

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg

Brenneke, Rosa

Leipzig, [1915]

II. Teil: Fleischlose Kost

urn:nbn:de:bsz:31-90556

Diese Fische gibt man mit Butter und Meerrettich, ordnet auf eine Schüssel und verziert mit grüner Petersilie. Der Kal muß etwas länger kochen. Als Beilage passen Kartoffeln, Salat jeder Art und Zitronenscheiben.

Was eine sparsame Hausfrau zur Hand haben soll.

1. Eine kräftige Suppenwürze, die den Wohlgeschmack, schönes Aussehen und gute Verdaulichkeit jeder, selbst der billigsten Wassersuppe, erhöht.

Selbstgefertigt aus getrocknetem Petersilien- und Selleriekräut, das zerdrückt durch ein Sieb geschlagen wird. Dazu feingewiegte getrocknete Pilze, Beilchenwurzelpulver. Messerspitze roten Pfeffer. Messerspitze Senfmehl. Messerspitze Ingwerpulver.

Tahsia Suppenmehle und Würzen.

Suppenwürfel aus Fleischextrakt, Maggiwürfel.

Suppenwürfel aus Pflanzen-Fleischextrakt, Ochsen-Würfel, 100 Stück 2 Mk., sehr kräftig in Farbe und Geschmack.

Fertiges Mehl zum Bräunen von Lunkern, Suppen und Gemüse. Dazu eignet sich ganz hervorragend die sogenannte „Schildkrötensuppe“ von Maggi.

Zum Bohnenkaffee als Zusatz eignet sich vorzüglich der nährsalzreiche Hämätinkaffee von J. Hensel, Paket 30 Pf.

Salatöl, geruch- und geschmackfrei, statt jedem anderen Fett zu benützen.

II. Teil.

Fleischlose Kost.

Beginnt mit S. 9.

Einleitung.

Die Grundlage aller Gesundheitslehren ist die Lehre von der Anpassung des Körpers nach dem Wechsel und den Einflüssen der Jahreszeiten.

Wer die von der Natur vorgeschriebenen Wechsel erkannt hat und diese Erkenntnis zur Ausübung bringt, wird frei bleiben von Krankheiten.

Jeder sorgfältige Denker kann nicht umhin, das Bedürfnis einer gründlichen Umgestaltung in der Ernährungsweise anzuerkennen. Daß die heutige Zusammenstellung der Lebensweise nicht dem Universalgesetz der Natur entspricht, beweist die in unzähliger Verschiedenheit auftretende Erkrankung.

Der Zweck dieses Buches ist, die allgemeinen Regeln der richtigen Ernährung in möglichster Kürze zu geben. Der Hauptgrundsatz zur Erreichung von Gesundheit und Jugendlichkeit ist der Wechsel in der Ernährungsweise, denn der Erfolg liegt nicht in der Gleichmäßigkeit des Verfahrens, sondern wenn wir den unparteiischen Standpunkt der Natur annehmen.

Die Natur läßt sich nicht in beschränkte Gesetzmäßigkeit einzwängen, sondern sie ist allseitig und allumfassend und führt uns in unendliche Mannigfaltigkeit. Sie bietet uns Gelegenheit zu lernen, zu wachsen und Fortschritte zu machen. Darum führt auch keine Gewohnheitsmäßigkeit in der Ernährung zu einem befriedigenden Ergebnis. Die gewohnheitsmäßige Einteilung ist der Feind der freien Entwicklung des Körpers und des Geistes. Sie hat zur Folge, daß wir zu oft und zu viel essen, wodurch die Grundlage zu unzähligen Krankheiten ge-

legt wird. Wer den Verdauungsvorgang nicht kennt, an Gärung im Magen und Darm leidet, lebt in Mißstimmung, Uneinigkeit mit sich selbst, denn Gärung ist Mißstimmung. Die Natur hat gewisse Zeiten und Stunden zum Aufbauen, andere zur Ausscheidung bestimmt, sowohl im Weltall als auch beim Menschen.

Beobachten wir den Lauf des Tages, so finden wir, daß der Morgen die Hauptzeit des Ausscheidens ist. Es ist natürlich nicht möglich, zu gleicher Zeit aufzubauen und auszuscheiden. Wenn wir nun das Naturgesetz der Ausscheidung auf die Ernährung anwenden, so müssen wir erkennen, daß wir am Morgen unserem Körper keine Nährstoffe, sondern nur die Ausscheidung befördernde Stoffe anbieten dürfen, um ihn von der Anhäufung unausgeschiedener Abfallstoffe zu befreien, welche sich dann im Körper in Gifte verwandeln und die Ursache von Krankheiten bilden.

Wer es sich zur Gewohnheit macht, am Morgen nur ausscheidende Speisen, vor allen Dingen rohes Obst oder bestimmte rohe Gemüse zu genießen, wird finden, daß seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Jugendlichkeit, Frohsinn und Zufriedenheit zunehmen.

Der Morgen des Tages ist gleich dem Frühling des Jahres — der Monate März, April. Darum bietet sich uns im Frühling die beste Gelegenheit zur Ausscheidung, das heißt, zur Befreiung von Krankheitsstoffen, wie schon die alten Römer lehrten. Wer diese Zeit mit Verständnis ausnützt, der bleibt frei von manchen Sommerkrankheiten, wie Heufieber, Ausschlag usw.

Dem Mittag entsprechend ist der Frühsommer, die Zeit der Monate Mai, Juni.

Während dieser Monate soll man besonders frische Eier, Milch, süße Sahne, Butter, frische Gemüse und Salate genießen.

Genau wie der Mittag die geeignetste Zeit zum Genuße einer vollwertigen Mahlzeit ist.

Es ist die Zeit des seligen Gebens und Nehmens. Die schönste Zeit des Jahres, aber auch des Tages. Wir verrichten unser Mittagsgebet, setzen uns voll Wohlbehagen an den gedeckten Tisch und freuen uns über die Gebefreudigkeit der Mutter Natur und der geliebten Hausmutter. In der Anerkennung ihrer Arbeit findet sie ihre Befriedigung und sammelt Kräfte für den kommenden Tag. Nur im Einklang liegt der Segen der genossenen Mahlzeit.

Die Natur sorgt weise und mit Bedacht für die richtige Zusammenstellung und Auswahl der Speisen.

