten wir dieses Verfahren beseitigen. Die Hälfte der genossenen Speisen würde ausreichen, unsern Körper nicht nur zu erhalten, sondern gesund zu machen, wären dieselben nur richtig zubereitet. Da uns nun unsere Kulturverhältnisse dahin geführt haben, so beachte man folgende Regeln: Man dünste die Gemüse im Reform-Kochtopf (das sind zwei gleichweite Töpfe, die übereinander stehen und sich luftdicht verschließen lassen). In den untern Topf bringe man Wasser zur Dampfentwicklung, in den obern Topf nur das nasse Gemüse. Der Inhalt braucht zwar etwas länger, um gar zu werden, ist aber dafür geschmackvoller und bleibt uns mit seinen ganzen Nährsalzen erhalten. Auch der alte Kochtopf, bei welchem der obere Teil durchlöchert ist, läßt uns die Nährsalze verlustig gehen. Hat man keinen Reform-Kocher zur Hand, dann koche man die Gemüse in so wenig Wasser, als nur möglich und verwende das übrige Wasser zur Suppe. Es könnte nach diesem Verfahren leicht angewendet werden, daß die so gekochten Gemüse gar kein schönes, grünes Aussehen haben, wie diejenigen der feineren Küche. Darauf ist zu erwidern: „Wollen wir unserm Körper auch die ausgelaugten, manchmal von Grünspan nicht freien Gemüse, die in Kupfergeschirren mittelst Chemikalien auf raffinierte Weise hergestellt und aller Nährsalze bar sind, einverleiben, der schönen Farbe wegen, oder wollen wir die nicht so schön aussehenden, aber dafür gesunden Gemüse genießen?“ Die Antwort gebe sich jeder selbst.

22.

Blumenkohl.

1 Agr. Blumenkohl, 80 Gr. Butter, Salz, 30 Gr. Weckmehl.
Wenn der Blumenkohl gereinigt ist, so lege man ihn in einen mit Wasser gefüllten Topf und beschwere ihn, so daß das Wasser wenigstens eine Stunde über dem Blumenkohl steht, damit sich das Anzeieser entfernt. Nun wird er im Reformkocher ungefähr eine Stunde, oder mit sehr wenig Wasser und Salz in ungefähr $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden weich gedämpft. Er soll aber nur so weich sein, daß man ihn gut herausnehmen kann. Man lasse denselben abtropfen, lege ihn auf eine Platte und schmelze ihn mit Butter ab, d. h. man lasse die Butter mit dem Weckmehl schön gelb werden und schütte sie heiß darüber.

23.

Blumenkohl nach französischer Art.

1 Kgr. Blumenkohl, 70 Gr. Mehl, $\frac{4}{10}$ Ltr. Milch, 50 Gr. Parmesan- oder Schweizerkäse, 10 Gr. Weizmehl, 80 Gr. Butter, 2 Eigelb.

Der Blumenkohl, behandelt wie in Nr. 22, wird gut abtropfen lassen, er darf jedoch nicht sehr weich sein, weil er nochmals in den Ofen kommt. Man bringe denselben in eine mit Butter bestrichene runde Kuchenform, die nur ein wenig größer ist als die Blume selbst und überstreiche ihn mit folgender Sauce: Butter wird vergehen lassen, das Mehl hinzu und etwas mit anziehen, aber nicht gelb werden lassen und mit der heißen Milch aufgefüllt, gefalzen und zu einem sehr dicken Brei gekocht. Das Eigelb rühre man darunter. Wenn der Blumenkohl mit dieser Sauce überzogen ist, so streue man den geriebenen Käse, dann das Weizmehl und einige kleine Stückchen Butter, die man zu Anfang zurückgelassen hat, darüber und lasse ihm, in gut heißem Ofen, während ungefähr $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde bräunliche Farbe geben.

24.

Blumenkohl nach holländischer Art.

Blumenkohl, behandelt wie in Nr. 22, wird mit Sauce Nr. 152 oder 153 serviert.

25.

Blumenkohl mit Muslin-Sauce.

Zu dem wie in Nr. 24 behandelten Blumenkohl wird Sauce Nr. 157 gegeben.

26.

Spinat.

750 Gr. Spinat, 250 Gr. Kartoffeln, 50 Gr. Mehl oder Reismehl, $\frac{3}{10}$ Ltr. Spinatwasser oder Milch, 50 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, Salz, 100 Gr. Pflanzenbutter.

Der Spinat muß öfter gewaschen werden, weil er erdig ist; derselbe wird im Reformkocher oder auch in sehr wenig Wasser, mit etwas Salz weichgekocht, ausgedrückt und fein gehackt oder auch durch ein Sieb passiert, die ausgedrückte Flüssigkeit verwende man zur Sauce oder auch zur Suppe. Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb angebraten, das Mehl einen Augenblick damit anziehen lassen, sodann kommt die Flüssigkeit unter beständigem Rühren dazu und wird 10 Minuten kochen lassen. Die geschälten, weichgedämpften Kartoffeln werden heiß durchpassiert und kommen mit der Sauce in den Spinat. Nun wird alles gut vermengt, wenn zu fest, mit etwas Spinatwasser, Milch oder Süßrahm verdünnt und angerichtet. Man kann den Spinat auch mit Würfeln aus Weißbrot, 4 Zentimeter lang, 4 Zentimeter breit und 2 Zentimeter dick, garnieren, oder auch mit Dreiecken; diese

werden in Butter gelb gebraten, oder auch mit kleinen spanischen Brötchen aus Blätterteig. Will man keine Kartoffeln nehmen, muß etwas mehr Spinat verwendet werden.

27.

Spinat-Blätter.

1 Rgr. Spinat, 100 Gr. Butter, Salz, 1 Zitronensaft.

Zu diesem Gericht ist ganz junger Spinat zu wählen. Wenn rein gewaschen, wird der Spinat von den Stielen befreit, im Reformkocher mit etwas Salz weichgekocht. Der Spinat darf nicht zu weich sein, damit die Blätter ganz bleiben. Er wird gut ablaufen lassen und in zerlassener Butter gut durchgeschwenkt.

28.

Brokoli, eine Abart von Blumenkohl.

Der Brokoli wird gekocht wie in Nr. 24 und kann wie Nr. 22, 23, 24 und 25 zubereitet werden.

29.

Rosenkohl nach Brüsseler Art.

800 Gr. Rosenkohl, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz.

Der gewaschene, gesalzene, weichgedämpfte Rosenkohl wird in zerlassener Butter gut durchgeschwenkt und mit gehackter Petersilie bestreut.

30.

Rosenkohl.

700 Gr. Rosenkohl, 70 Gr. Pflanzenbutter, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 30 Gr. Reismehl, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. von der Brühe oder Milch.

Der weich gedämpfte Rosenkohl wird in folgender Sauce fertig gemacht: Die feingehackten Zwiebeln und der Knoblauch werden in Butter gelb geröstet, mit dem Mehl, Salz und der Brühe zu einer Sauce gekocht, 10 Minuten kochen lassen und der Rosenkohl leicht darunter gemengt.

31.

Wirsing-Kraut.

600 Gr. Wirsing, 50 Gr. Mehl, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, $\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser, 80 Gr. Butter, Salz, Muskatblüte, 100 Gr. Nessel.

Das gewaschene Kraut und die Nessel werden weich gedämpft, ausgepreßt und fein gehackt. Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gedämpft, mit dem Mehl anziehen lassen und mit der Flüssigkeit zur Sauce gerührt. Diese Sauce vermengt man mit dem Kraut, salze sie und menge nach Geschmack Muskatnuß bei.

32.

Rotkraut.

700 Gr. Rotkraut, 100 Gr. frische Äpfel, 50 Gr. Zwiebeln, 30 Gr. Tomaten, 2 Zehen Knoblauch, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. alkoholfreien Wein, 1 Zitronensaft, 80 Gr. Butter, 10 Gr. Kartoffelmehl.

Das Rotkraut wird von den äußern Blättern befreit (der Strunk und die Rippen werden herausgeschnitten), in sechs bis acht Teile geteilt und in feine längliche Stücke geschnitten. Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gedämpft, das Kraut dazu, alsdann die Äpfel, Tomaten, der Wein, Salz und das Mehl darüber gestreut und untereinander gemacht. Langsam $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden gedämpft. Wenn nötig, kann während des Kochens noch etwas Wasser beigegeben werden. Wenn das Gericht fertig ist, so soll die Flüssigkeit schön dick sein und binden. Zum Schluß füge man den Zitronensaft bei. — Sauerkraut kann auf dieselbe Weise zubereitet werden.

33.

Bayerisch-Kraut.

Dieser weiße Kohl wird behandelt, wie Rotkraut Nr. 32.

34.

Kohlrabi.

750 Gr. Kohlrabi, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 80 Gr. Butter, 50 Gr. Reismehl, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser.

Die geschälten und gewaschenen Knollen der Kohlraben werden in Scheiben geschnitten und weich gedämpft. Die Blätter kocht man in wenig Wasser weich, drücke sie aus und hacke sie fein. Zwiebeln und Knoblauch fein geschnitten, werden in Butter gelb gebraten, das Mehl darin anziehen lassen, mit der Flüssigkeit glattgerührt und gesalzen. Von dieser Sauce nehme man einen Teil zu den Scheiben, den andern Teil zu den Blättern und schwenke gut durch. Den Spinat halte man ziemlich fest, treffiere ihn außenherum auf die Platte, die Scheiben in die Mitte.

35.

Karotten (Möhren).

900 Gr. Karotten, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz, 1 Ltr. Wasser.

Die Karotten werden geschält, sind sie aber sehr jung, so bringe man sie in eine Schüssel, füge das Salz bei, arbeite mit beiden Händen gut durch und wasche sie alsdann ab. Man schneide sie in dünne Scheiben (Rädchen) und kochte sie in Butter, Salz und ungefähr 1 Ltr. Wasser weich. Man lasse das Wasser vollständig eindampfen und brate die Karotten in ihrem eigenen Fett schön gelb, wie geröstete Kartoffeln. — Diese Art schmeckt vorzüglich; man nennt sie Wichy-Art.

36.

Karotten in weißer Sauce.

800 Gr. Karotten, 50 Gr. Mehl oder Reismehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser, 15 Gr. Zwiebeln.

Man schneide die Karotten in kleine Stückchen und dämpfe sie weich, die Zwiebeln fein geschnitten, in Butter weich gebraten, werden mit Mehl und der Flüssigkeit zur Sauce gerührt und die Karotten darunter geschwenkt. Es kann auch etwas süßer Rahm dazu verwendet werden.

37.

Meerrettich.

250 Gr. Meerrettich, 120 Gr. Mehl oder Reismehl, 100 Gr. Pflanzenbutter, Salz, $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser oder Milch, $\frac{2}{10}$ Ltr. Süßrahm, 30 Gr. Zwiebeln.

Die feingeschnittenen Zwiebeln werden in Butter gebraten, das Mehl mit anziehen lassen, sodann mit Wasser oder Milch und Süßrahm glatt gerührt. Wenn diese Flüssigkeit $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht hat, so bringe man den fein geriebenen Meerrettich mit etwas Salz dazu und lasse alles miteinander aufkochen. Wenn zu dick, kann mit Milch oder Süßrahm verdünnt werden. Ist das Gemüse zu scharf, so kann man es durch ein wenig kochen zarter, wenn man es aber längere Zeit kocht, ganz gelind machen.

38.

Teltower Rübchen.

Diese kleinen schmackhaften Wurzeln können zubereitet werden, wie Karotten Nr. 36.

39.

Sellerie-Schoten (Bleichsellerie).

800 Gr. gepuzte Sellerieschoten, 60 Gr. Butter, 50 Gr. Zwiebeln, 10 Gr. Kartoffelmehl, Salz, 1 Zitronensaft.

In den romanischen Ländern, hauptsächlich in Frankreich, nimmt dieses Gemüse fast den ersten Platz ein. Die Schoten werden von den harten Blättrippen befreit, nun werden die äußeren Rippen, wenn nötig, wie bei den Spargeln abgezogen, d. h. von den Fasern befreit. Die feingehackten Zwiebeln werden mit 50 Gr. Butter gelb gebraten, Salz, Zitronensaft und die Sellerieschoten dazu. Man wähle eine breite Pfanne, sodaß die Schoten nur nebeneinander zu liegen kommen, brate dieselben schön gelb, schütte etwas Wasser darüber, zugedeckt und weich gedämpft, was bei schönen Schoten schon in $\frac{1}{2}$ Stunde fertig ist. Die weichen Schoten lege man auf eine Platte, Butter und Kartoffelmehl, welches man mit einander vermenget hat, lege man in die Sauce, lasse unter beständigem Rühren aufkochen, wenn zu

fest, füge man noch etwas sauren Rahm oder andere Flüssigkeit dazu und richte über die Schoten an.

40.

Sellerie-Knollen-Gemüse.

800 Gr. gepuhte Selleriewurzeln, 100 Gr. Mehl, 40 Gr. Oliven- oder Nußöl, 5 Gr. Backpulver, 5 Gr. Zucker, Salz und etwas Milch.

Die Sellerieknollen werden in 1 Zentimeter starke Rädchen geschnitten, weich gedünstet und warm an die Luft gebracht, damit sie trocken werden. Nun bereite man einen Teig von Mehl, Del, Milch, Backpulver, Salz und Zucker. Der Teig muß ziemlich fest sein. Man stecke die Selleriescheiben in diese Masse, sodas die ganze Scheibe überzogen ist und backe sie in heißem schwimmendem Fett schön gelb; Backzeit ungefähr 1 Minute. Mayonnaise-Sauce Nr. 163 oder 164 oder auch Remoulade-Sauce Nr. 165 schmeckt vorzüglich dazu.

41.

Schwarzwurzeln.

900 Gr. Schwarzwurzeln, 50 Gr. Reismehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz, $\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser und Milch, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 50 Gr. Zwiebeln, 1 Behe Knoblauch, 1 Zitronensaft.

Die Schwarzwurzeln werden geschabt, in Stücke geschnitten und in $\frac{3}{4}$ Ltr. Wasser, welches mit dem Zitronensaft vermenget ist, sofort hineingelegt, damit sie schön weiß bleiben. Wenn alle gereinigt, nehme man sie heraus, lege sie in das kochende, mit Salz und etwas Milch vermengete Wasser und koche sie weich. Derweilen werden feingehackte Zwiebeln und Knoblauch in Butter gelb gebraten, das Mehl mit anziehen lassen und mit der Brühe der Schwarzwurzeln zur dicken Sauce gerührt, die Wurzeln hineingelegt, aufkochen lassen und zum Schluß der Süßrahm beigemengt.

42.

Schwarzwurzeln gebacken.

800 Gr. gereinigte Schwarzwurzeln werden behandelt wie in Nr. 41, jedoch nicht zerschnitten. Wenn dieselben weich sind, werden sie wie in Nr. 40 in schwimmendem Fett gebacken und mit Mayonnaise-Sauce zu Tisch gegeben. Blumenkohl, Artischocken-Böden, Gurken, Kürbisse, Obergines, Maiskolben, Kardons, weiche Spargeln, Steinpilze, Ritterlinge, Reizker können auf diese Art zubereitet werden. Alle diese Gemüse schmecken so vorzüglich.

43.

Spargeln.

1 Agr. Spargeln, Salz, 3 Ltr. Wasser.

Die Spargeln werden ausnahmsweise in mehr Wasser gekocht und das Wasser fortgeschüttet, weil die Spargeln sehr harn-

säurehaltig sind und die Nieren ungünstig beeinflussen. Man bereite von nachgenannten Saucen eine, Nr. 152, 153, 157, 163, 164 oder 165; sie sind alle dazu vorzüglich.

44.

Gurken-Gemüse.

1 Kgr. schöne, nicht zu grüne Gurken, 80 Gr. Butter, Salz, 1 Zitronensaft, 20 Gr. Kartoffelmehl, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 1 Ei, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm.

Die Gurken werden geschält und zwar nicht, wie man Kartoffeln schält, immer um die Kartoffeln herum, sondern von dem spitzigen Teil der Gurke gegen den Stiel. Der Stiel und noch ein Zentimeter in die Gurke hinein werden zu Anfang gleich weggeschnitten, denn es gibt bei den Gurken oft bittere und das Bittere befindet sich immer am Stiel. So hat sich diese Art als die beste bewährt. Die Gurken werden gewaschen und in Stücke geschnitten. Die gehackten Zwiebeln und Knoblauch werden in 60 Gr. Butter gelb gebraten, die Gurken und das Salz kommen dazu und werden in ihrer eigenen Brühe weich gedünstet, was meistens nur 20 bis 30 Minuten dauert. Wenn das Gericht zu trocken wird, so kann noch etwas Wasser daran gegeben werden. Die weichen Gurken kommen auf die Platte, die restlichen 20 Gr. Butter werden mit dem Kartoffelmehl verrührt und kommen in die Kasserole, sowie der Süßrahm; nun lasse man unter beständigem Rühren alles zu einer Sauce werden und gebe zum Schluß den Zitronensaft daran. Sollte die Sauce zu dick sein, so kann man noch etwas Flüssigkeit dazu tun.

45.

Gurken gefüllt.

700 Gr. Gurken, 2 Milchbrote, 1 Ei, 30 Gr. Suppengrün, 30 Gr. Tomaten, 50 Gr. Pilze, 50 Gr. Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch, Salz, 10 Gr. Weckmehl, 70 Gr. Pflanzenbutter, 15 Gr. Reismehl.

Die ungefähr 12 Zentimeter langen Gurken werden geschält, gewaschen und in Hälften geschnitten. Wenn sie im Reformkocher weich gedünstet sind, wird auf der flachen Seite eine Vertiefung ausgehöhlt, in eine mit Butter bestrichene Backform nebeneinander hingelegt und mit folgender Masse gefüllt: Zwiebeln, Knoblauch und Grünes werden in Butter gelb gebraten, die gehackten, rohen oder gekochten Pilze dazu, etwas mitgebraten, sodann das Mehl, die Tomaten, das Ei und wenn nötig noch etwas Wasser oder Milch; auch die geweichten, gehackten Milchbrote und was aus der Vertiefung der Gurken herausgenommen wurde, wenn nötig noch Salz dazu. Die Füllung muß fest sein. Nun werden die Gurken mit gefüllt, das Weckmehl darüber gestreut, auf jede Gurke ein Stückchen von der zurückgehaltenen Butter gelegt und ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde im mittelmäßigen Ofen gebraten.

46.

Tomaten gefüllt.

10 mittelgroße Tomaten.

Die Tomaten werden in Hälften geschnitten, die Brühe herausgedrückt, in eine stark gestrichene Form gebracht und zwei bis fünf Minuten in sehr heißem Ofen ziehen lassen. Der Ofen wird nicht ganz geschlossen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Man wähle schöne feste, nicht zu reife Früchte. Wenn sie Wasser ziehen, wird dasselbe entfernt. Füllung Nr. 45 muß jedoch festgehalten werden, wenn nötig, weiche man die Milchbrote nicht ein, sondern schneide sie nur in kleine Würfel. Wenn die Tomaten gefüllt sind, wird denselben in sehr heißem Ofen während kurzer Zeit Farbe gegeben.

47.

Kartoffeln gefüllt.

650 Gr. große Kartoffeln.

Die geschälten Kartoffeln werden in halbe geteilt und in jede Hälfte eine Vertiefung eingeschnitten, auch wird auf der andern äußern Seite eine etwas ebene Fläche geschnitten, damit dieselben nicht umfallen. Die trockenen Kartoffeln werden in einem Teil der Butter in der zu verwendenden Form auf heißem Ofen gut durchgeschwenkt, hierauf werden sie nebeneinander geordnet, mit der Füllung Nr. 45 gefüllt und ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunden langsam gebraten.

48.

Oberginés gefüllt.

700 Gr. Oberginés. Dieses Gemüse ist den Gurken ähnlich, sie wachsen an Gartenzäunen in die Höhe, der Geschmack ist köstlich, die Farbe violett-bläulich.

Diese werden behandelt wie gefüllte Gurken Nr. 45, nur werden sie nicht geschält. Kleine Kürbisse können auch so zubereitet werden.

49.

Artischocken.

8 bis 12 Artischocken, je nach der Größe, werden von den Stielen und ersten Blättern befreit, in Salzwasser weichgekocht, abtropfen lassen und mit Mayonnaise-Sauce Nr. 163 oder auch mit Sauce Nr. 153, 157, 164 oder 165 gegeben.

50.

Artischocken nach Prinzehart.

Artischocken wie in Nr. 49 behandelt, werden von den Blättern bis auf die letzten zwei Reihen und auch von den Blumen, die sich in der Mitte befinden, befreit, die Blätter werden noch

mit der Schere bis an den weichen Teil abgezwickelt, mit fertigen grünen Erbsen gefüllt, ein Stückchen Butter oben daraufgelegt und nochmals im Ofen etwas angebraten und so serviert.

51.

Spätjahrs-Rüben.

1 Kgr. Rüben, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 80 Gr. Pflanzenbutter, 20 Gr. Mehl, $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser, Salz, 20 Gr. Zucker.

Die Rüben, in Größe von Eiern, werden geschält und in $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{8}$ geschnitten. Zucker und Butter werden in die Kasserole gebracht und beides schön gelbbraun werden lassen, dann kommen die feingehackten Zwiebeln, Knoblauch, die Rüben, Salz, Mehl dazu und wird gut durchgeschwenkt. Das Wasser wird nach und nach darüber gegossen und das Ganze weich gedämpft. Wenn der Zucker gelbbraun ist und die Zwiebeln dazu kommen, muß man sehr vorsichtig sein, denn es fängt gerne an zu spritzen und ist sehr heiß.

52.

Pastinaken.

Die Wurzeln der Pastinaken werden behandelt wie Nr. 51.

53.

Stachis.

Die wie Schrauben aussehenden Stachiswurzeln werden ebenso behandelt wie Nr. 51.

54.

Gemüse-Ragout (Irish-Stew).

1 Kgr. verschiedene Gemüse als Karotten, weiße Rüben, Sellerie, Blumenkohl, Lauch, kleine Viertelkrautköpfe, kleine Zwiebeln, grüne Erbsen, grüne Bohnen, Salz, 80 Gr. Pflanzenbutter, $1\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser.

Zwiebeln, Karotten und weiße Rüben, schöne mittelgroße, werden in Butter angebraten, sodann kommen die übrigen Gemüse alle gereinigt dazu, wird mit dem Wasser aufgefüllt, gesalzen und weich gekocht. Sollte das Gemüse weich, das Wasser jedoch noch nicht ganz eingekocht sein, so nehme man die Gemüse heraus, koch das Wasser zur Sauce ein und gieße es darüber. Nun wird Ruckfleisch Nr. 142 in Stücke geschnitten, in etwas Madeirasaucе geschmort und außenherum das Irish-Stew mit garniert.

55.

Sauerampfer.

300 Gr. Sauerampfer, 80 Gr. Mehl oder Reismehl, 300 Gr. geschälte Kartoffeln, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 50 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser.

Die Sauerampfer werden in $\frac{3}{10}$ Pfr. Wasser weich gedämpft, ausgedrückt und fein gehackt oder durch ein Sieb gedrückt. Die Kartoffeln werden mit wenig Wasser weich gekocht und das Wasser vollständig verdampft, schnell durch ein Sieb gedrückt, damit sie nicht zäh werden und kommen sofort in die Kasserolle zu den heißen Sauerampfern. Nun werden feingehackte Zwiebeln und Knoblauch in Butter gebraten, das Mehl damit anziehen lassen und $\frac{3}{10}$ Pfr. von der Brühe der Sauerampfer, oder wenn diese zu scharf sein sollte, Wasser oder auch Milch dazu gegeben und zu einer Sauce angerührt. Alles untereinander gerührt, gesalzen und angerichtet.

56. e

Löwenzahn, Brennessel und Milde (vorzüglich als Frühspinat).

250 Gr. Löwenzahn (Kettenblumen), 300 Gr. Milde (Melde), 300 Gr. junge Brennesseln. Behandlung wie Nr. 27.

57.

Mangold.

58.

Zichorien.

59.

Portulak.

60.

Lattich.

61.

Lauch (Porre).

Können ebenso zubereitet werden.

62.

Maronen oder Kastanien.

850 Gr. Maronen, 50 Gr. Zwiebeln, 70 Gr. Pflanzenbutter, Salz, 15 Gr. Reismehl, $\frac{4}{10}$ Pfr. Wasser oder halb Milch.

Die Maronen werden von den äußern braunen Schalen befreit, mit einem Seiher, jedesmal nur einige, in das kochende Wasser gehalten, bis die zweite Haut sich löst und dann abgezogen. Es werden feingehackte Zwiebeln mit Butter angebraten, die Maronen dazu, das Mehl darüber gestreut, gesalzen, untereinandergeschwenkt, das Wasser nach und nach daran gegossen und weich gedämpft.

63.

Maronen mit Äpfeln.

500 Gr. Maronen, 80 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{3}{10}$ Pfr. Wasser, 400 Gr. Äpfel, 50 Gr. Zucker.

Die Maronen werden wie in Nr. 62, jedoch nur mit Butter und Wasser weich gedämpft. Die Äpfel werden geschält, von dem Kernhaus befreit und in 30 Gr. von obengenanntem Butter, dem Zucker und $\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser weich gedämpft. Sodann richtet man an, eine Lage Maronen, eine Lage Äpfel usw.

64.

Dralis (Sauerfleeturzel).

900 Gr. Dralis, 100 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, 10 Gr. Zucker, Salz, 30 Gr. Mehl, 30 Gr. Zwiebeln, $\frac{4}{10}$ Ltr. Wasser.

Die Dralis werden von den Wurzeln befreit, in einer Schüssel mit Salz so lange gerieben, bis sie sauber sind und dann abgewaschen. Die gehackten Zwiebeln werden in Butter gedämpft, mit dem Mehl anziehen lassen, die Wurzeln, Zucker und Salz dazu, durchgeschwenkt, das Wasser nach und nach dazu, alsdann werden sie weich gedämpft. Zum Schlusse kommt der Süßrahm daran.

65.

Maronen und Rotkraut.

Maronen werden wie in Nr. 62, Rotkraut wie in Nr. 32 bereitet und zusammen angerichtet.

66.

Kraut gefüllt.

700 Gr. schöne Wirsingblätter, 1 Milchbrot, 50 Gr. in Wasser gekochten Reis, 30 Gr. Tomaten, 60 Gr. Zwiebeln, 3 Behen Knoblauch, 30 Gr. Suppengrün, 10 Gr. Mehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz, Muskat, 1 Ei, 20 Gr. geriebener Käse.

Die gereinigten Krautblätter werden mit etwas Wasser, auf der heißen Platte 10 Minuten ziehen lassen, nun werden auf dem reinen Tisch je zwei oder drei schöne Blätter ausgebreitet und mit folgender Masse gefüllt. Gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Grünes werden in Butter gedämpft, nun kommt das Mehl dazu, wird anziehen lassen, alsdann den geweichten, feingehackten Weiz, Tomaten, Reis, Ei, Muskat, wenn nötig etwas Wasser dazu, wird gut verarbeitet und die Krautblätter damit gefüllt, zusammengerollt in eine mit Butter stark gestrichene Pfanne nebeneinander hingereiht, mit etwas Wasser begossen und langsam gebraten. Der Ofen darf nicht zu warm sein, Bratezeit 1 bis $1\frac{1}{2}$ Stunden.

67.

Lattich gefüllt

oder Endivien wird auf dieselbe Art wie Nr. 66 zubereitet.

68.

Erbfen, grüne.

800 Gr. ausgehülste Erbfen, 80 Gr. Butter, 10 Gr. Zucker, Salz, 30 Gr. Zwiebeln, 20 Gr. Reismehl, $\frac{2}{10}$ Str. Wasser.

Die Zwiebeln werden fein gehackt in Butter gelb gebraten, das Mehl dazu, anziehen lassen, sodann Erbfen, Salz und Wasser dazu und $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde gedämpft.

69.

Erbfen nach englischer Art.

900 Gr. Erbfen, 90 Gr. Pflanzenbutter, 10 Gr. Zucker, Salz, 10 Gr. Kartoffelmehl.

Die in wenig Wasser gekochten Erbfen werden ablaufen lassen, mit Butter, Zucker und Mehl durchgeschwenkt und angerichtet. Den Abguß verwende man zur Suppe.

70.

Zucker-Erbfen.

1200 Gr. Zuckererbfen, 50 Gr. Mehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Behe Knoblauch, $\frac{4}{10}$ Str. Wasser, Salz, 5 Gr. Zucker.

Dazu verwende man sehr junge Zuckererbfen mit den Schäfen (Schoten). Beide Seiten der Schäfen werden von den Fäden befreit. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, das Mehl mit angeröstet, sodann die Schäfenerbfen, Zucker, Salz und Wasser dazu und langsam weich gedämpft.

71.

Bohnen, grüne.

1 Kgr. grüne Bohnen, 80 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Zwiebeln, Salz, 30 Gr. Reismehl, 2 Behen Knoblauch, 50 Gr. Tomaten, $\frac{1}{2}$ Str. Wasser.

Die Bohnen werden von den Fasern befreit. Zwiebeln und Knoblauch werden gehackt, in Butter gebraten, das Mehl mit anschwitzen lassen, sodann Salz, Tomaten, die Bohnen und das Wasser dazu und ungefähr $1\frac{1}{4}$ Stunden dämpfen lassen. Wenn die Bohnen weich sind und die Sauce ist noch zu dünn, so nehme man die Bohnen heraus, koche die Sauce ein und bringe die Bohnen wieder darunter. Die Bohnen sollen schön von der Sauce umschlungen sein.

72.

Puff-Bohnen (Erfurter Puffer, Kastor-Bohnen).

400 Gr. gereinigte Puffbohnen, 20 Gr. Mehl, 400 Gr. Kartoffeln, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Behen Knoblauch, 50 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Tomaten, $\frac{1}{10}$ Str. Süßrahm, $\frac{3}{10}$ Str. Wasser.

2*

Die enthülften (will man sie feiner machen, auch von der zweiten Haut befreien) Buffbohnen werden mit den in kleine Würfeln geschnittenen Kartoffeln in folgender Sauce weich gedämpft: Gehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter geröstet, das Mehl darin anziehen lassen und mit dem heißen Wasser glattgerührt. Nun kommt Salz, gehackte Tomaten, Bohnen und Kartoffeln dazu und werden darin weich gedämpft. Zum Schluß gebe man den Süßrahm daran.

73.

Wachsbohnen (gelbe Bohnen).

1 Kgr. Wachsbohnen, 80 Gr. Butter, Salz, 50 Gr. Mehl oder Reismehl. $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser. Zubereitung wie Nr. 71.

74.

Steinpilze.

900 Gr. Steinpilze, 50 Gr. Zwiebeln, Salz, 30 Gr. Reismehl, 60 Gr. Pflanzenbutter, 1 Zitronensaft, $\frac{1}{10}$ Ltr. alkoholfreien Wein.

Die Butter wird zergehen lassen, dazu gebe man die gepuhten, zerhackten, gewaschenen Pilze, streue die feingehackten Zwiebeln darüber und brate sie auf starkem Feuer ungefähr fünf Minuten an, sodann gebe man das Mehl darüber, rühre gut durch, bringe Salz, Wein und Zitronensaft dazu, schließe die Kasserolle und dämpfe alles langsam 5 Minuten. Man richte die Pilze an, sollte die Sauce zu dünn sein, so koche man dieselbe ein und schütte sie darüber. Wird Wein und Zitronensaft nicht verwendet, so ist dementsprechend Wasser nötig.

75.

Morcheln.

1 Kgr. Morcheln, 30 Gr. Mehl oder Reismehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Zwiebeln, Salz. Die Zubereitung erfolgt wie in Nr. 74.

76.

Champignons.

Reizker, Ritterlinge, Pfifferlinge, Grünlinge und andere Pilze können auf dieselbe Weise zubereitet werden.

77.

Süße Kartoffeln (Erdbirnen, Tobinambur oder Patate).

900 Gr. süße Kartoffeln, 80 Gr. Pflanzenbutter, Salz, $\frac{2}{10}$ Liter Süßrahm, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser.

Die geschälten süßen Kartoffeln werden gewaschen, in Scheiben geschnitten, in Butter angebraten, Salz und Wasser dazu

gegeben, zugedeckt und langsam dämpfen lassen, nach etwa einer Viertelstunde gieße man den Süßrahm dazu und lasse sie voll gar werden. Kochzeit $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden.

78.

Tobinambur im Schlafrock.

a) Man bringe in ein altes Blech 10 Zentimeter hoch Holz- asche, mache dieselbe auf der Herdplatte sehr heiß und stecke die rohen Erdbirnen hinein, daß sie ganz mit Asche zugedeckt sind und lasse sie im Backofen in 1 bis $1\frac{1}{2}$ Stunden gar werden. Wenn sie fertig sind, wird die Asche mittelst einer trockenen Bürste entfernt, sie werden gegessen, wie man weichgekochte Eier ißt mit Zusatz von Mandel-, Haselnuß- oder gewöhnlicher Butter.

b) Die Erdbirnen können auch an einem Ende geöffnet, der Inhalt herausgenommen, mit Mandel- oder Haselnußbutter, etwas Staubzucker und Orangen- und Zitronensaft vermenget, wieder in die Kruste gebracht und so serviert werden.

79.

Bohnen, weiße.

300 Gr. weiße Bohnenkerne, 60 Gr. Butter, 60 Gr. Zwiebeln, 2 Behen Knoblauch, 20 Gr. Suppengrün, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, 10 Gr. reine Holz- asche.

Die Bohnen werden 10 Stunden vor dem Kochen in das Wasser eingeweicht, die Holz- asche wird in ein Stückchen saubere Leinen gebunden und dazu gelegt. Nun bringe man die Bohnen mit dem gleichen Wasser zum Kochen. Das Säckchen mit der Asche wasche man aus und binde die Suppenkräuter hinein und lege es dazu. Die Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gebraten, mit dem Grünen in die Bohnen getan und weich gekocht. Wenn die Bohnen weich sind und das Wasser ist noch nicht eingekocht, so schütte man das Wasser ab, koche es ein und bringe es wieder dazu.

80.

Linsen und Hirse.

Können auf dieselbe Weise gekocht werden.

81.

Bohnen, grüne ohne Hülsen (Flageolettes).

Es werden zu diesem Gericht die Bohnen aus frischen, jedoch schon weit entwickelten grünen Bohnenschäfen genommen. 800 Gr. grüne ausgehülste Bohnen, 80 Gr. Butter, 30 Gr. Reismehl, 50 Gr. Zwiebeln, Salz, 2 Behen Knoblauch, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, 30 Gr. Suppengrün.

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, das Mehl dazu, Bohnen und Salz darunter gemengt

und mit dem Wasser weich gedämpft. Zum Schluß streue man das feingehackte Suppengrüne darüber.

82.

Verschiedene kleine Gemüse (Mazédoine).

