

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die praktische Reform-Küche**

**Mauterer, Carl**

**Karlsruhe, 1910**

15. Gekochte Früchte.

**urn:nbn:de:bsz:31-57184**

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.