Tut es unser Hausmütterchen auch? Hier liegt der Prüfstein ihres Könnens, der Hauptzweck ihrer Tätigkeit, der größte Liebesbeweis für ihre Familie. Die ganze Verantwortung für das Wohl und Wehe unseres gesamten Volkes liegt in der Hand der deutschen Hausfrau. Wehe, wenn sie ihren Beruf zu leicht nimmt oder nichts davon versteht!

Eine jahrelange Vorbereitung der deutschen Jungfrau gehört dazu, um die richtige Zusammensetzung der Nahrungsmittel zu erlernen und sie im Einklang mit der Zusammensetzung des Blutes zu verwerten. Die Bestandteile des Blutes sind die Richtschnur für eine zweckmäßige, richtige Ernährung.

Ein Zuwenig schadet genau soviel wie ein Zuviel! Wir brauchen nur unsere Augen und Sinne für das offene Buch der Natur zu gebrauchen, dann werden wir sicher den richtigen Wegweiser finden!

Der Nachmittag entspricht dem Hochsommer, der Zeit der Vollenüberladung, der Gewitter und der Hitze — Juli, August.

Es ist der Höhepunkt unserer Nahrungsaufnahme, unserer Aufbaumg.

Nach einer reichlichen Mahlzeit wird sich das Bedürfnis

eines die Verdauung befördernden Getränkes einstellen. Daß wir dann schwer verdauliche Speisen vermeiden müssen, ist selbstverständlich.

Die Hauptzeit der Sammlung, der Ernte, des Aufbaues, fällt in den Herbst. Er gleicht den Monaten September, Oktober. Wie die Speicher und Scheunen, Boden und Keller gefüllt werden für die Winterzeit, so sammelt sich die Familie beim Scheine der trauten Lampe um den Abendtisch. Der Vater kehrt von der Arbeit heim und nach getaner Pflicht schmeckt das Mahl ganz besonders. Doch da soll auch der geistige Austausch zu seinem ganz besonderem Rechte kommen. Was jeder am Tage geleistet hat, soll er erzählen dürfen und Anleitung für die nächste Zeit erhalten.

Golder Friede, süße Eintracht walte über jedem Haus, und ein jeder muß seinen Teil dazu beitragen, um Einklang in seinen Kreis zu bringen, denn Einklang ist zu einer guten Verdauung unbedingt nötig und erhöht das dauernde Wohlbefinden.

Nun naht der Winter, der seinen Höhepunkt zu Weihnachten erreicht. Für den Menschen soll es das Abendgebet, die Stunde der Erhebung, des Seelenfriedens, der Dankagung, der Gottesebene bedeuten.

Laß dir diese Weihe nicht rauben, du deutsche Hausfrau und Mutter, und der gewaltige Segen wird nicht ausbleiben.

Dann wirf alle Sorge auf ihn, der der Welt Sünde trägt, und er wird dein Haus bewahren in Leid und Weh.

Dann, wenn sich die Erde in das weiße Gewand des Friedens hüllt, wenn die ganze Natur schläft in den Monaten Januar und Februar, dann ruhe auch du. Sammle Kraft für Körper und Geist und lasse dir deine Nachtruhe nicht durch hohle Abhaltungen rauben. Auf diese Weise werden alle Kräfte im Menschen ebenmäßig ausgenützt und ausgebildet. Wir

müssen allseitig und ebenmäßig werden, wenn wir gesund, glücklich und geistig groß werden wollen. Gott zeigt uns den besten Weg dazu! Doch nicht nur eine innerliche, auch eine äußerliche Reinigung und Ernährung ist notwendig, denn der Mensch ernährt seinen Körper auch von außen. Innerlich muß der Körper gesäubert werden von den zahllosen Schmarozern, Parasiten, Wurmnestern, darum muß eine zweimal tägliche Entleerung erzielt werden.

Nase und Mund müssen gründlich gereinigt werden. Die Haut des ganzen Körpers muß gewaschen werden und eine geeignete Pflege erhalten.

Die Wohnräume und Betten müssen gelüftet werden und vor allen Dingen ist viel Bewegung in frischer Luft zu empfehlen.

Doch muß man sich unbedingt eines tiefen Atempens befleißigen. Nur durch richtiges Ein- und Ausatmen sind wir imstande, unsere inneren Organe zu stärken, zu entwickeln und die Verdauung zu vervollständigen.

Die Verfasserin.

Monatliche Rat schläge und Speisezettel nach der Reihenfolge der Jahreszeiten.

Januar und Februar.

Die ganze Natur speichert innere Kräfte für ein künftiges neues Emporblühen auf. Auch für uns Menschen ist es die Zeit der inneren Erhaltung. Wir müssen unseren Körper gegen die Kälte schützen und stählen, doch müssen auch wir trotz der Kälte kräftig und tätig sein.

Dazu ist eine reichliche, kräftige Nahrung, die wir unserem Körper zuführen müssen, nötig und eignen sich vor allen Dingen ein gutes, vollwertiges Brot, Eier, Käse, Butter, Fett, Südfrüchte, wie Bananen, Datteln, Feigen, Kokosnüsse, Nüsse und Kakao dazu. Eine gute, kräftige Suppe sättigt vorzüglich und zu ihrer Zubereitung eignen sich Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Linsen, Bohnen, doch auch Reis, Mais, Weizen, Hafer, Graupen und Nudeln.

Sie ist eine vollwertige Nahrung für den Arbeiter, während der Kopfarbeiter mehr Früchte bevorzugen muß. Auch warme Getränke, wie Kakao, Kaffee, Tee, Warmbier.

Kaffee ist in diesem Monate besser am Morgen, Tee besser am Abend zu trinken.

Man verwöhne den Körper nicht durch allzu schwere Kleidung, sondern wähle möglichst ein bequemes, loses Gewand, dem die erwärmte Luftschicht zwischen den Kleidern und dem Körper erzeugt das wohlige Gefühl der Wärme. Nur beim

Ausgehen trage man eine warme Überkleidung. Die Wohnräume sind vor dem Heizen zu lüften, denn die frische, reine, leichte Luft erwärmt sich viel schneller und leichter als die von schweren Gasen überfüllte. Man nehme wöchentlich mindestens einmal ein warmes Seifenbad und reibe darnach den ganzen Körper mit duftenden Ölen, wie süßem Mandelöl, Pfefferminzöl, Eukalyptusöl und dergleichen ein. Auch kann man hier und da eine Abwaschung mit Apfelwein, Weißwein oder verdünntem Weinessig vornehmen.