100 Gr. grüne Erbsen, 100 Gr. Karotten, 100 Gr. Weißrüben, 100 Gr. grüne Bohnen, 200 Gr. Kartoffeln, 100 Gr. Blumenkohl, 100 Gr. Sellerie, 2 Zehen Knoblauch, $\frac{4}{10}$ Ltr. Wasser, Salz, 80 Gr. Butter, 50 Gr. Zwiebeln, 30 Gr. Mehl.

Die Gemüse werden gepuzt, gewaschen und in möglichst gleich große Stücke geschnitten. Wenn alles in Wasser weich gedünstet ist, werden Zwiebeln und Knoblauch fein geschnitten, in Butter gelb gebraten, das Mehl darin anziehen lassen, mit dem Wasser verrührt, das Gemüse darin durchgeschwenkt und noch einige Minuten damit kochen lassen.

Kartoffeln für 4 Personen.

Sollten die Zutaten zu teuer sein, so dürfen nur mehr Kartoffeln verwendet werden.

83.

Kartoffeln mit Rahm.

900 Gr. geschälte Kartoffeln, 50 Gr. Pflanzenbutter, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. Süßrahm, $\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser.

Die reinen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln werden mit Wasser und Salz, in einer geschlossenen Kasserolle 20 Minuten gekocht. Wenn dieselben weich sind, gebe man den süßen Rahm dazu und schwenke alles gut durch.

84.

Kartoffeln mit Kräutern.

850 Gr. geschälte Kartoffeln, 60 Gr. Küchenkräuter, darunter 1 Stückchen Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, Petersilie, Sellerie, Majoran, Thymian, Körbelkraut usw., 60 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{4}{10}$ Ltr. Milch, Salz, 10 Gr. Kartoffelmehl.

10 Gr. Butter, Zwiebeln und Knoblauch werden gelb angebraten, dazu kommen die reinen, in dicke Scheiben geschnittenen Kartoffeln, Salz und Milch. Man wähle den Topf nicht zu klein, weil die Flüssigkeit gerne überkocht. Nach 20 Minuten sind die Kartoffeln weich, nun mische man die feingehackten Kräuter, welche mit Butter und Kartoffelmehl vermengt sind, dazu und schwenke alles gut durch.

85.

Kartoffeln mit Estragon

werden auf dieselbe Weise bereitet, wie Nr. 82, nur statt Küchenkräutern nehme man 30 Gr. frischen Estragon.

86.

Kartoffeln mit Tomaten.

800 Gr. geschälte Kartoffeln, 100 Gr. Tomaten, Salz, 60 Gr. Pflanzenbutter, 80 Gr. Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch, 1 Zitronensaft, $\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser.

Gehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten. Die Tomaten werden in heißes Wasser gehalten und sobald sich die Haut löst, abgezogen, in kleine Stückchen zerschnitten und mit den Zwiebeln etwas angebraten. Nun kommen die in Würfel geschnittenen Kartoffeln, Salz und Wasser dazu und werden $\frac{1}{2}$ Stunde zusammen gedämpft.

87.

Kartoffeln mit Champignons.

750 Gr. geschälte Kartoffeln, 60 Gr. Pflanzenbutter, 150 Gr. Champignons, 100 Gr. Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch, Salz, 1 Zitronensaft, 30 Gr. Reismehl, $\frac{1}{10}$ Ltr. alkoholfreien Wein.

Die geschälten, gewaschenen und in beliebige Stücke geschnittenen Kartoffeln werden mit dem Wasser 20 Minuten gedämpft. Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, die gereinigten, gehackten oder in Scheiben geschnittenen Champignons dazu, das Mehl darüber gestreut und alles mit den Kartoffeln, Zitronensaft, Wein und Salz vermengt und noch 20 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Es können auch Steinpilze oder andere Pilze verwendet werden.

88.

Kartoffeln mit Zwiebeln.

900 Gr. geschälte Kartoffeln, 60 Gr. Pflanzenbutter, 100 Gr. Zwiebeln, $\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser, Salz.

Mittelgroße reine Kartoffeln werden in $\frac{1}{4}$ geschnitten, mit Salz und Wasser weich gedämpft. Die Zwiebeln werden in feine Rädchen geschnitten und in der Butter schön hellgelb geröstet, nun werden die weichen Kartoffeln unter die Zwiebeln gebracht, untereinander geschwenkt und aufgetragen.

89.

Kartoffel-Brei.

800 Gr. geschälte Kartoffeln, $\frac{1}{4}$ Ltr. Milch, $\frac{1}{4}$ Ltr. Wasser, Salz, Muskatnuß oder etwas Maggi.

Die Kartoffeln werden mit Wasser und Salz während 25 Minuten weich gedämpft, schnell durch ein Sieb gedrückt und in den Topf, in dem die Milch derweil warm gemacht wurde, gebracht, die Butter und die andern Zutaten darunter gerührt und fest gearbeitet, daß die Masse leicht und geschmeidig wird. Die warmen Kartoffeln müssen deswegen schnell passiert werden, damit sie nicht zäh werden.

90.

Kartoffel-Nizole.

1 Kgr. geschälte Kartoffeln, Salz, 100 Gr. Pflanzenbutter, 30 Gr. Peterfilie.

Es werden zu diesem Gericht nur gleichgroße Kartoffeln verwendet, in der Größe von kleinen Hühnereiern. Dieselben werden mittelst einem reinen Luche abgerieben, daß sie trocken sind. Man nehme eine nicht zu kleine Kasserolle, damit sie nebeneinander zu liegen kommen. Die Kartoffeln werden in die heiße Butter gebracht und auf starkem Feuer angebraten, bis sie etwas gelb werden. Nun werden sie im Backofen $\frac{1}{2}$ Stunde geröstet. Der Ofen muß auch gut warm sein, damit sie nicht zerfallen. Sie werden während des Bratens einigemal gewendet. Zum Schluß streue man feingehacktes Grüne und zerdrücktes Salz darauf, mache sie nochmals untereinander und richte sie an.

91.

Kartoffeln im Schlafrock.

Die Kartoffeln können auch nach Nr. 78 (Absatz a) hergerichtet werden.

92.

Kartoffeln, italienische.

800 Gr. geschälte Kartoffeln, 50 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. geriebener Schweizer- oder Parmesankäse, wenig Salz, 15 Gr. Weckmehl, $\frac{4}{10}$ Ltr. Wasser, 2 Eier.

Die geschälten, reinen Kartoffeln werden in dem Wasser weich gedämpft, schnell durch ein Drahtsieb passiert, Salz, 40 Gr. Butter, 40 Gr. Käse und die Eier werden gut darunter gerührt, in eine gebutterte Form gebracht, mit dem restlichen Käse, Butter und Weckmehl bestreut und in der Röhre schön braun gebacken.

93.

Kartoffel-Dauphin.

400 Gr. geschälte Kartoffeln, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser, 80 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{3}{10}$ Ltr. Milch, 140 Gr. Mehl.

Die geschälten, reinen Kartoffeln werden in Wasser weich

gedämpft und durch ein Drahtsieb passiert. Mehl und Butter werden in einer Pfanne auf dem warmen Herde vermengt, die kochende Milch darangegeben und glattgerührt, sodann kommen Eier, Salz und die Kartoffeln dazu, das Ganze wird zu einem Teig verarbeitet. Man bringe die Masse löffelweise in das schwimmende Fett und backe sie schön gelb.

94.

Kartoffel-Krofette.

800 Gr. geschälte Kartoffeln, $\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser, Salz, 60 Gr. Weckmehl, 3 Eier, Muskatnuz.

Die reinen Kartoffeln werden mit Salz und Wasser weich gedämpft, sie müssen vollständig trocken, d. h. das Wasser ganz entfernt sein. Nun werden sie schnell durch ein Drahtsieb passiert, mit Eiern und Muskat angemacht. Man nehme eiergroße Teilschen, rolle sie mit beiden Händen glatt, paniere sie mittelst dem Ei und Weckmehl, lege diese länglichen oder runden Rollen jedesmal sechs bis acht Stück in zentimetergroßen Zwischenräumen nebeneinander, auf ein eigens zu diesen Sachen angefertigtes Drahtgitter (ein Boden und zwei senkrecht darauf angebrachte Senkel) und tauche dieselbe in eine passende Pfanne mit schwimmendem, sehr warmen Backfett. Backzeit eine Minute.

95.

Kartoffeln, treffiert.

Die wie in Nr. 94 behandelten Kartoffeln werden durch eine große Sterntülle, auf ein gebuttertes Blech treffiert, mit Eigelb bestrichen und in der heißen Backröhre ungefähr $\frac{1}{4}$ Stunde gebacken.

96.

Kartoffeln mit Körbelkraut.

Werden gemacht wie Nr. 84, nur werden statt Kräuter 40 Gr. Körbelkraut verwendet.

97.

Kartoffel-Nudeln.

700 Gr. Kartoffeln, 100 Gr. Mehl, 2 Eier, Salz, 50 Gr. geriebenen Parmesan- oder anderen Käse, 50 Gr. Weckmehl.

Die gekochten Kartoffeln werden heiß passiert, mit allen Zutaten schnell vermengt. Es werden acht Zentimeter lange und zwei Zentimeter dicke Nudeln treffiert, die in 2 Liter Wasser abgekocht und mit 50 Gr. Butter, 30 Gr. Zwiebeln oder Weckmehl abgesehmelzt oder auch in schwimmendem Fett auf Gitter, wie in Nr. 94 beschrieben, gebacken werden.

98.

Kartoffeln in Butter gebacken.

1 Agr. Kartoffeln.

Die geschälten Kartoffeln werden abgetrocknet, in Scheiben oder Würfel geschnitten, in schwimmendem Fett gebacken und mit feinem Salz schwach bestreut.

99.

Kartoffel-Klöße.

600 Gr. Kartoffeln, 100 Gr. in Butter gebackene kleine Weckwürfel, 100 Gr. Mehl, 50 Gr. geriebenen Käse, Salz, 2 Eier, 30 Gr. feingehackte Küchenkräuter, 50 Gr. Pflanzenbutter, 2 Zehen Knoblauch, 60 Gr. Zwiebeln, 30 Gr. Weckmehl.

Die Tags vorher gekochten Kartoffeln werden fein gerieben, die Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten. Nun wird alles untereinander gemacht und eigroße Kugeln davon getroffen, die man in 2 Ptr. Wasser, je nach der Größe, $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde sehr langsam kocht. 25 Gr. Butter werden mit dem Weckmehl gelb geröstet und damit abgeschmelzt.

100.

Kartoffel-Gnuchi.

400 Gr. Kartoffeln, 200 Gr. Mehl, 2 Eier, 50 Gr. geriebenen Käse, Salz.

Die Kartoffeln, welche Tags zuvor gekocht sind, werden fein gerieben, mit Eier, Mehl, Salz und Käse angemacht. Man rolle diese Masse auf dem reinen Tisch mittelst Mehl aus, mache mit den Händen wallnußgroße Kugeln, die man über dem kochenden Wasser auf die Zinken einer Gabel rollt, damit sie etwas Form bekommen. Nun läßt man sie eines nach dem andern in das kochende Wasser fallen und kocht sie langsam weich. Kochzeit ungefähr 10 Minuten. Es dürfen natürlich nicht alle auf einmal gekocht werden, damit sie nicht zusammenkleben, ausgenommen die Kasserolle ist groß beziehungsweise breit genug. Wenn sie weich sind, so richtet man eine Schichte von den Gnuchi an, streut etwas geriebenen Käse und einige Ehlöffel von der Sauce Nr. 151 darüber, dann wieder eine Schicht Gnuchi und wieder etwas Sauce usw. Dieses ist eines der besten Kartoffelgerichte.

Mehlspeisen für 4 Personen.

101.

Griesbrei oder Haferbrei.

160 Gr. Kerngries oder Haferflocken, $1\frac{3}{10}$ Ltr. Milch oder halb Wasser, halb Milch, 50 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Zucker, Salz.

Milch oder Wasser werden kochen lassen, der Kerngries oder die Haferflocken langsam hineingerührt. Der Brei wird dann auf schwacher Hitze noch $\frac{1}{4}$ Stunde ziehen lassen.

102.

Kokosnuß-Gries.

140 Gr. Kerngries, $1\frac{1}{4}$ Ltr. Milch oder $1\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser, 30 Gr. Pflanzenbutter, Salz, 50 Gr. Zucker, 1 Kokosnuß.

Die Kokosnuß wird von der braunen Schale befreit. Es ist Vorsicht geboten, weil sie sehr hart ist. Die Milch wird zum Schlusse dem Gericht beigegeben. Man reibe die Kokosnuß durch die Mandelreibmaschine und röste sie in Butter schön gelb. Milch, Zucker und Salz werden zum Kochen gebracht, der Gries dazu gegeben, auf schwachem Feuer langsam ziehen lassen, vor dem Anrichten werden Kokosmilch und Kokosnuß darunter gemengt. Es kann statt Gries Hafergrütze, Buchweizengrütze oder andere Grütze verwendet werden und statt Kokosnuß Mandeln oder Haselnüsse.

103.

Reis-Gemüse (Risotto).

350 Gr. Reis, $\frac{8}{10}$ Ltr. Wasser, 60 Gr. Butter, 60 Gr. geriebenen Schweizer- oder Parmesankäse, Salz, 60 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch.

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter schön gelb gebraten, den ausgelesenen Reis dazu und etwas mit anbraten, mit dem Wasser aufgefüllt, wenn es kocht zugedeckt und in der Backröhre weich gekocht. (Reiskochen siehe Nr. 104.) Nachdem der Reis weich ist, wird der Käse vorsichtig darunter gemengt und angerichtet.

104.

Reis nach oberitalienischer Art (Risotto).

320 Gr. Reis, $\frac{3}{4}$ Ltr. Wasser, 50 Gr. Schweizer- oder Parmesankäse, wenig Salz, 80 Gr. Pflanzenbutter, 30 Gr. Reismehl,

80 Gr. Tomaten, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, $\frac{7}{10}$ Ltr. Wasser, Salz, 50 Gr. Pilze.

Feingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter angebraten, der Reis mitanziehen lassen, dann mit dem Wasser aufgefüllt und in der Backröhre gar werden lassen. Er wird gut verschlossen und braucht ungefähr 18 bis 25 Minuten, vom Kochen an gerechnet, je nach der Reissorte. Man verhüte das Rühren, denn die Körnchen sollen ganz bleiben, damit derselbe vor dem Verschlucken gut verkaut werden muß und so zur Verdauung besser geeignet ist. Während des Kochens bereite man die Sauce. Zwiebeln und Knoblauch werden in 40 Gr. Butter gelb angebraten, das Reismehl etwas anziehen lassen und mit dem Wasser aufgefüllt, die feingehackten Tomaten und Salz dazu und $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht. Die gereinigten Pilze werden in kleine Stückchen geschnitten, in 10 Gr. Butter angebraten, was nur zwei bis drei Minuten dauert, dann in der Sauce einmal aufgekocht. Zum Schluß, wenn der Reis weich ist, bringe man Sauce und geriebenen Käse in den Reis und mische bedächtig mittelst einer Gabel langsam untereinander und trage das Gericht auf.

105.

Mailänder Reis.

Wird behandelt wie Nr. 103. Bei dem Auffüllen mit Wasser wird jedoch eine Messerspitze Safran beigemischt. Dieses Reismüße wird golden gelb beim Kochen, der Geschmack ist angenehm.

106.

Makkaroni.

350 Gr. Makkaroni, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, Salz, 60 Gr. geriebenen Käse, 60 Gr. Pflanzenbutter.

Man sollte beim Einkauf der Makkaroni und andern Teigwaren darauf achten, daß man nur solche aus Hartweizengries nehme. Sie sind etwas im Preise teurer, beim Kochen aber braucht man dem Preise entsprechend weniger, weil sie viel mehr Wasser aufnehmen und stärker aufgehen. Der Nährwert ist bedeutender und der Geschmack feiner. Auch enthalten sie viel mehr Protein, d. h. sie sind an Eiweiß reicher, als die geringeren Sorten. Der Eiweißgehalt der Teigwaren aus Hartweizengries kommt dem Fleische fast gleich, ist die Hälfte billiger und für den Körper gesünder.

Die Makkaroni werden in ungefähr acht Zentimeter lange Stücke zerbrochen, unter beständigem Rühren in das kochende Wasser gebracht, damit sie nicht anfleben. Wenn sie weich sind, was ungefähr, je nach der Sorte, 15 bis 25 Minuten dauert, so wird nicht gerührt. Das Wasser muß natürlich vollständig eingekocht sein.

107.

Makkaroni nach oberitalienischer Art.

Wenn die Makkaroni nach Nr. 106 weich gekocht sind, so werden gleiche Zutaten und gleiches Verfahren wie in Nr. 104 angewendet.

108.

Spaghetti.

Feine italienische Makkaroni ohne Löcher. Sie werden zubereitet wie Nr. 106. Nudeln, Eierschnecken und andere Teigwaren können ebenfalls so zubereitet werden. Alle diese Speisen wie Makkaroni, Spaghetti, Nudeln, Risotto, Reis mit Äpfeln und noch andere Gerichte können, wenn sie fertig sind, in eine gebutterte Form gebracht, mit Weckmehl überstreut, einige Stücken Butter darauf gelegt und im Ofen gelb gebraten werden. Auf diese Art ist es möglich, daß die Hausfrau schon am Samstag die Gerichte für den Sonntag herrichtet, damit sie endlich auch wenigstens für den Sonntag von diesem Joch befreit wird. *)

Am Sonntag werden diese Gerichte nur gewärmt, was auf folgende Weise leicht zu machen ist: Man bringe in einen größeren Topf als dieser, der gewärmt werden soll, etwas Wasser, stelle den zu wärmenden Topf hinein, decke den großen Topf zu und stelle beide auf das kleine Gas oder auf den warmen Herd. Diese Gerichte werden natürlich in der Form, in der sie gebraten werden, auch aufgetischt.

*) Der Sonntag ist der 7. Tag der Woche, der dem höchsten Prinzip unseres Weltenplanes, der Sonne, geweiht ist. Nicht umsonst finden wir die Zahl 7 allenthalben zugrunde gelegt, wenn es sich um die wichtigsten Fragen des Lebens handelt. Außer den 7 Wochentagen sehen wir beispielsweise auch die Siebenzahl der Planeten und viermal sieben bei der Mondenumkreisung. Bei der vorgeburtlichen Entwicklung des Menschen ist die Zahl 7 der Regent. Alsdann sehen wir bei 7 Jahren die Schulaufnahme, bei 14 Jahren die Schulentlassung und den Berufswechsel, bei 21 Jahren, bei normalen Menschen, die Geschlechtsreife. Wir finden den Menschen in 7 Glieder eingeteilt und wenn wir noch weiter suchen wollten, die Zahl 7, für viele zwar verborgen, aber für den Sucher überall zutage treten.

Aus dieser universalen Weisheitsidee wurde auch dem Menschen der Sonntag gegeben, zur Erholung und Ruhe, daß er sich körperlich und seelisch-geistig auf die kommende Woche vorbereite.

Wenn wir nun vor Rätseln der Krankheitserscheinungen stehen, werden wir gewiß gut tun, zu untersuchen, ob nicht auch von diesen kleinen Uebertretungen der Naturgesetze, die in Wirklichkeit sehr große sind und vielleicht noch aus manchen anderen Schwächen, die wir leider durch unsere so eigenartige Erziehung für recht hielten, ein Teil zugeschrieben werden muß.

109.

Mundtaschen (Ravioli).

Für die Füllung: 150 Gr. Zwiebeln, 4 Zehen Knoblauch, etwas Küchenkräuter Nr. 367, 100 Gr. Pilze, 90 Gr. Pflanzenbutter, Salz, 4 Milchbrote, 2 Eier, 50 Gr. in Wasser gekochter oder vom Tage zuvor übrig gebliebener Reis, 40 Gr. Weckmehl und Salz.

Für den Teig: 400 Gr. Mehl, Salz, 50 Gr. Pflanzenbutter oder gutes Del und Wasser soviel als nötig ist, um einen nicht zu festen Teig zu bekommen.

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in 50 Gr. Butter gelb gebraten, die gereinigten gehackten Pilze dazu, auch die in Wasser eingeweichten, gut ausgedrückten Milchbrote, Gewürz, Salz und Eier gut darunter arbeiten. Ist die Masse zu fest geworden, so nehme man noch etwas Milch. Von dem Teig rolle man 10 Zentimeter lange, 5 Zentimeter breite und 2 bis 3 Millimeter dicke Stücke aus, lege auf jedes dieser Rechtecke ungefähr wallnußgroße, runde Teilchen, jedoch nicht in die Mitte, sondern etwas auf die Seite, streiche mit Eigelb an und drücke die leere Seite über die gefüllte. Wenn von dem ganzen Teig solche Taschen gemacht sind, so werden sie in Wasser 10 bis 15 Minuten gekocht, herausgefischt, auf die Platte gelegt und mit dem Weckmehl, das in 40 Gr. Butter gelb geschwitz wird, abgeschmelzt.

110.

Pilz-Ragout mit Reis.

Reisgemüse nach Nr. 103. Folgende Zutaten für das Ragout: 300 Gr. beliebige Pilze, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 30 Gr. Reismehl, $\frac{1}{2}$ Zitronensaft, $\frac{1}{10}$ Str. alkoholfreien Wein, Salz.

Das Reisgemüse wird auf einer Platte so geformt, daß in der Mitte eine Vertiefung entsteht, da hinein fülle man folgendes Pilzgericht: Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb werden lassen, die gereinigten Pilze dazu und etwas mitgedämpft, sodann mit Mehl, Salz, Wein und Zitronensaft untereinander gerührt, 5 Minuten zugedeckt gedämpft und in die Vertiefung gefüllt.

111.

Reis mit Äpfeln.

200 Gr. Naturreis, $\frac{9}{10}$ Str. Wasser, halb Milch, 750 Gr. Apfel, 40 Gr. Pflanzenbutter, 100 Gr. Zucker, $\frac{1}{10}$ Str. alkoholfreien Wein.

Der Reis wird mit der Flüssigkeit weich gedämpft. Die geschälten Äpfel werden in 6 bis 8 Teile geschnitten, in Butter etwas angebraten, den Wein dazu gebracht, zugedeckt und weich

gedämpft, was bei guten Saueräpfeln 15 bis 20 Minuten dauert. Wenn die Äpfel fast weich sind, streue man den Zucker darüber. Beim Anrichten eine Schichte Reis, eine Schichte Äpfel usw. Es können auch gedörrte Aprikosen, Feigen, Bananen, Kirschen oder andere Früchte verwendet werden. Sie werden dazu über Nacht eingeweicht.

112.

Griesküchlein.

300 Gr. Kerngries, Weischofngries oder Maisgries, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser oder halb Milch, 30 Gr. Pflanzenbutter, 2 Eier, 150 Gr. Weckmehl, Salz und 50 Gr. Zucker.

Butter, Wasser, Salz und Zucker werden zum Kochen gebracht, der Gries unter beständigem Rühren (mit einem Drahtbesen) dazu gegeben. Wenn die Masse dick wird, den Besen herausnehmen und noch $\frac{1}{4}$ Stunde auf der heißen Platte stehen lassen. Man nehme es vom Feuer, schlage die Eier und 50 Gr. Weckmehl darunter und rühre es mit einem Holzlöffel glatt. Die Masse bringe man auf ein großes gestrichenes Blech, drücke mit dem Handballen (den man in Mehl oder Butter taucht, damit er nicht klebt) glatt und forme Rechtecke, 8 Zentimeter lang, $4\frac{1}{2}$ Zentimeter breit und 2 Zentimeter dick, welche in dem übrigen Weckmehl paniert und in heißem Fett nach Nr. 94 gebacken werden.

3

113.

Griesküchlein.

(Mit Mandeln, Kokos-, Wall- oder Haselnüssen.)

300 Gr. Kerngries, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, halb Milch, 30 Gr. Pflanzenbutter, 150 Gr. von oben genannten Früchten, 2 Eier, 50 Gr. Zucker, 1 Messerspitze Vanillinzucker, Salz.

Zubereitet wie Nr. 112.

114.

Polenta. (Italienisches Gericht.)

300 Gr. Weischofngries, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, 30 Gr. Butter, 60 Gr. Parmesan Käse, wenig Salz, 2 Eier.

Zubereitung wie bei Nr. 112, nur kommt statt Weckmehl $\frac{2}{3}$ von dem geriebenen Käse dazu. Die Küchlein werden rund ausgestochen, mittelst einem Blechausstecher oder einem Glas, 6 Zentimeter Durchmesser, 2 Zentimeter dick, halb neben-, halb aufeinander gereiht, so wie sich eine Geldrolle verschiebt. In eine gebutterte Form gebracht, geriebener Käse und einige Stückchen Butter darüber gestreut und im heißen Ofen einige Minuten Farbe geben lassen.

115.

Griespfunden.

360 Gr. Kerngries, $1\frac{1}{4}$ Ltr. Milch, Salz, 60 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Zucker, 50 Gr. Weckmehl.

Milch, Salz, Zucker, 30 Gr. Butter werden gekocht, der Gries langsam hineingerührt, zugedeckt und auf der Platte 20 Minuten ziehen lassen. Mitteltst einem Eßlöffel, den man jedesmal in zerlassene Butter taucht, steche man Klöße heraus, die man auf eine Platte legt und mit dem in Butter gebräunten Weckmehl abschmelzt. Es kann auch halb Gries, halb Hafer-, Grünkern- oder Reiszflocken verwendet werden.

116.

Pfannkuchen.

300 Gr. Mehl, ungefähr $\frac{9}{10}$ Ltr. Milch, 50 Gr. Pflanzenbutter, 60 Gr. Weckmehl, 60 Gr. geriebene Mandeln oder Haselnüsse, Salz, 2 Eier.

Das Weckmehl wird in Butter gelb gebraten, mit Mehl, Salz, Eier und Milch zu einem nicht zu weichen Brei verarbeitet und schöne, gelbe Pfannkuchen damit gebacken. Wenn man die Eier wegläßt, so füge man etwas Backpulver bei.

117.

Pfannkuchen mit Bananen.

200 Gr. Mehl, 50 Gr. Bananenmehl, ungefähr $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch, 2 Eier, 50 Gr. Zwiebackbrösel, 50 Gr. geriebene Mandeln, 50 Gr. zerlassene Haselnußbutter, 30 Gr. Zucker, Salz, 250 Gr. frische Bananen, 1 Messerspitze Backpulver.

Mehl, Bananenmehl, Eier, Brösel, Mandeln, Salz, Zucker und Backpulver werden mit der Milch in einer Schüssel zu einem nicht zu weichen Teig verarbeitet, sodann die feingeschnittenen Bananen und die zerlassene Butter dazu. In die Pfanne bringe man ein Stückchen Butter, so groß wie eine Walnuß; wenn dieselbe heiß ist, so gebe man einen Schöpflöffel voll von dieser Masse dazu und lasse 1 bis 2 Minuten anbacken, stelle den Kuchen einige Minuten in die Röhre, bis er dick geworden ist und Farbe hat. Es wird so weiter verfahren bis zum Schluß. Kirschchen, Heidelbeeren usw. können auf die gleiche Art solcher Masse beigefügt werden.

118.

Pfannkuchen gefüllt.

Für Pfannkuchen die gleichen Zutaten wie Nr. 116. Zur Füllung folgende Zutaten: 2 eingeweichte Milchbrote, 30 Gr. Suppengrün, 30 Gr. Tomaten, 50 Gr. Pilze, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, Salz, 1 Ei, 50 Gr. Pflanzenbutter, 15 Gr. Reismehl, wenn nötig etwas Wasser oder Milch.

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb geröstet, sodann das gehackte Grüne, die zerschnittenen Tomaten, Salz, das geweichte gehackte Milchbrot, die Pilze, das Ei und das Mehl dazu. Wenn zu fest, mit Wasser oder Milch verdünnt, sodaß es eine geschmeidige Masse gibt. Nun lege man die gebackenen Pfannkuchen auseinander, fülle sie gleichmäßig mit dieser Masse, rolle sie zusammen, wie man eine Rolle Papier zusammenrollt. Diese Rollen werden in zwei oder drei Teile geteilt, paniert und wie Nr. 94 gebacken.

119.

Pfannkuchen, gefüllte, süße.

Wenn die Pfannkuchen wie in Nr. 116 gebacken sind, so werden dieselben auf einer Hälfte mit Eingemachtem gefüllt, die andere Hälfte darüber geschlagen und einige geriebene, geröstete Haselnüsse oder Mandeln mit etwas Zucker darüber gestreut.

120.

Kräuter-Pfannkuchen.

Es werden Pfannkuchen wie in Nr. 116 zubereitet, nur werden statt Mandeln 50 Gr. feingehackte Küchenkräuter dazu verwendet.

121.

Apfelfüchlein.

400 Gr. Apfel, 200 Gr. Mehl, 50 Gr. Zwiebackbrösel, 30 Gr. Oliven- oder Nußöl, 2 Eier, ungefähr $\frac{1}{4}$ Str. Milch, 1 Messerspitze voll Backpulver, Salz und 15 Gr. Zucker.

Mehl, Del, Brösel, Eier, Salz, Zucker, Backpulver und Milch werden mit der reinen Hand zu einem Teig verarbeitet, so fest ungefähr, wie ein Spätzlesteig. Im Gegensatz zu jedem andern Teig darf dieser so wenig wie möglich gearbeitet werden, damit er nicht zäh wird, sonst bleibt an den Äpfeln nicht genug Teig hängen. Die geschälten, sehr mürben Äpfel, welche vom Kernhaus befreit, werden in Rädchen geschnitten, in die Masse hineingedrückt, vorsichtig herausgenommen, damit überall mit Teig überzogen und in heißem schwimmendem Fett gebacken. Nachher kann Zucker darüber gestreut werden. Auf diese Art können auch Rhabarberstengel, halbe Aprikosen oder Pfirsiche oder auch friische Bananen zubereitet werden.

122.

Pfirsichfüchlein.

250 Gr. Pfirsich, $\frac{1}{4}$ Str. Milch, 3 Eier, 30 Gr. Reismehl, 60 Gr. Zucker, 1 Messerspitze Vanillinzucker, 100 Gr. Weckmehl, 80 Gr. Reis, $\frac{1}{4}$ Str. Wasser.

Der Reis wird mit dem Wasser weich gekocht. Reismehl, Zucker, Eier und Vanillinzucker werden miteinander verrührt, nach und nach die Milch daran geschüttet, unter beständigem Rühren zum Kochen gebracht, bis es dick ist, dann den gekochten Reis dazu. Die Masse muß, wenn erkaltet, ziemlich dick sein. Man nehme von dieser Masse einen eigroßen Teil, drücke auf eine Seite einen halben Pfirsich, forme es schön rund, mit Ei und Weckmehl paniert und in Fett wie Nr. 94 gebacken.

123.

Aprikosenküchlein

oder auch Apfelmüchlein können auf dieselbe Art zubereitet werden. Die Äpfel werden vorher in halbe geschnitten und weich gedämpft.

124.

Hefenküchlein.

500 Gr. Mehl, halb Schrotmehl, 60 Gr. Pflanzenbutter, 60 Gr. Zucker, 2 Eier, 1 Messerspiße voll Vanillinzucker, Milch, Salz, 15 Gr. frische Hefe.

Man löse die Hefe in $\frac{1}{10}$ Ltr. lauwarmer Milch auf, mache mit etwas Mehl einen mittelfesten Teig und lasse ihn $\frac{1}{2}$ Stunde an einem warmen Orte stehen, bis er etwas aufgegangen ist. Nun bringe man Eier, Butter, Salz, Vanillinzucker und das Mehl dazu und mache mit der lauwarmen Milch einen ziemlich festen Teig, welchen man nochmals aufziehen läßt. Man forme alsdann mittelst Mehl 20 bis 25 kleine Teile, welche man auch etwas länglich machen kann. Nehme ein nicht zu kaltes Brett, lege ein leichtes Tuch darauf, welches man stark mit Mehl bestreut, lege die Küchlein in Abstände von 3 bis 4 Zentimeter von einander, lasse sie schön aufziehen und backe sie in schwimmendem Fett. Backzeit ungefähr 5 Minuten. Wenn man während des Aufgehens die Küchlein mit einem leichten Tuch zudeckt, damit sie nicht antrocknen, werden sie schöner. Es ist jedoch Vorsicht zu empfehlen, weil das Tuch gerne anklebt.

125.

Dampfnudeln.

250 Gr. Mehl, 250 Gr. Schrotmehl, 100 Gr. Pflanzenbutter, 60 Gr. Zucker, 50 Gr. gehobelte Mandeln oder Haselnüsse, Salz, 2 Eier, Milch.

Man bereite einen etwas festeren Teil als in Nr. 124, aber auf gleiche Art. Wenn die Küchlein, die man diesmal rund läßt, aufgegangen sind, so nehme man eine nicht zu niedere, ziemlich breite Pfanne, in welcher alle Dampfnudeln nebeneinander Platz haben, lasse $\frac{2}{10}$ Ltr. süßen Rahm oder auch Milch, 20 Gr. Zucker, 30 Gr. Butter zerlaufen, setze die Nudeln gepreßt nebeneinander

hinein, decke mit einem gut verschließbaren Deckel zu und backe sie eine Stunde bei mäßiger Hitze in der Backröhre. Die Pfanne darf nicht zu früh geöffnet werden, sonst fallen sie zusammen.

126.

Dampfnudeln im Ofen.

250 Gr. Mehl, 250 Gr. Schrotmehl, 120 Gr. Pflanzenbutter, 70 Gr. Zucker, 1 Messerspitze Vanillinzucker oder abgeriebene Zitronenschale, Salz, 2 oder 3 Eier und etwas Milch.

Der Teig, welcher bereitet wird wie in Nr. 124, kann etwas weicher gehalten werden als zu Dampfnudeln wie in Nr. 125. Wenn die Nudeln aufgegangen sind, setze man sie in eine gewöhnliche runde oder eckige, gestrichene Form, sodas sie gepreßt nebeneinander sitzen, streiche sie mit verrührtem Ei an (auch kann man feingeschnittene Mandeln oder Nüsse darüber streuen) und backe sie langsam, ungefähr $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde.

127.

Klöße mit Kartoffeln.

700 Gr. Kartoffeln, 80 Gr. Mehl, 1 Ei, 30 Gr. Suppengrün, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, Salz, 80 Gr. Pflanzenbutter, 80 Gr. Weckmehl, 2 Ltr. Wasser.

Die gehackten Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, das gehackte Grün dazu getan. Die Tags vorher gekochten Kartoffeln werden gerieben und kommen in eine Schüssel, die Zwiebeln, Ei, Salz, Mehl, 50 Gr. Weckmehl und die geweichten zerkleinerten, fest ausgepreßten Milchbrote dazu und zu einem Teig verarbeitet. Von dieser Masse forme man apfelgroße, runde Kugeln, welche man in die 2 Liter kochendes Wasser bringt und sehr langsam in 15 bis 20 Minuten weich kocht. Das übrige Wasser kann zur Suppe verwendet werden. In den restlichen 40 Gr. Butter werden 30 Gr. Weckmehl gelb geröstet und die Klöße damit abgeschmelzt.

