

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Rationelle Krankenkost**

**Allihn, Hans**

**Öflingen, [1911]**

2. Suppen

**urn:nbn:de:bsz:31-56680**



## 2. Suppen.

Suppen spielten früher bei der Krankenkost eine Hauptrolle. Jetzt hält man dafür, sie nur da ausschließlich anzuwenden, wo sie unbedingt nötig sind. Im allgemeinen vermeidet man es aber gern, dem Körper unnötig viel Flüssigkeit zuzuführen. Unentbehrlich sind die Suppen da, wo zeitweise nur flüssige Kost verabfolgt werden darf.

Zur Herstellung von **Brühsuppen** dient die vorhandene Fleischbrühe, die durch Einlegen von mehlhaltigen Stoffen oder Ei nahrhafter gemacht wird. Für Krankensuppe kommt hierbei hauptsächlich in Betracht: **Gerste** und **Quaker Oats**, **Reis**, **Gries**, **Grünkern** (von Knorr), **Sago**, **Faden-** und **Façonnudeln**. Die Einlage muß solange in der Brühe kochen, bis sie ganz weich ist. Dazu gehört bei Reis, von dem 15—20 g auf  $\frac{1}{2}$  Liter Brühe gerechnet werden, 1 Stunde; Gries, 20—25 g auf  $\frac{1}{2}$  Liter: eine halbe Stunde; Grünkern, 20—25 g auf  $\frac{1}{2}$  Liter: eine halbe Stunde; Sago, 20—25 g auf  $\frac{1}{2}$  Liter:  $1\frac{1}{2}$  Stunde; Faden- und Façonnudeln, 25—30 g auf  $\frac{1}{2}$  Liter: eine Viertelstunde. Bei Reis ist ein vorheriges Einweichen in kaltem Wasser angezeigt. Man kann diese Suppen auch in der Kochkiste fertigstellen und bei Vorkochzeit von 5—10 Minuten 1—3 Stunden in der Kiste weiterkochen lassen. Es ist praktisch, für solch kleine Portionen eine besondere kleine Kochkiste zur Verfügung zu haben.

Eine **Einlage von Ei und Semmel** ist auch recht bekömmlich. Das Verfahren ist das bekannte.

**Suppenklößchen** in Brühsuppe für Kranke können wie folgt bereitet werden: 50—60 g Maismehl (Mondamin, Maizena oder Gustin) werden mit etwas Milch angerührt und mit einem Tassenkopf kochender Milch, einem Kaffeelöffel Butter und etwas Salz in einem Topfe solange über dem Feuer verrührt, bis sich die Masse löst. Wenn sie etwas abgekühlt ist, wird ein Ei darunter gerührt. Dann werden mit einem Kaffeelöffel Klößchen abgestochen und in die kochende Brühe gesetzt.

Fleischflocken in Suppen sind leichtverdaulich und kräftig. Man schabt von einem Stück rohem Rind- oder Hammelfleisch mit einem scharfen Messer feine Fleischflocken unter Zurücklassung der Sehnen ab, etwa 100—150 g. Diese Flocken werden mit vorhandener, sterilisierter, kalter Fleischbrühe zu einer breiartigen Masse gebunden, welche in heiße, doch nicht kochende Fleischbrühe mit etwas Salz solange verrührt wird, bis die Suppe mundrecht ist.

**Fleischkügelchen** in Suppe können für Magenranke und Zuckerranke folgendermaßen bereitet werden: Feingehacktes, mageres, schwach gesalzenes Rind- oder Hammelfleisch vermischt man mit einem Eigelb und formt winzig kleine Kügelchen daraus, die man in kochende Fleischbrühe tut und eine Viertelstunde langsam ziehen läßt. Die Fleischbrühe wird dann mit einem Ei abgezogen und über die Fleischkügelchen angerichtet.