Bei der in diesem Monat nötigen schweren Kost hat man für gute Verdauung zu sorgen. Eine geregelte Entleerung ist durchaus notwendig. Saure Gurken, Apfel, Bananen mit Sahne, Sauerkraut sind gute Hilfsmittel zum Erfolg.

Ein hervorragendes Mittel, das Blut von überflüssigen Salzen zu befreien, ist die Zitrone. Kalt wirkt sie bei Hitze und Fieber kühlend, heiß genossen dagegen schweißtreibend.

Öl, mit Zitronensaft zur Hälfte verdünnt, kann man auch als ein vorzügliches Mittel zur Reinigung und Ernährung der Poren, sowohl des ganzen Körpers als auch der Kopfhaut gebrauchen, ebenso Franzbranntwein mit Zitrone. Ein Glas Milch mit einigen Tropfen Zitronensaft kräftig verrührt, täglich genossen, ist ein besonderes Schutzmittel gegen Gliederreißen.

Besondere Beachtung verdienen in diesem Monate die Nüsse, Honig, Rosinen und Mandeln. Man kann sie zu vielen Gerichten verwenden, und ihre Zubereitung ist so mannigfaltig, daß man jedem Geschmack Rechnung tragen kann.

Suppen.

Gesamtmenge der betreffenden Gerichte ist auf sechs Personen berechnet.

Für Genesende, Magenleidende und Kinder sind Suppen von unschätzbarem Wert. Besonders leicht verdaulich können sie bei richtiger Zusammenstellung selbst als vorzügliches Stärkungsmittel betrachtet werden.

Wurzelsuppe.

Schneide verschiedene Wurzelgemüse, als eine Tomate, Möhre, Sellerie, Petersilienwurzel, etwas Zwiebel oder Lauchstengel in feine Scheiben, röste alles dieses zusammen in Öl oder Butter oder Rindermark goldgelb, füge dann einen Eßlöffel Mehl hinzu, lasse ein Weilchen bräunen, gieße die nötige Menge siedendes Wasser dazu und siebe vor dem Anrichten durch. Salz nach Belieben. Geschmack überraschend kräftig, wie Fleischbrühe.

Weißer Mehlsuppe.

In kochendes, gesalzenes Wasser, dem man etwas Öl oder Butter beifügt, werden zwei Eßlöffel fein zerquirtes Mehl unter stetem Rühren beigemischt. Petersiliensalz gibt ihr einen kräftigeren Geschmack.

Gebraunte Mehlsuppe.

2 Eßlöffel feines Olivenöl, Butter oder Fett mit 2 Eßlöffeln Mehl braun rösten und mit siedendem Wasser bei tüchtigem Quirlen glatt rühren, salzen, einige Kümmelkörner und eine Prise Selleriesalz beifügen, mit einem tüchtig gerührten Ei (nach Entfernung des Keims) und etwas Milch abziehen.

Feingewiegte Petersilie erhöht den Wohlgeschmack und gibt ein schöneres Ansehen.

Graupenschleimsuppe.

Nimm etwa $\frac{1}{2}$ Pfund Graupen, weiche sie ein und koche sie langsam über gelindem Feuer. Nach etwa zweistündiger Kochzeit füge einen Eßlöffel Öl, Butter, Fett oder Palmin und eine Priesel Selleriesalz dazu. Suppenkräuter, wenn man solche in frischem oder gedörrtem Zustande zur Hand hat, verbessern den Geschmack. Vor dem Anrichten schlage man alles durch ein Sieb und richte in Tassen oder auf Suppentellern an.

Reis-, Weizen- oder Hafer schleimsuppe

Bereitet man auf dieselbe Art zu. Aus den übrigen Graupen, Reis, Hafer oder Weizen lassen sich die herrlichsten Bratlinge herstellen; dieselben sind auf der betreffenden Stelle beschrieben.

Gräupchensuppe.

Etwas eine kleine Tasse Perlgerstegräupchen sauber waschen, mit Wasser ansetzen, einen Eßlöffel Öl, Butter, Fett oder Palmin beifügen und langsam kochen lassen. Etwas feingewiegten Sellerie und eine kleine Möhre mit kochen lassen und nicht durchschlagen, sondern als Suppe verabreichen.

Reisuppe.

Rein gewaschener Reis, $\frac{1}{2}$ Kaffeetasse voll mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ein Eßlöffel Salatöl, Butter, Fett oder Palmin gleich zu Anfang begeben und dann bei gelindem Feuer langsam quellen lassen. Nach etwa $\frac{1}{2}$ Stunde das nötige Salz und Selleriepulver zugeben und die Suppe beiseite setzen, damit der Reis nicht zerkoht, sondern jedes Reiskorn zwar weich, doch heil bleibt.

Haferflocken-, Mais- und Grießsuppe

wird genau wie die Reissuppe behandelt. Allen diesen Suppen kann man gewiegte Pilze, Petersilie und ein gequirktes Ei mit etwas Milch begeben. Doch kommt dies nur auf den persönlichen Geschmack an, ohne nötig zu sein.

Semmelsuppe.

1—2 Semmeln werden in Scheiben geschnitten, mit heißem Wasser übergossen, aufgekocht, dazu Salz, Öl oder Butter getan und einige Minuten ziehen lassen. Ein gequirktes Ei und gewiegte Petersilie erhöhen den Wohlgeschmack.

Brotsuppe.

Brotreste kann man zu einer sehr wohlschmeckenden Suppe verwerten. Man weicht dieselben ein und quirkt sie tüchtig durch. Vor dem Kochen gibt man Selleriesalz, Kümmel, einen Eßlöffel Öl, Butter oder andere Fette dazu, das nötige Salz, läßt aufkochen und fügt vor dem Anrichten ein zerquirktes Ei mit etwas Sahne oder Milch und gewiegte Petersilie dazu.

Kartoffelsuppe.