128.

Klöße (bayerische Art).

600 Gr. Kartoffel, 5 Milchbrote, 1 Ei, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 30 Gr. Suppengrünes, 60 Gr. Weckmehl, 60 Gr. Weizenschrotmehl, 110 Gr. Pflanzenbutter, Salz, 2 Ltr. Wasser.

3 Milchbrote werden in kleine Würfel geschnitten und in 40 Gr. Butter gelb geröstet. Weiteres Verfahren wie in Nr. 127. Wenn die Klöße geformt sind, wird in dieselben eine Vertiefung gemacht, einige von den gerösteten Weckwürfeln hineingefüllt wieder geschlossen, abgekocht und abgeschmelzt.

129.

Klöße mit Kräutern.

Zutaten und Anwendung wie Nr. 127, nur statt 30 Gr. nehme man 60 Gr. Suppengrün. Auch noch etwas Küchenkräuter nach Nr. 367.

130.

Klöße mit rohem Gries (bayerische Art).

300 Gr. Gries, 160 Gr. Pflanzenbutter, 4 Eier, 30 Gr. Mehl, 25 Gr. Weidemehl, Salz, 2 Ltr. Wasser.

Die Eier und 140 Gr. Butter werden schaumig gerührt, der Gries wird sodann löffelweise daran gerührt. (Es kann auch das Eiweiß zu Schnee geschlagen werden.) Nun kommen die andern Zutaten darunter, gut vermengt und mit einem Löffel, den man jedesmal in zerlassene Butter taucht, eigroße Klöße herausgestochen, die man in kochendem Wasser ungefähr 30 Minuten langsam kocht. Die Klöße gehen im Wasser stark auf. Mit den andern 20 Gr. Butter und Weidemehl werden die Klöße abgeschmelzt. Ohne Eier können diese Klöße nicht gemacht werden.

131.

Griesklöße.

300 Gr. Gries, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, 100 Gr. Pflanzenbutter, 3 Eier, Salz, 15 Gr. Weidemehl, 2 Ltr. Wasser.

Wasser, Salz und 70 Gr. Butter werden gekocht und der Gries langsam hineingerührt. Die Eier werden schnell eines nach dem andern in die Masse gerührt. Nun werden mittelst eines Eßlöffels, den man jedesmal in zerlassene Butter taucht, Klöße in das kochende Wasser gegeben, die nach 8 bis 10 Minuten gar sind. Sie werden mit dem in 30 Gr. Butter gebräuntem Weidemehl abgeschmelzt. Eier sind hier auch erforderlich.

132.

Klöße mit Kräutern, andere Art.

100 Gr. Gries, 150 Gr. Weizenschrotmehl, $\frac{9}{10}$ Ltr. Wasser, 100 Gr. Pflanzenbutter, 2 Eier, 50 Gr. Küchenkräuter, Salz, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Behen Knoblauch, 80 Gr. Weidemehl, 2 Ltr. Wasser.

Zwiebeln und Knoblauch werden gehackt, in 70 Gr. Butter gelb gedämpft, die feingehackten Kräuter und 50 Gr. Weidemehl dazu, etwas anziehen lassen und mit dem Wasser aufgefüllt. Das Schrotmehl, welches mit dem Gries vermengt ist, wird langsam in das kochende Wasser unter beständigem Rühren einlaufen lassen und zu einem dicken Brei abgekocht. Nachdem es vom Feuer genommen, werden die Eier schnell, eines nach dem andern, eingerührt und weiter wie Nr. 131 behandelt. Sollen die Eier wegbleiben, so nehme man 50 Gr. Weizenschrot weiter.

133.

Zwiebelfuchen.

500 Gr. Zwiebeln, 100 Gr. Mehl, $\frac{3}{4}$ Ptr. Milch, Salz, 50 Gr. Butter, 2 Eier. Für den Teig nehme man folgendes: 250 Gr. Mehl, halb Schrotmehl, 100 Gr. Pflanzenbutter, 1 Messerspitze Backpulver, etwas Wasser.

Man mache einen nicht zu weichen Teig, lege die gebutterte Form damit aus und fülle folgende Masse hinein. Zwiebeln werden geschält, in Rädchen geschnitten und in Butter beinahe weich gedämpft. Wenn sie erkaltet sind, kommt das Mehl, Salz und Eier dazu und wird mit der Milch angerührt, in die ausgelegte Form gefüllt und langsam gebacken. Backzeit $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde. Die Form hat ungefähr 25 Zentimeter Durchmesser und 3 Zentimeter Höhe. Die Masse ist anfangs sehr weich, darum ist darauf zu achten, daß der Kuchen im Ofen eben steht, damit nichts ausläuft. Sollen Eier wegbleiben, so sind 50 Gr. Mehl mehr zu nehmen.

134.

Grieskuchen.

160 Gr. Gries, 2 Eier, $\frac{3}{4}$ Ptr. Milch, 60 Gr. Butter, Salz, 50 Gr. Zucker.

Man kann als Geschmack Zitronen- oder Orangenschalen hineinreiben, ist aber nicht unbedingt notwendig. Die gleichgroße Form wird mit dem gleichen Teig wie in Nr. 133 ausgelegt und mit folgender Masse gefüllt: Milch oder auch halb Wasser wird mit Salz, Zucker und der Butter aufgekocht, sodann wird der Gries hineingerührt und erkalten lassen. Wenn es kalt ist, rühre man die Eier dazu, fülle die Masse in die ausgelegte Form und backe $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden in warmem Ofen. Die Eiweiße können zu Schnee geschlagen werden. Es können 50 Gr. Sul-taninen dazu genommen werden. Der Zucker kann nach Belieben wegbleiben.

135.

Reiskuchen.

100 Gr. Reis, $\frac{1}{2}$ Ptr. Milch, 50 Gr. Zucker, 50 Gr. Pflanzenbutter, 2 Eier, Zitronen- oder Vanillengeschmack.

Der Reis wird mit der Milch weichgekocht und weiter verfahren wie in Nr. 134. Zu Spinat-, Kraut- oder anderen Gemüsekuchen nehme man die Hälfte von dem gekochten Gries oder Reis, füge die gleichen Zutaten wie zu einem solchen Kuchen hinzu (ohne Zucker) und noch 300 Gr. gekochte gehackte Gemüse. Man lege zu diesem Zweck die Form mit Kartoffelteig Nr. 272 aus.

136.

Maronenkuchen.

300 Gr. geschälte Maronen, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch, 2 Eier, 40 Gr. Zucker, 50 Gr. Pflanzenbutter, 30 Gr. Reismehl, 1 Messerspitze Vanillinzucker.

Die Maronen werden von der braunen Haut befreit und in kochendes Wasser getaucht, sowie die zweite Haut herunter geht, ziehe man diese ab und koche die Maronen in der Milch weich. Passiere, solange noch warm, durch ein Messing- oder Haarsieb (in Drahtsieb werden sie blau) und verfähre weiter wie Nr. 134.

137.

Schweizerkäse-Kuchen.

100 Gr. Reismehl, 120 Gr. Schweizerkäse, 15 Gr. Pflanzenbutter, 2 Eier, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch, Salz ist nicht immer nötig.

Von Eiern, Reismehl, zerlassener Butter und Milch mache man einen Teig, dem man den geriebenen Käse beifügt, in die nach Nr. 133 ausgelegte Form füllt und in warmem Ofen $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden backt.

Bratspeisen für 4 Personen.

138.

Bratlinge (Kotelette).

300 Gr. geschälte Kartoffeln, 3 Milchbrote, 80 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 30 Gr. Suppengrün, 50 Gr. Tomaten oder Brei, 50 Gr. Pflanzenbutter, 60 Gr. Pilze, 2 Eier.

Die durchgetriebenen Kartoffeln werden in eine Schüssel gebracht. Zwiebeln, Suppengrün, Knoblauch, Pilze und Tomaten, welche in Butter gedämpft werden, dazu gebracht und mit den in Würfel geschnittenen Milchbrote, Eiern und Salz zu einer Masse verarbeitet. Wenn die Eier wegbleiben und die Masse ist zu fest, so kann mit Milch oder Pilzbrühe nachgeholfen werden. Nun forme man 16 gleichgroße, runde oder lange Röhlein daraus, welche mit Weismehl paniert und nach Nr. 94 gebacken werden. Es wird Madeira-Sauce oder Pifante Sauce Nr. 150 oder Nr. 151 dazu gegeben. Von verschiedenen Gemüsen können auf diese Art Bratlinge fertig gemacht werden.

139.

Bratlinge aus Haferflocken.

120 Gr. Haferflocken, $\frac{1}{10}$ Qtr. Milch oder Wasser, 60 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 2 Milchbrote, 60 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Tomaten, 60 Gr. Pilze, 2 Eier, Weizenmehl.

Haferflocken werden in Milch weich gekocht, im übrigen wird, wie in Nr. 138 fortgefahren. Auf diese Art können auch Bratlinge von Erbsmehl, Reisflocken, Gries, Grünkern, Buchweizengrüße usw. hergestellt werden.

140.

Pastetchen gefüllt.

100 Gr. Steinpilze oder Champignon, 60 Gr. Zwiebeln, $\frac{1}{4}$ Selleriewurzeln, 2 Zehen Knoblauch, Maggi-Würze, 30 Gr. Kartoffelmehl, 2 Milchbrote, 1 Eierschale voll alkoholfreien Madeirawein, etwas Küchengewürz, 30 Gr. Tomaten, Salz, 1 Ei, 15 Gr. Kapern, 60 Gr. Pflanzenbutter.

Zwiebeln, Knoblauch und Selleriewurzeln werden fein gehackt und in Butter angebraten, dann kommen die gehackten Pilze dazu, werden etwas mitgebraten, die in Wasser oder Milch eingeweichten Milchbrote werden ausgepreßt, mit den Tomaten fein zerdrückt und dazugerührt. Man löse mit dem Wein das Kartoffelmehl auf, schütte es unter beständigem Rühren an die Masse, sodann bringe man Gewürz, Ei, Kapern und Salz dazu und lasse alles aufkochen. Wenn zu fest, mit Pilzbrühe oder Wasser verdünnt, nach Wunsch mit Maggi nachgewürzt und in die Pastetchen gefüllt.

141.

Rissole nach Elsäßer Art.

Nehme Blätterteig Nr. 270 oder folgenden Pastetenteig: 250 Gr. Mehl, 150 Gr. Pflanzenbutter, 1 Ei, 1 Messerspitze Backpulver, ungefähr $\frac{1}{10}$ Qtr. Wasser.

Alles wird zu einem mittelfesten Teig verarbeitet, 4 Millimeter dick ausgerollt und zu runden Kuchen ausgestochen, welche ungefähr 10 Zentimeter Durchmesser haben. Mit der Füllung Nr. 140 gefüllt, d. h. man lege einen rundgeformten Teil von der Füllung in der Größe einer Walnuß auf einen der ausgestochenen Kuchen, bestreibe den äußeren Rand mit verrührtem Ei, schlage den andern Teil darüber und drücke gut zusammen. Diese Rissole werden auf ein reines, etwas gebuttertes Blech gelegt, mit Ei angestrichen und gut warm gebacken. Backzeit $\frac{1}{2}$ Stunde.

142.

Rüßfleisch.

Von dieser Masse können alle denkbaren Fleischgerichte gemacht werden, der Geschmack ist dem tierischen Fleisch direkt ähn-

lich, ja sogar oft von Gemischtkostessern, welche zufällig in meiner Familie speisten und nicht den Kniff wußten, als vorzüglich empfunden worden. Der Nährwert ist dagegen ein dreimal größerer.

50 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 100 Gr. Pilze (möglichst Steinpilze), 100 Gr. Haselnußbutter, Salz, 150 Gr. hartes Schrotbrot, 200 Gr. Hafermehl, $\frac{4}{10}$ Ptr. Milch oder Wasser, 50 Gr. Tomaten, 1 Teelöffel voll Zucker, $\frac{1}{2}$ Zitronensaft, 2 Eier, 30 Gr. Suppengrün, 50 Gr. Pflanzenbutter, M a g g i = W ü r z e.

Das Brot wird, wenn nötig, geröstet und in der Mandelreißmaschine fein gerieben. Die Zwiebeln, Knoblauch und Suppengrün werden fein gehackt und dann noch mit dem Messer zerdrückt, damit sie sehr fein werden, alsdann in Butter angebraten. Milch oder Wasser und die Haselnußbutter werden kochend gemacht, das Hafermehl plötzlich hineingeschüttet und schnell zu einem dicken Brei verrührt, damit es keine Knollen gibt. Man bringe die Hafermehlmasse in eine Schüssel, rühre die Eier sofort dazu, dann kommen Zwiebeln, Brot, Salz, Zucker, feingehackte Pilze, Tomaten, Zitronensaft, Maggi darunter und das Ganze wird zu einem Teig verarbeitet, in eine gebutterte Puddingform gebracht und im Wasserbad zwei Stunden gesotten. (Siehe Puddingspeisen, dort ist das Kochen beschrieben.) Es empfiehlt sich, diese Masse doppelt oder mehrfach anzufertigen, damit man öfter davon kochen kann, denn sie kann nach folgender Art einige Tage aufbewahrt werden. Wenn die Masse fertig und kalt ist, bestreiche man ein unbedrucktes Papier mit Butter, schlage die Masse hinein, wickle noch mehrere beliebige Papiere darum und lege sie an kühlen Ort. Will man es noch länger konservieren, so lege man die Masse in ein Konservenglas, gieße Del darüber und dünste es 20 Minuten in siedendem, jedoch nicht kochendem Wasser.

Von dieser Masse werden nachfolgende Gerichte gefertigt:

143.

Vegetabile Schnitzel.

Von Ruzfleisch Nr. 142 schneide man 10 Zentimeter lange, 6 Zentimeter breite und $1\frac{1}{2}$ Zentimeter dicke Stücke herunter, die in Ei und Weizmehl paniert und in Butter angebraten werden. Wenn dieselben auf der Platte angerichtet sind, wird Madeira-Sauce Nr. 150 oder Pikante Sauce Nr. 151 darüber gegossen.

144.

Gespiakter Schmorbraten.

Einige süße Mandeln werden in Wasser gekocht, von der braunen Haut befreit, sie lassen sich so gerne mit den Fingern in Salbe teilen, diese Salbe schneide man in Viertel, natürlich der Länge nach. Man nehme ein Stück Ruzfleisch Nr. 142, gebe ihm eine etwas abgerundete Form, spicke es mit den Mandeln und

brate es noch $\frac{1}{2}$ Stunde in Sauce Nr. 149, 150 oder 151, unter öfterem Uebergießen.

145.

Hackbraten.

Man nehme die Zutaten von Nr. 142, schneide die Pilze in größere Würfel, füge von zwei gekochten Eiern das Eiweiß, welches in Würfel geschnitten ist und einige Würfel von eingemachten Gürkchen leicht darunter und behandle dasselbe ebenfalls im Wasserbade wie Nr. 142. Wenn die Masse erkaltet ist, wird sie in Sauce Pikant Nr. 151 unter öfterem Uebergießen $\frac{1}{2}$ Stunde geschmort.

146.

Vegetables Ragout.

80 Gr. Steinpilze oder Champignon, 60 Gr. kleine eingemachte Gürkchen, 30 Gr. Kapern, 30 Gr. Pflanzenbutter, Ruchfleisch nach Bedarf.

Pilze und Gürkchen werden in nicht zu kleine Stücke geschnitten und mit den Kapern in Butter angebraten. Man schneide man beliebige Stücke von dem Ruchfleisch Nr. 142 ab, nehme Sauce Nr. 150, bringe die gebratenen Zwiebeln usw. dazu und dämpfe alles noch $\frac{1}{4}$ Stunde zusammen.

147.

Turnido mit Ei.

4 frische Milchbrote, 8 Eier, 300 Gr. Ruchfleisch Nr. 142, 10 Gr. Trüffeln, 50 Gr. Champignons, 30 Gr. kleine eingemachte Gürkchen, 60 Gr. Pflanzenbutter, Madeira-Sauce Nr. 150.

Den Brötchen wird der Deckel und der Boden etwas abgeschürft, in der Mitte auseinander geschnitten, in Butter gelb gebraten, auf eine Platte gelegt und warmgestellt. Von dem Ruchfleisch werden acht ebenso große Scheiben geschnitten, wie die Milchwecke sind, in Butter angebraten und auf die Brötchen gelegt. Die Eier werden in die mit Butter bestrichene warme Pfanne geschlagen (man achte darauf, daß die Dotter ganz bleiben), in der Ofenröhre gar, aber nicht zu hart werden lassen, etwas abgerundet und auf die Ruchfleischbrötchen gelegt. Trüffeln, Champignons und Gurkenstückchen werden angebraten, in einer Madeira-Sauce durchgeschwenkt und über die Turnido gegossen.

148.

Russische Schnitten.

350 Gr. Blätterteig Nr. 270, wird an kühlem Orte 55 Zentimeter lang und 20 Zentimeter breit ausgerollt, der Länge nach

in zwei Teile geschnitten, der eine Teil wird mit der Masse Nr. 140 bestrichen und zwar so, daß auf den äußeren Ranten der Länge nach je 2 Zentimeter frei bleiben. Diese Seiten streiche man mit Eigelb an, lege den anderen Streifen genau darauf, drücke beide Ranten etwas zusammen. Dieser Streifen wird mit Eigelb angestrichen und in dem warmem Ofen ungefähr 20 bis 30 Minuten gebacken. Nach dem Backen in 12 Stücke geschnitten.

Saucen für 4 Personen.

149.

Grundsauc braune (spanische Sauce).

500 Gr. Mehl, 350 Gr. Pflanzenbutter, 250 Gr. Zwiebeln, 6 Zehe Knoblauch, 100 Gr. Sellerie, 50 Gr. Petersilie, 80 Gr. frische Küchenkräuter oder 5 Gr. getrocknete (siehe Nr. 367), 100 Gramm Karotten, 500 Gr. Tomaten, $\frac{1}{2}$ Ltr. alkoholfreien Wein, Salz, 5 Lorbeerblätter, 2 Nelken.

Das Mehl kommt in eine Kuchenform und wird in der Backröhre hellgelb geröstet. Alle Gemüse samt den Küchenkräutern werden, wenn sie gereinigt sind, zerschnitten und in Butter dunkel angebraten. Nun kommt das Mehl dazu und wird mit kochendem Wasser zur dünnen Sauce aufgefüllt. Hierauf bringe man auch den Wein, Salz und die zerdrückten Tomaten dazu. Die Sauce lasse man auskochen, bis sie dick geworden ist und passiere sie durch ein Haarsieb. Es müssen die Gemüse auch mit durchpassiert werden. Die Sauce wird so dick eingekocht, daß sie sich erkaltet in Würfel schneiden läßt. Wenn man sie den zweiten Tag nochmals mit Wasser auffüllt und auskocht, wird sie noch zarter und haltbarer. Sie wird in einen Hafen gefüllt und, so lange sie noch warm ist, mit einem gebutterten Papier, das man direkt auf die Sauce legt, zugedeckt und aufbewahrt. Wenn sie nach einigen Tagen anlaufen sollte, so wird sie aufgeköcht. Auf diese Art kann man die Sauce 14 Tage und noch länger halten. Diese Sauce ist die Grundsauc, von der alle anderen Saucen gemacht werden.

Will man Sauce für vier Personen haben, so ist der fünfte Teil schon ausreichend.

150.

Madeirasauc.

50 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 15 Gr. Butter, $\frac{1}{10}$ Ltr. alkoholfreien Madeirawein, 250 Gr. Grundsauc Nr. 149, $\frac{4}{10}$ Ltr. Wasser oder Gemüsebrühe, $\frac{1}{2}$ Zitronensaft.

Zwiebeln und Knoblauch werden sehr fein gehackt, mit Butter angebraten; wenn etwas gelb, kommt der Wein dazu, wird kochen lassen, bis der Wein bereits eingekocht ist. Nun kommt die Grundsauce dazu, wird mit dem Wasser aufgefüllt, verrührt und kochen lassen, bis die Sauce dick genug ist.

151.

Pikante Sauce.

30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 30 Gr. Karotten, 50 Gr. Pilze, 30 Gr. eingemachte Gürkchen, 10 Gr. Kapern, 30 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{4}{10}$ Ltr. Wasser, $\frac{1}{4}$ Selleriewurzel, $\frac{1}{2}$ Zitronensaft, 200 Gr. Grundsauce.

Zwiebeln und Knoblauch werden in Würfel geschnitten, in Butter angebraten, Karotten, Sellerie, Pilze, Gürkchen werden auch in Würfel geschnitten, mit den Kapern zu den Zwiebeln gebracht und mitgebraten. Nun kommt die Grundsauce dazu, wird mit dem Wasser verrührt und dick kochen lassen, was wenigstens $\frac{1}{4}$ Stunde zu dauern hat, bis die Karotten- und Selleriewürfel weich sind.

152.

Gelbe Sauce (holländische).

1 Ei, 2 Eigelb, 150 Gr. Butter, 1 Zitronensaft, Salz.

Man bringe die Eier, Zitronensaft und Salz in eine Kasserolle mit etwas breitem Boden, stelle dieselbe auf einen warmen Platz am Herd oder in das Wasserbad und rühre immer haselnußgroße Stücker Butter nach und nach daran. Die Sauce darf nur heiß werden, aber nicht kochen. Wenn die Sauce zu warm wird, dann geht sie auseinander. Rechte holländische Sauce ist schwer zu machen und auch sehr kostspielig. Als Ersatz mit ähnlichem Geschmack kann folgende Sauce gemacht werden.

153.

Falsche holländische Sauce.

30 Gr. Kartoffelmehl, 90 Gr. Butter, $\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser, 1 Ei, 1 Eigelb, 1 Zitronensaft, Salz. Statt Wasser kann Gemüsebrühe verwendet werden.

40 Gr. Butter werden mit dem Mehl verschmolzen und mit dem Wasser unter beständigem Rühren zum Kochen gebracht. Wenn eine Minute gekocht, vom Feuer zurück und die Eier plötzlich unter beständigem Rühren dazu gegeben. Die zerlassene Butter wird daran gerührt, mit Salz und Zitronensaft gewürzt. Wenn die Sauce zu dick ist, mit etwas Flüssigkeit verdünnt.

154.

Weiße Grundsauc (deutsche).

70 Gr. Butter, 50 Gr. Mehl, Salz, $\frac{7}{10}$ Ltr. Wasser, 1 Zitronensaft, 15 Gr. Eucharlotten oder 25 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, $\frac{1}{10}$ Ltr. Weißwein, 20 Gr. Petersilie, Estragon, Sellerie und Körbelskraut, 1 Nelke und 1 Lorbeerblatt.

Eucharlotten, Grünes und Knoblauch werden mit dem Weißwein und Zitronensaft auskochen lassen, bis die Kasserolle vollständig trocken, aber noch nicht braun ist, nun bringe man Salz und Wasser dazu, lasse es aufkochen, wenn es 5 Minuten gekocht hat, muß es eine gelbe Brühe werden. Derweilen rühre man Butter mit dem Mehl an, lasse es etwas anziehen, fülle mit dem gelben Sutt auf, rühre es glatt und lasse es $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Ist diese Sauce zu dick, so wird mit etwas Flüssigkeit nachgeholfen, wenn zu dünn dagegen, lasse noch ein wenig einkochen.

155.

Kapernsauc.

Sauce Nr. 154 vermenge man, nachdem sie kochend ist, mit 2 Eigelb und 20 Gr. Kapern.

156.

Kräutersauc.

Die Sauce Nr. 154 wird kochend gemacht, mit 1 Ei oder 2 Eigelb, abgezogen und mit 50 Gr. feingehackten Küchenkräutern vermischt.

157.

Mufelinsauc.

Die Hälfte der Grundsauc Nr. 154, $\frac{1}{4}$ Ltr. geschlagenen Süßrahm.

Die Hälfte der Grundsauc wird etwas dicker gekocht als gewöhnliche Sauc und erkalten lassen. Man muß sie aber öfter untereinander rühren oder mit einem fetten Papier zudecken, damit die Krustenbildung verhütet wird. Wenn fast erkaltet, rühre man den sehr fest geschlagenen Rahm leicht und kurz vor dem Anrichten dazu. Es ist noch besser, wenn die Sauc ganz erkaltet ist, damit dieselbe nicht mehr zusammenfällt.

158.

Zwiebelsauc.

250 Gr. Zwiebeln, $\frac{8}{10}$ Ltr. Wasser, 40 Gr. Reismehl, 70 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{2}{10}$ Ltr. Süßrahm, Salz, $\frac{1}{2}$ Zitronensaft, 1 Ei oder 2 Eigelb.

Die Zwiebeln werden in Scheiben geschnitten, in 20 Gr. Butter etwas angebraten, aber nicht gelb werden lassen und mit

dem Wasser weich gekocht. Mehl und Butter werden verrührt, mit dem Zwiebelwasser glatt gebracht und zu einer dicken Sauce gekocht. Die Zwiebeln werden durch ein Drahtsieb passiert, der weißen Sauce beigegeben, mit Zitronensaft und Salz gewürzt. Das Eigelb wird mit dem Süßrahm verrührt und kommt plötzlich unter beständigem Rühren in die Sauce.

159.

Meerrettichsauce.

100 Gr. Meerrettich, 80 Gr. Butter, 40 Gr. Mehl oder Reismehl, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch oder $\frac{4}{10}$ Ltr. Wasser, Salz, 15 Gr. Zwiebeln, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm.

Zwiebeln feingehackt, in Butter hellgelb angebraten, das Mehl und Salz dazu etwas anziehen lassen, mit der kochenden Milch oder Wasser glatt gerührt, aufgefüllt und $\frac{1}{4}$ Stunde kochen lassen. Der Meerrettich wird fein gerieben, nachdem die Sauce eine Zeit gekocht hat, hinein getan und aufkochen lassen. Wenn dann die Meerrettichsauce zu scharf sein sollte, so lasse man sie einige Minuten kochen und die Schärfe ist hinweg. Zum Schluß gebe man den Süßrahm dazu.

160.

Senfsauce.

Der Grundsauce Nr. 154 füge man 1 Teelöffel voll Senfmehl hinzu.

161.

Majoransauce.

Der Grundsauce Nr. 149 oder 154 wird 1 Teelöffel voll feingehackter frischer Majoran oder $\frac{1}{2}$ Teelöffel voll getrockneter Majoran beigelegt.

162.

Tomatensauce.

500 Gr. Tomaten, 200 Gr. Grundsauce Nr. 149, Salz.

Die Tomaten werden in Stücke geschnitten, gesalzen und ohne alle Zutaten weich gekocht, durch ein Sieb passiert und mit der Grundsauce aufgekocht. Wenn zu dick, etwas Flüssigkeit beigelegt.

163.

Mahonnaisensauce.

2 Eier, Salz, 1 Zitronensaft, 1 Eßlöffel kochendes Wasser, 120 Gr. Oliven- oder anderes Fruchtöl, $\frac{1}{2}$ Teelöffel voll Senfmehl.

Zitronensaft, Salz, Eier und Senfmehl werden verrührt und das kochende Wasser daran gegeben. Alsdann wird unter be-

ständigem Rühren das Del tropfenweise hineingerührt. Will man die Sauce ganz dick haben, damit man einen Gegenstand überstreichen kann, so nehme man statt ganze Eier 4 Eigelb und lasse das Wasser hinweg. Auf diese Art ist Vorsicht geboten, denn die Sauce fällt so gerne zusammen.

164.

Mayonnaisensauce ohne Ei.

15 Gr. Kartoffelmehl, 30 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{2}{10}$ Ltr. Süßrahm, Salz, 1 Zitronensaft, 120 Gr. Oliven- oder Fruchtöl.

Mehl und Butter wird verrührt, mit dem Süßrahm zum Kochen gebracht, Salz und Zitronensaft kommt mit obiger Sauce in eine Schüssel. Wenn die Sauce fast kalt ist, wird das Del nach und nach daran gerührt.

165.

Remouladesauce.

30 Gr. Sappengrün, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Behe Knoblauch, 15 Gr. eingemachte Gürkchen, 15 Gr. Kapern.

Zwiebeln, Knoblauch, Gürkchen, Sappengrün und Kapern werden fein gehackt und mit Sauce Nr. 163 oder 164 vermengt.

166.

Vanillinsauce.

2 Teelöffel Vanillinzucker, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch, 10 Gr. Kartoffelmehl, 2 Eier, 80 Gr. Zucker.

Kartoffelmehl, Zucker, Vanillinzucker und Eier werden verrührt und die kochende Milch daran gegeben. Nun wird die Sauce unter ständigem Rühren auf dem Feuer stehen lassen bis sie dick wird, kochen darf sie nicht, sonst fällt sie zusammen, d. h. die Eier bilden Klümpchen.

Sollen die Eier weggelassen werden, so nehme man 20 Gr. Kartoffelmehl, $\frac{4}{10}$ Ltr. Milch, $\frac{2}{10}$ Ltr. Rahm. Man kann den Rahm auch geschlagen dazu geben, aber erst, wenn die Sauce erkaltet ist.

167.

Schokoladensauce.

Zu der Sauce Nr. 166 füge man 25 Gr. guten unentölten Kakao, 20 Gr. Zucker und $\frac{2}{10}$ Ltr. Milch.

168.

Mandel- oder Haselnußsauce.

50 Gr. geröstete und fein geriebene Mandeln oder Haselnüsse werden der Sauce Nr. 166 zugefügt.

169.

Frankfurter Sauce.

15 Gr. Mandeln abgezogen wie in Nr. 144, $\frac{1}{2}$ Str. alkoholfreien Rotwein, 15 Gr. Kartoffelmehl, 1 Zitronensaft, 80 Gr. Zucker, 50 Gr. Sultaninen oder eingemachte Sauerkirichen, 1 Teelöffel voll Vanillinzucker.

Sultaninen oder Kirichen werden mit dem Wein kochend gemacht, Zucker und Vanillinzucker werden beigelegt. Kartoffelmehl wird mit etwas kaltem Wasser verrührt und unter beständigem Rühren in die Flüssigkeit gegeben. Nun kommen die in feine längliche Scheiben geschnittenen Mandeln dazu. Die Sauce soll nur auf-, aber nicht weiterkochen, sonst wird der Wein darin minderwertig.

170.

Erdbeer-, Himbeer-, Pfirsich- oder Aprikosensaucen

werden auf dieselbe Art bereitet.

171.

Weinschaumsauce.

$\frac{1}{2}$ Str. alkoholfreier Weißwein, 1 oder 2 Zitronensäfte je nach Geschmack, 150 Gr. Zucker, 1 Teelöffel voll Vanillinzucker, 10 Eigelb.

Eigelb, Wein und Zitronensaft werden in einem Kessel verrührt, auf einen andern Kochtopf, in dem kochendes Wasser ist, gesetzt und schaumig geschlagen. Dies benötigt ungefähr eine halbe Stunde. Der Kessel, in welchem die Sauce ist, darf das Wasser, das immer kochen muß, nicht berühren, auch darf die Sauce nur so heiß werden, daß man mit einem Löffel etwas herausgenommen und auf die Oberfläche der Hand gebracht, dieses als heiß empfindet, es aber noch ohne Schmerzen ertragen kann. Sie wird sofort zu Tisch gegeben.

172.

Weinschaumsauce leichter Art.

$\frac{1}{2}$ Str. alkoholfreier Weißwein, 20 Gr. Kartoffelmehl, 1 Zitronensaft, 80 Gr. Zucker, 1 Teelöffel Vanillinzucker.
Zubereitet wie Nr. 169.

173.

Hagenbuttenauce.

Man vermenge 300 Gr. Hagenbutten, Eingemachtes mit 1 Löffel Vanillinzucker, 1 Zitronensaft und $\frac{1}{2}$ Str. Wasser. Oder auch 200 Gr. frische Hagenbutten, welche man zuerst weich kochen muß, mit 100 Gr. Zucker und den andern Zutaten.

174.

Säuerliche Sauce.

2 Zitronensäfte, 30 Gr. Suppengrün, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, Salz, 100 Gr. Oliven- oder Fruchtöl, 1 Teelöffel Senfmehl.

Es werden Zwiebeln, Knoblauch und Grünes fein verhackt und mit dem Zitronensaft, Salz, Senf und Del angerührt.

175.

Kräuter-Cremesauce.

$\frac{4}{10}$ Ltr. Süßrahm, 50 Gr. Suppengrün, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, Salz, 1 Zitronensaft, 30 Gr. geriebener Parmesankäse.

Feingehackte Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Parmesankäse und Zitronensaft kommen in eine Schüssel und werden mit dem Süßrahm angerührt.

176.

Kalte Meerrettichsauce.

80 Gr. feingeriebenen Meerrettich, 40 Gr. Oliven- oder Fruchtöl, Salz, 1 Zitronensaft, 1 Teelöffel Zucker, $\frac{2}{10}$ Ltr. Süßrahm.

177.

Käsesauce.

$\frac{3}{10}$ Ltr. Süßrahm, Salz, $\frac{2}{10}$ Ltr. Milch, 30 Gr. feingeriebener Parmesankäse, 80 Gr. Gervaiskäse. (Sprich: Scherwäkäse.)

Der Gervaiskäse wird durch ein Sieb passiert und mit der Milch verrührt, dann kommt der geriebene Käse dazu und zum Schluß der Rahm. Man kann auch den Rahm geschlagen dazu nehmen.

178.

Kalte Tomatensauce.

400 Gr. Tomaten, 60 Gr. Olivenöl, Salz, 1 Zitronensaft, $\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch.

Die Zwiebeln und der Knoblauch werden fein gehackt. Man wähle schöne, reife, fleischige Tomaten, die man durch ein Sieb passieren oder auch fein hacken kann. Mit dem Wasser schwenke man das Sieb ab, daß alles in die Schüssel kommt. Nun füge man alle Zutaten in eine Schüssel und mache mit dem Del an.

Einiges über den Salat.

Der Salat ist ein herrliches Gericht, dem nicht die Beachtung zukommt, die er verdient. Wenn man gesehen hat, wie in Süd-Frankreich, Spanien, Portugal und Italien die Landbewohner zum Frühstück, ja sogar des mittags und abends Mahlzeiten abhalten, ausschließlich von Tomaten mit Peperoni, oder Kopfsalat und Knoblauch, mit Olivenöl und Brot, dabei aber die größten Strapazen ertragen, werden wir doch zum Denken veranlaßt. Mir persönlich sind auch hier Menschen bekannt, die oft als Hauptmahlzeit Kopf-, Acker-, Tomaten- oder andere Salate, mit gutem Del und Zitronensaft angemacht, zusammen mit Schrotbrot genießen. Wenn wir von der Idee des Genusses lassen gemäß des Sprichworts: „Wir leben nicht um zu essen, wir essen um zu leben“, so werden wir bald gewahr, daß nicht nur mit solch einfacher Lebensweise gut auszukommen ist, sondern im Verein mit frischer Luft und Sonne (Sonnenbäder) Krankheiten verschwinden und gesündere Menschen erstehen. Bei jeder Mahlzeit wäre es Pflicht eines jeden Menschen, die Frage sich vorzulegen: „Ist dies der richtige Kraftspender, um meinen Körper leistungsfähig und gesund zu erhalten, oder esse ich dieses gerne, weil es meinen Gaumen befriedigt?“ Die Antwort würde sicher nicht schwer fallen, welche lautet: „Ich werde in Zukunft den guten Willen mir aneignen, nur dasjenige gerne zu essen, von dem ich überzeugt bin, daß es meinen Körper in richtiger Weise aufbaut; alles andere aber, das zerstörend auf meine Organe einwirkt, zu meiden.“

179.