Da Fleischbrühe, wie schon bemerkt wurde, nicht in allen Fällen dienlich ist, haben **Mehl-** und **Schleimsuppen**, mit Wasser oder Milch gekocht, in der Krankenkost ihre große Bedeutung. Handelt es sich um akute Magen- oder Darmverstörungen oder um geschwächte Verdauung Schwerkranker, so wählt man am besten solche Mehlpräparate, die bei großer Nährkraft doch sehr leicht verdaulich sind und einer kurzen Kochzeit bedürfen, da sie schon durch die Vorbehandlung aufgeschlossen sind. Dahin gehören die bekannten Kindermehle von Nestle, Kufeke und Muffler, die in den genannten Fällen auch Erwachsenen dienlich sind. Ferner sind zu nennen die Kindermehle von Dr. Kellogg, hergestellt von dem Deutschen Verein für Gesundheitspflege in Friedensau, Post Grabow, Bez. Magdeburg. Ein sehr empfehlenswertes Präparat dieses Vereins ist auch ein sehr kleberreiches Weizenmehl „Gluten“, das ganz besonders nahrhaft und leicht verdaulich ist. Ebenso kann hier empfehlerweise aufmerksam gemacht werden auf **Albumin-Kindermehl** und **Albumin-Kraftsuppenmehl**, bereitet nach Vorschrift des Dr. Disqué von Johann Lenk in Chemnitz.

Handelt es sich nun aber darum, namentlich bei einer längere Zeit andauernden Krankheit oder aus Rücksicht der Billigkeit Schleimsuppen aus unvorbereiteten Produkten herzustellen, so treten die eingangs gezeigten Schwierigkeiten ein, wenn man nicht größere Mengen auf einmal in der Kochkiste bereitet und sodann sterilisiert. Da es hierbei auf eine Stunde Kochzeit mehr nicht ankommt, so wählt man lieber grob-gemahlene Stoffe und grobe Graupen, die dann durchgeschlagen werden. Solche sind viel nahrhafter. Kleinere Portionen können auch mit Vorteil im Wasserbad längere Zeit gekocht werden, ohne Gefahr des Anbrennens. Es kommen in der Krankenküche folgende Produkte in Betracht:

**Weizenmehl**, oder besser **Weizenschrotmehl**. **Reis**, vorzuziehen ist gelblicher Java- oder Japan-Reis vor dem weißen Tafelreis, denn ersterer kocht sich schleimiger. **Graupen**, nicht feine Perlgräupchen, sondern grobe Graupen, die mehr Kleber enthalten. **Gries** aus Weizen oder Reis; auch hier sind die gröberen Sorten vorzuziehen. Erwähnt sei hier auch der Kraftgries von Timpe. **Hafer**, entweder **Hafergrütze**, die aber noch zuviel Schalen enthält, oder **Hohenlohische Haferflocken**, bei welchen die Schalen durch Quetschen entfernt sind, oder **Hafermehl** von Knorr in Heilbronn, welches, wie die übrigen Knorr'schen Präparate, in überhitztem Wasser aufgeschlossen ist. **Grünkern** (oder Spelz), entweder als Grütze oder Mehl (Knorr). **Hirse**, geschälte, oder **Mannagrütze**, ein Präparat aus roter Hirse. **Buchweizengrütze**, **Hülsenfrüchte**, als **Erbsen**, **Bohnen**, **Linsen**, sind zwar sehr nahrhaft, aber doch zu schwer verdaulich, um für Magenkranke in Betracht zu kommen. Endlich sind noch die Präparate aus **Maismehl** zu erwähnen, als **Mondamin** und **Maizena**. Besondere Beachtung verdient **Gustin**, ein deutsches Fabrikat nach Dr. Oetker, welches bei mindestens gleicher Güte sich doch billiger stellt als die amerikanischen Fabrikate, und Eggerts deutsches Mais-Speisemehl „**Zeanin**“.