6—8 Kartoffeln werden geschält, in Scheiben geschnitten und mit feingeschnittenem Sellerie, Möhre, $\frac{1}{2}$ Zwiebel weich gekocht unter Beigabe von einem Eßlöffel Öl, Butter oder Fett. Etwas zerquirktes Mehl oder eine braune Mehlschwitze verwendet man zum Verdicken. Feingewiegte Pilze verfeinern sehr den Geschmack, auch gebe man vor dem Anrichten gewiegte Petersilie dazu.

Für einen Monat wird wohl die Auswahl der Suppen groß genug sein und folgt nun die Zubereitung verschiedener

Gerichte und Gemüse

die für den Winter geeignet sind.

Erbjen- oder Linsenschnitte (Bratlinge).

Eine Erbswurst mit Gemüse von Knorr, Hohenlohe oder Erbsen- und Linsenmehl kocht man zu einem festen Brei und läßt ihn erkalten. Dann fügt man 2 Eier, feingewiegte Zwiebel, Salz, Pfeffer, etwas Majoran, Thymian und Petersilie dazu, wenn nicht fest genug, auch steif gekochten Grießbrei oder Semmelkrumen, verrührt alles kräftig und streicht die Masse auf flache Schüsseln glatt und breit. Dies geschieht am besten am Morgen. Zu Mittag schneidet man gleichmäßige Schnitte ab, wälzt dieselben in geschlagenem Ei und Semmel und bäckt schön goldgelb auf beiden Seiten.

Bohnensalat, Pilze, Grünsalat, auch gemischte Salate schmecken dazu besonders.

Erbjenmus.

Getrocknete Erbsen quillt man über Nacht auf und kocht sie mit demselben Wasser bei gelindem Feuer so lange, bis sie ganz weich sind. Dann quirlt man sie zu einem glatten Brei, salzt sie und gibt einen Eßlöffel Öl, Butter oder Fett dazu. Auf der Schüssel verziert man es mit Löffelabdrücken und brauner Butter.

Gebackene Kartoffelscheiben.

Nachdem die Kartoffeln gewaschen und geschält sind, werden sie mit einem sauberen Tuche abgetrocknet, in feine Scheiben geschnitten und in hochstehendem Öl, dem man auch andere Fette begeben kann, knusprig und schön braun gebacken, dann fein sorgfältig mit etwas Salz bestreut und heiß auf den Tisch gebracht. Sie ersetzen durch ihren vollkräftigen Geschmack

manches Fleischstück und sättigen sehr, daher sind sie als Winter-
speise besonders zu empfehlen und als Beigabe zu allen Ge-
müsen zu verwenden.

Kartoffelpuffer.

Man zerreibt rohe Kartoffeln, mischt Salz, roten Pfeffer,
auch etwas Selleriefalz und feingewiegte Zwiebel darunter,
2—3 Eier, etwas Mehl und wenn möglich, ein klein wenig
Sahne oder Milch und einen Kaffeelöffel Öl, verrührt alles
zu einer glatten Masse. Ein Kochlöffel voll glatt in die mit
Öl, Butter, Fett oder Palmin erhitzte Pfanne gestrichen und
auf beiden Seiten recht froß und goldgelb gebacken.

Kartoffelklöße.

Mehlige, am besten den vorigen Tag gekochte, auch übrig-
gebliebene Kartoffeln werden gerieben, mit drei Händen voll
Mehl, Salz, 2 Eiern, ein klein wenig Muskat oder Sellerie-
falz und nach Geschmack etwas feingewiegter Zwiebel tüchtig
vermengt. Dann schneidet man 2 Semmeln in kleine Würfel,
röstet sie in Öl, Butter oder anderen Fetten (auch Speckwürfel)
schön goldbraun und vermengt sie mit der Masse. In siedendes,
gesalzenes Wasser werden die gleichmäßig rund geformten
Klöße geworfen und $\frac{1}{4}$ Stunde kochen gelassen, bis sie an
die Oberfläche kommen. Beim Herausheben muß man sie
gründlich abfließen lassen, ordnet sie auf einer flachen Schüssel,
bestreut sie mit geriebenen Semmelkrumen und übergießt mit
brauner Butter.

Kartoffelmus.

Weichgekochte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln werden
abgegossen, gesalzen und mit einem Stückchen Butter ganz fein
zerrührt oder zerstampft und dann erst mit der nötigen Milch
zu einem glatten Brei gequirkt oder gerührt. Auf einer Schüssel

glatt gestrichen, verziert man es mit Löffeleindrücken und übergießt es mit brauner Butter. Nach Belieben auch mit in Öl gedünsteten Zwiebelringeln. Zu Rotkohl, Sauerkraut oder Salat ist es besonders beliebt.

Kartoffelplinsen.

Zu Schaum gerührte Butter oder ein Eßlöffel Öl wird mit 3 Eidottern und einem Kaffeelöffel Salz vermengt, mit einer Kaffeetasse Milch verdünnt; dazu kommen einige vom Tage zuvor übrige, gekochte Kartoffeln und der steife Schnee der 3 Eiweiße. In einer flachen Pfanne bäckt man dünne Plinsen. Mit Zucker bestreut bringt man sie zu Tisch und verabreicht gedünstetes Obst dazu.

Makkaroniklößchen.

Übriggebliebene Makkaroni kann man am anderen Tage zu einer besonders wohlschmeckenden Speise verwenden. Man weicht 2—4 Semmeln ein, knetet sie durch, drückt das Wasser gründlich aus, mischt sie zu den Makkaroni, fügt Salz und grüne Petersilie und einen steif gekochten Grießbrei dazu. Dann kocht man 2—4 Eier hart, rührt das Eigelb mit Öl fein schaumig, wiegt das Eiweiß klein, gibt es der Masse bei und verrührt alles gründlich. Sollte sie jedoch nicht fest genug erscheinen, kann man etwas geriebene Kartoffel oder Mehl dazufügen, um die Masse zu Klößchen formen zu können, welche dann in hochstehendem Öl oder anderen Fetten schön braun gebacken werden.

Mit Pilzen, Salaten oder gedünstetem Obst bilden sie ein herrliches Mahl.

Gebakene Reisschnitte (Bratlinge).