Kopfsalat.

400 Gr. gepugter Kopfsalat, 30 Gr. Oliven- oder Fruchtlöl, Salz, 1 Zitronensaft.

Man befreie die unschönen Blätter und schneide den Dorsch oder Strung ab, damit man die größeren Blätter gut abnehmen kann. Die Blätter nehme man bis ungefähr zur Hälfte des Kopfes ab und teile dieselben im Gegensatz wie bisher (nicht der Rippe nach), sondern quer durch, sodaß die Rippe ganz bleibt, d. h. das Blatt nur quer zerteilt ist. Die folgenden Blätter bleiben überhaupt ganz, man mache nur das Köpfchen auseinander, um etwaiges Ungeziefer zu entfernen. Den anfangs herausgenommenen Dorsch schneide man nun auch in feine Scheibchen und gebe dieselben zum Salat. Diese guten Teile, welche die Hausfrauen fast immer wegwerfen, enthalten sehr viele Nährsalze, schützen den Salat davor, daß er zu sehr zusammenfällt und halten sehr zum Verkaufen an. Der Salat wird öfters gewaschen, auf ein ausgebreitetes reines Tuch gelegt, die vier Enden über dem Salat zusammengenommen, sodaß derselbe wie in einem

Sack eingefüllt ist und einigemal durch die Luft gefahren, damit sich das Wasser, das noch darin enthalten ist, alles entfernt. Nun bringe man den Salat in eine Schüssel, in welche man vorher Zitronensaft, Salz und Del gebracht hat und mische sehr gut untereinander. (In Italien sagt man, daß drei Personen nötig wären, einen guten Salat anzumachen: ein Vernünftiger, ein Geizhals und ein Wahnsinniger. Der Vernünftige tut das Del, der Geizhals Zitronensaft und Salz daran und der Wahnsinnige macht ihn untereinander.) Manchmal verwendet man auch Zwiebeln, Schnittlauch oder Knoblauch.

Zichorien, Kapuzinerbart, Lattich, Sonnenwirbele (Kapuzeln), Kresse, Brunnenkresse, junge Sellerieschoten, junge Artischocken können alle auf diese Art hergerichtet werden, Endivien und Löwenzahn ebenso, nur werden sie vorher fein geschnitten.

180.

Karottensalat.

1 Agr. Karotten, 30 Gr. Zwiebeln, 50 Gr. Olivenöl oder Fruchtöl, 1 Zitronensaft, Salz, 1 Ltr. Wasser.

Die geschälten Karotten werden in dem Wasser weich gedünstet. Wenn das Wasser so ziemlich alles verdampft ist, werden die Karotten herausgenommen und fein geschnitten. In dem gleichen Gefäß, in welchem noch der Rest der Karottenbrühe ist, vermengt man alle Zutaten, bringe die Karotten wieder dazu und mache gut untereinander.

181.

Selleriesalat.

800 Gr. Sellerieknollen, 50 Gr. Oliven- oder Fruchtöl, Salz, Zitronensaft, 2 gekochte Eier.

Die Knollen können Tags zuvor in der Suppe gekocht oder das Wasser zur Suppe verwendet werden. Die erkalteten Sellerieknollen werden in Würfel geschnitten, ebenso die Eier und mit dem Zitronensaft, Del und Salz angemacht. Die Eier werden mit lauwarmem Wasser aufs Feuer gesetzt, wenn sie anfangen zu kochen, brauchen sie genau acht Minuten und werden nach dieser Zeit sofort in kaltes Wasser gelegt. Auf diese Art gekochte Eier werden nie ein schwarzes Rändchen um das Eigelb haben.

182.

Brechbohnenalat.

1 Agr. Brechbohnen, $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser, 50 Gr. Del, Salz, 1 Zitronensaft, 30 Gr. Zwiebeln.

Die Bohnen werden von den Fasern befreit und in dem Wasser weich gedämpft. Wenn erkaltet, mit Del, Salz, Zitronensaft und feingehackten Zwiebeln angemacht.

183.

Kartoffelsalat.

1 Rgr. Kartoffeln, 60 Gr. Oliven- oder anderes gutes Del, Salz, 1 Zitronensaft, 30 Gr. Zwiebeln, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm.

Die Kartoffeln, welche schon längere Zeit gekocht und erkaltet sind, werden geschält, in Scheiben geschnitten und mit feingehackten Zwiebeln, Del, Salz und Süßrahm angemacht. Die Zwiebeln dazu können auch mit 10 Gr. Pflanzenbutter gedämpft werden.

184.

Kartoffelsalat mit Mayonnaise.

Die Kartoffeln wie in Nr. 183 behandelt, werden in Sauce Nr. 163 oder 164 angemacht.

185.

Rotrübensalat.

800 Gr. geschälte Rotrüben, 50 Gr. Oliven- oder Fruchtöl, Salz, 1 Zitronensaft.

Die roten Rüben werden gekocht oder in die heiße Asche gelegt (siehe Nr. 78), wenn sie weich und erkaltet sind, geschält, in Scheiben geschnitten und mit obigen Zutaten angemacht.

186.

Salat von Gurken.

1 Rgr. Gurken, 50 Gr. Oliven- oder Nußöl, Salz, Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ Teelöffel voll Zucker.

Man nehme etwas reife, schon gelblich aussehende Gurken, die grasgrünen sind noch unreif, daher fast immer sehr bitter und auch ungesund. Jedoch wähle man auch keine zu gelben, diese sind schon hart und innen mit großen Kernen ausgefüllt, oder auch manchmal hohl. Dieselben werden nach Anleitung Nr. 44 geschält, in Scheiben geschnitten, mit den Zutaten angemacht und sogleich gegessen. Gurken stehen in dem Rufe, daß sie sehr schwer zu verdauen seien. Wenn die Scheiben natürlich mittelst Salz ausgelaugt, die Nährsalze fortgegossen und die zähe, minderwertige Holzfaser mit Essig angemacht, dem Magen, vielleicht noch in Unzufriedenheit und Born zugeführt werden, mag das zutreffen und die Verdauung keine leichte sein. Gurken jedoch, frisch und nach obigem Verfahren angemacht, mit Schrotbrot gut gekaut, sind zuträglich und gesundheitsfördernd. Von den Aegyptern wurden sie schon als wertvoll erkannt, von den Römern sogar als Leibgericht aufgetragen und bei Krankheiten zur Heilung verordnet.

187.

Spargelsalat.

1 Agr. Spargeln. 3 Qtr. Wasser. Sauce Nr. 163 oder 164.

Man wähle sehr weiche Spargeln, die gewaschen und in 2 bis 3 Zentimeter lange Stücker gebrochen werden. Man fange an den Köpfehen an und breche Stücker für Stücker zurück bis gegen das Ende, wo es gewöhnlich hart wird. Sollte jedoch alles weich sein, so nehme man die ganzen Spargeln, koche sie in dem Wasser einige Minuten, jedoch nicht ganz weich, damit man auch noch etwas zu beißen hat. Das Wasser kann fortgegossen werden, aus Gründen, die in Nr. 43 angegeben sind. Wenn die Spargeln erkaltet sind, mache man sie mit der Sauce an. Man kann auch die Sauce Nr. 174 dazu verwenden.

188.

Blumenkohlsalat.

900 Gr. Blumenkohl nach Nr. 24 behandelt und mit Sauce Nr. 163 oder Nr. 164 oder auch 174 angemacht. Schöner junger Blumenkohl kann auch ungekocht angemacht werden.

189.

Salat, italienischer.

200 Gr. Kartoffeln, 120 Gr. Karotten, 120 Gr. Sellerie, 120 Gr. Aepfel, 60 Gr. Pilze, 60 Gr. Kürbchen, 100 Gr. Rufsleisch, Nr. 142, 120 Gr. Blumenkohl, 2 harte Eier, Sauce Nr. 163 oder 164, 10 Gr. Kapern.

Gekocht werden Kartoffeln, Sellerie, Karotten, Blumenkohl und Eier, alle anderen Zutaten bleiben ungekocht. Alles wird in kleine Würfel geschnitten und mit Mayonnaise angemacht.

190.

Salat, gemischter, roher.

100 Gr. Kopfsalat, 100 Gr. Tomaten, 100 Gr. Aepfeln, 50 Gr. Rettige, 50 Gr. Gurken, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Behe Knoblauch, 50 Gr. Oliven- oder Fruchtöl, 1 Zitronensaft, Salz.

Die Zwiebeln werden sehr fein gehackt oder gerieben, der Knoblauch wird mit dem Messerspißen zerdriickt oder auch an einer harten Brotkruste abgerieben, in 6 bis 8 Teile geteilt, und so in den fertigen Salat gegeben. Wenn die Gemüse alle in feine Rädchen geschnitten sind, so werden sie mit allen Zutaten gut vermengt.

Belegte Brötchen.

191.

Kräuter-Brötchen.

50 Gr. feingehackte Küchenkräuter, 30 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 1 Zitronensaft, 150 Gr. Reform-Butter.

Die Reformbutter wird, wenn sie zu fest, etwas angewärmt, gut verrührt und mit all den sehr feingehackten Zutaten angerührt. Mit dieser Kräuterbutter werden Stückchen Schrotbrot bestrichen.

192.

Tomaten-Brötchen.

Mit obiger Butter oder auch mit gewöhnlicher Reformbutter, werden Nuzungen oder Stückchen von Schrotbrot bestrichen und mit frischen Tomatenscheiben belegt.

193.

Pilz-Brötchen.

100 Gr. Steinpilze oder Champignons, 100 Gr. Reformbutter, 20 Gr. Zwiebeln, Salz.

Die feingeschnittenen Zwiebeln werden in Butter gedämpft, die gereinigten und in Scheiben oder kleine Würfel geschnittenen Pilze etwas mitgedämpft. Wenn die Pilze erkaltet sind, so schneide man Scheibchen von Schrotbrot, bestreiche sie mit Reformbutter und belege diese mit dem Pilzgericht.

194.

Quark-Brötchen.

100 Gr. Weiskäse, 20 Gr. Zwiebeln, 20 Gr. Schnittlauch, 30 Gr. Butter, $\frac{1}{10}$ Ltr. Süßrahm, Salz.

Zwiebeln und Schnittlauch werden in Butter weich gedämpft. Der Käse wird durch ein Sieb gestrichen, mit Zwiebeln, Süßrahm und Salz angemacht und auf die mit Butter bestrichene Schrotbrotstückchen gebracht.

Es können auch von Parmesan- oder Schweizerkäse nachfolgender Art Brötchen bereitet werden. Der geriebene Käse wird mit Süßrahm angemacht und auf die gebutterten Schrotbrotstückchen gestrichen.

195.

Nußfleisch-Brötchen.

Mit Reformbutter bestrichene Nußzungen oder Schrotbrötchen werden mit Nußfleisch Nr. 142 belegt. Es empfiehlt sich, die Nußfleischscheibchen vorher in Butter anzubraten.

196.

Brötchen von Pastetenfüllung.

Schrotbrötchen werden mit Reformbutter gut bestrichen und mit der erkalteten Pastetenmasse Nr. 140 belegt.

197.

Brötchen mit Eier.

50 Gr. Steinpilze, 20 Gr. Zwiebeln, 10 Gr. Suppengrünes mit etwas Knoblauch, $\frac{1}{2}$ Milchbrot, 30 Gr. Butter, 1 kleine Gurke, 5 Gr. Kapern, Salz, 3 hartgekochte Eier, 10 Gr. Tomaten, etwas Süßrahm, M a g g i - W ü r z e.

Feingehackte Zwiebeln, Knoblauch, Grünes, Kapern und Gurken werden in Butter gedämpft, nun kommen die gehackten Pilze und Tomaten dazu, werden etwas mitgedämpft. Die Eier und das eingeweichte Milchbrot werden durch ein Sieb passiert. Nun wird alles untereinander gemengt, mit Süßrahm und Salz angemacht und die mit Reformbutter bestrichenen Brötchen belegt.

Pudding-Speisen für 4 Personen.

Man wähle eine möglichst glatte Form, die man mit Butter austreibt und mit Kokosnüssen, Mandeln oder Weidemehl bestreut. Die Form darf mit Masse aber nur zu zwei Drittel voll gemacht werden, weil der Pudding im Ofen noch aufgeht. Man setze die gefüllte Form in einen Hafen, in dem sich zur schwachen Hälfte kochendes Wasser befindet. Es darf aber nicht mehr Wasser sein, damit es nicht überkocht, oder in die Form läuft. Nun wird der Hafen mit dem Pudding in die heiße Backröhre gestellt und $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde gekocht. Größere Puddinge brauchen längere Zeit. Wenn man nicht weiß, ob der Pudding fertig ist, so nehme man ein 8 bis 10 Zentimeter langes Hölzchen, stecke es in die Mitte des Puddings, nach ungefähr einer Minute herausgezogen, muß das Hölzchen glatt und nicht mehr vom Teig behaftet sein. Soll der Pudding auf dem Gasherde gekocht werden, so muß das in einer

gut verichlossenen Kasserolle geschehen. Nach dem Backen wird der Pudding umgestürzt, die Form hinweggenommen und eine passende Sauce dazu gegeben.

198.

Weizenschrot-Pudding.

150 Gr. Weizenschrot, 100 Gr. Pflanzenbutter, 75 Gr. Zucker, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch, 60 Gr. geriebene Mandeln oder Haselnüsse, 3 Eier, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Vanillinzucker.

Butter und Schrotmehl wird zergehen lassen, die kochende Milch darangegossen und zu einem festen Teig abgerührt. Wenn erkaltet, wird Zucker, Vanillinzucker und das Eigelb beigemischt, der steife Schnee wird leicht mit den geriebenen Mandeln darunter getan, in die Form gefüllt und $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde im Dampf gebadet.

199.

Kabinett-Pudding.

60 Gr. geriebene Mandeln, 60 Gr. Zucker, 100 Gr. Zwiebackbrösel, 3 Milchbrote, 3 Eier, 50 Gr. Sultaninen, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch, 30 Gr. Zitronat oder Orangeat, 50 Gr. Pflanzenbutter, das Abgeriebene von $\frac{1}{2}$ Zitronenschale.

Die Milchbrote werden in Würfel geschnitten und in Butter angebraten. Nun bringe man in eine Schüssel alle Zutaten ausgenommen Milch, Eier und Zucker. Die Milch, Eier und Zucker werden miteinander verrührt und wenn die übrigen Zutaten untereinander gemengt und in die Puddingform gefüllt sind, so wird die Flüssigkeit darübergeschüttet. Backzeit ungefähr 1 Stunde im Wasserbade.

200.

Berliner Pudding.

300 Gr. gebackene Pfannkuchen, $\frac{4}{10}$ Ltr. Milch, 3 Eier, 60 Gr. Zucker, 200 Gr. Aprikosen oder Himbeereingemachtes.

Die Pfannkuchen werden auseinander gelegt, mit dem Eingemachten gefüllt, zusammengerollt und in ungefähr 5 Teile geschnitten. Diese Teilstücke ordne man in die gebutterte und ausgestreute Form, schütte die mit der Milch und Zucker verrührten Eier darüber und koche die Form im Wasserbade ungefähr 1 Stunde.

201.

Gries-Pudding.

200 Gr. Gries, $\frac{9}{10}$ Ltr. Milch, Zitronenabgeriebenes oder Vanillinzucker, 75 Gr. Nußbutter, 3 Eier, 75 Gr. Zucker, 50 Gr. Sultaninen.

In die kochende Milch mit Butter wird der Gries hineingerührt, wenn gut dick gekocht, abgeseigt und erkalten lassen. Nun kommen Zucker, Geschmack, Eigelb und Sultaninen dazu, der Schnee wird vorsichtig darunter gemengt, in die gestrichene ausgestreute Form gefüllt und $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde im Wasserdampf gebadet.

202.

Orangen-Pudding.

150 Gr. Reismehl, 150 Gr. Mandelbutter, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch, 3 Eier, 75 Gr. Zucker und 1 Teelöffel Vanillinzucker.

Reismehl und Butter werden zerschmelzen lassen, die kochende Milch daran geschüttet und zu einem Teig verrührt. Wenn erkaltet, kommt Zucker, Geschmack und Eigelb dazu und der steife Schnee wird vorsichtig darunter gemengt. Backzeit $\frac{3}{4}$ bis eine Stunde.

203.

Reis-Pudding.

120 Gr. Reis, $\frac{1}{10}$ Ltr. Milch, 3 Eier, 80 Gr. Zucker, Vanillinzucker, 30 Gr. Reismehl, 50 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Sultaninen.

Reis wird in Milch weichgekocht, wenn erkaltet mit Zucker, Geschmack, Butter und Eigelb verrührt, Schnee und Reismehl leicht darunter gemacht und im Wasserbade $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde gebaden.

204.

Nussolade-Pudding.

150 Gr. Reismehl, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch, 30 Gr. Pflanzenbutter, 1 Tafel Nussolade, 3 Eier, 80 Gr. Zucker, Vanillingschmack.

In einer nicht zu kleinen Kasserolle werden Butter, Nussolade und Milch unter beständigem Rühren zum Kochen gebracht, das Mehl plötzlich darangerührt und wenn die Masse glatt ist, vom Feuer genommen. Wenn erkaltet, den Zucker, den Geschmack mit den Eigelb darangegeben und den Schnee leicht daruntergezogen. Der Pudding wird in die gestrichene Form gefüllt und $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde gekocht.

205.

Schokoladen-Pudding.

120 Gr. Mehl, 60 Gr. Butter, 3 Eier, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch, 100 Gr. Zucker, 30 Gr. unentölter Kakao, Vanillingschmack.

Verfahren wie bei Orangenpudding Nr. 202. Der Kakao wird darangerührt, wenn die Masse vom Feuer kommt und noch heiß ist.

206.

Frankfurter Pudding.

200 Gr. entsteinte Kirschen, 3 Milchbrote, $\frac{1}{4}$ Ltr. alkoholfreier Wein, 60 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Gries, $\frac{1}{8}$ Ltr. Milch, 80 Gr. Zucker, 3 Eier, 50 Gr. geriebene Mandeln.

Die Milchbrote werden in Wein geweicht, wenn nicht alle weich werden, so zerschneide man das Harte in kleine Würfel und mische es unter das Weiche. Butter und Milch werden gekocht und der Gries langsam hineingegeben. Wenn erkaltet, Gries, Wecke, Zucker, Mandeln und Eigelb zu einer Masse verrihrt, sodann die Kirschen und dann den Schnee leicht darunter gemengt und $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde im Wasserdampf gebadet.

Gestürzte Creme für 4 Personen.

207.

Vanillin-Creme.

6 Gr. Agar-Agar, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser, 3 Eier oder 20 Gr. Kartoffelmehl, $\frac{3}{10}$ Ltr. Milch, 90 Gr. Zucker, Vanillengeschmack, 1 Litermaß voll geschlagenen Rahm (ungefähr $\frac{3}{10}$ Ltr. ungeschlagenen).

Der im Wasser eingeweichte Agar-Agar wird in $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser langsam kochen lassen, bis er sich auflöst. In eine Kasserolle bringe man Zucker, Milch, Agar-Agar, Geschmack, Eier oder Kartoffelmehl und koche es zu einem Brei. Nimmt man Eier ohne Kartoffelmehl, so darf es nur dick werden, aber nicht kochen. Wenn die Masse bereits erkaltet ist und anfängt fest zu werden, so mische man den Schlagrahm vorsichtig darunter. Es muß sofort in die gut gebutterte und mit Zucker ausgestreute Form gefüllt und 1 bis 2 Stunden kühl gestellt werden.

208.

Mandel-Creme.

6 Gr. Agar-Agar, $\frac{1}{4}$ Ltr. Wasser, 3 Eier oder 20 Gr. Kartoffelmehl, $\frac{3}{10}$ Ltr. Milch, 80 Gr. feingeriebene Mandeln, 90 Gr. Zucker, 1 Literbecher voll geschlagenen Süßrahm.

Anwendung ist die gleiche wie Nr. 207. Es können auf die gleiche Art Walnuß-, Haselnuß-, Pistazien-, Bignolen-, Schokoladen- und andere Creme hergestellt werden.

209.

Frucht-Creme auf andere Art.

Weil diese Cremes, die hier beschrieben, schwer herzustellen sind, so soll mit den gleichen Zutaten eine leichtere Art angeführt werden.

Man nehme die gleichen Zutaten, jedoch statt Milch nehme man $\frac{4}{10}$ Ltr. Süßrahm oder halb und halb und 20 Gr. Pflanzenbutter. Wenn die Masse abgekocht ist, so mische man sofort den Schnee von 3 Eiweiß dazu und stelle sie kalt.

Frisches oder gekochtes Obst.

Wir finden in uralten Weisheitslehren ausgesprochen, daß diejenige Speise, die uns aus der Schöpferhand zufällt, gereift und wohlgeschmeckend ist. Und in der That, es wird uns keine Menschenhand, auch nicht die der raffiniertesten Kochkunst, Speisen von so köstlichem Wohlgeschmack und edlen Einflüssen auf den menschlichen Körper darbieten können, als wir sie in den frischen Früchten finden. Daher sollten wir uns wohl überlegen, ob es nicht besser wäre, die Früchte in rohem Zustande zu genießen (Konserven werden sehr bald auch auf kaltem Wege ebenso haltbar gemacht werden können), als erst durch das Kochen minderwertig zu machen. Es wird ja Menschen geben, die sich nur langsam daran gewöhnen können. Das schließt aber die Wahrheit nicht aus, daß ganze Völkerstämme hauptsächlich von rohem Obst leben und ihre Lebensdauer eine bedeutend längere ist, daß sie Krankheit nicht in dem Maße kennen wie wir. Menschen, die über solche Ideen nachdachten und sie erprobten, kamen dahin, die rohen Früchte den gekochten vorzuziehen.

Welch Menschenherz schlägt vor Bewunderung nicht höher bei dem lieblichen Anblick und süßen Duft der blühenden Sträucher und Bäume und badet nicht gerne seine Lungen in diesem würzigen Nektar? O köstliche Früchte! Wenn die glänzende Sonne eure Bäcklein mit lieblichem Purpur bemalt. Wie könnten euch die Menschen vielerorts pflanzen und von eurem süßen Saft gesunden*)

Tiefes Geheimnis! Wann werden wir wieder vom Baume der Erkenntnis genießen, ohne verstoßen zu werden, und wann werden wir wieder gesunden?

Wenn wir samt unsern Kulturerrungenschaften wieder zur Einfachheit zurückkehren und uns auf uns selbst besinnen. Wenn wir genügsam werden und uns hingeben, den andern Wesen, die

*) Wir werden wahrlich solche Gefühle in Schlachtstätten nicht gewärtig.

bedürftig sind, mit Gaben des Leibes und des Geistes zu helfen. Wenn wir alles, was uns an andern nicht gefällt, zuerst suchen von uns zu entfernen. Erst dann, aber dann fürwahr, sind wir reif, vom Baume der Erkenntnis zu essen und den bleibenden Frieden und die dauernde Ruhe zu finden.

Süße Gellarten für 4 Personen.

210.

Erdbeer-Gellarte.

6 Gr. Agar-Agar, 1 Ltr. Wasser, 500 Gr. Erdbeeren, 100 Gr. Zucker, 1 Teelöffel Vanillinzucker, $\frac{1}{2}$ Zitronensaft, $\frac{1}{10}$ Ltr. alkoholfreien Wein.

Der in Wasser eine halbe Stunde geweichte Agar-Agar wird mit dem Wasser $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht und von der sich bildenden Haut befreit. Die Erdbeeren wurden eine Zeit vorher gewaschen, von den Stielen befreit und mit dem Zucker und Vanillin bestreut. Nun wird der Saft abgegossen, mit Wein und Zitronensaft vermengt und zu dem Agar-Wasser gebracht. Diese Flüssigkeit muß jetzt genau 1 Ltr. messen, wenn nicht, so gebe man noch was nötig ist heißes Wasser dazu. Nun kommen die Erdbeeren dazu. Wenn es anfängt starr zu werden, so gieße man die Masse in eine beliebige Form und lasse erkalten. Vor dem Gebrauch wird die Gellarte gestürzt. Die Form wird vorher nur rein gemacht.

211.

Bananen-Gellarte.

500 Gr. geschälte Bananen, 6 Gr. Agar-Agar, 70 Gr. Zucker, $\frac{2}{10}$ Ltr. alkoholfreien Wein, 50 Gr. Sultaninen, 1 Ltr. Wasser, Vanillingeschmack, 1 Zitronensaft.

Der in Wasser geweichte Agar-Agar wird mit dem Zucker $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht und von der sich bildenden Haut befreit. Zitronensaft, Wein, Geschmack und die gekochte Flüssigkeit müssen gerade ein Liter ausmachen, wenn zu wenig, wird mit kochendem Wasser nachgeholfen. Die in Rädchen geschnittenen Bananen sowie die vorher in Wasser geweichten Sultaninen kommen dazu, wird, wenn es anfängt zu erstarren, in die Form gefüllt und bei Bedarf gestürzt.

212.

Indische Bananen-Gellarte.

250 Gr. getrocknete Bananen, 30 Gr. Zucker, 50 Gr. gehobelte Mandeln, 50 Gr. Sultaninen oder sonstige Weintrauben, 2 Orangen und 1 Zitronensaft, 1 Ltr. Wasser, 6 Gr. Agar-Agar.

Die Bananen werden in kleine Stücke geschnitten und über Nacht eingeweicht. Agar-Agar wird im Wasser eine zeitlang ge- weicht und mit $\frac{7}{10}$ Ltr. Wasser und dem Zucker $\frac{1}{2}$ Stunde ge- kocht und von der sich bildenden Haut befreit. Organgen- und Zitronensaft, Bananenwasser und die Flüssigkeit müssen zusam- men 1 Ltr. ausmachen, wenn zu wenig, bringe noch heißes Wasser dazu. Nun kommen die Sultaninen und die Bananen darunter, wird, wenn es anfängt zu erstarren, in eine Form gefüllt und bei dem Gebrauch gestürzt.

213.

Aprikosen- oder Pfirsich-Gellarte.

$\frac{1}{2}$ Agr. entfernte Früchte, $\frac{2}{10}$ Ltr. alkoholfreien Wein, 1 Ltr. Wasser, 1 Zitronensaft, 100 Gr. Zucker, Vanillengeschmack, 6 Gr. Agar-Agar.

Anwendung wie in Nr. 210, nur werden die Früchte entkernt und in Stücke geschnitten.

214.

Orangen-Gellarte.

Zubereitung wie Nr. 210, die Orangen werden geschält und mit den Fingern in Schnitze geteilt, sodasß die einzelnen Teile nicht beschädigt werden, d. h. daß der Saft darinnen bleibt.

215.

Himbeer-Gellarte.

Kann bereitet werden wie Erdbeer-Gellarte Nr. 210.

Früchte-Rahm-Speisen für 4 Personen.

216.

Maronen- oder Kastanien-Rahm.

350 Gr. geschälte Kastanien, 125 Gr. Staubzucker, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch und $\frac{1}{2}$ Ltr. Schlagrahm.

Die Früchte werden von der braunen Haut befreit, mittelst eines Schöpflöffels in das kochende Wasser gehalten, bis die zweite Haut sich auch löst und schnell abgezogen uff., bis alle abgezogen sind. Nun koche man dieselben weich und treibe sie durch ein Messingsieb, der Schlagrahm und Zucker wird, wenn erkaltet, sehr leicht darunter gegeben und gleich zu Tisch gebracht.

217.

Erdbeer-Rahm.400 Gr. Erdbeeren, $\frac{1}{2}$ Ltr. Schlagrahm, 125 Gr. Staubzucker.

Die Erdbeeren werden gewaschen, in Scheiben geschnitten, mit dem Zucker und Schlagrahm leicht vermengt und gleich zu Tisch gegeben.

218.

Himbeer-Rahm.400 Gr. Himbeeren, $\frac{1}{2}$ Ltr. Schlagrahm, 150 Gr. Staubzucker.

Die sauber ausgelesenen Himbeeren werden mit Zucker und Rahm leicht vermengt und sofort zu Tisch gebracht.

219.

Rhabarber-Rahm.

Die gewaschenen Rhabarberstiele schneide man in feine Scheibchen, mische dem Zucker nach Geschmack dazu und lasse auf der warmen Herdplatte einige Zeit stehen. Wenn er langsam anfängt zu kochen, ist er auch sogleich weich. Es ist nicht nötig, daß man die Stiele schält, denn es wird alles weich und brauchbar. Wenn erkaltet, mische man den Schlagrahm leicht darunter und bringe das Gericht sogleich zu Tisch.

Süße Salate und Suppen für 4 Personen.

220.

Orangen-Salat.

250 Gr. geschälte Orangen, 250 Gr. geschälte Äpfel, 100 Gr. halb Honig, halb Zucker, $\frac{2}{10}$ Ltr. alkoholfreien Wein, 5 Gr. Kartoffelmehl, $\frac{1}{2}$ Zitronensaft, 50 Gr. geröstete, feingeriebene Haselnüsse.

Die Äpfel und Orangen werden in Scheiben geschnitten und eingezuckert, Kartoffelmehl wird mit dem Wein angemacht und heiß werden lassen, bis es dick wird. Man löse den Honig in der warmen Brühe auf, wenn erkaltet, bringe man die Flüssigkeit der Orangen und Äpfel, die Haselnüsse und den Zitronensaft darunter. Die Früchte werden auf die Platte geordnet und die Sauce darüber gegossen.

Es lassen sich auf diese Art folgende Salate herstellen:

a) Melonen, Bananen und Äpfel; b) Tomaten, Äpfel und Melonen; c) Gurken, Äpfel und Melonen; d) Mandarinen und Äpfel.

221.

Heidelbeer-Suppe, kalt.

750 Gr. Heidelbeeren, 250 Gr. Zucker, $1\frac{1}{2}$ Str. Milch oder halb Wasser, 50 Gr. Butter, 2 Milchbrote.

Die Milchbrote werden in kleine Würfel geschnitten, mit der Butter gelb gebraten und in die Suppenschüssel gebracht. Zucker und Heidelbeeren darüber gestreut und die Milch kalt dazu gegossen.

222.

Heidelbeer-Suppe, warm.

750 Gr. Heidelbeeren, 250 Gr. Zucker, 1 Str. Wasser, $\frac{1}{2}$ Str. alkoholfreien Rotwein, 2 bis 3 Milchbrote, 50 Gr. Pflanzenbutter.

Die Heidelbeeren werden mit dem Wasser aufgekocht, nun wird der Zucker und dann der Wein kalt daran gegossen. Die in Würfel geschnittenen Milchbrote werden in Butter geröstet und darüber gestreut.

223.

Johannisbeer-Suppe, kalt.

700 Gr. abgezapfte Beeren, 250 Gr. Zucker, 2 Milchbrote, 50 Gr. Pflanzenbutter, $1\frac{1}{2}$ Str. Milch oder halb Wasser.

Die Milchbrote werden in kleine Würfel geschnitten und in Butter angebraten. Johannisbeeren, Zucker und Milch werden in die Schüssel gebracht und die Würfel darüber gestreut. Die Milch muß zu diesen Suppen frisch sein, sonst wird sie zusammenfallen.

224.

Johannisbeer-Suppe, warm.

700 Gr. Johannisbeeren, 250 Gr. Zucker, 2 bis 3 Milchbrote, 50 Gr. Pflanzenbutter, 1 Orangensaft, 1 Str. Wasser, $\frac{1}{2}$ Str. alkoholfreier Rotwein.

Die Beeren werden mit Zucker und Wasser gekocht, der Orangensaft und Wein kalt daran gegeben und die in Butter gerösteten Milchbrote darüber gestreut.

225.

Aprikosen-Suppe, kalt.

750 Gr. ausgesteinte Früchte, 150 Gr. Zucker, 2 Milchbrote, 50 Gr. Pflanzenbutter, $1\frac{1}{2}$ Str. Milch oder halb Wasser.

Die gut reifen Früchte werden in Schnitzchen geschnitten, mit Zucker und Milch angerührt. Die in kleine Würfel geschnittenen Milchbrote werden in Butter angebraten und darüber gegeben.

226.

Aprikosen-Suppe, warm.

750 Gr. ausgesteinte Aprikosen, 1 Ltr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Ltr. alkoholfreier Wein, 150 Gr. Zucker, 50 Gr. Pflanzenbutter, 1 Orangensaft, 2 Milchbrote.

Aprikosen in Schnitzchen geschnitten, werden mit Zucker und Wasser aufgekocht. Der Orangensaft und kalte Wein dazu gebracht und die in Würfel geschnittenen und in Butter gerösteten Milchbrote darüber gegeben.

227.

Pfirsich-Suppe, kalt.

Gleiche Behandlung wie Nr. 225.

228.

Pfirsich-Suppe, warm.

Gleiche Behandlung wie Nr. 226.

229.

Rhabarber-Suppe.

750 Gr. Rhabarberstengel, 220 Gr. Zucker, 1 Ltr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Ltr. alkoholfreier Weißwein, 1 Orangensaft, 50 Gr. Pflanzenbutter, 2 Milchbrote.

Die Rhabarberstiele behandelt wie in Nr. 219, werden mit dem Wasser weich gekocht. Orangensaft und Wein wird kalt daran gegossen und die in Würfel geschnittenen Milchbrote, welche in Butter geröstet sind, darüber gestreut.

230.

Apfel-Suppe.

Wird wie Rhabarber-Suppe zubereitet.

231.

Birnen-Suppe.

Zubereitung wie Nr. 229.

232.

Erdbeer-Suppe, kalt.

800 Gr. Erdbeeren, $1\frac{4}{10}$ Ltr. Milch oder halb Wasser, 2 Milchbrote, 50 Gr. Pflanzenbutter.

Die Erdbeeren werden gewaschen, in Scheiben geschnitten, mit Zucker und Milch angemacht. Die in Würfel geschnittenen Milchbrote werden in Butter geröstet und darüber gestreut.

233.

Erdbeer-Suppe, warm.

800 Gr. Erdbeeren, $\frac{3}{4}$ Ltr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Ltr. alkoholfreier Weißwein, 1 Zitronensaft, 150 Gr. Zucker, 50 Gr. Pflanzenbutter, 2 bis 3 Milchbrote.