Alle diese Produkte, die, wie gesagt, einer ziemlich langen Kochzeit in der Kochkiste bedürfen, sind möglichst gehaltreich zu bereiten. Sie können noch einen Zusatz von **Pflanzeneiweiß** erhalten, welches aus dem Legumin der Hülsenfrüchte gewonnen ist, oder von **Pflanzen-Pepton**, das durch Einwirkung des Saftes des Melonenbaumes (*Carica Papaya*) aus Pflanzeneiweiß hergestellt ist und auch von einem schwachen Magen gut ausgenutzt wird. (Hergestellt nach Dr. Disqué von Johann Lenk, Chemnitz.)

Diese fast geschmack- und geruchlosen Präparate können überall mit Vorteil den Speisen zugefügt werden, wenn es sich darum handelt, Kranke mit schwacher Verdauung möglichst zu kräftigen.

Butter oder Fett soll zu solchen Suppen nur knapp genommen werden, da die Verdaulichkeit dadurch etwas beeinträchtigt wird. Besonders geeignet für Krankenkost ist tadellos gute Butter, die man klären und auf Vorrat einkochen sollte. Sterilisierdauer 60 Minuten bei 90°.

Dem Sterilisieren solcher mehlhaltigen Speisen standen früher verschiedene Bedenken entgegen, die aber mehr und mehr geschwunden sind, wenn es auch noch nicht gelingen will, eigentliche Mehlspeisen, als Flammeri, Creme und dergl., zu sterilisieren, da sie die Konsistenz einbüßen, so liegt solche Gefahr bei den Schleimsuppen nicht vor. Beim Gebrauche ist dann die Suppe wieder zu erwärmen, und vielleicht auch mit einem

Ei abzuziehen. Sie darf dem Kranken nicht zu heiß gegeben werden. Bei 30° ist sie gerade mundgerecht.

Da auf reiche Abwechslung zu halten ist, so sind auch die folgenden Einzelangaben in reichlicher Anzahl gegeben. Die Angaben sind alle auf einen Liter Wasser oder Milch berechnet und können danach größere und kleinere Portionen leicht umgerechnet werden.

**Weizenmehlsuppe** war früher die hauptsächlichste Krankensuppe. Jetzt ist sie etwas in Mißachtung gekommen, denn nur bei langer Kochzeit zerreißen die Hüllen der Stärkekörner und erschließen den Inhalt. Sie wird nahrhafter, wenn etwas kleberreiches, dunkleres Mehl genommen wird. Der Vorwurf, daß diese Suppen den Magen verkleistern, ist wohl bei hinlänglichem Kochen nicht zutreffend.

Zwei bis drei Eßlöffel in Wasser verrührtes Mehl werden in 1 Liter kochendes Wasser mit etwas Butter und Salz verquirlt. Vorkochen 5 Minuten, Kistenkochen 2—4 Stunden.

**Gebrannte Mehlsuppe** ist leichter verdaulich. Mehl wird in einer Pfanne entweder trocken oder mit Zugabe von etwas Palmin oder Butter unter fortwährendem Umrühren goldgelb geröstet. Dadurch wird ein Teil des Mehls in wasserlöslichen Pflanzengummi (Dextrin) verwandelt. Solches Mehl läßt sich mit Vorteil im Vorrat halten und, wenn nötig, trocken sterilisieren. 30 Minuten bei 100° dürfte genügen.

Davon werden 3—4 Eßlöffel in ein Liter heißes Wasser verrührt mit etwas Salz; auch kann, wenn erlaubt, etwas Zwiebel und eine Prise gestoßener Kümmel dazu kommen. Jedoch ist ein Zusatz von Zwiebeln, namentlich bei Magen- und Darmleidenden, bedenklich. Man wird sich erkundigen müssen, ob der Kranke in gesunden Tagen Zwiebeln ohne Blähungen und Aufstoßen verträgt. Vorkochen 5 Minuten, Kistenkochen 2—4 Stunden.