Dazu eignet sich sehr gut ein Rest gedünsteten Reises vom vorhergehenden Tage. Man vermengt ihn zur Hälfte mit

geriebenen (auch übriggebliebenen), gekochten Kartoffeln, 2—3 Eiern, feingewiegter Petersilie, nach Möglichkeit auch gewiegten Pilzen und dem nötigen Salz. Dann formt man nach Belieben Schnitte, Klößchen oder flachgedrückte Bratlinge und bäckt dieselben in hochstehendem siedendem Öl, Butter, Fett oder Palmin schön braun. Als Beilage kann man Pilzgemüse, Salate, gedünstetes Obst oder Tomaten-, auch Sellerietunke verwenden.

Makkaroni.

In gleichmäßige Teile gebrochene Makkaroni werden in gesalzenes, siedendes Wasser geworfen, rechtzeitig vom Grunde abgehoben, etwa 20 Minuten gekocht, gründlich abgegossen, mit zerlassener brauner Butter vermengt, um dadurch das Zusammenpappen zu verhindern. Auf einer Schüssel werden sie beim Anrichten mit geriebener brauner, etwas gesalzener Semmel bestreut und mit brauner Butter übergossen. Als Beigabe kann man gedünstetes Obst, Tomatentunke verabreichen oder sie als Beilage zu verschiedenen Fleischgerichten verwenden. Nach Geschmack gibt man eine Schale Parmesankäse zum Überstreuen auf den Tisch.

Semmelpfanne.

In Streifen geschnittene Semmeln werden mit heißer Milch und etwas Wasser übergossen, aufquellen lassen und mit 3 Eidottern, Salz und einer Prise rotem Pfeffer und einem Eßlöffel Öl oder Butter, auch anderen Fetten, unter Beigabe von etwas gewiegter Petersilie zu einer lockeren Masse verrührt. Das zu Schnee geschlagene Eiweiß wird beigefügt und das Ganze in einer mit Öl oder Butter oder auch Speckstreifen erhitzten Pfanne im Herd auf Schamottesteinen goldgelb und

knusprig gebacken. Als Beilage eignet sich vorzüglich Grün- oder Spinatsalat.

Gebadener Apfelreis.

Gutgewaschener Reis wird in kochender Milch unter Beigabe von etwas Salz weich gedünstet. In Scheiben geschnittene, gedünstete Apfel mit Rosinen, Vanillezucker und auch Mandeln und Zimt sind vorzubereiten. Auf eine mit Öl oder Butter erhitzte Bratpfanne kommt auf den Boden eine Schicht Reis, dann Apfel und so abwechselnd. In einem nicht überhitzten Herd auf Schamottesteinen wird er gebacken, umgestürzt oder in Streifen geschnitten, mit Zucker überstreut und zu Tisch gebracht. Es ist ein besonderes Lieblingsessen für Kinder, Magenschwache und Genesende.

Pfannkuchen.

3 Eidotter, 1 Kaffeelöffel Salz, 1 Pfund Mehl mit etwas Milch glatt rühren, das Eiweiß zu Schnee schlagen, der Masse die nötige Milch mit etwas Wasser beifügen, tüchtig quirlen und dann auf Öl, Butter, Fett oder Palmin in einer Pfanne goldgelb backen. Dazu paßt verschiedenes gedünstetes Obst oder verschiedene grüne Salate.

Pfannkuchen mit Früchten.

In die oben beschriebene Masse werden Apfel-, Birnen- schnitte oder auch Fliederblüten eingelegt und genau so in einer Pfanne auf beiden Seiten gebacken. Nur muß man bei dem Umwenden sehr vorsichtig sein, doch lohnt sich die kleine Mühe durch den vorzüglichen Geschmack. Dieselbe Masse kann man auch in einer mit Butter erhitzten Pfanne backen und gießt zuerst den Teig hinein, ordnet dann die Früchte darüber, übergießt sie nochmals mit Teig und bäckt sie im Herd. In Streifen geschnitten, mit Zucker bestreut, bringt man sie zu Tisch.

Gemüse.

Rotkohl gedämpft.

Der feingeschnittene Rotkohl wird mit siedendem Wasser überbrüht und das Wasser wieder abgegossen. Dann übergießt man den Kohl mit 1—2 Eßlöffeln Kräuterweinessig, fügt 2 bis 3 Löffel Öl, Fett oder Speckwürfel mit darin gerösteten, feingeschnittenen Zwiebeln, Salz und eine Prise Pfeffer und Zucker dazu und etwa 3—4 Schöpflöffel heißes Wasser. So wird er gedünstet, bis er weich ist. Zum Schluß fügt man 2—3 Eßlöffel zerquirktes Mehl und nach Belieben etwas Rotwein hinzu. Manche ziehen zum Verdicken etwas braunen, geriebenen Pfefferkuchen vor und fügen auch beim Kochen kleine Rosinen zu.

Weißkraut auf natürliche Art.

Ziemlich kleine Weißkrautköpfe werden so ganz wie sie wachsen in den Kochtopf getan, in ungesalzenem Wasser weichgekocht. Beim Anrichten auf der Schüssel in Scheiben geschnitten, mit gesalzenen braunen Semmelkrumen reichlich überstreut und mit brauner Butter übergossen. Dazu gebackene Kartoffelscheiben liefern ein vollständiges Mittagmahl.

Kohlrabigemüse.

In einem Topfe wird etwas Zucker goldbraun gebräunt und mit Butter oder Öl abgezogen. Dann wird etwas Wasser dazugetan, zum Kochen gebracht und die in Scheiben feingeschnittenen Kohlrabi zum Dämpfen hineingelegt. Wenn dieselben weich sind, werden sie mit Mehlschwitze abgezogen, gesalzen und gewiegte Petersilie dazugetan.

Blumenkohl nach Wiener Art.

Befreie eine Rose Blumenkohl von den grünen Blättern, wasche und bringe ihn ganz in einen Kochtopf. Man muß genau auf die Kochzeit achten, denn ein Zubiel schadet genau wie ein Zuwenig. Dann hebt man den Blumenkohl vorsichtig heraus, bestreut ihn mit geriebenen, etwas gesalzenen Semmelkrumen und übergießt ihn mit brauner Butter.

Rohes Sauerkraut

ist ein vorzügliches Mittel gegen Verstopfung, ebenso ein bewährtes Heilmittel für Gicht. Da es ausscheidend und bakterienzerstörend wirkt, sollte man es Kindern und Leuten, die an Verstopfung leiden, genießen lassen. Doch darf man das Wasser nicht abgießen, sondern gerade dieses als Heilmittel betrachten.