Die gewaschenen Erdbeeren werden in Wasser und Zucker heiß gemacht, der Wein und Zitronensaft kalt daran geschüttet und die in Würfel geschnittenen und in Butter gelb gebratenen Milchbrote darüber gestreut.

234.

Zwetschgen-Suppe

oder andere Obst-Suppen können ungefähr auf dieselbe Weise zubereitet werden.

Gekochte Früchte für 4 Personen.

Kalt oder warm genossen.

235.

Apfel.

1 Kgr. Apfel, 150 bis 200 Gr. Zucker, je nach Süßigkeit der Apfel, $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser.

Die Äpfel werden geschält, in Schnitze geschnitten und mit dem Wasser weich gedämpft. Waren dieselben wässerig, so nehme man 10 Gr. Kartoffelmehl, rühre es mit $\frac{1}{10}$ Ltr. alkoholfreiem Wein oder auch Wasser an, gebe es unter beständigem Rühren zu den Äpfeln und lasse einmal aufkochen.

236.

Apfel, geschmort.

1 Kgr. Apfel, 80 Gr. Pflanzenbutter, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser oder alkoholfreier Wein, 150 bis 200 Gr. Zucker.

Die Äpfel werden geschält, von den Kernhäusern befreit, in Schnitze geschnitten und mit Zucker, Butter und Wein oder Wasser in der Backröhre $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden geschmort.

237.

Birnen.

1 Kgr. Birnen, 150 Gr. Zucker, $\frac{1}{2}$ Ltr. Wasser, 10 Gr. Kartoffelmehl, 1 Zitronensaft.

Die Birnen werden geschält, gereinigt und mit Wasser und Zucker weich gedämpft. Das Kartoffelmehl rühre man mit dem Zitronensaft und 2 Eßlöffeln voll kaltem Wasser an, schütte die kochende Brühe von den weichen Birnen ab, verrühre das Kartoffelmehl damit und bringe die Brühe wieder an die Birnen.

238.

Zwetschgen.

1 Kgr. entfernte Zwetschgen, 250 Gr., wenn die Zwetschgen sehr reif sind, nur 200 Gr. Zucker, $\frac{3}{10}$ Liter Wasser, 5 Gr. Kartoffelmehl.

Man streue das Kartoffelmehl auf die Zwetschgen, mache sie untereinander, vermenge sie alsdann mit Zucker und Wasser und koche sie 2 bis 3 Minuten.

239.

Erdbeeren.

1 Kgr. Erdbeeren, 180 Gr. Zucker.

Die reinen Erdbeeren werden mit Zucker überstreut, wenn sie Saft gezogen haben, schütte man denselben ab, koche ihn auf, bringe die Erdbeeren dazu, lasse sie auf der nicht zu warmen Herdplatte 5 Minuten stehen und schwenke sie gut durch. Kochen dürfen sie nicht. — Himbeeren können auf dieselbe Weise gemacht werden, nur muß etwas mehr Zucker genommen werden.

240.

Aprikosen.

1 Kgr. Aprikosen, 180 Gr. Zucker, $\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser.

Die Aprikosen werden entfernt, in halbe oder viertel geschnitten, können auch abgezogen werden, mit Zucker und Wasser untereinander gemacht und 2 bis 3 Minuten gekocht.

241.

Pfirsiche.

Können auf dieselbe Art zubereitet werden.

242.

Kirschen.

1 Kgr. Kirschen, 150 Gr. Zucker, $\frac{3}{10}$ Ltr. Wasser.

Die Kirschen werden entstielt, mit Zucker und Wasser einige Minuten gekocht.

243.

Preiselbeeren.

800 Gr. Preiselbeeren, 600 Gr. Zucker, $\frac{3}{10}$ Ltr. alkoholfreier Rotwein.

Die Preiselbeeren werden mit Wein und Zucker aufgekocht.

244.

Kaltshalen.

Alle diese Früchte von Nr. 235 bis 243 können als Kaltshalen verwendet werden auf folgende Art: Man kochte in $1\frac{2}{10}$ Ltr. Milch oder halb Milch halb Wasser oder auch reinem Wasser, 80 Gr. Gries, Reis, Brotbrösel, Zwieback oder Haferflocken und rühre es daran.

Roh-Kost.

Nachstehende Speisen speziell und auch einige unter den allgemeinen Speisezubereitungen, welche im Inhaltsverzeichnis unter dem Namen Roh-Kost angeführt sind, gelten für solche Menschen, die immer oder nur teilweise solche Speisen genießen oder auch für solche, die versuchsweise einmal rohe Speisen essen wollen.

Es sind mir Menschen bekannt, die den großen Anforderungen, welche ihre Arbeit an sie stellte, nur vollständig gewachsen waren, nachdem sie sich einige Zeit von Rohkost ernährten.

Unumgänglich nötig ist aber dabei ein gutes Gebiß, damit die Speisen recht zerkleinert und mit dem Mundspeichel gut gemischt werden. Langsames gutes Kauen und Einspeicheln ist schon halb verdaut. In diesem Falle ist es dann auch gut, wenn man die Nüsse und Mandeln ganz läßt. Ist Mangel an guten Zähnen vorhanden, so mache man die Sache auf einer Mandel- oder anderen Zerkleinerungsmaschine fein. In der wärmeren Jahreszeit kann man mit Rohkost gut auskommen, sollte jedoch die richtige Eigenwärme fehlen und ein Frostgefühl eintreten, so können diese Speisen auf 45 Grad Celsius erwärmt werden. Es ist zu empfehlen, sich nicht öfter als dreimal im Tage der Speisen zu bedienen und immer vor vollständiger Sättigung Einhalt zu tun. Die Erfolge sind wunderbar, Blähungen, Verstopfungen und Durchfall verschwinden, wenn manchmal auch erst nach Wochen oder gar Jahresfrist, aber sicher und unfehlbar.

Mus-Arten für 4 Personen.

(Schweizer Müsli.)

245.

Nuß-Hafer-Mus.

150 Gr. Haferflocken, 100 Gr. geriebene Haselnüsse, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser, 2 Eßlöffel Bienenhonig, 30 Gr. Sultaninen, 30 Gr. Korinthen, 150 Gr. feingeschnittene Äpfel oder Birnen.

Haferflocken, Weintrauben werden über Nacht oder aber sechs Stunden vor dem Gebrauch in dem Wasser geweicht. Apffel oder Birnen werden geschält, in kleine Scheiben geschnitten und mit dem Honig und den Haselnüssen unter die Haferflocken gemacht. Es kann nach Wunsch auch Zitronen-, Orangen- oder anderer Fruchtfaß beigemischt werden. Die Speise soll damit zu weichem Brei verdünnt werden.

246.

Bananen-Reis-Mus.

120 Gr. Reisflocken, $\frac{1}{8}$ Ltr. Wasser, 2 Eßlöffel Honig, 50 Gr. geriebene Mandeln, 30 Gr. Korinthen, 30 Gr. Sultaninen, Fruchtfaß nach Bedarf, 400 Gr. frische Bananen.

Zubereitung wie Nr. 245.

247.

Apffel-Grünkernflocken-Mus.

400 Gr. Apffel, 100 Gr. Grünkernflocken, $\frac{1}{8}$ Ltr. Wasser, 2 Eßlöffel Honig, 50 Gr. geriebene Walnüsse, 30 Gr. Sultaninen, 30 Gr. getrocknete Aprikosen, Zitronen-, Orangen- oder Fruchtfaß nach Bedarf.

Zubereitung wie Nr. 245, die Aprikosen werden mitgeweicht.

248.

Feigen-Johannisbrot-Mus.

250 Gr. Feigen, 100 Gr. Johannisbrot, 1 Eßlöffel Honig, 50 Gr. Haferflocken, 40 Gr. getrocknete Aprikosen, 30 Gr. Pistazien oder 50 Gr. geriebene Mandeln.

Die Feigen und Aprikosen werden in ein Glas gebracht, so viel Wasser darüber gegossen, daß sie alle knapp im Wasser liegen, dann werden die Haferflocken darauf gebracht und sechs bis acht Stunden stehen lassen. Nun werden die Feigen und Aprikosen in Stücke geschnitten, mit den feingeriebenen Pistazien oder Mandeln, Honig, Haferflocken und Fruchtfaß angemacht.

249.

Karotten-Melonen-Mus.

150 Gr. Karotten, 200 Gr. Melonen, 30 Gr. Sultaninen, 50 Gr. getrocknete Aprikosen, 50 Gr. Gerstenflocken, 2 Eßlöffel Bienenhonig, $\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser, 50 Gr. geriebene Mandeln, Fruchtfaß.

Gerstenflocken werden mit Sultaninen und den zerkleinerten Aprikosen im Wasser 6 bis 8 Stunden geweicht. Die Karotten werden auf dem Reibeisen gerieben, die Melonen in kleine Stücke geschnitten. Nun wird alles mit dem Honig gut vermischt.

250.

Kirschen-Saferflocken-Mus.

450 Gr. ausgesteinte Kirschen, 100 Gr. Saferflocken, 2 Eßlöffel Honig, 50 Gr. geriebene Mandeln, 30 Gr. Sultaninen, 30 Gr. Korinthen, $\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser, Fruchtjaft.

Saferflocken, Sultaninen und Korinthen werden sechs bis acht Stunden in Wasser geweicht, mit den übrigen Zutaten untereinander gemacht.

251.

Tapioka-Nektar-Mus.

100 Gr. Tapioka, 50 Gr. Sultaninen, 50 Gr. getrocknete Aprikosen, 50 Gr. getrocknete Bananen, 2 Eßlöffel Honig, $\frac{4}{10}$ Ltr. alkoholfreier Weißwein, Zitronen-, Orangen- oder Fruchtjaft, Zwieback- oder Brotbrösel.

Man bringe den Tapioka in ein Glas, schütte den Wein darüber, gebe oben darauf die getrockneten zerkleinerten Früchte und lasse einige Stunden weichen. Nun kommt Honig, Fruchtjaft und so viel Brösel dazu, bis man eine weiche Masse erhält.

252.

Erdbeer-Mus.

Während den Sommermonaten ist es besser, wenn man frisches Obst verwendet. Es kann alles gute und schmackhafte Obst verwendet werden. Man verfähre ungefähr nach Nr. 250.

Touristen-Paste.

Das Wandern zur Sommers- und Winterszeit in Gottes herrlicher Natur, besonders in würzigen Bergeshöhen oder in anmutigen Tälern, ist eines jener Mittel, welche dargetan sind, den Geist und Körper zu stählen und neue Lebensenergie zu sammeln, besonders wenn es nicht zur Leidenschaft wird oder zum Sport ausartet. Manchmal hat man aber eine sehr unangenehme Empfindung, sich lange nach Stärkungen umsehen zu müssen und oftmals wird die schönste Tour dadurch vereitelt. Diesem Umstande entgegen zu arbeiten, wurde lange darüber nachgedacht. Es ist auch gelungen, mit folgenden Speisen geradezu ein ideales Wandern zu schaffen. Mit etwas Schrotbrot, einigen Zwiebacken und der Borrichtung zur täglichen Suppe und vielleicht noch etwas Nussolade wird es ermöglicht, seinen „Gasthof Rucksack“ 8 bis 14 Tage leicht und angenehm auszugestatten, ohne daß etwas mangelt oder verdirbt.

253.

Feigen-Past.

500 Gr. Feigen, 250 Gr. Datteln, 250 Gr. Para- oder Haselnüsse, 120 Gr. getrocknete Aprikosen und ebensoviel Birnen.

Alle Früchte werden durch die Hackmaschine getrieben. Das erstemal durch das größte Rädchen und dann zweimal durch das kleinere. Ohne jede weitere Zutaten, fest zusammengedrückt und in eine Büchse oder in mehrfaches Pergamentpapier gewickelt. Diese Pasten sind Monate lang haltbar.

254.

Bananen-Past.

400 Gr. getrocknete Bananen, 300 Gr. Datteln, 250 Gr. Feigen, 250 Gr. Mandeln.

Zubereitung wie Nr. 253.

255.

Ideal-Past.

250 Gr. Datteln, 250 Gr. Feigen, 250 Gr. getrocknete Bananen, 125 Gr. Mandeln, 125 Gr. Haselnüsse.

Verfahren wie Nr. 253.

Verschiedene Flammeri für 4 Personen.

256.

Vanillin-Flammeri,

1 Liter Milch, 1 Teelöffel Vanillinzucker, 120 Gr. Reismehl, 2 Eier, 80 Gr. Zucker, 60 Gr. Pflanzenbutter.

$\frac{1}{4}$ Liter Milch, Butter, Geschmack und Zucker werden zum Kochen gebracht, das Reismehl, welches mit der andern Milch vermengt wurde, unter beständigem Rühren daran geschüttet und einige Minuten gekocht. Es werden die Eier nun heiß daran gerührt oder nur das Eigelb, von dem Eiweiß aber Schnee geschlagen und sofort darunter gemengt. Nun wird die Masse in die mit Butter ausgestrichene und mit Zucker ausgestreute Form gegeben, erkalten lassen und vor dem Gebrauch umgestürzt. Es kann Fruchtjast dazu gegessen werden. Wenn die Eier wegbleiben sollen, so nehme man 20 Gr. Reismehl mehr.

257.

Schokoladen-Flammeri.

1 Liter Milch, 1 Teelöffel Vanillinzucker, 100 Gr. Reismehl oder Maizena, 100 Gr. Schokolade, 50 Gr. Zucker, 2 Eier, 40 Gr. Butter, 30 Gr. geriebene Mandeln.

Reismehl, Schokolade, Geschmack, Zucker und Butter werden mit warmer Milch zu einem weichen Brei angerührt, die andere Milch kochend daran gegossen und zu einem Brei gekocht. Die Eier werden sofort dazu gerührt oder auch das Eiweiß zu Schnee geschlagen. Sollen keine Eier verwendet werden, so ist 20 Gr. Reismehl mehr zu nehmen.

258.

Gries-Flammeri.

160 Gr. Gries, 1 Str. Milch, 60 Gr. Pflanzenbutter, 100 Gr. Zucker, 2 Eier, abgeriebene Zitronenschale oder Vanillin.

Milch, Zucker, Butter und Geschmack wird gekocht, den Gries langsam dazu gerührt, einige Minuten kochen lassen und weiter verfahren wie Nr. 256.

259.

Reis-Flammeri.

240 Gr. Reis, 1 Str. Milch, 80 Gr. Zucker, 90 Gr. Mandelbutter, 2 Eier, Vanillingschmack.

Reis wird in Milch gekocht, ungefähr 30 Minuten. Wenn weich, bringe man die übrigen Zutaten hinzu und verfare wie in Nr. 256.

260.

Ruß-Flammeri.

1 Liter Milch, 100 Gr. Reismehl, 80 Gr. Zucker, 120 Gr. Rußbutter, 2 Eier. Sollen die Eier wegleiben, so nehme man 20 Gr. Mehl mehr.

Zubereitung wie Nr. 256.

261.

Mandel-Flammeri.

Gleiches Verfahren wie Ruß-Flammeri.

Creme zum Füllen.

Diese Cremes können in einer Schüssel zu Tisch gegeben oder zum Füllen von Backwerk verwendet werden.

262.

Vanillin-Creme zum Füllen.

150 Gr. Zucker, $\frac{1}{2}$ Str. Milch, 15 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Maizena oder Reismehl, 2 Teelöffel Vanillinzucker., 3 Eier.

Zucker, Butter, Eigelb, Geschmack und Reismehl werden mit etwas Milch zu einem Brei verrührt, die andere Milch dazu gegeben und auf dem Feuer unter beständigem Rühren zu einem festen Crème abgekocht. Nun wird der steife Schnee darunter gerührt. Es ist nicht unbedingt nötig, daß Schnee geschlagen wird.

263.

Mandel-Crème zum Füllen.

150 Gr. Zucker, 30 Gr. Reismehl, 80 Gr. geriebene Mandeln, 15 Gr. Pflanzenbutter, 3 Eier.

Zucker, Butter, Eier und Mehl werden mit der Milch angerührt und zu einem Brei gekocht, wie in Nr. 262.

264.

Schokoladen-Crème.

100 Gr. Zucker, 100 Gr. Schokolade, 3 Eier, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch, 40 Gr. Reismehl. Zubereitung wie Nr. 262.

265.

Pistazien-Crème.

150 Gr. Zucker, 50 Gr. Pistazien, 3 Eier, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch, 45 Gr. Reismehl, 15 Gr. Pflanzenbutter.

Verfahren wie Nr. 262.

266.

Haselnuß-Crème.

Wird gleich zubereitet wie Mandel-Crème. Es können auf diese Art Cremes nach beliebigem Geschmack angefertigt werden.

267.

Vanillin-Butter-Crème.

Der Masse Nr. 262 rühre, wenn noch warm, 250 Gr. Pflanzenbutter, 125 Gr. Staubzucker bei. Wenn die Masse erkaltet ist, so rühre man sie mit einem Drahtbesen gut schaumig (Rührzeit ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde). Es werden mit diesem Crème und mit Schokoladen-Butter-Crème verschiedene feine Backwaren gefüllt.

268.

Schokoladen-Butter-Crème.

Der Masse Nr. 262 füge man 250 Gr. Pflanzenbutter, 125 Gr. gute Schokolade und 100 Gr. Staubzucker bei und rühre, wenn erkaltet, schaumig. Nr. 267 und 268 müssen gut kalt gehalten werden.

Verschiedenes Gebäck.

269.

Obstkuchen-Teig.

400 Gr. Mehl, halb Weizenschrot, 200 Gr. Pflanzenbutter, 100 Gr. Zucker, 1 Ei, 2 Teelöffel Backpulver, Zitronenabgeriebenes oder Vanillinzucker und ungefähr $\frac{1}{10}$ Str. Milch.

Das gesiebte Mehl bringe man auf die reine Tischplatte, mache in die Mitte eine Vertiefung, in welche man Zucker, Geschmack, Ei und Butter bringt. Das Backpulver mische man unter das Mehl. Nun arbeite man mit der reinen Hand, alle Bestandteile ohne das Mehl, zu einem zarten Brei. Milch nehme man bedächtig, damit der Teig nicht zu weich wird. Wenn dann das Mehl daruntergearbeitet ist, wird der Teig an einen kühlen Ort gebracht. Im Gegensatz zum Hefenteig, wird dieser Teig so wenig wie möglich gearbeitet.

270.

Blätter-Teig.

250 Gr. beste Sorte Mehl, 250 Gr. Reformbutter, etwas Salz und Wasser. Zum Blätterteig kann nur gute, sehr zähe Butter verwendet werden.

Das gesiebte Mehl wird in drei gleiche Teile geteilt. Unter einen Teil wirke man die Butter und drücke sie auf einem starken, weißen, unbedruckten Papier zu einem Rechteck 15 Ztm. lang, 12 Ztm. breit. Die Seiten außen herum schneide man glatt und bringe diese Abfälle, welche nicht mehr als 15 Gr. wägen sollen, zu den $\frac{2}{3}$ Mehl zurück, welches man mit Wasser zu einem nicht zu festen Teig anmacht. Bei warmem Wetter lege man den Teig aufs Eis. Nach $\frac{1}{2}$ Stunde wird der Teig 25 Ztm. lang, 15 Ztm. breit ausgerollt, die Butter darauf gelegt und vollständig in den Teig eingewickelt. Nun rolle man den Teig 45 Ztm. lang, 25 Ztm. breit aus und schlage ihn so zusammen, daß drei gleiche Schichten aufeinander zu liegen kommen, d. h. 15 Ztm. lege man auf die nächsten 15 Ztm., das sind zwei Schichten, nun lege die noch nicht bedeckten übrigen 15 Ztm. oben darauf. Diese nennt man eine Tour. Wenn der Teig schön trocken ist, wenn er nicht klebt oder zäh sein sollte, gebe man ihm noch eine gleiche Tour wie die erste, andernfalls lasse man den Teig an kühlem Orte ruhen und geb ihm die zweite Tour, die gleich der ersten Tour zu geschehen hat, in einer halben Stunde. Das sind zwei ganze Touren. Wenn der Teig wieder erkaltet ist, so gebe man ihm noch drei halbe Touren. Man rolle den Teig 30 Ztm. lang und 20 Ztm. breit aus und schlage die eine Hälfte über die andere, so daß er zweifach zu liegen kommt. Abermals wird er ausgerollt und zwar 25 Ztm. lang und 15 Ztm. breit und wieder über-

einander geschlagen wie vorher. Zum fünften und letzten Male wird er 20 Ztm. lang und 15 Ztm. breit ausgerollt und nochmals eine Hälfte auf die andere gelegt. Nach dieser Verabfolgung wird der Teig noch einige Zeit ruhen lassen und alsdann zu Pastetchen, Apfeltaschen, Schillerlocken, Bananen oder Apfel im Schlafrock und anderen beliebigen Sachen verwendet. Geht der Teig zu stark auf, so waren die einzelnen Touren zu dick ausgerollt; geht er zu schwach auf, so waren die Touren zu dünn ausgerollt oder aber auch zu warm behandelt.

271.

Hefen-Teig.

500 Gr. Mehl oder halb Weizenschrot, 15 Gr. frische Hefe, ungefähr $\frac{1}{4}$ Ltr. Milch, 60 Gr. Zucker, 120 Gr. Butter, 1 Teelöffel Salz, Zitronen-, Orangen- oder Vanillengeschmack, 2 Eier.

Die frische Hefe wird an einem warmen Orte, mit dem vierten Teil der Milch, welche lauwarm ist, mittelst Mehl zu einem nicht zu festen Teig gemacht und stehen lassen, bis er aufgegangen ist. In diesen Vorteig bringe man nun die Eier, Zucker, zerlassene Butter, Salz und Geschmack und mache mittelst der lauwarmen Milch und dem Mehl einen mittelmäßigen Teig an, den man gut durcharbeitet. Man läßt ihn noch einige Zeit aufziehen und macht alsdann nach Belieben Gebäck davon.

272.

Kartoffel-Teig.

500 Gr. gekochte, durch ein Sieb gedrückte, kalte Kartoffeln, 250 Gr. Mehl, 2 Eier, Salz, 120 Gr. Pflanzenbutter, 2 Teelöffel Backpulver, wenn nötig noch etwas Milch oder Süßrahm.

Werden zu einem Teig vermengt. Mit diesem Teig können auch verschiedene Kuchen, von Nr. 132 bis 137, ausgelegt werden.

273.

Kirschen-Kuchen (Michel).

120 Gr. Gries, $\frac{3}{20}$ Ltr. Wasser, 40 Gr. Zwieback- oder Weckbröseln, 3 Eier, 25 Gr. Reismehl, 750 Gr. Kirschen, 80 Gr. Pflanzenbutter, 80 Gr. Zucker, 3 Milchweck, 50 Gr. geriebene Mandeln.

Die Kirschen werden ausgesteint! Milchbrote in Milch oder Wasser eingeweicht, trocken ausgedrückt und fein gehackt, der Gries wird, wenn das Wasser mit 15 Gr. Butter kocht, hineingerührt, drei Minuten quellen lassen und kaltgestellt. Butter, Zucker und Eigelb werden schaumig gerührt, nun kommen Gries und Wecke dazu, sodann der Schnee und das mit den Bröseln vermischte Mehl und endlich die Kirschen. Alles wird leicht untereinander gemacht und in die Form gefüllt. Backzeit bei guter Wärme $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde. Die Form soll ungefähr 25 Ztm. Durchmesser

und 3 Ztm. Höhe haben. Sie wird mit Butter gut ausgestrichen, auf den Boden wird ein rundes passendes Papier gelegt, welches nochmals stark gestrichen und dann mit Bröseln stark ausgestreut wird. Nach dem Backen, wenn etwas erkaltet, drehe man den Kuchen um und nehme das Papier hinweg. Das Papier soll verhüten, daß der Kuchen am Boden der Form hängen bleibt.

274.

Bananen-Kuchen.

Zubereitung und Zutaten gleich Nr. 273.

Es können nach Nr. 273 von Beeren, Stein- und Kernobst beliebige Kuchen gefertigt werden; sie alle munden vorzüglich.

275.

Kirschen-Kuchen mit Guß.

500 Gr. ausgesteinte Kirschen, 40 Gr. Zwieback- oder Weckbröseln, 80 Gr. Zucker, 2 Eier, 3 Eßlöffel Milch, 30 Gr. Reismehl.

Eine Form von 25 Ztm. Durchmesser wird mit Teig Nr. 269 oder Nr. 271 ausgelegt und mit den Bröseln bestreut. Die Kirschen werden nebeneinander darauf gelegt. Wenn die Kirschen groß sind, so ist 500 Gr. zu knapp. 40 Gr. Zucker werden über die Kirschen gestreut und folgender Guß darüber gestrichen: Das Eigelb wird mit dem Zucker gerührt und der Schnee, das Mehl und die Milch gleichzeitig darunter gemacht.

276.

Trauben-Kuchen.

500 Gr. abgezapfte Trauben, Teig nach Nr. 271 oder 269, 50 Gr. Brösel, 2 Eier, 30 Gr. Reismehl, 3 Eßlöffel Milch.

Zubereitung wie Nr. 275. Nach dieser Art lassen sich von Stein-, Beeren- und Kernobst verschiedentlich Kuchen bereiten.

277.

Aprikosen-Kuchen mit Gellarte.

600 Gr. ausgefernte Aprikosen, 140 Gr. Zucker, 20 Gr. Kartoffelmehl, $\frac{1}{4}$ Str. Wasser, 50 Gr. Bröseln, 1 Teelöffel Vanillinzucker, Kuchenteig nach Nr. 269.

Die Form, welche 25 Ztm. Durchmesser hat, wird mit Teig ausgelegt und mit Bröseln ausgestreut. Die in Viertel geschnittenen Aprikosen werden schön nebeneinander darauf gereiht, mit 100 Gr. Zucker überstreut und $\frac{1}{4}$ Stunden gebaden. Kartoffelmehl, Zucker und Wasser werden angerührt und gekocht, bis es klar und dickflüssig ist, alsdann wird diese Gellarte über den

Kuchen geſtrichen. — Pfirſich-Kuchen wird auf gleiche Weiſe gemacht.

278.

Erdbbeer-Kuchen mit Gellarte.

500 Gr. gewaſchene Erdbeeren, 120 Gr. Zucker, $\frac{1}{4}$ Pfr. Waſſer, 20 Gr. Kartoffelmehl, 50 Gr. Weck- oder Zwiebackbröſeln, 1 Teelöffel Vanillinzucker, Kuchenteig Nr. 269.

Eine Form von 25 Ptm. Durchmeſſer wird mit Teig Nr. 269 ausgelegt, mit den Bröſeln beſtreut, die Beeren darauf geordnet, geſüßert und $\frac{1}{2}$ Stunde gebacken. Wenn der Kuchen kalt iſt, wird folgende Gellarte darüber geſtrichen: 40 Gr. Zucker, Kartoffelmehl und Waſſer werden klar und dickflüſſig gekocht.

279.

Stachelbeer-Kuchen mit Gellarte.

Johannisbeer-Kuchen und andere Obſt-Kuchen können nach dem Verfahren Nr. 278 hergeſtellt werden.

280.

Streufel-Kuchen.

500 Gr. Gefenteig von Nr. 271 und 60 Gr. Mehl, 50 Gr. Pflanzenbutter, 25 Gr. Zucker.

Der Gefenteig wird ausgerollt, bis er 25 Zentimeter Durchmeſſer hat und in die gleich große Form gebracht. Wenn er ausgegangen iſt, was ungefähr $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden dauern dürfte, ſo wird er ſehr vorſichtig mit zerlaſſener, aber nicht zu warmer Butter angeſtrichen oder auch mit Eigelb und mit folgenden Streufeln beſtreut. Mehl, Butter und Zucker werden zu einem Teig verarbeitet, den man gut kalt ſtellt, bei Bedarf wird dieſer Teig durch ein grobes Drahtſieb mit Löcher von ungefähr $\frac{1}{4}$ Quadratcentimeter gedrückt oder wenn kein Sieb zur Hand iſt, zu kleinen Würfeln gehackt. In beiden Fällen wird etwas Mehl verwendet, damit die Streufeln nicht zuſammenkleben.

281.

Zucker-Guß.

150 Gr. Staubzucker, 1 Orangenſaft, $\frac{1}{2}$ Zitronenſaft.

Werden in einer Taſſe zu einem Brei in der Feſte eines Spätzleſteiges angerührt. Wenn die Maſſe zu feſt werden ſollte, ſo träufle man einige Tropfen Waſſer daran. Es iſt Vorſicht geboten, denn nur wenige Tropfen Waſſer machen ſchon zu weich. Sollte die Maſſe wirklich zu weich geworden ſein, ſo nehme man noch etwas Staubzucker nach.

282.

Vanillin-Guß.

Für diesen Guß kommt das gleiche Verhältnis wie beim Zucker-Guß in Betracht, es bleibt der Orangensaft hinweg, an dessen Stelle tritt Wasser und Vanillingeschmack.

283.

Schokoladen-Guß.

Bei dem Guß Nr. 282 lasse man den Zitronensaft hinweg und füge dafür 40 Gr. entölten Kakao bei.

284.

Erdbeer-Guß.

Man nehme 30 Gr. Erdbeersaft oder 40 Gr. durch ein Sieb gedrückte Erdbeeren und rühre so viel Staubzucker dazu, daß man eine weichflüssige Masse bekommt. Auf diese Art können von allen Früchten Güsse bereitet werden. Mit etwas Zitronensaft kann der Geschmack noch verbessert werden.

285.

Biskuit-Torte, Wiener.

6 Eier, 75 Gr. Mehl, 75 Gr. Weizenpuder oder Reismehl, 50 Gr. Pflanzenbutter, Vanillin-, Zitronen- oder Orangengeschmack.

Eine Form von 25 Ztm. Durchmesser und 3 bis 4 Ztm. Höhe wird mit Butter ausgestrichen und mit Mehl ausgestreut. Auf den Boden der Form lege man ein abgepaßtes, unbedrucktes Papier, damit die Torte gut herausgeht. Wenn die Torte gebacken und erkaltet ist, wird das Papier wieder weggezogen. Man nehme einen sehr reinen Schneefessel und Drahtbesen. Die Eier und der Zucker werden in den Kessel gebracht, diesen stelle man auf einen Topf, der halb voll ist mit heißem Wasser und schlage während 15 bis 30 Minuten die Masse sehr luftig. Man nehme von Zeit zu Zeit mit einem Teelöffel etwas Masse heraus und bringe dieselbe schnell auf die Oberfläche der Hand. Sobald man fühlt, daß die Masse unheimlich warm wird, so nehme man sie vom Feuer und schlage sie kalt. Butter und Geschmack werden zuerst unter einen kleinen Teil und dann unter alles Mehl gehackt. Nun wird der Schneebesens aus der Masse genommen und mittelst eines Kochlöffels das Mehl vorsichtig dazu gegeben, in die Form gefüllt und $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden in nicht zu kaltem Ofen gebacken. Nach dem Erkalten kann die Torte mit einem beliebigen Guß überzogen werden.

286.

Biskuit-Torte.

6 Eier, 75 Gr. Mehl, 75 Gr. Weizenpuder oder Reispuder, Geschmack.

Eigelb und Zucker werden miteinander schaumig gerührt, den Geschmack, dann den steifen Schnee, mit dem Mehl vorsichtig darunter gemengt, in eine gleich hergerichtete Form wie in Nr. 285 gebracht und ungefähr 1 Stunde in gelindem Ofen gebacken.

287.

Mandel-Torte, Wiener.

6 Eier, 100 Gr. Mehl, halb Weizenpuder oder Reismehl, 60 Gr. feingeriebene Mandeln, 40 Gr. Pflanzenbutter, 1 Teelöffel Vanillinzucker.

Die Masse wird zubereitet wie Nr. 285; die Mandeln werden unter das Mehl mit der gehackten Butter gemengt.

288.

Mandel-Torte.

6 Eier, 100 Gr. Mehl, halb Weizenpuder oder Reispuder, 60 Gr. feingeriebene Mandeln, 150 Gr. Zucker.

Zubereitung ist die gleiche Art wie Nr. 286; die Mandeln werden unter das Mehl gemengt.

289.

Brot-Torte.

6 Eier, 60 Gr. Mehl, halb Puder, 40 Gr. geröstete Brotbröseln, 30 Gr. Zitronat, 30 Gr. Orangeat, 1 Teelöffel Vanillinzucker, 1 Messerspitze Gewürz, 2 Orangensäfte, 1 Zitronensaft, 1 Teelöffel Backpulver, 50 Gr. feingeriebene Mandeln, 2 Teelöffel Kakao, 150 Gr. Zucker.

Das Brot wird mit Orangen- und Zitronensaft angefeuchtet. Eigelb und Zucker werden schaumig gerührt, dann kommt das Brot, die gehackten Orangenschalen dazu, zum Schluß der Schnee und das Mehl, unter welches Gewürz, Kakao, Backpulver, Vanillinzucker und Mandeln gemischt sind, leicht darunter, wird in eine nach Nr. 285 hergerichtete Form gefüllt und in gemäßigtem Ofen eine Stunde gebacken.

290.

Schokoladen-Torte.

Zutaten und Zubereitung ist gleich der Wiener Mandel-Torte Nr. 285 oder der Mandel-Torte Nr. 286; man nehme 30 Gr. Mehl weniger, dafür aber 50 Gr. geriebene Schokolade.

291.

Linger Torte.

150 Gr. Mehl, 70 Gr. Zucker, 100 Gr. Pflanzenbutter, 75 Gr. geriebene Mandeln oder Haselnüsse, 75 Gr. Zwiebackbröseln, 1 Zitronensaft und etwas Zitronenabgeriebenes, Zimt, Gewürz, 1 Teelöffel Vanillinzucker, 1 Ei, 2 Teelöffel Backpulver, etwas Milch und 250 Gr. Eingemachtes.

Alle Zutaten ohne das Eingemachte werden an einem kühlen Orte zu einem nicht zu festen Teig vermengt. Eine Form von 25 Ztm. Durchmesser wird mit Butter bestrichen. $\frac{3}{5}$ des Teiges wird ausgerollt und der Boden der Form damit bedeckt, das Eingemachte darüber gestrichen. Am Rand lasse man $\frac{1}{2}$ Ztm. frei. Nun lege man Streifen von $\frac{1}{4}$ Ztm. Dicke, 1 Ztm. Breite, in 2 Ztm. Abständen darüber und über diese Streifen lege man nochmals ebensolche, jedoch gebe man der Kuchenform vorher eine halbe Wendung. Außenherum lege man einen Rand von dem restlichen Teig, den man nach Wunsch verzieren kann. Die Oberfläche des Teiges wird mit Eigelb angestrichen. Backzeit in gut warmem Ofen ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde.

292.

Schaum-Erdbeer-Torte.