**Reisschleimsuppe.** 100 g gewaschener Reis (Bruchreis genügt) werden in einem Liter kalten Wasser 12 Stunden lang eingeweicht und in diesem Wasser zum Kochen gebracht. Vorkochen 5 Minuten, Kistenkochen 2—5 Stunden. Die Masse wird durchgeschlagen und so sterilisiert. Beim Gebrauche wird die Masse erwärmt, mit Milch verdünnt und dazu, wenn beliebt, noch etwas Butter, Fleischextrakt und etwas Salz getan. Sterilisationsdauer 30 Minuten bei 100°.

**Reissuppe.** Es ist erforderlich, daß die Körner völlig weich sind und doch nicht auseinanderfallen. Gelblicher Java- oder Japanreis ist hierzu sehr geeignet. Zwei Eßlöffel gewaschener Reis werden 12 Stunden in Wasser geweicht, das Wasser wird dann abgegossen und der Reis in etwas Butter oder Palmin angeschlagen und mit einem Liter heißen Wasser aufgefüllt unter

Zufügung von etwas Salz und Suppengewürz. Vorkochen 3 bis 5 Minuten, Kistenkochen 2—5 Stunden. Sterilisationsdauer 30 Minuten bei 100°.

**Gerstenschleimsuppe.** Drei Eßlöffel grobe, im Mörser etwas zerstoßene Graupen werden 12 Stunden in einem Liter kalten Wassers eingeweicht und mit diesem Wasser und etwas Salz aufs Feuer gesetzt. Vorkochzeit 30 Minuten, Kistenkochen 3—6 Stunden. Durchgeschlagen und mit etwas Maismehl und Butter versehen.

**Wassergrießsuppe.** Zwei bis drei Eßlöffel nicht zu feinen Grieß rührt man mit wenig kaltem Wasser an, läßt es in ein Liter kochendes Wasser langsam einlaufen und mit etwas Salz, Butter, eventuell auch Fleischextrakt aufkochen. Vorkochen 5 Minuten, Kistenkochen 2—4 Stunden. Die Suppe kann beim Gebrauche mit einem Ei abgezogen werden. Sterilisationsdauer 30 Minuten bei 100°.

**Weizenschrotmehlsuppe** wird genau so bereitet.

**Hafermehlsuppe.** Fünf bis sechs Eßlöffel Haferflocken oder Hafermehl werden unter beständigem Rühren in ein Liter kochendes Wasser geschüttet und mit etwas Salz, Butter oder Palmin, eventuell Fleischextrakt gekocht. Vorkochen 5 Min., Kistenkochen 2—5 Stunden. Sterilisationsdauer 90 Minuten bei 100°.

Hafer Suppe mit Zucker, wie früher üblich, schmeckt zu weichlich. Der viel gebräuchliche Zuatz von kleinen Rosinen ist für Krankensuppe verwerflich, da solche gänzlich unverdaulich sind. Gewöhnliche Hafergrütze empfiehlt sich nicht, da die daraus hergestellte Suppe durchgeschlagen werden muß.

**Roggenmehlsuppe,** ebenso bereitet wie Weizenmehlsuppe; nur empfiehlt es sich, das Mehl abends in etwas Wasser kalt anzurühren und am andern Morgen in kochendes Wasser laufen zu lassen. Die Suppe ist herzhafter wie Weizenmehlsuppe und wird besonders Rekonvaleszenten statt Morgenkaffee zur Kräftigung empfohlen.

**Karlsbader Suppe.** Ein Eßlöffel Graupen, ein Eßlöffel Haferflocken oder Hafermehl, ein Eßlöffel Reis werden zwölf Stunden in einem Liter kalten Wassers eingeweicht und in diesem Wasser gekocht. Vorkochen 20 Minuten, Kistenkochen 5—6 Stunden. Sterilisationsdauer 90 Minuten bei 100°. Die Masse wird durchgeschlagen und mit Salz, Butter, eventuell Fleischextrakt versetzt.