Sauerkraut gedämpft.

Wenn es stark säurehaltig ist, brüht oder wäscht man es erst, bevor man es zum Kochen aufsetzt. Man fügt Zucker, Kümmel, Fett oder Öl, auch Speckwürfel mit Zwiebel gedämpft und etwas Wasser hinzu, und wenn es weich ist, verdickt man es mit gequirtem Mehl oder Mehlschwitze und salzt es nach Belieben.

Weißkrautgemüse.

Wird ähnlich wie Rotkohl behandelt. Fein geschnitten, überbrüht, wird es mit Zwiebel, etwas Zucker, Öl oder Speckwürfeln mit Zwiebeln gedämpft, angebraten, heißes Wasser darangetan und weichgekocht. Mit Mehlschwitze verdickt und gesalzen, dient es als beliebte Beilage zu Klößen, Braten, Wurst und dergleichen.

Möhren

sind ein altbekanntes und beliebtes Mittel zur Vertreibung der Würmer bei Kindern. Leider finden sie gerade als solche

noch viel zu wenig Verwendung und Beachtung. Am besten schabt man sie und reibt sie. Fügt Aniskörner oder süße Sahne dazu und verabreicht sie als erstes Frühstück auf den nüchternen Magen, da dann die Wirkung erhöht wird.

Möhren gedämpft.

Man schabt, wäscht und schneidet die Möhren in beliebige Form, entweder durch einen Gemüsehobel oder in längliche Streifen, doch auch in Würfel oder Scheiben. In letzteren zwei Formen sind sie zu Erbsen besser, da sie mehr an junge Gemüse erinnern. Dann gibt man in den Kochtopf zuerst Öl oder Butter und ein klein wenig Zucker und dämpft sie bei langsamem Feuer. Um sie vor dem Anbrennen zu schützen, gießt man etwas heißes Wasser dazu. Zum Schluß salzt man nach Belieben, gibt gequirktes Mehl oder Mehlschwitze und gewiegte grüne Petersilie dazu.

Zitronengebäck.

1 Pfund Zucker, 6 Eigelb, von dem Eiweiß Schnee, $\frac{1}{2}$ Pfd. Butter, von einer Zitrone die Schale, eine Prise Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Anis und 2 Pfund Mehl zu einer glatten Masse verrührt in runde oder sternähnliche Form mit einem bemehlten Glasrande ausgestanzt, auf Blech oder in der Pfanne goldgelb gebacken, in Zucker gerollt und kalt als Kaffeengebäck verabreicht.

Vanillenfängen.

$\frac{1}{4}$ Pfund Butter wird mit $\frac{1}{4}$ Pfund Zucker, 4 Eigelb und Vanillin zu Schaum gerührt, dazu $\frac{1}{2}$ Pfund Mehl und der steife Schnee der 4 Eiweiß gerührt, auf einem mit Mehl bestreutem Brett in Streifen geschnitten, rund gerollt und in hochstehendem Öl oder Butter braun gebacken.

März und April.

Schon die alten Römer haben diese Monate als besondere Reinigungszeit angesehen und sich durch Fasten und Entbehrungen manche Einschränkung auferlegt.

Da der Mensch mit dem Weltall in innigster Verbindung steht und alle Vorgänge in der Natur darauf hinweisen, daß nur durch eine stille Nüchternheit und innere Abgeschlossenheit eine darauf folgende Auferstehung, ein Emporblühen, ein Wachstum möglich ist. Wenn sich in der Natur der Übergang vom Winter zum Frühling vollzieht und die sanfte Sonne die ersten Triebe aus der Erde lockt, dann hat die Zeit der Aufspeicherung aufgehört und die Ausscheidung beginnt. Jetzt muß auch der Körper gereinigt werden von allen angesammelten harnsauren Salzen und schädlichen Überbleibseln. Wehe, wer diese kostbare Zeit versäumt und die Natur nicht zu ihrem Rechte kommen läßt! Eine gründliche Entleerung, Schwitzbäder, kräftige Atmungsübungen unterstützen die gesamte Reinigung. Schwere Speisen sind zu meiden. Weizen, Hafer, Roggen, Gerste und Mais dürfen nicht mehr als tägliches Gericht betrachtet werden. Jetzt müssen wir unser Augenmerk leichteren, blutreinigenden Gemüsen und Salaten, Eiern, Butter und Kräutern zuwenden. Möhren, Reis mit Spinat, Salat mit Eiern und Eierspeisen, Kräutersuppen, Kräuterkuchen, Radieschen, Schnittlauch, Brunnenkresse, Schafgarbe sind unsere besonderen Freunde, man könnte sagen: Retter in der Not! Ich denke nur an die Schar der besonders Wohlbeleibten, die immer mein Mitleid erregen. Was würden

diese wohl dafür geben, wenn ihnen auf solch angenehme Weise geholfen werden könnte.

Esst Spinat, Salat, Brunnenkresse, saure Milch und leichte Speisen ohne viel Eiweißgehalt, dann wird das Übergewicht sicher und ohne jede Gefahr verschwinden und ihr werdet noch einmal jung, frisch, fröhlich, leicht und könnt im Sommer manche Berge steigen ohne Atemnot und Schwerefülligkeit.

O du gnadenbringende, selige Osterzeit! Neues Leben, wohin das Auge blickt! Selbst an den Ruinen fängt manches Kräutlein an zu sprießen. Und welch ein nützliches gar! Kennt ihr den allbekannten Löwenzahn? O weh, wie bitter, wird der Keuling sagen. Und doch, wie sehr gesund! Manche Medizin ist bitter, und wir müssen sie einnehmen, wenn wir gesund werden wollen. Den Löwenzahn können wir uns aber zu einem wohlschmeckenden Gericht zubereiten.

Man nehme zu gleichen Teilen junge Löwenzahnblättchen, Schafgarbe und Sauerampfer, etwa eine Handvoll, wasche und wiege sie fein, vermische sie mit saurer Milch und genieße sie als Frühstück sechs Wochen lang. Der Erfolg ist großartig!