350 Gr. gewaschene Erdbeeren, 150 Gr. Zucker, 4 Eiweiß, $\frac{1}{2}$ Torte von Nr. 285 oder 286.

Man backe die Hälfte der Masse Nr. 285 oder nehme die ganze Torte und teile sie flach durch in zwei Teile und nehme einen Teil davon. Auf diese Hälfte bringe man folgende Masse: Die Eiweiß werden in einem sehr reinen Kessel zu steifem Schnee geschlagen; wenn der Schnee bereits fest geworden ist, so mische man 30 Gr. von dem Zucker dazu und schlage noch fest durch, damit der Schnee ganz fest und ausgeschlagen wird. Nun bringe man den Zucker leicht darunter. Man lege die halbe Torte auf ein Blech, mische unter $\frac{2}{3}$ von der Windmasse die Erdbeeren und streiche sie auf den halben Boden. Die andere Windmasse bringe man in eine zusammengeschlagene Papierspriktüte mit einer feinen Oeffnung und verzieren die Torte damit. Von den Erdbeeren können einige schöne Exemplare zur Ausschmückung der Torte zurückgelassen und nach der Verzierung darauf gelegt werden. Die Torte wird bei offenstehender Ofenröhre unter öfterem Umdrehen abgeflämmt. Auf diese Art können von verschiedenen Früchten Torten gebacken werden.

293.

Honig-Küchlein.

450 Gr. reiner Bienenhonig, 420 Gr. Mehl, 120 Gr. fein-geriebene Mandeln, 1 Zitronensaft, 1 Eßlöffel Backpulver.

Der Honig wird lauwarm gemacht, sodann wird das Mehl, die Mandeln und der Zitronensaft dazu gemengt und einige Stunden stehen lassen. Man wirke dann das Backpulver daran; wenn die Masse zu weich sein sollte, so nehme man noch etwas Mehl, rolle sie aus und mache kleine runde Bläschen von ungefähr $\frac{3}{4}$ Ztm. Dicke und 6 Ztm. Durchmesser, streiche sie mit Milch oder Eigelb an und backe sie in warmem Ofen ab.

294.

Nektar-Brötchen.

250 Gr. Mehl, 250 Gr. Bienenhonig, 150 Gr. in Stücke geschnittene Mandeln, Abgeriebenes und Saft einer Zitrone, 1 Ei, 1 Eßlöffel Backpulver.

Der Honig wird warm zergehen lassen, dann kommen die Mandeln, das Ei, Zitrone und Backpulver dazu und wird unter das Mehl gewirkt. Es werden davon Kuchen ausgerollt, in 3 Ztm. lange, ebenso breite und $\frac{1}{2}$ Ztm. dicke Stücke geschnitten, auf ein gebuttertes Blech in $1\frac{1}{2}$ Ztm. dicke Stücke geschnitten, legt, mit Ei angestrichen und 10 Minuten gebacken.

295.

Feigen-Brot.

150 Gr. Mehl, 100 Gr. Zucker, 120 Gr. Pflanzenbutter, 100 Gr. halbe Mandeln oder Nüsse, 120 Gr. zerschnittene Feigen, 1 Ei, etwas Milch, 50 Gr. Orangeat und Zitronat, 2 Teelöffel Backpulver.

Das Mehl wird gesiebt, auf das Kuchenbrett gebracht, eine Vertiefung hinein gemacht, darein gebe man Zucker, Butter, Mandeln, Ei, Feigen, Orangeat, Zitronat, Backpulver und wirke mit etwas Milch zu einem festen Teig an. Dieser Teig wird in 6 Ztm. breite und 2 Ztm. dicke Streifen ausgerollt, mit Ei angestrichen, $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde gebacken und in 3 Ztm. breite Streifen geschnitten.

296.

Schnitten mit Eingemachtem.

120 Gr. Mehl, 80 Gr. Zwiebackbröseln, 60 Gr. geriebene Mandeln, 60 Gr. Zucker, 80 Gr. Butter, 50 Gr. Zitronat und Orangeat, $\frac{1}{2}$ abgeriebene Zitrone, 1 Ei, 2 Teelöffel Backpulver, etwas Milch, 150 Gr. Eingemachtes.

Der Teig wird angemacht wie Nr. 295; in zwei gleiche Teile geteilt, beide Teile werden 1 Ztm. dick, 10 Ztm. breit ausgerollt, der erste Streifen wird mit dem Eingemachten bestrichen, 1 Ztm. auf beiden Seiten läßt man frei, streicht die Seiten mit Wasser an, legt den andern Streifen genau darauf, drückt auf beiden

Seiten gut an und backt ihn in mittlerem Ofen. Nach dem Backen werden 4 Ztm. breite Streifen daraus geschnitten.

297.

Anis-Küchlein.

200 Gr. Eier, 240 Gr. Zucker, 280 Gr. Mehl, 1 Teelöffel Anisjamen.

Die Eier werden mit dem Zucker schaumig gerührt, alsdann wird der ausgelesene Anis dazugebracht und das Mehl leicht darunter gemengt. Auf ein mit Butter schwach gestrichenes Blech werden kleine runde Häufchen gesetzt, die Zwischenräume dürfen nicht zu klein sein, weil sie immer noch auseinander laufen. Ueber Nacht werden sie an einem trockenen Orte stehen lassen und am andern Morgen in gelindem Ofen ungefähr eine halbe Stunde gebacken. Der Ofen darf nicht ganz geschlossen sein, damit sie nicht zerpringen.

298.

Anis-Brot in Formen.

Die Form ist ungefähr 25 Ztm. lang, 10 Ztm. breit und 5 Ztm. tief, 4 Eier, 100 Gr. Zucker, 100 Gr. Mehl, halb Weizen- oder Reispuder, 1 Teelöffel Anisjamen.

Zubereitung wie in Nr. 286.

299.

Belgrader Brot.

180 Gr. Zucker, 200 Gr. Mehl, 2 Eier, 120 Gr. geschnittene Mandeln, 40 Gr. Zitronat und Orangeat, Abgeriebenes von einer halben Zitrone, 1 Teelöffel Vanillinzucker, 1 Teelöffel Backpulver.

Eier und Zucker schaumig rühren, alle andern Zutaten dazu und mit dem Mehl zu einem Teig angemacht. Man rolle den Teig 6 Millimeter dick aus, schneide Rechtecke von 3 Ztm. breit, 6 Ztm. lang ab, lege sie auf gebuttertes Blech. Mit Eigelb angestrichen, werden sie schnell gebacken. Wenn noch warm, können diese Küchlein mit einem Zucker-Guß überstrichen werden.

300.

Butterbackenes.

280 Gr. Mehl, 120 Gr. Zucker, 120 Gr. Pflanzenbutter, 1 Ei, 1 Teelöffel Backpulver, 2 bis 4 Eßlöffel Milch, Geschmack.

Man bereite einen Teig, wie in Nr. 269 beschrieben, rolle kleine Kuchen etwa $\frac{1}{2}$ Ztm. dick aus, mit beliebigen Ausstechern ausgestochen, auf sehr schwach gebutterte Bleche gelegt, mit Eigelb angestrichen und in sehr heißem Ofen gebacken.

301.

Mandel-Butterbackenes.

220 Gr. Mehl, 120 Gr. Zucker, 120 Gr. Butter, 120 Gr. sehr feingeriebene Mandeln, 2 Eier, 2 Teelöffel Backpulver, Zitrone oder Vanillin, 2 bis 3 Eßlöffel Milch.

Zubereitung wie Nr. 300.

302.

Marzipan-Butterbackenes.

250 Gr. Mehl, 250 Gr. Pflanzenbutter, 250 Gr. sehr feingeriebene Mandeln, 125 Gr. Staubzucker, Vanillingschmack, mit Eiweiß angemacht.

Behandlung wie Nr. 300; nach dem Backen mit zerlassener Butter angestrichen und mit Zucker bestreut.

303.

Springerle.

250 Gr. Zucker, 320 Gr. Mehl, 125 Gr. Eier, 1 Teelöffel Anisjamen, 1 Teelöffel Backpulver.

Eier und Zucker werden schaumig gerührt, sodann das Mehl unter welches Anis und Backpulver gemischt ist, dazu, wenn die Masse zu fest werden sollte, können einige Tropfen Wasser genommen werden. Nun wird der Teig $\frac{3}{4}$ Btm. dick ausgerollt, auf die Modelle gelegt, ausgedrückt, abgeschnitten und auf schwach gestrichene Bleche, welche etwas abgemehlt sind, in Zwischenräumen von 2 Btm. gelegt, über Nacht getrocknet und in mittelmäßigem Ofen bei etwas geöffneter Röhre gebacken.

304.

Pfeffer-Nüsse.

2 Eier, 250 Gr. Zucker, 280 Gr. Mehl, Gewürz oder 10 Gr. Kakao.

Zubereitung ist wie Nr. 303. Wenn der Teig fertig ist, wird er 1 Btm. stark ausgerollt, mit einem runden Ausstecher, der 3 Btm. Durchmesser hat, ausgestochen, in kleinen Zwischenräumen auf ein Blech gesetzt, wenn getrocknet umgekehrt, sodas die feuchten Teile nach oben kommen und in geschlossenem Ofen $\frac{1}{2}$ Stunde gebacken.

305.

Vanillin-Brötchen.

280 Gr. Mehl, 125 Gr. Zucker, 125 Gr. Butter, 2 kleine Eier, Vanillingschmack, 1 Teelöffel Backpulver.

Der Teig wird wie Nr. 269 angemacht, in 30 gleiche Teile geteilt, nun werden 10 Btm. lange Rüdeln, die in der Mitte

doppelt so dick sind wie an den Enden, ausgerollt, in die Mitte von oben herunter eine Vertiefung von 3 Ztm. lang, 6 Millimeter tief und 6 Millimeter breit gedrückt, die mit eingemachten Aprikosen oder Quitten-Mark beinahe voll ausgefüllt wird, sodann werden die Brötchen mit Ei angestrichen und in heißem Ofen 8 bis 10 Minuten hellbraun gebacken.

306.

Nuß-Kränzchen.

200 Gr. Mehl, 100 Gr. Zucker, 100 Gr. Pflanzenbutter, 100 Gr. geriebene und vorher etwas geröstete Haselnüsse, 1 Ei, 1 Teelöffel Backpulver, etwas Milch.

Teig nach Nr. 269 angefertigt. Der Teig wird in $\frac{1}{2}$ Ztm. starke Kuchen ausgerollt, mit einem gezackten Ausstecher ausgestochen. Es wird von diesen Küchlein auch in der Mitte ein Rondell ausgestochen. Der äußere gezackte Ausstecher hat ungefähr 8 Ztm. Durchmesser, der innere $2\frac{1}{2}$ Ztm. Was abfällt, wird wieder zu frischen Kuchen ausgerollt, bis die Masse vollständig ausgerollt ist. Diese Kränzchen werden mit Ei angestrichen, in Hagel- oder Kristallzucker getaucht, in welchen etwas feingehackte Haselnüsse gemischt sind, auf ein gebuttertes Blech in kleine Abstände gesetzt und in mittlerem Ofen gebacken.

307.

Mandel-Kränzchen.

Die Mandeln werden zu diesem Zwecke nicht geröstet, im übrigen können sie auf die gleiche Weise wie Nr. 306 bereitet werden.

308.

Mürbe Brezeln.

250 Gr. Mehl, 150 Gr. Butter, 75 Gr. Staubzucker, etwas Milch, Vanillin- oder andern Geschmack.

Teig nach Nr. 269 gefertigt, in 30 gleiche Teile geteilt und Brezeln davon gerollt, mit Ei angestrichen und in mittlerem Ofen gebacken. Sie können nach dem Backen mit Zucker-Guß Nr. 281 glasiert werden.

309.

Gebührter Teig.

60 Gr. Pflanzenbutter, 100 Gr. Mehl, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser, 4 Eier, 1 Prise Salz und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker.

Wasser, Salz, Zucker und Butter werden kochend gemacht, das Mehl schnell dazu und unter heftigem Rühren zu einem festen Teig angerührt. Nachdem das Mehl dabei ist, muß der Teig noch so lange auf dem Feuer bleiben, bis er sich zu einem einzigen

Klumpen gebackt hat. Das dauert 2 bis 3 Minuten. Vom Feuer genommen, werden die Eier sofort daran gegeben, zuerst zwei auf einmal und wenn diese glatt gerührt sind, die andern, eins nach dem andern. Von dieser Masse werden 30 gleich große Häufchen geformt (die man Windbeutel nennt, weil sie innen ganz hohl sein sollen), mit Ei angestrichen und in gut warmem Ofen gebacken. Es ist Vorsicht nötig, denn sie fallen gerne zusammen, wenn man zu früh daran hantiert, daher müssen sie auch gut ausgebacken werden. Nach dem Erkalten werden sie aufgeschnitten, mit einem Creme Nr. 262 bis 266 oder auch mit Schlagrahm gefüllt.

310.

Mürbe Zöpfchen.

320 Gr. Mehl, 200 Gr. Pflanzenbutter, 100 Gr. Zucker, 2 Eier.

Man mache einen Teig wie Nr. 269, den man in 30 gleiche Teile teilt. Jedes dieser Stücke rolle man 10 Ztm. lang aus, teile sie wieder in zwei Teile und rolle diese Teilchen noch etwas länger und zwar so, daß sie in der Mitte die anfängliche Dicke behalten, an den Enden aber spitz zulaufen. Diese zwei Teilchen flechte man zu einem Zöpfchen, lege es auf ein schwach gestrichenes, abgemehltes Blech und forme alle Zöpfchen auf diese Art. Sie werden mit Ei angestrichen und in gut warmem Ofen 10 bis 15 Minuten gebacken.

311.

Apfeltaschen.

Fertigen Blätterteig Nr. 270 rolle man aus. Es werden Rondelle von 12 Zentimeter Durchmesser und 7 Millimeter Dicke ausgestochen. Die geschälten, in Scheiben geschnittenen und mit Zucker und Weintrauben nach Geschmack vermengten Äpfeln werden in kleine Häufchen, auf die eine Hälfte der Rondelle gelegt, der äußere Rand der anderen Seite mit Eigelb angestrichen und darübergeschlagen. Man drücke beide Teile Teig gut zusammen, aber man achte darauf, daß der Teig auf der Außenseite, auf welcher er ausgestochen ist, nicht beschädigt wird, sonst geht er nicht auf. Die Apfeltaschen werden gut warm gebacken.

312.

Apfel im Schlafrock.

Die Äpfel werden geschält, in der Mitte mit einem Ausstecher von $1\frac{1}{2}$ bis 2 Zentimeter Durchmesser ausgestochen, oder auch mit einem spitzen Messer ausgebohrt, sodaß alles von dem Kernhaus herauskommt. Blätterteig Nr. 270 wird $2\frac{1}{2}$ bis 3 Millimeter dick ausgerollt. Man schneide je nach Größe der Äpfel 12 bis 14 Zentimeter lange und gleich breite Stücke ab,

lege die Äpfel darauf, fülle die Höhlung mit Zucker und Weintrauben, bestreiche den äußeren Rand schwach mit Ei und schlage alle 4 Enden über dem Apfel zusammen. Der Teig wird gut zusammengedrückt und mit dem Schluß der Enden auf das Blech gelegt, mit Ei angestrichen und in gut warmem Ofen 30 bis 40 Minuten gebacken. Der Ofen soll anfangs sehr warm sein, später etwas kühler werden, damit die Äpfel durchbacken.

313.

Frische Bananen im Schlafrock.

Blätterteig nach 270 wird $2\frac{1}{2}$ bis 3 Millimeter dick ausgerollt, in Rechtecke von 10 auf 15 Zentimeter geschnitten. Die geschälten Bananen werden in Zucker gerollt und darauf gelegt. Nun rolle man das Ganze zusammen, daß es aussieht wie eine Wurst, welche man an den Enden gut zusammendrückt, den Schluß der Rolle auf das Blech legt, mit Eigelb anstreicht und in gut warmem Ofen backt.

314.

Berliner Pfannkuchen.

Zu dem fertigen Hefenteig Nr. 271 arbeite man noch 2 bis 3 Eier; wenn der Teig zu weich werden sollte, so lasse man etwas Milch hinweg. Ist der Teig aufgegangen, so wird er ausgerollt, mit einem Ausstecher, der 6 Zentimeter Durchmesser hat, ausgestochen und auf die Seite gelegt. Der Rest des Teiges wird abermals ausgerollt. Nun werden mit dem Ausstecher die Kuchen abgezeichnet, aber nicht ausgestochen; in die Mitte eines jeden Abzeichens werden kleine Häufchen Eingemachtes von Aprikosen oder anderen Früchten gebracht, welches aber nicht zu weich sein darf. Es werden alsdann die ersten Rondelle auf die zweiten gefüllten Röhle, die man am äußersten Rande mit Ei schwach bestrichen hat, gesetzt, etwas angedrückt und mit demselben Ausstecher wie zuvor ausgestochen, auf ein reines Tuch, welches gut gemehlt ist, in nicht zu kleine Zwischenräume gelegt; oben darauf mit Mehl leicht überstreut und mit einem unbedruckten Papier zugedeckt. Wenn diese Kuchen an warmen Orten aufgegangen sind, so werden sie in schwimmendem Fett gebacken. Backzeit ungefähr 4 bis 5 Minuten. Zu Anfang des Backens versuche man es mit einem Stück, ob das Fett nicht zu kalt oder zu warm ist.

315.

Fastnachts-Röhlein.

Die wie in Nr. 314 zubereitete Masse wird gleichdick ausgerollt, mit etwas größerem Ausstecher ausgestochen, aufgehen lassen und in schwimmendem Fett gebacken.

316.

Lee-Kranz.

60 Gr. Sultaninen, 60 Gr. Corinthen, 50 Gr. gehackte Haselnüsse oder Mandeln, 30 Gr. Zucker und die Masse Nr. 271.

Obige Zutaten werden unter den Teig gearbeitet, in 3 gleiche Teile geteilt, jeder Teil wird 45 Zentimeter lang ausgerollt, sodann werden die Teile zu einem Zopf geflochten und weiter behandelt wie in 317 angegeben ist.

317.

Hefen-Kranz, gefüllt.

50 Gr. Sultaninen, 50 Gr. Corinthen, 50 Gr. feingeschnittenes Zitronat und Orangeat, 30 Gr. Zucker und Teig Nr. 271.

Die Masse Nr. 271 wird, wenn sie aufgegangen ist, 40 Zentimeter lang, 30 Zentimeter breit ausgerollt, in 3 gleiche Teile geschnitten, mit den Zutaten bestreut und zusammengerollt. Es werden nun alle 3 Teile zu einem Zopf geflochten, in eine gebutterte Kranzform gebracht, aufgehen lassen, mit Ei bestrichen und $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde gebacken. Man kann auch, wenn der Teig ausgerollt ist, 100 Gr. verrührte Haselbutter darüberstreichen, alsdann erst die Zutaten darauf streuen und flechten. Nach dem Backen kann der Kranz, solange er noch warm ist, mit Vanillin, Guß Nr. 282, bestrichen und mit feingeschnittenen gerösteten Haselnüssen bestreut werden.

318.

Hefen-Kuchen mit Früchten.

40 Gr. Sultaninen, 40 Gr. Corinthen, 60 Gr. Zitronat und Orangeat, 100 Gr. eingemachte Quitten, Aprikosen oder andere nicht zu weichen Früchte, 40 Gr. Zucker und Teig Nr. 271.

Diese Zutaten werden, was nötig, zerkleinert, unter den Hefenteig gemengt, aufgehen lassen und langsam gebacken. Nach dem Backen wird der Kuchen noch etwas warm mit Guß Nr. 282 überzogen und mit gerösteten, fein geschnittenen Mandeln bestreut.

319.

Christ-Stollen.

Teig Nr. 271, 100 Gr. gehackte Mandeln, 100 Gr. Sultaninen, 100 Gr. Corinthen, 50 Gr. Zitronat und Orangeat, 50 Gr. Pflanzenbutter.

Unter den Hefenteig, der zu diesem Zwecke sehr fest gehalten wird, arbeite man obige Zutaten. Die Masse wird zu einem runden Laib zusammengewirkt, dann in der Mitte dick an den Enden dünner, 30 Btm. lang ausgerollt, mit dem Kollholz 20 bis

25 Ztm. breit gedrückt (an den Enden natürlich entsprechend schmaler) und eine Seite auf die andere geschlagen. Der Stollen wird an nicht zu warmem Orte aufgehen lassen, in ungefähr $1\frac{1}{2}$ Stunden gebacken. Nach dem Backen mit zerlassener Butter bestrichen und mit Vanillinzucker bestreut.

320.

Gefüllte Schnecken.

Den fertigen Hefenteig Nr. 271 rolle man 60 Ztm. lang, 25 Ztm. breit aus, bestreue ihn mit 40 Gr. Zucker, 60 Gr. Sultaninen, 60 Gr. Korinthen, rolle ihn zusammen und schneide diese Rolle mit einem scharfen Messer in 25 gleiche Teile. Diese werden in kleine mit Butter bestrichene Ringe oder Förmchen oder auch auf schwach bestrichenes Blech aufrecht hingesezt, gehen lassen, mit Ei angestrichen und in gut warmem Ofen $\frac{1}{2}$ Stunde gebacken.

321.

Gugelhupf.

Teig Nr. 271, 100 Gr. zerlassene Butter, 40 Gr. Zucker, 60 Gr. Sultaninen, 60 Gr. Korinthen, 2 Eier.

Unter den Teig werden obige Zutaten gearbeitet, in zwei mittlere oder eine größere, mit Butter ausgestrichene und mit Mandeln und Mehl ausgestreute Form gebracht, aufgehen lassen und bei mittlerem Ofen gebacken.

322.

Gesundheits-Kuchen.

500 Gr. Mehl oder halb Weizenschrot, 120 Gr. Pflanzenbutter, 120 Gr. Zucker, 5 Eier, $\frac{4}{10}$ Ltr. Milch, 30 Gr. Backpulver, Zitronen- oder Vanillingschmack.

Butter, Zucker und Eigelb werden schaumig gerührt, gesiebtes Mehl, Geschmack, Milch und Schnee kommen gleichzeitig daran und werden schnell und kräftig darunter gemengt. Die Form muß schon vorher gerichtet sein, damit die Masse sofort eingefüllt und in den gut warmen Ofen gebracht werden kann, sonst geht der Kuchen nicht schön auf. Backzeit ungefähr eine Stunde.

323.

Gesundheits-Kuchen, feiner.

500 Gr. Mehl oder halb Weizenschrot, 250 Gr. Mandelbutter, 120 Gr. Zucker, 10 Eier, Vanillingschmack, $\frac{1}{8}$ Liter Milch, 30 Gr. Backpulver.

Zubereitung wie Nr. 322.

324.

Haselnuß-Hörnchen.

Teig Nr. 271, 60 Gr. geröstete, fein geriebene Haselnüsse, 60 Gr. Zucker, etwas Süßrahm.

Die Nüsse und der Zucker werden mit Süßrahm zu einer festen Masse vermengt. Der Teig wird 72 Ztm. lang und 12 Ztm. breit ausgerollt. Aus diesem Streifen schneide man 12 Dreiecke von 12 Ztm. Länge und 12 Ztm. Höhe. Was an den Enden abfällt, kann man zu dem unausgerollten Teig zurückbringen. In jedes dieser Dreiecke rolle man ein Stückchen (6 Zt. lang, 1 Ztm. dick) von obiger Masse; mache also kleine Hörnchen davon, welche man auf gebuttertem Blech aufgehen läßt, mit Ei anstreicht und in warmem Ofen $\frac{1}{4}$ Stunde backt.

325.

Zwieback.

300 Gr. Mehl, 200 Gr. Weizenschrot, 100 Gr. Pflanzenbutter, 60 Gr. Zucker, 1 Ei, 15 Gr. Hefe, 1 Teelöffel Salz, Vanillin-geschmack, ungefähr $\frac{1}{4}$ Ltr. Milch.

Der Teig wird angemacht wie Nr. 271, in 30 gleiche Teile geteilt, jeder einzelne Teil wird zu einer Kugel gewirkt und dann 5 Ztm. lang gerollt. Es wird ein Teil neben den andern gelegt, sodasß man zum Schluß eine Stange bekommt, welche man warm gehen läßt, mit Ei anstreicht und in mittelwarmem Ofen eine halbe Stunde backt. Nach dem Erkalten wird der Einback in 1 Ztm. dicke Stücke geschnitten und noch ein zweitesmal gebacken, d. h. geröstet.

326.

Waffeln.

200 Gr. Mehl, 200 Gr. Haselnußbutter, 6 Eier, etwas Vanillinzucker oder etwas Zimt, ungefähr $\frac{3}{4}$ Ltr. Milch.

Butter, Eigelb und Zucker werden schaumig gerührt, sodann kommt die Hälfte Mehl, der Geschmack und etwas Milch dazu, daß es eine dickflüssige Masse gibt. Nun rühre man den Schnee, das andere Mehl und die Milch, soviel nötig ist, um eine geschmeidige Masse zu erhalten, die etwas dicker ist als eine Pfannkuchenmasse. Das Waffeleisen wird warm gemacht, ausgebuttert, mit dem Teig angefüllt und schöne Waffeln auf Gas- oder auch Holzfeuer gebacken, welche man nach Wunsch noch mit Zucker bestreuen kann.

327.

Schrot-Brot.

1 Kgr. Weizenschrot, 50 Gr. Pflanzenbutter, 5 Gr. Salz, 25 Gr. Backpulver und etwas Wasser.

Schrotmehl, zerlassene Butter, Salz wird mit Wasser zu einem ziemlich festen Teig angemacht, unter welchen man zum Schluß das Backpulver wirft. Diesen Teig lasse man an warmem Orte eine Stunde aufziehen und backe ihn zwei Stunden in mäßig warmem Ofen. Statt Backpulver kann auch 10 Gr. Gefe verwendet werden, welche man dem Teig gleich zu Anfang beisetzt, jedoch wird dann lauwarmes Wasser verwendet.

328.

Früchte-Brot.

100 Gr. Rosinen, 100 Gr. Korinthen, 100 Gr. Zitronat und Orangeat, 100 Gr. Mandelviertel, 100 Gr. Haselnußviertel, 50 Gr. Pflanzenbutter und 250 Gr. verschnittene Feigen, werden unter den Teig Nr. 327 gemengt. Zu diesem Zwecke soll der Teig etwas weicher sein. Es werden zwei Brote davon geformt, welche man in gebutterte Form bringt, aufgehen läßt und ungefähr in einer Stunde backt.

329.

Plum-Kakes oder englischer Kuchen.

9 Eigelb, 6 Eiweiß, 150 Gr. Zucker, 150 Gr. Pflanzenbutter, 250 Gr. Mehl, Zitronen-Abgeriebenes, 100 Gr. Sultaninen, 100 Gr. Korinthen, 60 Gr. Zitronat und Orangeat, 2 Teelöffel Backpulver.

Eigelb, Zucker und Butter werden schaumig gerührt, nun kommen die Früchte dazu, alsdann wird der Schnee, das Mehl und Backpulver leicht darunter gemacht, sofort in gebutterte Formen gefüllt und gut warm gebacken.

Eingedünstete Früchte und Gemüse.

Das Verfahren beruht auf folgendem Grundsatz: Durch das Dünsten werden die Bazillen und deren Keime getötet. Weiter tritt durch das Erhitzen größtenteils die über den Früchten sich befindliche Luft aus, welche nicht wieder eindringen kann, falls der Verschuß ein richtiger ist. (Wenn man Korken verwendet, so sollen diese, wie in Nr. 330 beschrieben ist, sofort gesiegelt werden.) In dem fast luftleeren Raume können die kleinen Lebewesen und deren Keime, welche die Gärung bewirken, nicht existieren. Sobald aber der Raum nicht luftleer genug ist, wird die Gärung alsbald eintreten. Für die zweckmäßigste und natürlichste Erhaltung der frischen Früchte wurde schon im 17. Jahrhundert von der französischen Regierung ein Staatspreis ausgeschrieben. Es bemühten sich verschiedene Bewerber, durch Trock-

nen, Einzuckern und Einkochen uff. diesen bedeutenden Preis zu erhalten. Er wurde einem Küchenmeister zuerkannt, der im wesentlichen dasselbe vorführte, was man heute das Dünsten nennt. Von dieser Zeit an versuchte man in Konditoreien und später auch in Konservenfabriken, das Obst und bald darauf auch die Gemüse auf diese Weise zu erhalten. Menschen, die auf solche Ideen kamen, hatten gewiß einen großen Drang nach Lebensreform und modernen Zielen in sich vereinigt; denn sie versuchten ernstlich, mit dem Alten zu brechen und Neues einzuführen. Sie haben also neue Gedanken in sich aufgenommen, daher ist es ihnen auch gelungen, die Früchte zu erhalten und den Menschen zu ermöglichen, auch im Winter die kostbaren Früchte zu genießen. Es wäre logisch unrichtig, sich mit Reformideen und moderner Nahrung zu befassen und zu ernähren, aber in seinen Gedanken noch rückständig beim Alten zu verharren. Wer auf diese Art Früchte einmachen will, sollte in den Gedankengang desjenigen einzudringen versuchen, der diese Ideen zum erstenmal gedacht und in die Praxis umgesetzt hat. Mißerfolge würden alsdann ausgeschlossen sein. Wer Reformarbeit leisten will, wer sich vegetarisch ernähren will, aber nicht den guten Willen hat, neue Gedanken und Ideen aufzunehmen, der wird schwer auf seine Rechnung kommen.

330.

Schwarze Kirichen.

Die Kirichen werden von den Stielen und nach Wunsch auch von den Steinen befreit, in Gläser oder Krüge gefüllt. Mit folgender Zuckerslösung überschüttet: 250 bis 400 Gr. Zucker zu 1 Liter kochendem Wasser, je nach der Süßigkeit der Früchte. (Man bringe den Zucker in das kochende Wasser und rühre einige Male untereinander.) Die Gefäße werden mit Korken, Glas oder Aluminiumdeckel verschlossen und mittelst Schnur, Draht, Blechstreifen oder Bügel festgehalten. Diese Gefäße kommen in einen Kessel, auf dessen Boden ein Drahtgitter ist. Jedes einzelne Gefäß kann mit einem Lümpchen unwickelt werden, damit beim Auf- oder Abstellen kein Gefäß zerspringt. Es wird nun der Kessel bis zum Halse der Gefäße mit Wasser gefüllt und zum Kochen gestellt. Wenn es anfängt zu kochen, wird das Feuer vermindert, daß das Wasser nur noch siedend bleibt und so 15 Minuten stehen lassen. Nach dieser Zeit wird der Kessel vom Feuer entfernt und aufgedeckt. Nach zwei Stunden werden die Gefäße, falls man Kork verwendet hat, mit Siegelack oder Pech versiegelt. Zu diesem Zwecke nehme man eine alte Pfanne, bringe Siegelack oder Pech hinein. Wenn der Inhalt warm und dünnflüssig geworden ist, tauche man die zu verschließenden Stellen hinein. Sollten auf das erstemal noch Luftbläschen vorhanden sein, so tauche man noch ein zweitesmal hinein. Die Gefäße werden an kühlem, luftigem Orte aufbewahrt. In neuester Zeit kommen praktische Spezialkessel, für diesen Zweck in den Handel.

331.

Rote oder weiße Kirschchen.

Werden auf gleiche Art gemacht.

332.

Sauer-Kirschchen (Amorellen).

Zuckerlösung, auf 1 Liter Wasser, je nach Süßigkeit der Kirschchen, 600 bis 800 Gr. Im übrigen verfähre man wie bei Nr. 331.

333.

Zwetschgen.

Zuckerlösung; auf 1 Liter Wasser 400 bis 500 Gr. Behandlung ist gleich wie Nr. 330. Die Zwetschgen werden in Halbe oder Viertel geteilt. Wenn man sie ganz läßt, kann auch die Haut abgezogen werden. Zu diesem Zwecke halte man die Zwetschgen in kochendes Wasser, bis sich die Haut löst.

334.

Mirabellen.

Können gleich den Zwetschgen behandelt werden.

335.

Erdbeeren.

500 Gr. Erdbeeren, 200 Gr. Zucker.

Man wähle nur solche Früchte, die nicht zu groß und auch nicht zu reif sind, denn Erdbeeren sind schwer einzumachen. Man wasche die Früchte, entferne mit einer kleinen Schere die grünen Blätter, aber ohne die Stempel, die in die Erdbeeren gewachsen, zu entziehen oder die Erdbeeren zu verletzen. Wenn sie wieder trocken sind, streue man den Zucker darüber und lasse sie an kühlem Orte 6 bis 7 Stunden stehen. Die Erdbeeren werden nun vorsichtig in Gläser gefüllt, der Saft kann so darübergegossen werden, aber es wird zuviel sein und nicht darüber gehen, daher koche man ihn etwas ein. Er muß kalt darüber geschüttet werden. Wenn die Gläser geschlossen sind, so werden sie wie in Nr. 330 gedünstet. Sie werden nur bis zu 75 Grad Celsius erhitzt und 15 Minuten stehen lassen. Nach dieser Zeit kommen sie vom Herd und der Kessel wird aufgedeckt.

336.

Johannisbeeren.

Zuckerlösung; 650 Gr. auf 1 Liter Wasser.

Die von den Stielen gezupften, gewaschenen Johannisbeeren werden eingefüllt und wie Nr. 330 weiter behandelt.

337.

Stachelbeeren.

Zuckerlösung; 700 Gr. auf 1 Liter Wasser; sonst behandelt wie 330.

338.

Heidelbeeren.

339.

Himbeeren.

340.

Brombeeren.

Zuckerlösung; 600 Gr. auf 1 Liter Wasser; im übrigen wie Nr. 330.

341.

Pflirsiche.

Zuckerlösung; 450 Gr. auf 1 Liter Wasser.

Da sich bei der frühen Frucht, die gerade die schönste und die beste ist, die Steine selten loslösen, befestige man mit einigen kleinen Nägeln ein scharfes Messer wagrecht auf dem Tisch, mit der Schneide nach oben. Nun drücke man eine Frucht mit ihrem natürlichen Einschnitte in die Schneide des befestigten Messers, nehme ein anderes scharfes, vielleicht größeres Messer, und drücke es in die obere Seite der Frucht, und zwar so, als hätte man den Pflirsich zwischen einer Schere. Man nehme einen Hammer und gebe auf das obere Messer einen etwas starken, sicheren, kurzen Schlag und siehe da, die Frucht ist genau durch die Mitte geteilt. Die Kerne werden weggeworfen und vor den Kindern gehütet, weil der Fruchtkeim Blausäure enthält und schon öfter Vergiftungen damit vorkamen. Man lasse sich nicht darauf ein, die Kerne zu verwenden des Geschmacks wegen, wie es manchmal empfohlen wird. Weiter verfare man wie in Nr. 330. Die Früchte können auch, wenn sie halbiert sind, geschält werden.

342.

Aprikosen, eingedünstet.

Zuckerlösung; 500 Gr. Zucker, 1 Liter Wasser; weitere Zubereitung wie Zwetschgen, Nr. 333.

343.

Erbsen.