**Buchweizengrütze** wird wie Hafer behandelt.

**Hirse oder Mannagrütze.** Drei bis vier Eßlöffel werden in kaltem Wasser 12 Stunden eingeweicht und dann, nachdem das Wasser abgossen, in 1 Liter kochendes Wasser einlaufen gelassen und mit etwas Salz, Butter, Zucker und Zitronensaft

verkocht, oder mit Butter und Fleischextrakt. Vorkochen 15 Minuten, Kistenkochen 2—4 Stunden.

**Grünkern.** Zwei bis drei Eßlöffel Grünkernmehl (Knorr) werden mit etwas Wasser verrührt, 1 Liter kochendes Wasser einlaufen gelassen und mit Salz und Butter verkocht. Vorkochen 10 Minuten, Kistenkochen 2—4 Stunden. Die Suppe kann, wenn der Patient es verträgt, mit saurer Sahne verrührt und über gerösteten Semmelschnitten angerichtet werden. Sterilisationsdauer 90 Minuten bei 100°.

**Linsensuppe.** 125 g verlesene und gut gewaschene Linsen werden 12 Stunden in 1 Liter kaltem weichem Wasser eingeweicht und aufs Feuer gesetzt, bis das Wasser zum Kochen gekommen. Quellen die Linsen zu sehr auf, gießt man noch etwas heißes Wasser dazu. Damit werden die Linsen unter Zufügung von Salz, etwas Maismehl (Zwiebel) und Zitronensaft, eventuell auch einiger gebackener Pflaumen weich gekocht. Vorkochen 30 Minuten, Kistenkochen 3—6 Stunden. Die Masse wird durch ein Sieb geschlagen. Sterilisationsdauer 90 Minuten bei 100°.

**Bohnensuppe.** 100 g weiße Bohnen werden zunächst genau so wie Linsen behandelt. Bei dem Weichkochen wird aber auch etwas Salz und Butter, wenn beliebt auch etwas Majoran hinzugefügt. Vorkochen 30 Minuten, Kistenkochen 4—6 Stunden. Die Masse wird durch ein Sieb geschlagen und, wenn nötig, mit heißem Wasser oder Fleischbrühe verdünnt. Sterilisationsdauer 90 Minuten bei 100°.

**Erbensuppe.** 100 g Erbsen werden in 1 Liter kaltem Wasser 12 Stunden eingeweicht und in diesem Wasser aufs Feuer gesetzt mit Salz, Zwiebel, Butter und etwas Fleischextrakt. Vorkochen 30 Minuten, Kistenkochen 3—6 Stunden. Die Masse wird dann durchgeschlagen. Sterilisationsdauer 90 Minuten bei 100°.

Die Schleimsuppen wirken alle mehr oder weniger verstopfend. Bei Diarrhoe ist besonders dienlich **Sagosuppe mit Rotwein**. Zwei bis drei Eßlöffel Sago werden in 1 Liter kaltem Wasser eingeweicht und dann in diesem Wasser zu Schleim gekocht. Vorkochen 3 Minuten, Kistenkochen 2—5 Stunden. Es empfiehlt sich, solchen Schleim sterilisiert stets vorrätig zu halten. Zum Gebrauche wird die erforderliche Menge heiß gemacht und unter Zufügung von etwas Zucker, Zitronensaft und Rotwein über Zwieback angerichtet. Sterilisationsdauer 90 Minuten bei 100°.

Noch wirksamer ist **Salepsuppe**, die besonders auch Magen- und Darmkranken dienlich ist. 3—4 g Salep, ein stärkehaltiges, aus der Wurzel einer orientalischen Orchideenart bereitetes Pulver, werden mit kalter, ungewürzter Hühner- oder Hammel-

fleischbrühe verrührt, in einem halben Liter kochender Fleischbrühe 15 Minuten gekocht. Ein Zusatz von etwas Pflanzennährpepton ist angebracht.