An die Körperpflege, welche man bislang im Hause oder in der Badeanstalt vorgenommen hat, schließt sich als erstes das kurze Fußbad im Freien. An sonnenbestrahlten, betauten Rasenflächen genieße man durch Barfußlaufen, welches jedoch nur kurze Zeit dauern darf, die Einwirkung der Natur. Reibe dann sofort die Füße so kräftig wie möglich und ziehe Strümpfe und Schuhe an. Das Lagern im Freien ist zu vermeiden, denn dazu muß der Erdboden erst genügend erwärmt sein, um dem Körper nicht zuviel Wärme zu entziehen. Dazu bietet sich in der warmen Jahreszeit noch reichlich Gelegenheit und ist dann die Wirkung eine besonders gute.

sind vor
und an
übersch
Salzen

Mit
stetem
und be
nossen,

hat ein
liche S
sicher v

Einig
Salz, e
gequir
mit kal

In
oder
um ihn
gekocht
geben.
verzier
Zimt

Frühlingsgerichte

sind vorzugsweise die leicht verdaulichen Speisen, die reinigend und ausscheidend wirken und vor allem den Körper von allen überschüssigen Abfallstoffen, wie Harnsäure, Fett, Eiweiß und Salzen befreien sollen.

Milch mit Zitronensaft.

Mit größter Vorsicht träufelt man in frische Milch unter stetem Quirlen oder Schütteln einige Tropfen Zitronensaft und betrachtet dieses Getränk, am Morgen 5—6 Wochen genossen, als Heilmittel ersten Ranges.

Saure Milch

hat eine ähnliche Wirkung, denn sie zerstört durch ihre natürliche Säure die Schleimbildung und reinigt Magen und Darm sicher von angesammelten Bakterien.

Milchsuppe.

Einige Löffel glattgerührtes Mehl mit einer kleinen Prise Salz, etwas Zucker und Vanillezucker wird in kochende Milch gequirlt. In einer Tasse wird ein ganzes Ei tüchtig zerquirlt, mit kalter Milch verdünnt und vorsichtig der Suppe beigelegt.

Milchreis — Milchgrieß.

In siedende, gesalzene Milch wird gut gewaschener Reis oder ungewaschener Grieß unter fortwährendem Rühren, um ihn vor dem Anbrennen zu schützen, wohl eine halbe Stunde gekocht. Nach Belieben kann man der Milch etwas Butter begeben. Weich gekocht, ordnet man ihn auf einer Schüssel, verziert ihn mit Löffelabdrücken, gestoßenem, verzußertem Zimt und übergießt ihn mit brauner Butter.

Grüne Kräuter-suppe.

Einige Blättchen Spinat, junge Schafgarbe, Kerbel, Gundermann, Sauerampfer und Schnittlauch werden fein gewiegt und einer fertigen Mehlsuppe beigefügt und mit in Butter oder Öl gerösteten Semmelwürfeln angerichtet.

Frühlingsbismmchen.

Schrotbrot- oder Schwarzbrot-schnitten werden mit Butter bestrichen und mit gewiegtten Frühlingskräutern, Schnittlauch, Schafgarbe, Sauerampfer, Brunnenkresse und Petersilie belegt. Die jungen Kräuter wirken sehr blutreinigend und ausscheidend.

Rührei.

Mehrere Eier werden nach Entfernung des Reimes in einen Topf geschlagen, unter Beigabe von etwas Sahne oder Milch und dem nötigen Salz, ein klein wenig feingeschnittenem Schnittlauch oder gewiegtter Petersilie in einem flachen Tiegel auf aufsteigender Butter oder Öl unter stetem Abheben vorsichtig gerührt.

Gefüllte Eier.

Die Eier werden hart gesotten, in kaltem Wasser überschwenkt, damit sich die Schale gut entfernen läßt, abgeschält und der Länge nach vorsichtig durchgeschnitten, damit die unverfehrt bleiben. Das Eigelb wird in eine tiefe Schüssel getan, mit feinstem Öl, Salz, einer Prise Sellariefalz, feingewiegtten Pilzen, Petersilie, einigen Tropfen Zitronensaft zu einer pikanten Masse vermengt. Dann streicht man sie in die vorbereiteten Eiweißhälften, ordnet diese auf einer flachen Schüssel, stellt sie so lange in den Herd, bis sie genügend warm sind und bringt sie mit verschiedenen grünen Salaten zu Tisch.

Fing
dann in
mit Zu

½ C
dazu 3
Sellerie
ziemlich
Klößche
Sie eig
Fleische

Bejo
den Re
und S
salz, u
öfteres
schützen
Feuer
eine sch
und tu
Zugabe

Nach
man de
an, läßt
hebt m
nach B
man ei

Arme Ritter.

Fingerdicke Semmelscheiben werden schnell in Milch getaucht, dann in Öl, Butter, Fett oder Palmin gebacken, nach Belieben mit Zucker bestreut und mit gedünstetem Obst verabreicht.

Semmelflöße.

$\frac{1}{2}$ Stück Butter und etwas Salz werden tüchtig gerührt, dazu 3 ganze Eier, etwas gewiegte Petersilie, eine Prise Selleriesalz beigelegt mit so viel geriebener Semmel, daß ein ziemlich fester Teig gebildet wird. Dann formt man kleine Klößchen und kocht sie in Salzwasser etwa 10 Minuten lang. Sie eignen sich als Beigabe zu allerlei Gemüse, Pilzen und Fleischgemengsel.

Gedämpfter Reis.

Besonders gut in mehreren Wassern gewaschen, setzt man den Reis mit siedendem Wasser an, gibt sofort Öl oder Butter und Salz dazu, vorteilhaft für den Geschmack ist Selleriesalz, und läßt ihn bei langsamem Feuer dämpfen. Durch öfteres Abheben vom Boden muß man ihn vor dem Anbrennen schützen. Wenn die Körner noch heil sind, muß man ihn vom Feuer nehmen und seitwärts ziehen lassen. Um dem Reis eine schönere Farbe zu geben, kocht man eine Tomate daran und tut eine Prise roten Pfeffer dazu. Er dient als beste Zugabe zu

Gedämpftem Spinat.

Nach gründlichem Auslesen und oftmaligem Waschen setzt man den Spinat ohne Wasser mit einer Zwiebel oder Lauch an, läßt ihn kräftig überwallen und gießt das Wasser ab. Dann hebt man ihn, tüchtig abgetropft, aus dem Topfe, wiegt ihn nach Belieben grob oder ganz fein. In einem Topfe röstet man eine Zwiebel in Öl, Butter, Fett oder Palmin goldgelb,

macht darin eine Mehlschwitze und fügt den gewiegten Spinat hinein, läßt aufkochen, salzt und träufelt — nach Belieben — einige Tropfen Zitronensaft hinein.