Die Erbsen müssen sehr frisch und nicht zu groß sein, sonst ist ihre Haltbarkeit nicht von großer Dauer. Sie werden ausge-

macht, verlesen und nur schöne, gleichmäßige Ware genommen. Im Wasser werden sie 5 Minuten nicht zu schnell gekocht, damit die Haut nicht herunter geht. Das Wasser wird abgeschüttet und zur Suppe verwendet. Wenn die Erbsen erkaltet sind, fülle man sie in die bestimmten Gefäße und übergieße sie mit einer kalten Salzwasserlauge (20 Gr. Kochsalz auf 1 Liter Wasser), schließe dieselben wie in Nr. 330 und lasse sie 2 Stunden im Wasserbade sieden. Nach einigen Tagen kann man die Erbsen nochmals zum Feuer bringen und zum Kochen kommen lassen, aber dann gleich wieder absetzen. Auf diese Art ist die Haltbarkeit sicherer. Bei den Gemüsen ist Vorsicht und rasche Handhabung vonnöten, wenn sie gut haltbar sein sollen.

344.

Bohnen.

Die Bohnen werden an beiden Seiten von den Fäden gereinigt, 5 Minuten gedämpft, abgeschüttet, schnell erkalten lassen, in Gefäße gefüllt und im übrigen wie Nr. 343 behandelt. Das abgegossene Wasser wird anderweitig verwendet. Gelbe Bohnen, Puff-Bohnen, Flageoletts und auch andere Gemüse können so zubereitet werden.

Pilze einzumachen.

Zum Einmachen eignen sich folgende Sorten: Steinpilze, Champignons, Morcheln, Reizker, Ritterlinge, Pfeffermilchlinge, Wulstlinge und Pfifferlinge. Es ist darauf zu achten, daß die einzelnen Exemplare jung und zart sind. Wenn oft Vergiftungen beim Pilzgenuß vorkommen, so ist dies darauf zurückzuführen, daß die Pilze schon zu alt waren oder nicht sofort gegessen wurden. Es besitzen neben dem Fleisch die Pilze auch die Eigenschaft, daß sie schnell in Fäulnis übergehen. Der natürliche Geruch und Geschmack, falls er uns nicht durch falsche Lebensweise und Gewohnheiten abhanden gekommen ist, wird uns stets der richtige Wegweiser und Pfadfinder sein. Besser wäre es schon, auch die Pilze gleich neben das Fleisch zu stellen und von unserer Nahrung auszuschalten. Jedoch soll auch jenen Menschen, die gerne Pilze genießen, oder vorerst zu ihrem billigsten Lebensunterhalte gehören, Toleranz entgegengebracht werden. In Anbetracht der großen Ähnlichkeit mit dem Fleische, des reichen Eiweißgehaltes wegen, wurden sie hier als nächster Ersatz für dasselbe zugelassen, obwohl der Verfasser dieser Schrift sich bemüht ist, daß sie bald nach der Preisgabe der tierischen Stoffe auch als Menschennahrung in Wegfall kommen. Wenn die falsche Angabe,

daß der Mensch zu seinem täglichen Unterhalte 100 bis 120 Gr. tierisches Eiweiß braucht, den Menschen zum Bewußtsein kommt und sie einsehen lernen, daß schon 15 oder 20 Gr. Eiweiß, jedoch solches, das die Sonne in Früchten und Pflanzen aufgespeichert hat, zum Lebensunterhalt vollständig ausreicht und sogar noch Gefundung eintritt, so werden manche Lichtgedanken der Allgemeinheit nicht mehr verborgen bleiben können. In Anbetracht der eigenartigen Stellung, die die Pilze zu den anderen Pflanzengattungen einnehmen, da sie nur auf morschen, verwesenen Hölzern, Gräsern und Blättern wachsen, aber in der Mutter Erde nicht fortkommen (denn ihr Element ist Schatten und Nacht und nur da können sie gedeihen, also nur ausschließlich vom Monde abhängen und regiert werden), stellen sie sich schon in einen gewissen Gegensatz zu den anderen Pflanzen, die nur in der lieben Sonne und ihrem Lichte leben können. Menschen, denen daran gelegen ist, einen reinen Körper aufzubauen, werden bald zur Einsicht kommen, daß es andere Nahrung sein könnte als die Pilze, die ihnen als Ersatz des Fleisches dienen werden.

345.

Pilze, eingedünstet.

Die jungen schönen Exemplare werden mit einem Messer von dem erdigen Teil befreit, solange gewaschen bis sie vollständig von Sand und Erde rein sind. Wenn die Haut des Hutes und die Blätter oder Röhren die natürliche Farbe verloren haben, so werden sie auch davon befreit und während dieser Zeit in gesäuertes Wasser geworfen. Man verwende zum Sauermachen Zitronensaft. Sollten die Pilze zu groß sein, so werden sie zerschnitten. In einen Kessel bringe man Wasser, Salz und Zitronensaft (auf 1 Liter Wasser 10 Gr. Salz und 2 Zitronensäfte). Wenn das Wasser kocht, werden die Pilze hineingebracht, und 2 Minuten kochen lassen. Wenn sie erkaltet sind, was rasch zu geschehen hat, werden dieselben in Gefäße gefüllt, verschlossen und, wie in Nr. 330 vorgeschrieben, 1½ Stunden gedünstet.

346.

Pilze, eingekocht.

Wenn die Pilze wie in Nr. 345 behandelt sind, werden sie 5 Minuten gekocht und noch warm in Gläser gefüllt. In 1 Liter der Brühe bringe man noch 80 Gr. Kochsalz, lasse sie noch einmal aufkochen und gieße die Brühe warm darüber. Man stelle sie an einen kühlen Ort, damit sie rasch erkalten. Wenn sie vollständig erkaltet sind (aber ja nicht früher), dann gieße man eine 3 Zentimeter dicke Schicht Bienenwachs oder hartes Palmfett, welches man zergehen ließ, darüber, lege einen Deckel von Holz oder Porzellan darauf und stelle sie an einen kühlen Ort. Wenn man Pilze nötig hat, nehme man das Fett herunter, lasse es zer-

gehen und wenn die nötigen Pilze herausgenommen sind, gieße man das Fett abermals darüber. Dieses kann so oft wiederholt werden, bis die Pilze fertig sind. Die Pilze, die man herausgenommen hat, lege man in eine große Schüssel lauwarmen Wassers, damit das Salz, welches zuviel darin ist, wieder herausgeht.

347.

Tomaten-Brei.

4½ Rgr. frische Tomaten werden zerschnitten, in einen Kochtopf gebracht und langsam zu einem dicken Brei gekocht. Dieser Brei wird durch ein Sieb getrieben und solange eingekocht, bis er noch 500 Gr. wiegt. Nun bringe man 100 Gr. Kochsalz dazu und lasse es nochmal aufkochen, fülle es in einen beliebigen Topf und gieße ihn zu, wie in Nr. 346. Dieser Brei ist unbeschränkt haltbar. Beim Kochen darf man nicht zuviel verwenden und auch nicht salzen, weil sonst alles zu scharf würde. Tomaten-Brei kann auch wie gewöhnliches Gemüse behandelt werden. Die hier beschriebene Art ist jedenfalls allen anderen vorzuziehen, weil der ganze Vorrat in ein einziges Gefäß gebracht werden kann und beim Kochen doch dieselbe Wirkung erzielt wird.

Frucht-Säfte.

348.

Himbeer-Saft.

1 Rgr. frischgepflückte Himbeeren, 1 Liter Wasser, 30 Gr. Weinsteinsäure werden gut verrührt und an einem kühlen Orte 20 bis 24 Stunden stehen lassen. Nun werden die Beeren ausgepresst, auf je 1 Liter von diesem Saft 1¼ Rlg. Zucker getan und unter öfterem Rühren solange stehen lassen, bis der Zucker aufgelöst ist, was 3 Tage dauert. Nun lasse man den Saft noch 5 Tage ruhig stehen; nach dieser Zeit hat sich eine Schichte oben darauf gebildet, welche man vorsichtig herunternimmt. Dieses kann mit anderen Früchten auf dem Brote gegessen werden. Der Saft, wenn richtig verfahren, ist schön klar und rot und wenn er nicht erhitzt wird, unbeschränkt haltbar. Man fülle ihn in eine Korbflasche oder auch in gewöhnliche Flaschen. Auf die Flaschen wird der Kork nur leicht darauf gesteckt, aber niemals festgekorkt oder gar gesiegelt. Der Geschmack von diesem Saft ist natürlicher und kostbarer als von dem gekochten, der Preis dagegen nur halb so hoch wie bei gekochtem Saft.

349.

Johannisbeer-Saft.

Die Zubereitung ist dieselbe wie die in Nr. 348. Die Beeren werden jedoch kalt zerdrückt und von den Stielen befreit.

350.

Pfirsich-Saft.

1¼ Agr. sehr reife, frisch gepflückte Pfirsiche werden von den Steinen befreit und fein gehackt. Im übrigen wird wie in Nr. 348 verfahren.

351.

Aprikosen-Saft.

1,200 Agr. Aprikosen werden von den Steinen befreit, fein gehackt oder zerdrückt und weiter bereitet wie in Nr. 348.

352.

Brombeer- oder Heidelbeer-Saft.

Wird bereitet wie Himbeerjast Nr. 348, die Heidelbeeren müssen vorher zerdrückt werden.

Getränke und flüssige Nahrung.

Im Anfang meiner Einführung wurde schon darauf hingewiesen, daß wir zur Reinigung des Körpers wohl keine besseren Mittel zur Hand haben, als die Diät und vor allem das Fasten. Dadurch den eigenen Körper von schweren Krankheiten und Schwächezuständen zur völligen Gesundheit geführt, habe ich von vielen meiner Freunde dieselbe Bestätigung erhalten, darunter solche, die bis zu 17 Tagen sich aus eigener Entscheidung von jeder festen Speise enthielten und nur wenig Flüssigkeiten zu sich nahmen, z. B. inländische Teen, reine Fruchtsäfte und alkoholfreie Weine. Wenn nach einer solchen Kur (man versuche es zuerst ein oder zwei Tage) versteckte Krankheiten zum Ausbruch kommen, so ist der sicherste Beweis dafür erbracht, daß der Körper noch widerstandsfähig ist und man lasse sich von seinem Vorhaben nicht abbringen. Sobald wir dem Körper die Nahrung versagen, ist er genötigt, alte angesammelte Ablagerungen anzugreifen und zu verarbeiten, daher ist es auch erklärlich, daß auf einmal chro-

nische versteckte Uebel, als akute Krankheiten in Erscheinung treten. Um so sicherer haben wir es in der Hand, sie zu beseitigen. Neben der Befriedigung des Durstgefühls sollen diese Getränke in der Hauptsache zu Fasten und Diätkuren dienen.

Von den Flüssigkeiten, die wir zu uns nehmen, ist die natürlichste das reine Wasser. Weiter unterscheiden wir drei Arten von Flüssigkeiten: 1. Solche, die einen wohltuenden Einfluß auf den Organismus ausüben. 2. Solche, die manchmal nicht entbehrt werden wollen, die jedoch mäßig genossen als Uebergangstränke zu betrachten sind und 3. die Reiz- oder Genußmittel. Dabei nehme ich an, daß der geehrte Leser, der mir das Zutrauen schenkte und die Geduld hatte, bis hierher zu folgen, sich schon früher zu der Ueberzeugung durchrang, daß Alkohol schädlich wirkt. Zu der ersten Art unserer Erläuterungen gehören verschiedene Teesorten, als: Hagenbutterferne oder -Schalen, Erdbeertee, Himbeertee, Apfelftee, Inlandtee, Kamillentee, Fencheltee, Pfefferminztee, Salbeitee, Melisentee, Lindenblütentee, natürliche Limonaden, Fruchtsäfte, alkoholfreie Weinmoste und Milch. Zu der zweiten Art zählen die verschiedenen Korn-, Malz-, Gersten-, Feigenkaffeearten, sodann Schokolade und Kakao, jedoch nur die unentöhlten Sorten, die wenigstens nicht verstopfend wirken. Als dritte Art wären die Reiz- oder Genußmittel zu betrachten, die nicht aufbauend, sondern, oft genossen, ungemein schädlich und zerstörend wirken. Beispielsweise wurde schon nach dem Genuß von starkem Bohnenkaffee sofortige Erblindung wahrgenommen. Es sind dies chinesischer und russischer Tee, Bohnenkaffee und Fleischbrühe.

353.

Limonade.

So heißt der Trank, den man früher ausschließlich aus der Zitrone (heute noch unter dem Namen Limone in Italien bekannt) herstellte. Man presse von einer großen, saftigen Zitrone die Hälfte aus, schütte diesen Saft in $\frac{2}{10}$ Liter Wasser und versüße mit Honig oder Zucker. Bei kühler Witterung nehme man kochendes Wasser.

354.

Orangeate.

Eine schöne Orange wird ausgepreßt, in $\frac{2}{10}$ Liter Wasser gegossen, mit Honig oder Zucker versüßt und bei kühler Witterung warm getrunken.

355.

Waldmeister-Trank.

Waldmeister werden mit kochendem Wasser übergossen und mit Himbeerjast und Honig versüßt.

356.

Mandel-Milch.

60 Gr. süße Mandeln, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 30 Gr. Zucker oder Honig.

Die Mandeln werden von den braunen Schalen befreit, indem man sie zuerst in kochendes und dann in kaltes Wasser hält, alsdann abzieht. Sie werden dann in einem Mörser fein gestoßen, mit dem Wasser angerührt, durch ein Sieb passiert und versüßt.

357.

Nuß-Milch.

Die Nüsse lege man einige Minuten in den warmen Ofen, wenn sie erkaltet sind, lassen sich die Schalen gut wegreiben, sodann verfare man wie in Nr. 356.

358.

Honig-Milch.

30 Gr. Mandeln, 30 Gr. Haselnüsse, 120 Gr. Honig, Wasser.

Mandeln und Haselnüsse werden wie in Nr. 356 zu Milch bereitet und mit dem Honig angerührt.

359.

Rosenblätter-Trank.

100 Gr. Rosenblätter, $\frac{3}{4}$ Ltr. Wasser, 500 Gr. Zucker, 3 Zitronensäfte.

Die Rosenblätter, welche frisch vom Strauch gepflückt sind, werden mit dem Wasser über Nacht eingeweicht. Andern Tags werden sie durchgeseiht, mit dem Zucker und dem Zitronensaft aufgekocht und in eine Flasche gefüllt. Am kühlen Orte aufbewahrt, hält sich diese Flüssigkeit einige Tage. Man nehme $\frac{1}{3}$ von diesem Saft und $\frac{2}{3}$ Wasser. X

360.

Bananen-Milch.

200 Gr. getrocknete Bananen, $\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser, $\frac{1}{4}$ Ltr. Milch, 10 Gr. Honig.

Die Bananen werden über Nacht in Wasser eingeweicht, andern Tags wird der Saft abgepreßt, mit ganz frischer Kuhmilch und dem Honig vermengt. Auch die Bananen munden so vorzüglich.

361.

Feigen-Milch.

Nach Nr. 360 kann man auch Feigen-Milch bereiten.

Eines der besten, natürlichsten Abführmittel sind Feigen auf folgende Art: 10 große Feigen in ein Glas gebracht und soviel Wasser darauf gegossen, daß es gerade über den Feigen steht. Es wird, wenn acht Stunden geweicht, als einziges Frühstück mit-samt dem Wasser genossen.

362.

Waldmeister-Bowle.

10 Gr. getrocknete oder 40 Gr. frische Waldmeister, $\frac{1}{2}$ Utr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Utr. alkoholfreier Weißwein, 4 Orangen- und 2 Zitronensäfte, 60 Gr. Zucker.

Die frischen Waldmeister werden mit dem Wasser zwei Stunden angefüßt oder die getrockneten Waldmeister werden mit dem kochenden Wasser angebrüht und fünf Minuten stehen lassen. Sodann werden die Waldmeister entfernt und die Flüssigkeit mit den übrigen Zutaten vermengt.

363.

Erdbeer-Bowle.

300 Gr. Erdbeeren, $\frac{1}{2}$ Utr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Utr. alkoholfreier Weißwein, 1 Zitronen- und 3 Orangensäfte, 80 Gr. Zucker.

Die gewaschenen Erdbeeren werden mit Zucker und Wasser zwei Stunden stehen lassen, alsdann mit den übrigen Zutaten vermengt. Die Erdbeeren werden mit der Bowle genossen.

364.

Himbeer-Bowle.

Wird wie Erdbeer-Bowle gefertigt. Es können auch von andern Früchten ungefähr nach dieser Art Bowlen gemacht werden.

365.

Alkoholfreier Punsch.

$\frac{8}{10}$ Utr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Utr. alkoholfreier Rotwein, $\frac{1}{4}$ Utr. Saft von frischen oder eingemachten schwarzen Kirschen, $\frac{1}{10}$ Utr. Himbeersaft, 60 Gr. Zucker, 2 Zitronen- und 4 Orangensäfte, 1 Teelöffel Vanillinzucker, das Gelbe von $\frac{1}{2}$ Zitronen- und von 1 Orangenschale abgeschält, eine Nelke und eine 10 Ztm. lange Zimtstange.

Das Abgeriebene von Zitrone und Orange, Nelke und Zimt wird mit dem Wasser 10 Minuten gekocht, nun kommen sofort alle Zutaten dazu, das Ganze wird durch ein Sieb gegeben, abermals warm gemacht und warm getrunken.

366.

Orangen-Punsch.

8 Orangen, 2 Zitronen, $\frac{6}{10}$ Ltr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Ltr. alkoholfreier Weißwein, $\frac{1}{4}$ Ltr. Saft von frischen oder eingemachten roten Kirschen, $\frac{2}{10}$ Ltr. Himbeersaft, 80 Gr. Zucker, 1 Teelöffel Vanillinzucker.

Es wird das Gelee von 4 Orangen und 1 Zitrone abgeschält und mit dem Wasser 10 Minuten gekocht, alsdann weiter verfahren wie in Nr. 365.

367.

Küchen-Kräuter.

Majoran, Thymian, Körbelkraut, Rosmarin, Bimbernell, Weinraute, Estragon, Petersilie und Sellerieblätter werden getrocknet und fein gestoßen. Zum Sammeln dieser sehr feinen, einheimischen Gewürzmischung ist die richtige Zeit Anfang Juli.

Gelee von Früchten.

368.

Johannisbeer-Gelee.

1 Liter Saft aus frisch ausgepreßten Johannisbeeren, 600 Gr. Zucker.

Alle Früchte müssen frisch gepflückt sein; wenn sie schon längere Zeit abgenommen sind, wird das Gelee nicht mehr fest. Der Saft wird mit einer Presse oder einem reinen starken Tuche ausgepreßt und mit dem Zucker auf starkem Feuer ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunden gekocht. Der Kessel, welcher nur schwach halb voll gemacht wird, ist gut zu überwachen, weil die Flüssigkeit gerne überschäumt. Wenn das Gelee plötzlich zusammenfällt, so ist es auch bald fertig. Man mache folgende Probe: In ein Glas kaltes Wasser lasse man einen Tropfen von dem kochenden Saft hineinfallen, wenn sich der Tropfen zusammenzieht und nicht mehr verläuft wie Himbeersaft, so ist das Gelee fertig. Während des Kochens muß das Unreine, welches sich oben sammelt, abgeschäumt werden.

369.

Himbeer-Gelee.

Kann nach dem gleichen Verfahren wie Nr. 368 zubereitet werden.

7*

370.

Apfel-Gelee.

1 Ltr. Saft, 500 Gr. Zucker.

Lederäpfel oder auch Borsdorfer sind die geeignetsten Sorten. Sie müssen frisch gepflückt sein. Die Äpfel werden ungeschält zerschnitten, alles dabei gelassen und in einen Kessel gebracht. Nun gieße man soviel Wasser darüber, daß es knapp über die Äpfel geht und koche sie sehr langsam weich, damit der Saft nicht trüb wird. Im weiteren verfähre man wie in Nr. 368.

371.

Quitten-Gelee.

Kann behandelt werden wie Apfel-Gelee. Die restlichen Früchte kann man zu Eingemachtem einkochen.

372.

Eingemachtes (Marmelade).

Man nehme je nach der Süßigkeit der Frucht auf 1 Kilogramm Früchte oder Mark 600 bis 900 Gramm Zucker. Man koche die Beeren mitsamt den Kernen ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunden auf gutem Feuer, unter beständigem Rühren, sodann füge man den Zucker hinzu, koche noch 15 bis 20 Minuten, bis die Marmelade etwas dick geworden ist.

Es ist wichtig, gerade die Beeren mit den Kernen zu kochen, denn zur Reinigung des Darmes sind sie unentbehrlich. Bei Äpfeln, Quitten und Aprikosen werden die Früchte mit wenig Wasser weich gekocht, durch ein Sieb getrieben und dann ebenso verfahren.

Winke für eine heilbringende, zweckmäßige Ernährung.

Das gute Kauen und Einspeicheln einer jeder Speise ist von größter Wichtigkeit, will man dem Magen nicht Unmögliches zumuten. Er wird es wohl bis zum Ende des ersten Drittels oder gar bis zur Hälfte eines normal verlaufenden Menschenlebens besorgen. Aber mit Sicherheit wird er eines Tages seine Arbeit versagen. Ihn nun wieder in Takt zu setzen, ist eine große Lebenskunst und es wird nicht immer gelingen. Daher sagt man, daß ein Gramm Vorbeugung mehr wert sei, als ein Kilogramm Hei-

lung. A
der Spei
und so m
Wahlz
dreim
zu essen.
der früh
wohler
halb be
vollständ
Bei
so werde
zu ihrer
daß ihr
begn. R
Fleischfr
dann je
ihre scho
vollständ
ist. We
dient, f
der We
Weißbe
von den
Es
werden
Vegetar
gedacht
der We
tragen.
M
zeit ist
die nö
weiße
werden
rung
Das I
Essen
behand
eine g
Wahlz
Speise
Noch
entfer
für de
Kraut
Speise
Magen
rolle.
teile

Lung. Man sollte wenigstens 15—25 mal, je nach Beschaffenheit der Speise, das Kauen fortsetzen, ehe man zum erstenmal schluckt und so während der ganzen Mahlzeit verfahren. Zwar wird diese Mahlzeit länger als bisher dauern, daher hüte man sich, öfter als dreimal täglich zu essen, sollte man es fertig bringen, nur zweimal zu essen, so wird sich bald zeigen, daß mit $\frac{2}{3}$ oder gar der Hälfte der früher genossenen Menge auszukommen ist und man sich dabei wohler fühlt. Auch sagt ein altes Sprichwort: „Gut gefaut ist halb verdaut“. Es ist unumgänglich notwendig, daß wir vor vollständiger Sättigung aufhören.

Wenn wir zum Vergleich die Tierwelt heranziehen dürfen, so werden wir finden, daß alle Tiere, die nicht Fleischfresser sind, zu ihrer Mahlzeit oft Stunden, ja sogar noch länger beanspruchen, daß ihr Schlaf aber viel kürzer ist als der von Fleischfressern bezw. Raubtieren. Andererseits können wir beobachten, daß die Fleischfresser in einigen Minuten die größte Beute verzehren und dann sich Tage, ja sogar noch länger hinlegen und schlafen, bis ihre scharfe äzende Magensäure das Fleisch und auch die Knochen vollständig aufgelöst hat und daß ihre Lebensdauer eine kürzere ist. Wenn man sich hier eines Beispiels aus der Tierwelt bedient, so soll, um Irrtümer zu vermeiden, nicht gesagt sein, daß der Mensch, der sich nur von Vegetabilien ernährt, zur höchsten Weisheit kommen müßte; denn sonst könnte man auch dasselbe von den fruchten- und pflanzenfressenden Tieren erwarten.

Es gehören wahrlich noch andere höhere Gesetze dem Weltenwerden an, als nur das Gesetz der Ernährung. Auch soll der Vegetarismus nicht als Selbst- oder Endzweck der Entwicklung gedacht werden, er soll vielmehr im großen Ringen und Werden der Menschheit, zur Höherentwicklung und vervollkommnung beitragen.

Man sollte nicht schablonenmäßig essen, weil es gerade Essenszeit ist, sondern wenn man hungert, um so seinen Körper nur an die nötigsten Mahlzeiten zu gewöhnen. Es darf auch ausnahmsweise eine Mahlzeit, ein Tag und länger ausfallen. Wir werden bald einsehen, daß wir unserm Körper stets zu viel Nahrung zuführten und er nicht imstande war, es richtig auszunützen. Das Trinken ist einige Zeit vor oder aber längere Zeit nach dem Essen zu besorgen, weil damit die Magensäure, die ein Hauptbestand der Verdauung bildet, fortgeschwemmt wird. Es soll eine große Abwechslung in den Speisen eintreten. Bei einer Mahlzeit genieße jedoch nur eine, oder höchstens zwei verschiedene Speisen, stets aber Früchte oder Gemüse, nie beide zusammen. Nach der Höhe, in welcher die Früchte oder Gemüse vom Erdboden entfernt, der Sonne entgegentwachsen und reifen, wird ihr Nutzen für den Menschen einzuschätzen sein. Wir werden Früchte, dem Kraut, den Knollen- und Wurzelgewächsen vorziehen. Heiße Speisen sind sehr schädlich, denn sie verbrennen die Zähne und die Magenwände. Das Brot spielt bei der Ernährung eine Hauptrolle. Niemals sollte man Brot genießen, dem nicht alle Bestandteile der Fruchtkerne beigemischt sind. Es kann nur Vollbrot

oder Schrotbrot fein, wenn möglich ungeäuert. Als Zucker käme nur unraffinierter Rohrzucker in Betracht, der andere Zucker hat durch seine Verarbeitung mit Chemikalien die Eigenschaft, daß er, anstatt dem Körper Stoffe zum Aufbau zu liefern, ihm dieselben in raschster Weise entzieht. Wir sehen dies am auffallendsten an den verdorbenen Zähnen bei öfterem Zuckergenuß. Während des Essens sollte nur leichte oder gar keine Unterhaltung gepflegt werden, dagegen jeder Bissen sorgfältig gekaut und mit Gedanken des Dankes und der Liebe dem Körper eingegossen werden. Beim Einkauf und der Verwendung der Zutaten sollten wir uns lieber mit wenigem begnügen, aber daran denken, daß das Schönste, Beste und Reifste gerade für den Menschen bestimmt ist. Zum leichteren Verständnis habe ich einen Teil der in Betracht kommenden Nahrungsmittel nach ihrer Bewertung in drei Klassen geteilt und lasse sie hier folgen:

Empfehlenswerte
Nahrungsmittel

Äpfel
Birnen
Zwetschgen
Kirschen
Himbeeren
Heidelbeeren
und alles frische Obst
Mandeln
Nüsse
Haselnüsse
Kokosnüsse
Datteln
Feigen
Bananen
Pflaumen
Sultaninen
Rosinen
Korinthen
Agar-Agar
Reis, Gries
Buchweizen
Hafer
alle Körner
Inländische Teen
Fast alle Gemüse
Rohrzucker, roh
Zitronen, Orangen
Brot, Milch, Butter
Honig
Käse (ohne Saab)
Pflanzenbutter
Mandelbutter
Haselnußbutter
Früchtesaft.

Uebergangs-
Nahrungsmittel

Schokolade
Kakao, unentölt
Salz
Zucker
Pilze
Wurzeln
Erdnüsse
Malzkaffee
Spargeln

Genuß- oder schädliche
Nahrungsmittel

Eßig
Bier
Wein
Liquöre
jede Art von Alkohol
Fleischbrühe
Fleisch und dessen
Erzeugnisse
Gelatine
Bohnenkaffee
Russischer Tee
Chinesischer Tee.



Wochen-Speise-Zettel für die vier Jahreszeiten. *)

Frühlings-Woche.

- Montag:** Morgens: Malzkaffee mit Schrotbrot.
Mittags: Kräuterkartoffeln Nr. 84, Tomatensauce mit Pilzen.
Abends: Ruchfleischbrötchen Nr. 195, Gagenbutten-
-Tee.
- Dienstag.** Morgens: Apfel- oder andere Fruchtsuppe Nr. 230.
Mittags: Gefülltes Kraut Nr. 66, Nudeln.
Abends: Mus nach Nr. 245 bis 252, Schrotbrot und unentölter Kakao.
- Mittwoch.** Morgens: Rosenblätter-Trank, Gesundheits-Ruchen Nr. 322.
Mittags: Vegetabilische Schnitzeln Nr. 143, Rotkraut.
Abends: Milchreis mit gemischtem Obst.
- Donnerstag.** Morgens: Haferflockensuppe Nr. 18, Ruchbrot.
Mittags: Pastetchen Nr. 140, Spinat.
Abends: Apfel im Schlafrock, Erdbeerblättertée.
- Freitag.** Morgens: Unentölter Bananenkakao, Haferkafés.
Mittags: Sellerie-Cremesuppe Nr. 11, Zwiebel-Ruchen Nr. 133
Abends: Quark- oder anderer Käse, Nr. 194, Kartoffeln.
- Samstag.** Morgens: Es werden abends zuvor 10 Feigen in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser eingeweicht, morgens lauwarm gemacht und mit dem Wasser genossen.

*) Diese Speisezetteln können nach Bedarf erweitert werden.

- Mittags: Gefüllte Kartoffeln Nr. 47, Wirjingkraut Nr. 31.
 Abends: Frische Bananen, Kräutertee
- Sonntag.** Morgens: Zitronenlimonade, Honigbrot.
 Mittags: Gemüsesuppe Nr. 8, Grieskuchen Nr. 134. Kann Samstags schon gefertigt werden.
 Abends: Makkaroni Nr. 106 oder 107, eingemachte Kirichen oder Zwetschgen.

Sommer-Woche.

- Montag.** Morgens: Erdbeersuppe Nr. 232 bis 233
 Mittags: Erbsen mit Gelbrüben Nr. 35, Hackbraten Nr. 145.
 Abends: Vanillinflammeri Nr. 256, Heidelbeeren.
- Dienstag.** Morgens: Warme ungekochte Milch, Schrotbrot, Honig.
 Mittags: Kohlrabi Nr. 34, Bratlinge Nr. 138.
 Abends: Himbeer-Schlagrahm Nr. 218, Nährsalz-Zwieback.
- Mittwoch.** Morgens: Rhubarber mit Schrotbrot.
 Mittags: Tomatensalat, Kartoffelfrokot Nr. 94.
 Abends: Belegte Brötchen Nr. 194, Nährsalztee.
- Donnerstag.** Morgens: Mandelmilch Nr. 356, Früchtebrot
 Mittags: Gefüllte Gurken Nr. 45, Spätzle
 Abends: Erdbeergellarte Nr. 210, Streusfelfuchen Nr. 280.
- Freitag.** Morgens: Karotten-Melonen-Mus Nr. 249.
 Mittags: Rirschenmichel Nr. 273, Lauch-Creme-Suppe Nr. 15.
 Abends: Johannisbeeren, Schrotbrot, Tee.
- Samstag.** Morgens: Heidelbeersuppe Nr. 221 und Nr. 222.
 Mittags: Grüne Bohnen Nr. 71, Kartoffeldouphin Nr. 93.
 Abends: Gemischter Salat mit Mayonnaise, Schrotbrot
- Sonntag.** Morgens: Waldmeistertrank Nr. 355.
 Mittags: Spargeln Nr. 43, Mayonnaise Nr. 163, Russische Schnitten Nr. 148. Kann alles Samstags gemacht, Sonntags kalt gegessen werden.
 Abends: Rirschen, Butterbrot, Apfeltae.

Herbst-Woche.

- Montag.** Morgens: Ruzmilch Nr. 357, Weißbrot
Mittags: Obergins, gefüllt, Nr. 48, grüner Salat.
Abends: Obst, Inlandstee, Gebäck
- Dienstag.** Morgens: Lindenblütentee, Apfelsuchen.
Mittags: Selleriegemüse, Gnochi Nr. 100
Abends: Pfirsichküchlein, Obstsuppe.
- Mittwoch.** Morgens: Brei von Hasergrüße.
Mittags: Teltower oder andere Rüben Nr. 38,
Turnido mit Ei Nr. 147.
Abends: Frankfurter Pudding, Birnen.
- Donnerstag.** Morgens: Trauben.
Mittags: Verschiedene kleine Gemüse Nr. 82,
Makkaroni.
Abends: Bananen-Reis-Mus Nr. 246, süßer neuer
Apfelmost.
- Freitag.** Morgens: Unentölter Kakao, Früchtebrot.
Mittags: Bayerische Klöße Nr. 128, Rosenkohl.
Abends: Trauben und anderes Obst, Butterbrot.
- Samstag.** Morgens: Weinsauce von süßem, neuen Wein,
Gebäck.
Mittags: Spaghetti Nr. 108, gemischter roher
Salat Nr. 190.
Abends: Berliner Pfannkuchen Nr. 314, Hagen-
butter sauce Nr. 173.
- Sonntag.** Morgens: 1 Glas Weinmost, Gebäck.
Mittags: Blumenkohl Nr. 23, Rissole Nr. 141.
Kann Samstags bereitet und Sonntag
falt geessen werden.
Abends: Reis mit Apfel.

Winter-Woche.

- Montag.** Morgens: Bananenmilch mit Bananen.
Mittags: Gespickter Schmorbraten Nr. 144, Win-
terkohl.
Abends: Gefochte Maronen, Schlagrahm.
- Dienstag.** Morgens: Birnensuppe Nr. 231.
Mittags: Weiße Bohnen Nr. 79, Ackerjalat.
Abends: Kokosnuß- oder Mandelgries, einge-
machtes Obst.

- Mittwoch.** Morgens: Nährsalztee, Schrotzwieback.
Mittags: Risotto Nr. 104, Preiselbeeren.
Abends: Berliner Pudding, Zwetschgen.
- Donnerstag.** Morgens: Tapioka-Nektar-Mus Nr. 251.
Mittags: Schwarzwurzeln Nr. 41, gefüllte Pfann-
kuchen Nr. 118.
Abends: Orangensalat Nr. 220, Schrotbrot, Ger-
stenkaffee.
- Freitag.** Morgens: Mandelmilch, Nährsalzkafes.
Mittags: Linsen Nr. 80, Mundtaschen (Ravioli)
Nr. 109.
Abends: Verschiedene Nüsse, Früchtebrot, Korn-
Kaffee.
- Samstag.** Morgens: Warme Orangeate Nr. 354, Gugelhupf
Nr. 321.
Mittags: Meerrettich Nr. 37, Rotriiben Nr. 185,
Kartoffeln.
Abends: Feigenmilch mit den Feigen, Nüsse.
- Sonntag.** Morgens: Fasten, Gedanken über Weihnachten und
Sonnenwende.
Mittags: Haferflockensuppe Nr. 18, Maronen mit
Äpfeln Nr. 63. Kann schon Samstags
zubereitet u. Sonntags gewärmt werden.
Abends: Gedünstete Aprikosen mit Schlagrahm,
Haferbiskuit.



Inhalts-Verzeichnis

nach dem A B C geordnet.

Nr.

A.