Es leuchtet ein, daß von den hier angegebenen Suppen die, welche nicht durchgeschlagen zu werden brauchen, auch in dem hierbei bewährten Weck'schen Apparate in bequemer Weise fertiggestellt werden können. Das Vorkochen geschieht dann in einem gewöhnlichen Kochtopf. Die etwas verkühlte Suppe wird in die Gläser gefüllt, in den Apparat gestellt und in gewohnter Weise sterilisiert.

**Milchsuppen** sind nahrhaft und leicht verdaulich. Es dient dazu am besten frische oder sterilisierte Vollmilch, die mit einem Drittel Wasser verdünnt wird. Als Einlage eignet sich Maismehl (Maizena, Mondamin, Gustin oder Zeanin). Drei Eßlöffel davon werden mit etwas Wasser verrührt und in 1 Liter kochende Milch einlaufen gelassen und mindestens 15 Minuten gekocht und dann mit einem Ei abgezogen. Es kommt dazu noch etwas Butter und Salz oder Zucker und Zimt. Da die Kochzeit eine verhältnismäßig kurze ist, ist die Kochkiste hierbei nicht vonnöten. Anders steht es mit der

**Milchsuppe mit Reis.** Zwei Eßlöffel gewaschener Reis werden eine halbe Stunde in Wasser eingeweicht und, nachdem das Wasser abgossen, mit 1 Liter Milch und etwas Salz verkocht. Vorkochen 10 Minuten, Kistenkochen 3—5 Stunden.

**Milchsuppe mit Mannagrütze oder Hirse.** Drei Eßlöffel Mannagrütze oder Hirse werden erst eine Stunde mit kaltem Wasser übergossen und dann mit 1 Liter kochender Milch verquirlt und mit Butter und Salz gekocht. Vorkochen 10 Minuten, Kistenkochen 2—4 Stunden.

**Buttermilchsuppe.** Zwei Eßlöffel Zucker werden in  $\frac{1}{2}$  Liter Buttermilch gegeben und unter fortwährendem Rühren bis zum Kochen gebracht. Dahinein läßt man zwei Eßlöffel in Milch verrührten Gries oder Maismehl laufen und unter beständigem Rühren 10 Minuten an der Seite des Herdes ziehen. Die Suppe wird mit einem Ei abgezogen und mit Salz und Zitronensaft abgeschmeckt.

**Fruchtsuppen.** Solche wirken sehr wohltuend auf die Verdauung ein und haben einen mehr oder weniger stuhlentleerenden Einfluß, mit Ausnahme der Heidelbeersuppe. Die verschiedenen Obstsorten können dazu dienen. Bei Krankenkost kommen hauptsächlich in Betracht: Erdbeeren, Himbeeren, unreife Stachelbeeren, Fliederbeeren, Heidelbeeren, saure Kirschen, Pflaumen, Hagebutten, Weinbeeren, Aepfel und Rhabarber.

Hier finden nun wieder die Vorräte des Frischhaltungsverfahrens als Fruchtsäfte, Kompotte und Marmeladen aus-

giebigste und bequemste Verwendung. Diese Präparate werden mit hinreichend Wasser aufgekocht, eventuell durchgeschlagen. Die Obstsuppe darf im allgemeinen nicht zu kräftig genommen werden, damit sie nicht zu scharf schmeckt. Sie wird mit etwas Maismehl verdickt und mit Zucker abgeschmeckt. Es kann auch etwas Zitronenschale dazu genommen werden und einige Löffel Weißwein. Schließlich kann die Suppe auch noch mit Ei abgezogen werden. Auch Sago kann man hineinkochen. Die Suppe wird über Zwieback angerichtet. Auch „Granola“, das ist geschrotener Gesundheitszwieback vom Deutschen Verein für Gesundheitspflege, kann mit Vorteil dazu gegeben werden. Im besonderen ist hierbei weiter nichts zu bemerken, da ja die Herstellung der betreffenden Säfte, Kompotte und Marmeladen bekannt ist. Auf einige weniger bekannte Kompositionen sei nur noch hingewiesen. So mundet eine Suppe mit einer Zusammensetzung von Äpfeln und Hagebutten sehr gut. Die Hagebutten, am besten von der Rosa pomifera, werden gereinigt, von Kernen und Härchen befreit und mit genügend Wasser weichgekocht und durchgeschlagen, so daß ein Brei entsteht. Dieser wird dann noch mit Zucker ( $\frac{1}{2}$  Pfund auf 1 Pfund Brei) verkocht und 10 Minuten bei  $100^\circ$  sterilisiert.

**Brotsuppe mit Äpfeln.** Einige Schnitten altes Brot werden mit etwas Salz und Zitronensaft in genügend Wasser eine Viertelstunde gekocht. Dazu kommen einige sterilisierte Äpfel oder sterilisiertes Apfelmus, etwas Butter und Zucker. Die Suppe wird durchgeschlagen und mit dem etwa noch erforderlichen Wasser verdünnt. Auch kann etwas Weißwein dazu genommen werden.

**Haferuppe mit Äpfeln.** Statt Brot können auch Haferflocken oder Hafermehl genommen und dann weiter verfahren werden, wie oben angegeben.

**Gerstensuppe mit Zitronen.** Zu der vorher beschriebenen Graupenschleimsuppe kommt auf  $\frac{1}{2}$  Liter der Saft einer Zitrone, etwas Zitronenschale und Zucker nach Geschmack. Die Suppe wird mit einem Eigelb abgezogen und mit dem zu Schnee geschlagenen Eiweiß verrührt. Man kann auch Weißwein darangeben.

Nützlich bei Krankenpflege sind noch folgende Suppen:

**Weinsuppe.** Wasser wird mit etwas Maismehl, Zimtrinde und Zitronenschale gekocht und kurz vor dem Anrichten mit Wein aufgefüllt. Die Suppe darf darauf nur heiß werden, aber nicht wieder kochen. Auch Fruchtwein eignet sich dazu oder alkoholfreier Most.

**Biersuppe.** Für Kranke kommt hier nur einfaches Brau-  
bier in Betracht. Davon wird  $\frac{1}{2}$  Liter mit Zucker aufs Feuer

gesetzt. Das Bier muß eine zeitlang tüchtig kochen, daß die darin vorhandene Hefe ertötet wird. Es wird ein Tassenkopf Milch, in welchem zwei Eßlöffel Mehl verrührt sind, dazu gegeben und etwas Zitronenschale. Die Suppe muß noch eine Viertelstunde kochen und wird dann mit einem Ei abgezogen.

**Brotbiersuppe mit Kümmel.** Einige Rinden von Schwarzbrot werden in Braunbier weichgekocht und durchgeschlagen, so daß eine dickliche Suppe entsteht, die mit etwas Salz, Butter und Kümmel noch eine Weile gekocht wird.

**Tomatensuppe.** Frische oder sterilisierte Tomaten (zwei bis drei mittelgroße Früchte) werden in einer Mehlschwitze von Mehl, Butter, feingehacktem Schinken, gewiegten Zwiebeln ca. 10 Minuten unter tüchtigem Rühren geschmort. Die Masse wird mit Fleischbrühe aufgefüllt und nach der Kochzeit von etwa einer Stunde durch ein feines Sieb gegeben. Sterilisationsdauer 60 Minuten bei 100°.

**Kartoffelsuppe.** Gar gekochte gequetschte Kartoffeln werden mit heißer Milch aufgefüllt und mit einem Ei abgezogen. Statt Milch kann auch Fleischbrühe genommen und Petersilie daran getan werden oder, wenn erlaubt, Sellerie. Erfahrungsgemäß ist Kartoffelsuppe diejenige Suppe, welche der Mensch am längsten täglich genießen kann, ohne derselben überdrüssig zu werden. Sterilisationsdauer für Kartoffelsuppe mit Wasser oder Fleischbrühe 60 Minuten bei 100°.