- 365. Alkoholfreier Punsch.
- 297. Anis-Küchlein.
- 298. Anis-Brot in Formen.
- 121. Apfel-Küchlein.
- 230. Apfel-Suppe.
- 235. Aepfel.
- 236. Aepfel, geschmorte.
- 247. Apfel-Grünkefnflocken-Mus.
- 311. Apfel-Taschen.
- 312. Aepfel im Schlafrock.
- 370. Apfel-Gelee.
- 123. Aprikofen-Küchlein.
- 213. Aprikofen- oder Pfirsich-Gellarte.
- 225. Aprikofen-Suppe, kalt.
- 226. Aprikofen-Suppe, warm.
- 240. Aprikofen.
- 277. Aprikofen-Kuchen.
- 342. Aprikofen, eingedünstet.
- 351. Aprikofen-Saft.
- 49. Artischocken.
- 50. Artischocken nach Prinzeßart.

B.

- 211. Bananen-Gellarte.
- 246. Bananen-Weis-Mus.
- 254. Bananen-Paste.
- 274. Bananen-Kuchen.
- 360. Bananen-Milch.
- 33. Bayerisch-Kraut.
- 128. Bayerische Klöße.
- 299. Belgrader Brot.
- 200. Berliner Pudding.
- 314. Berliner Pfannkuchen.
- 231. Birnen-Suppe.

Nr.

- 237. Birnen.
- 285. Biskuit-Torte, Wiener.
- 286. Biskuit-Torte.
- 270. Blätter-Teig.
- 16. Blumenkohl-Creme-Suppe.
- 22. Blumenkohl.
- 23. Blumenkohl, französische Art.
- 24. Blumenkohl, Holländer Art.
- 25. Blumenkohl-Muslin-Sauce.
- 188. Blumenkohl-Salat.
- 71. Bohnen, grüne.
- 79. Bohnen, weiße.
- 81. Bohnen, grüne, ohne Hülsen (Flageolettes).
- 344. Bohnen.
- 138. Bratlinge.
- 139. Bratlinge aus Haferflocken.
- 28. Brocoli.
- 182. Brechbohnen-Salat.
- 340. Brombeeren.
- 289. Brot-Torte.
- 196. Brötchen von Pastetenfüllung.
- 352. Brombeer- oder Heidelbeer-Saft.
- 197. Brötchen mit Eier.
- 300. Butter-Wackenes.
- 7 Butter-Klößchen-Suppe.

C.

- 76. Champignons.
- 87. Champignons-Kartoffeln.
- 319. Christ-Stollen.

D.

- 125. Dampf-Nudeln.
- 126. Dampf-Nudeln im Ofen.

Nr.

E.

17. Einlage-Suppe nach beliebiger Art.
 372. Eingemachtes (Marmelade).
 170. Erdbeeren, Himbeeren usw.
 210. Erdbeer-Gellarte.
 217. Erdbeer-Rahm.
 232. Erdbeer-Suppe, kalt.
 233. Erdbeer-Suppe, warm.
 239. Erdbeeren.
 252. Erdbeer-Mus.
 278. Erdbeer-Kuchen mit Gellarte.
 284. Erdbeer-Guß.
 335. Erdbeeren.
 363. Erdbeer-Bowle.
 1. Erbsen-Suppe von trockenen Erbsen.
 68. Erbsen, grüne.
 69. Erbsen, grüne, englische Art.
 343. Erbsen.
 2. Erbsen-Creme-Suppe.

F.

153. Falsche holländische Sauce.
 315. Fastnachts-Küchlein.
 361. Feigen-Milch.
 253. Feigen-Paste.
 295. Feigen-Brot.
 248. Feigen-Johannisbrot.
 206. Frankfurter Pudding.
 169. Frankfurter Sauce.
 313. Frische Bananen im Schlafrock.
 209. Frucht-Creme andere Art.
 328. Früchte-Brot.

G.

320. Gefüllte Schnecken.
 152. Gelbe holländische Sauce.
 309. Gebrühter Teig.
 8. Gemüse-Suppe, französische.
 54. Gemüse-Magout (Frisch-Stew).
 12. Gersten-Suppe.
 144. Gespizter Schmorbraten.
 4. Gesundheits-Suppe.

Nr.

322. Gesundheits-Kuchen.
 323. Gesundheits-Kuchen, feiner.
 101. Gries-Brei oder Hafer-Brei.
 112. Gries-Küchlein.
 113. Gries-Küchlein mit Mandeln.
 115. Gries-Pflundern.
 131. Gries-Klöße.
 134. Gries-Kuchen.
 201. Gries-Pudding.
 258. Gries-Flammeri.
 149. Grund-Sauce, braune (span. Sauce).
 321. Gugelhupf.
 44. Gurken-Gemüse.
 45. Gurken, gefüllt.

H.

145. Hackbraten.
 173. Hagenbutten-Sauce.
 18. Haferflocken-Suppe.
 266. Haselnuß-Creme.
 324. Haselnuß-Hörnchen.
 317. Hefen-Kranz, gefüllt.
 318. Hefen-Kuchen mit Früchten.
 271. Hefen-Teig.
 124. Hefen-Küchlein.
 221. Heidelbeer-Suppe, kalt.
 222. Heidelbeer-Suppe, warm.
 338. Heidelbeeren.
 215. Himbeer-Gellarte.
 218. Himbeer-Rahm.
 339. Himbeeren.
 348. Himbeer-Saft.
 364. Himbeer-Bowle.
 369. Himbeer-Gelee.
 358. Honig-Milch.
 293. Honig-Küchlein.

I.

255. Ideal-Past.
 212. Indische Bananen-Gellarte.
 223. Johannisbeer-Suppe, kalt.
 224. Johannisbeer-Suppe, warm.
 336. Johannisbeeren.
 349. Johannisbeer-Saft.
 368. Johannisbeer-Gelee.

Nr.

R.

199. Rabinett-Pudding.
 244. Raltschalen.
 178. Kalte Tomaten-Sauce.
 176. Kalte Merrettich-Sauce.
 35. Karotten (Möhren).
 36. Karotten in weißer Sauce.
 180. Karotten-Salat.
 249. Karotten-Melonen-Mus.
 155. Kapern-Sauce.
 10. Kartoffel-Suppe.
 47. Kartoffeln, gefüllt.
 83. Kartoffeln mit Rahm.
 84. Kartoffeln mit Kräutern.
 85. Kartoffeln mit Estragon.
 86. Kartoffeln mit Tomaten.
 87. Kartoffeln mit Champignons.
 88. Kartoffeln mit Zwiebeln.
 89. Kartoffel-Brei.
 90. Kartoffel-Nissole.
 91. Kartoffeln im Schlafrock.
 92. Kartoffeln, italienische.
 93. Kartoffel-Douphin.
 94. Kartoffel-Kroquette.
 95. Kartoffeln, tressierte.
 96. Kartoffeln mit Körbelkraut.
 97. Kartoffel-Nudeln.
 98. Kartoffeln in Butter gebacken.
 99. Kartoffel-Klöße.
 100. Kartoffel-Gnuchi.
 183. Kartoffel-Salat.
 184. Kartoffel-Salat mit Mahon-
 naise.
 272. Kartoffel-Teig.
 177. Käse-Sauce.
 242. Kirschen.
 250. Kirschen-Saferflocken-Mus.
 273. Kirschen-Kuchen (Michel).
 275. Kirschen-Kuchen mit Guß.
 21. Klößchen, verschiedene, zur
 Suppe.
 129. Klöße mit Kräutern.
 128. Klöße, bayerische Art.
 130. Klöße mit rohem Gries,
 bayerische.
 131. Klöße mit Gries.
 132. Klöße mit Kräutern, andere
 Art.

Nr.

127. Klöße mit Kartoffeln.
 34. Kohlrabi.
 102. Kokoßnuß-Gries.
 6. Königin-Suppe.
 179. Kopf-Salat.
 120. Kräuter-Pfannkuchen.
 156. Kräuter-Sauce.
 175. Kräuter-Creme-Sauce.
 191. Kräuter-Brötchen.
 66. Kraut, gefüllt.
 367. Küchen-Kräuter.

L.

60. Lattich.
 67. Lattich, gefüllt.
 15.lauch-Creme-Suppe.
 61.lauch (Porre)?
 3. Linsen-Suppe.
 80. Linsen.
 291. Linger Torte.
 353. Limonade.
 56. Löwenzahn, Brennessel oder
 Milde.

M.

150. Madeira-Sauce.
 105. Mailänder Reis.
 106. Makkaroni.
 107. Makkaroni nach oberitalieni-
 scher Art.
 168. Mandel- od. Haselnuß-Sauce.
 208. Mandel-Creme.
 261. Mandel-Flammeri.
 263. Mandel-Creme zum Füllen.
 287. Mandel-Torte, Wiener.
 288. Mandel-Torte.
 301. Mandel-Butterbackenes.
 307. Mandel-Kränzchen.
 356. Mandel-Milch.
 57. Mangold.
 62. Maronen oder Kastanien.
 63. Maronen mit Äpfeln.
 65. Maronen mit Koffraut.
 136. Maronen-Kuchen.
 216. Maronen o. Kastanien-Rahm.
 302. Marzipan-Butterbackenes.

Nr.

161. Majoran-Sauce.
 163. Mayonnaise-Sauce.
 164. Mayonnaise-Sauce ohne Ei.
 37. Meerrettich.
 159. Meerrettich-Sauce.
 334. Mirabellen.
 75. Morcheln.
 109. Mundtaschen (Ravioli).
 308. Mürbe Brezeln.
 310. Mürbe Böpfchen.
 157. Muselin-Sauce.

N.

294. Nektar-Brötchen.
 245. Nuß-Käfer-Mus.
 142. Nuß-Fleisch.
 195. Nuß-Fleisch-Brötchen.
 260. Nuß-Flammeri.
 306. Nuß-Kränzchen.
 357. Nuß-Milch.
 204. Nussolade-Pudding.

O.

48. Obergines, gefüllt.
 269. Obstkuchen-Teig.
 202. Orangen-Pudding.
 214. Orangen-Gellarte.
 220. Orangen-Salat.
 354. Orangeate.
 366. Orangen-Punsch.
 64. Oryallis (Sauerkleewurzel).

P.

140. Pastetchen, gefüllt.
 52. Pastinaken.
 116. Pfannkuchen.
 117. Pfannkuchen mit Bananen.
 118. Pfannkuchen, gefüllt.
 119. Pfannkuchen, gefüllte, süße.
 304. Pfeffernüsse.
 350. Pfirsich-Saft.
 341. Pfirsiche.
 228. Pfirsich-Suppe, warm.
 227. Pfirsich-Suppe, kalt.
 122. Pfirsich-Küchlein.
 151. Pikante Sauce.
 110. Pilz-Ragout mit Reis.
 5. Pilz-Suppe.

Nr.

193. Pilz-Brötchen.
 345. Pilze, eingedünstet.
 346. Pilze, eingebrüht.
 265. Pistazien-Creme.
 329. Plum-Kates od. engl. Kuchen.
 114. Polenta (italienisch. Gericht).
 59. Portulak.
 243. Preiselbeeren.
 72. Puffbohnen (Erfurter Puffer,
 Kastorbohnen.)

Q.

371. Quitten-Gelee.
 194. Quark-Brötchen.

R.

219. Rhabarber-Rahm.
 229. Rhabarber-Suppe.
 13. Reis-Suppe.
 103. Reis-Gemüse (Risotto).
 104. Reis nach oberitalien. Art.
 111. Reis mit Äpfeln.
 135. Reis-Kuchen.
 259. Reis-Flammeri.
 203. Reis-Pudding.
 165. Remulad-Sauce.
 141. Rissole nach elsässischer Art.
 185. Rotrüben-Salat.
 32. Rotkraut.
 331. Rote oder weiße Kirichen.
 359. Rosenblätter-Tranf.
 29. Rosenkohl nach Brüsseler Art.
 30. Rosenkohl.
 148. Russische Schnitten.

S.

186. Salat von Gurken.
 189. Salat, italienischer.
 190. Salat, gemischter, roher.
 332. Sauer-Kirschen (Amorellen).
 55. Sauerrampfer.
 174. Sauerliche Sauce.
 292. Schaum-Erdbeer-Torte.
 296. Schnitten mit Eingemachtem.
 290. Schokoladen-Torte.
 283. Schokoladen-Guß.
 205. Schokoladen-Pudding.
 257. Schokoladen-Flammeri.

Nr.

264. Schokoladen-Creme.
 268. Schokoladen-Butter-Creme.
 167. Schokoladen-Sauce.
 327. Schrot-Brot.
 330. Schwarze Kirschchen.
 41. Schwarzwurzeln.
 42. Schwarzwurzeln, gebacken.
 137. Schweizerkäse-Kuchen.
 11. Sellerie-Creme-Suppe.
 40. Sellerie-Knollen-Gemüse.
 39. Sellerie-Schoten-Gemüse
 (Weichsellerie).
 181. Sellerie-Salat.
 160. Senf-Sauce.
 108. Spaghetti.
 14. Spargel-Creme-Suppe.
 43. Spargeln.
 187. Spargel-Salat.
 51. Spähtjahrs-Rüben.
 26. Spinat.
 27. Spinatblätter.
 303. Springerle.
 279. Stachelbeer-Kuchen.
 337. Stachelbeeren.
 53. Stachis.
 74. Steinpilze.
 280. Streusel-Kuchen.
 77. Süße Kartoffeln (Tobinambur).

T.

251. Tapioka-Nektar-Mus.
 316. Tee-Kranz.
 38. Teltower Rüben.
 78. Tobinambur im Schlafrock.
 46. Tomaten, gefüllt.
 162. Tomaten-Sauce.
 192. Tomaten-Brötchen.
 347. Tomaten-Brei.
 19. Touristen-Suppe.
 20. Touristen-Suppe mit Nudeln.
 276. Trauben-Kuchen.
 147. Turnido mit Ei.

U.

166. Vanillin-Sauce.
 207. Vanillin-Creme.
 256. Vanillin-Flammeri.

Nr.

262. Vanillin-Creme zum Füllen.
 267. Vanillin-Butter-Creme.
 282. Vanillin-Guß.
 305. Vanillin-Brötchen.
 143. Vegetabile Schnitzel.
 146. Vegetabiler Ragout.
 82. Verschiedene kleine Gemüse
 (Macedoine).
 73. Wachs-Bohnen.
 326. Waffeln.
 355. Waldmeister-Trank.
 362. Waldmeister-Bowle.
 171. Weinschaum-Sauce.
 172. Weinschaum-Sauce, leichtere
 Art.
 198. Weizenschrot-Pudding.
 154. Weiße Grundsauce.
 51. Wirsing-Kraut.

W.

Z.

58. Zichorien.
 70. Zucker-Erbisen.
 281. Zucker-Guß.
 334. Zwetschgen-Suppe.
 238. Zwetschgen.
 333. Zwetschgen, eingedünstet.
 325. Zwieback.
 9. Zwiebel-Suppe.
 133. Zwiebel-Kuchen.
 158. Zwiebel-Sauce.

R o h k o f f.

365. Alkoholfreier Punsch.
 247. Apfel-Grünkefnflöden-Mus.
 213. Aprikosen- oder Pfirsich-Gel-
 larte.
 225. Aprikosen-Suppe, kalt.
 211. Bananen-Gellarte.
 246. Bananen-Mus.
 254. Bananen-Past.
 360. Bananen-Milch.
 210. Erdbeer-Gellarte.
 217. Erdbeer-Rahm.
 232. Erdbeer-Suppe, kalt.

Nr.		Nr.	
252.	Erdbeer-Mus.	175.	Kräuter-Creme-Sauce.
363.	Erdbeer-Bowle.	191.	Kräuter-Brötchen.
248.	Feigen, Johannisbeer-Mus.	353.	Limonade.
253.	Feigen-Past.	245.	Nuß-Hafer-Mus.
261.	Feigen-Milch.	357.	Nuß-Milch.
221.	Heidelbeer-Suppe, kalt.	356.	Mandel-Milch.
215.	Himbeer-Gellarte.	214.	Orangen-Gellarte.
218.	Himbeer-Rahm.	220.	Orangen-Salat.
364.	Himbeer-Bowle.	354.	Orangeate.
358.	Honig-Milch.	366.	Orangen-Punsch.
255.	Ideal-Past.	227.	Pfirfich-Suppe, kalt.
212.	Indische Bananen-Gellarte.	194.	Quark-Brötchen.
223.	Johannisbeer-Suppe.	186.	Salat von Gurken.
176.	Kalte Meerrettich-Sauce.	190.	Salat, gemischter, roher.
178.	Kalte Tomaten-Sauce.	174.	Säuerliche Sauce.
249.	Karotten, Melonen-Mus.	251.	Tapioka Nektar-Mus.
177.	Käse-Sauce.	192.	Tomaten-Brötchen.
250.	Kirschen-Haferflocken-Mus.	355.	Waldmeister-Trank.
179.	Kopf-Salat.	362.	Waldmeister-Bowle.



Notizen.

Notizen.



Notizen.

Dr. med. W. Seib

Hausarzt

Notizen.



Selb

Eige
B
ei

Dr. med. G. Selss,

veget. Arzt (Naturheilverfahren)

:: :: Besitzer der Kurpension :: ::

Haus Marktgrafenhöhe

Baden-Baden, Marktgrafenstr. 10—14.

Sprechstunden in

Karlsruhe, Kaiserstraße 42

jeden Dienstag u. Freitag nachm. 3¹/₂—6.



Reform-Delikatessen-Haus Carl Mauterer

ehem. Fürstl. Küchenmeister in Monaco.

Telef. 2761 Karlsruhe i. B. Herrenstr. 33

empfiehlt als Spezialitäten:

aus eigener Reform-Bäckerei

hygienische, ungeäuerte, nährsalzhaltige

Nußschrotbrote :: ff. Bananen-

brote :: ff. Früchtebrote.

Selbstgefertigte Mandelbutter, Haselnußbutter, Cocosnußbutter

Alkoholfreie Weine :: Marmeladen :: Fruchtäfte

und selbsteingedünstete Früchte.

Eigenes Fabrikat in unentölten, nährsalzhalt., nicht klopfsenden Kakao,

Bananenkakao, Haserkakao, Nährsalz-Schokolade, Anisolate.

sowie alle **Reform-Lebensmittel.**

Reform-Restaurant

Karlsruhe i. B.

— gegründet 1900 —

≈ Kaiserstraße 56 und Kaiserstraße 128. ≈

Schön modern eingerichtete Räume.

— Feine vegetarische Küche. —

Kaffee, Kakao, Tee, selbstgebackene Kuchen.

Angenehmer Familien-Aufenthalt.

Reiche Auswahl in Getränken.

Inh.: R. Kirsten.

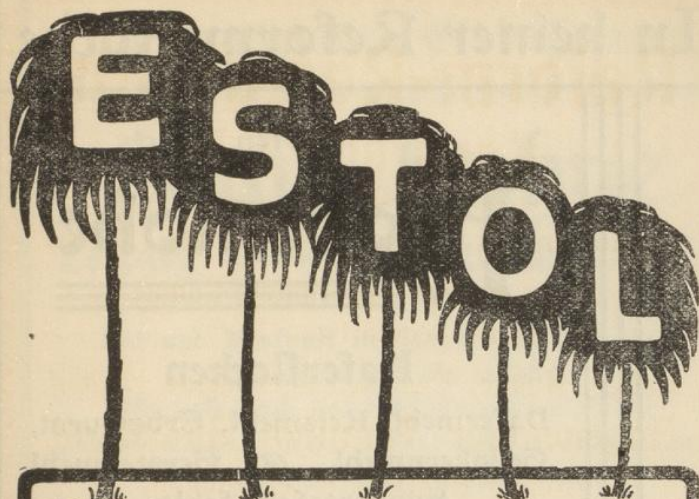
Reformhaus Braun

Berlin S. 85 - Kottbuser Damm 5.

Sämtliche zum Naturheilverfahren
notwendigen Packungen, Decken, Thermometer, Frottier-
und Badewäsche, Badewannen, Schwitz-Apparate
sowie Gesundheitswäsche aller Art.

Spezialität: Brauns Reformbaumwollwäsche, Brauns
Licht-Luftwäsche, Brauns Sandalen und Reformstiefel,
Brauns Gesundheitsmieder. Gesundheitliche Nähr-
mittel, Nährsalz-Cacao, Schokolade, Fruchtsäfte,
Alkoholfreie Weine.

➤ Ausführliches Preisbuch frei. ➤



Feinste
Cokosnussbutter zum Backen
Braten und Kochen

Man sammle unsere Gutscheine wegen
 der gediegenen Gratiszugaben.

❖ **NUSTOL** ❖

Feinste Pflanzenbutter-Margarine

Ersatz für Naturbutter in
jeder Verwendungsart ::

ESTOL-Aktiengesellschaft


vorm. Soff & Reichenburg
 Mannheim.

In keiner Reform-Küche

dürfen

Hohenlohe

Haferflocken

Hafermehl, Reismehl, Erbswurst,
Grünkernmehl  Gerstenmehl
Suppentafeln fehlen.

Zur vegetarischen Lebensweise
gehört unbedingt

:-:-: Seelig's :-:-:
kand. Korn-Kaffee.

Derselbe ist anerkannt der beste vollkommenste Ersatz für Bohnenkaffee; er übertrifft alle ähnlichen Produkte bei weitem durch seine

auffallende Kaffee-Ähnlichkeit

und seinen kräftigen aromatischen Wohlgeschmack, ferner zeichnet er sich aus durch hohen Nährwert und große Ausgiebigkeit.

Diese Vorzüge verdankt Seelig's kand. Kornkaffee dem eigenartigen Herstellungsverfahren, der Verbindung des Roggenkornes mit gebranntem Zucker (Karamel). Seelig's kand. Kornkaffee, nur in Original-Paketten — niemals lose — ist überall zu haben; das Halbpfundpaket (ca. 35 Tassen) kostet nur 20 Pfg. Jede Hausfrau versuche sofort dieses ausgezeichnete billige Kaffee-Ersatzmittel!

**Internationales Etablissement
für arzneilose und operationslose Heilkunst**

Louis Kuhne

Leipzig — Floßplatz 15—24

Begründet am 10. Oktober 1883, erweitert 1892, 1901 und 1904.

**Rat und Auskunft in Krankheitsfällen, auch
brieflich, so gut als möglich.**

Diagnose nach der Gesichtsausdruckskunde.

Individuelle Behandlung nach langjährig. Erfahrungen.

==== Gute Heilerfolge! ====

Im Verlage von **Louis Kuhne**, Leipzig, Floßplatz 15—24, sind erschienen und direkt vom Verlag gegen Betragseinfendung oder Nachnahme, sowie durch jede Buchhandlung zu beziehen:

Louis Kuhne, Die neue Heilwissenschaft. 107. deutsche Auflage. 486 Seiten 8°. Preis Mk. 4.—, geb. Mk. 5.—. Erschienen in 27 Sprachen.

Louis Kuhne, Bin ich gesund oder krank? 70. deutsche Auflage. Preis Mk. —.50. Erschienen in 12 Sprachen.

Louis Kuhne, Kindererziehung. Ein Mahnruf an alle Eltern, Lehrer und Erzieher. 13. deutsche Auflage. Preis Mk. —.50.

Louis Kuhne, Cholera, Brechdurchfall und deren Heilung. Preis Mk. —.50.


Louis Kuhne, Gesichtsausdruckskunde, meine neue Untersuchungsart. 15. deutsche Auflage. Erschienen in 12 Sprachen. Preis Mk. 6.—, eleg. geb. Mk. 7.—.

Louis Kuhne, Kurberichte aus der Praxis, nebst Prospekt. 40. Auflage. Unentgeltlich.

Lager, Verkauf, Versand und Export

sämtlicher zur Ausübung der neuen arzneilosen und operationslosen Heilkunst notwendigen **Gerätschaften**, insbesondere vollständiger **Bade-Einrichtungen** oder einzelner Teile, als: Zimmer-Dampfbadeapparate, Kumpf- und Sitzbadewannen, Wolldecken, Kameelhaardecken, Dampföpfe, Leibbinden, Bade-Thermometer, Reibetücher, Gummikissen, Brotbackapparate, sowie auch von **Schrotmühlen**, an der Wand zu befestigen, im Preise von Nr. 0 à 9 Mk., Nr. 1 à 12 Mk., Nr. 2 à 14 Mk. (die für Familien vorteilhafteste Sorte), Nr. 3 à 20 Mk.

Prospecte und ausführliche Preislisten gratis.



Alkoholfreie Wormser
Nektar-Weine

(aus unvergorenen Mosten erstellt)

Tafel- u. Sanitäts-Getränke

Schutz-



Marke

Zum Gebrauch auf der Tafel, in der Küche, am Kranken-
bett bestens empfohlen, namentlich bei:

Blutarmut, Schwächen, Stoffwechsel-, Nieren-, Blasen-,
Herz-Krankheiten, Fiebererscheinungen, Nervenleiden zc.

Arztlich vielseitig empfohlen!

Preislisten, Niederlagen, Literatur,
Koch-Rezepte, gratis und franko

von der Firma:

Nektar Worms a. Rh. Nr. 265.



Friedensauer Nahrungsmittel

(mehrfach preisgekrönt)

ermöglichen eine vollständige vegetarische Lebensweise. Aber auch zum Uebergang von der animalischen Kost zur rein pflanzlichen Ernährung sind sie bestens zu empfehlen. In Friedensauer Nahrungsmittel sind alle den Körper aufbauende und erhaltende Grundnährstoffe, wie Eiweiß, Fett, Kohlehydrate und Nährsalze in genügender Menge enthalten und durch hohe Backprozesse für die Verdauung in weitester Weise vorbereitet. Als in vielen Sanatorien und Heilanstalten bestens erproben und bewährten Fleischerersatz empfehlen wir:

Protose (Nussfleisch) sieht gehacktem Hühnerfleisch ähnlich und kann gerade so wie Fleisch in vielfacher Art bereitet werden.

Vegetabilischer Aufschnitt ist als kalter Belag auf Butterbrot oder allein gegessen auch mit Mayonnaisensauce, eine Delikatesse.

Weitere empfehlenswerte Nahrungsmittel:

Nuttolin, Granola, Granosflocken u. Bromose,
letztere besonders für Blutarme.

Friedensauer Nahrungsmittel sind trotz ihres hohen Nährwertes sehr leicht verdaulich u. aus reinen Naturprodukten hergestellt, ohne Beimischung von Chemikalien u. Essenzen.

Aufklärende Preisliste



umsonst und portofrei.

Alleinfabrikant Deutschlands:

Deutscher Verein für Gesundheitspflege

Friedensau Nr. 58 (Post Grabow, Bez. Magdeburg).

Ambulatorium

Behaglich und vornehm ausgerichtete

Kur-Anstalt

:: für das ::
Wasser-, Massage-,
elektrische u. Licht-
luftverfahren. ::

Inhalatorium

Syst. Körfing, trocken
Soole, hervorragende
Heil-Erfolge bei allen
akuten und chronischen
Erkrankungen der Nase,
des Rachens, Kehlkopfes,
Lungen

::: Asthma :::
Verdauungs - Störungen
::: und Skrofulose. :::

Dr. med. Otto Bloos

Arzt für phys. diät. Heilweise (Natur-
heilverfahren) und Psychotherapie.

Kriegstraße 29 I.

Karlsruhe

Telef. Nr. 2368.

Erste elsässische Teigwarenfabrik Eug. Jundt & Ziegele Straßburg-Neudorf (Elsaß).



==== Spezialität: ====
Teigwaren aus Hartweizengries
Storch-Makkaroni,
Hausmacher-Eiernudeln,
Fadennudeln, Suppeneinlagen
==== „Marke Storch“ . ====

Unsere Teigwaren aus Hartweizen-
gries sind reinschmeckender, er-
giebiger und von doppeltem Nähr-
wert als Teigwaren aus Mehl.

Natur-Traubensäfte

Naturreiner Saft aus Burgunder-Trauben

alkoholfrei

Naturreiner Saft a. Sylvaner-Riesling-Trauben

alkoholfrei

Angenehm wohlschmeckende, bewährte Mittel gegen **Sicht, Rheuma, Nieren- und Gallensteinleiden**, sowie allen Folgen träger Blut-
entmischung (trägem Stuhlgang, **Hämorrhoidalbeschwerden**). ..

Anwendung ohne schädliche Nebenwirkungen, da
Traubensaft selbst schwachem Magen zuträglich!

Wo nicht vertreten, versenden Postkollis, 4 halbe Flaschen mit Vorschrift,
3,90 M. franko Nachnahme. Bahnkiste 10 ganze Flasch. 14,50 M. unfrank.

J. Glach & Heintz

Barr i. Els.

Zweig-Niederlassungen:

Berlin SO. 16, Köpenickerstraße 55 und
Geestemünde.

Als gesundes, wohlschmeckendes Tafel-Getränk haben unsere Natur-
Gravensteiner Apfelsaft | Obstsäfte, alkoholfrei, größte Be-
Cider | moussierender Saft aus | deutung erlangt! Man überzeuge
:: frischen Äpfeln :: | sich durch einen Versuch, wie
Apfelsaftes auf die Nerven wirkt. **Prospecte umsonst und portofrei.**

Vegetarisches Speisehaus

Karlsruhe i. B. :: Kaiserstraße 140

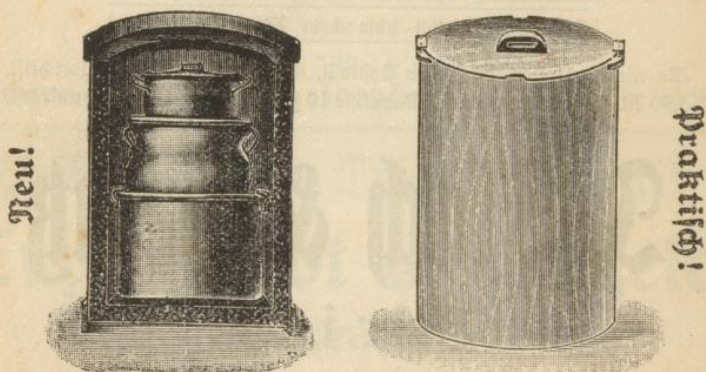
Inh. M. Knecht

Vorzügliche Küche :: Alkoholfreie Getränke

Frucht-Kaffee : Inländische Tees : Unentölten Nährsalz-Kakao

Unangenehmer friedlicher Aufenthalt.

Frau Viebers Holzkochtonnen ^(D. N.) _(G. M.) übertreff. alles bish. Dagewesene!



Vorkochzeit 5—10 Min. Die Speisen kochen im eigenen Dampf weiter, werden gar und bleiben in den Holzkochtonnen **stundenlang heiß**. Kein Anbrennen. Ueberkochen ausgeschlossen. Keine Holzwolke sichtbar. Erhaltung der so notwendigen Nährsalze in den Speisen; hierdurch bedingter feinerer **Geschmack**. Große **Ersparnisse** an Zeit und **Feuerung**. Jeder alte Topf, ob hoch, niedrig, klein oder groß im Durchmesser kann verwendet werden. Aufklärende Prospekte gratis. Es können Töpfe in verschiedenen Größen aufeinander gesetzt werden.

Verwand franko gegen Nachnahme in Deutschland.

Größe I M. 10.	Größe II M. 9.	Größe III M. 8.	Größe IV M. 7.
Ganze Höhe 55 cm	50 cm	45 cm	40 cm
inn. Durchm. 27 "	27 "	24 "	22 "
für 8 bis 12	für 5 bis 8	für 3 bis 5	für 1 bis 3 Personen

Soeben in dritter Auflage erschienen: „Die Kochkiste“. Behandlung, praktische Verwendung selbsterprobter Kochanweisungen mit 175 Speisezetteln von Frau A. Vieber. — Bei Vorauszahlung Mk. 1.—. Gegen Nachnahme Mk. 1.20.

Alleinvertrieb und Herstellungsrecht:

Reformhaus zur Gesundheit, Wilhelm Albers Mannheim P. 7, 18.

Ich empfehle zur Bereitung von Nachspeise und für feine Bäckereien:

Reine Mandelmasse
Reine Haselnussmasse

in Paketen à $\frac{1}{2}$ Kg. Mk. 1.20 (erspart das mühsame Zerreiben der Früchte).

Ferner zu Füllungen und zum Belegen der Brötchen

Honig-Nussmasse
Honig-Marzipanmasse

in Cartons à 50 Pfg.

Zur raschen Herstellung der so kräftigen und stärkenden
Mandelmilch: Mandelmilch-Pastillen à 60 Pfg.

Dr. E. Andreae

Mandelmasse-Fabrik München-Thalkirchen.

Dr. Lahmann's Nährsalz- sind, weil ohne
Kakao Zusatz verseifender
per Pfd. Mk. 3.-- Alkalien herge-

Dr. Lahmann's Nährsalz- stellt, wahrhaft
Kakao gesunde Kakao-Prä-
mit Haferzusatz p. Pfd. 2.-- parate, besitzen
höchsten Nährwert

Dr. Lahmann's Nährsalz- wirken blut-
Chokolade bildend und ver-
per Pfd. zu Mk. 2.-- u. 1.60 stopfen nicht.

Dr. Lahmann's Nährsalz-Hafer-Biskuits
per Paket . . Mk. 0.30

Dr. Lahmann's vegetabile Milch bildet, der Kuhmilch
p. Büchse M. 1.30 zugesetzt, beim
jüngsten Säugling sofort anwendbares Ersatznährmittel
für mangelnde Muttermilch.

Nährsalz-Extrakt pro Topf Mk. 1.70
Man verlange Gratisbroschüre von
den alleinigen Fabrikanten :: ::

Hewel & Veithen

in Köln a. Rh. und Wien.
Kaiserl. Königl. Hoflieferanten.



H. Lahmann



In allerbesten Qualität

erhalten Sie sämtliche Reformwaren wie: Damen-, Herren- und Kinderwäsche, desgl. Stoffe, Ia. Schuhwaren in ausserlesensten Formen und Qualitäten. Reform-Korsetts in großer Auswahl.

Gesundheitliche Nahrungsmittel

als Nährsalzkatao's, Tee's, Kaffee's, Marmeladen, Obstjäfte, alkoholfr. Weine, Südfrüchte zc. ze., ferner

:: Reform-Dampfkocher ::

Frau Viebers Kochtonne

in

Reformhaus zur Gesundheit

Kaiserstr. 122 L. Neubert, Karlsruhe, Kaiserstr. 122
und Lebensmittel-Filiale, Kaiserstraße 40.

Erhaben über alles Lob

ist Steiners weltberühmtes

Paradies-Bett

denn neben größter Behaglichkeit und reiner Luft schafft es

ruhigen, gesunden Schlaf, gesundes Blut
und Wohlbefinden.

Billige Preise!

Ungeahnte Vorteile!

Südd. Niederl. Reformhaus **Karlsruhe, Kaiserstr. 122** Waldstr. Ecke

Fabrikpreise. Versand franko. Kataloge gratis.

== In neuen Lokalitäten — 9 Schaufenster. ==

21 15545 8 031