Spinatsalat.

Junge Spinatblätter, gelesen und gewaschen, werden zerschnitten und in einer Tünke von Zitronensaft, Öl, feingewiegten Zwiebeln, Salz und einer Prise rotem Pfeffer geschwenkt. Man darf ihn nicht stehen lassen, sondern muß ihn erst vor dem Anrichten zubereiten, da er sonst an Ansehen verliert. Er ist als besonders wertvolles Blutreinigungs- und Entfettungsmittel zu betrachten und der größten Beachtung wert.

In Verbindung mit Tomatenscheiben ist er eine Zierde für jeden Tisch als hochgeschätztes, blutreinigendes, eisenhaltiges, eiweißarmes Frühlingssgericht.

Kressealat.

Für Krebsleidende ein vielfach empfohlenes Heilmittel, ist die Kresse im Frühling nicht genug zu schätzen. Gewaschen, gelesen und feingeschnitten, wird sie mit einer Tünke von Öl, Zitrone, Salz und feingeschnittenen Zwiebeln verabreicht. Als Ergänzung ist Spinat zu betrachten.

Rapünzchenalat

ist auch ein beliebtes, wohlschmeckendes Reinigungsmittel.

Tomatensalat.

Schöne, reife Tomaten (man gebrauche keine fleckigen oder angefaulten) werden abgebrüht, um die Haut abziehen zu können, dann schneidet man sie in Querstreifen und legt sie in eine Tünke von Zitronensaft, Öl, Salz, feingeschnittener

Zwiebel und einer Prise rotem Pfeffer. Sie sind von ganz besonderer Heilkraft, besonders für Nierenkranke.

Grünjulat oder Staudenjulat

Ist auch ein hervorragendes Blutreinigungsmittel. Eisenhaltig und leicht verdaulich, soll er als Frühlingsgabe täglich genossen werden. Zerpflückt oder zerschnitten wird er sauber, doch vorsichtig gewaschen, abgetropft in eine tiefe Schüssel getan und mit einer Tünke von Öl, Zitronensaft oder (selbstgemachtem) Kräuterweinessig, Salz und feingeschnittenem Schnittlauch verührt. Gewiegte oder schön gepuhte Radieschen oder harte Eierseiden vervollständigen ein schönes Aussehen.

Rhabarbereingesottenes.

Von den Blattstielen schält man die äußere Haut ab und schneidet sie in 3—4 cm lange Streifen. Zu 1 Pfund nehme man ½ Pfund Zucker, ein wenig Zitronenschale und dämpfe sie mit etwas Wasser vorsichtig, damit sie nicht zerfallen. Zum feineren Geschmack kann man Vanillin oder ein paar Tropfen Vanillenauszug (Extrakt) beifügen.

Spargel,

dessen beste Zeit der April und Mai ist, wirkt als Blutreinigungsmittel besonders auf die Nieren und ist in rohem und gekochtem Zustande in seiner ersten Frische reichlich zu genießen. Auch ist das Spargelwasser als Suppe oder Getränk zu verwerten.

Spargelgemüse.

Will man die ganzen Stangen erhalten, so sind dieselben vorsichtig zu schälen, alles Holzige zu entfernen, in Bündel zusammengebunden in Salzwasser zu kochen. Vor dem An-

richten ist das Wasser abzugießen und zur Bereitung einer Suppe aufzubewahren. Über den Spargel gießt man einen Schuß Wasser und läßt ihn so lange beiseite stehen, bis er angerichtet wird. Vorsichtig, ohne die Köpfe zu verletzen, legt man ihn auf die Schüssel, bestreut ihn mit braunen Semmelkrumen und übergießt mit brauner Butter.

Schnittspargel mit Buttertunke.

Geschälte, gekochte Spargelstückchen werden in eine Tunke von weißer Mehlschwitze und abgequirltem Ei gelegt, gesalzen und mit einigen Tropfen Zitronensaft und etwas Sahne schmachtast gemacht.

Spargelsalat.

Gekochte Spargelstückchen werden in einer Tunke aus Öl, Kräutereffig oder Zitronensaft, Salz und etwas Pfeffer angerichtet.

Spargel mit Schoten und Karotten

und einigen Morcheln ist eine beliebte Mischung von schönem Aussehen und köstlichem Geschmack als Gemüse.

W
Aug
Wer
gege
dem
erich
und
Men
ein,
Zun
Schü
J
blun
sich
Win
aus
der
D
Herz
und
Geb
mad
diese
losz
über
Hau

Mai und Juni.

Verjüngung, Freude, Schönheit und Lebenslust, wohin das Auge blickt. Der Sonnenschein lockt die Menschen ins Freie. Wer recht in Freuden wandeln will, der geh der Sonn' entgegen! Er atme die köstlich würzige Luft und berausche sich an dem Dufte der neuerblühten Pflanzenwelt. Wie eine Braut erscheint die ganze Natur in ihrer ganzen Schönheit, Reinheit und Jugendkraft. Himmel und Erde vereinen sich, um den Menschen zu beglücken, Friede und Freude zieht in jede Brust ein, und jauchzende Freiheit, Jubel und Begeisterung löst die Zungen und tausend Lieder in Wald und Feld preisen den Schöpfer. Der Mensch und die Natur muß jetzt eins sein!

Jetzt braucht selbst der Armste keine Not zu leiden. Feldblumen, junges Tannengrün usw. sind Geschenke Gottes, die sich jeder zu Nutzen ziehen kann und manche Börse, die im Winter recht notdürftig aussah, enthält manchen Sparpfennig aus dem Erlös der für alle Menschen zugänglichen Gaben der Natur.

Doch nicht nur die Taschen können wir füllen, auch das Herz! Zufriedenheit muß in jedes Menschen Brust einziehen und darin nicht nur ein Nehmen, sondern auch ein seliges Geben in uns erwecken. Dankbar muß unser Herz die Gottesmacht als höchste Oberherrschaft betrachten und als Ebenbild dieser Größe müssen wir trachten uns von niedrigen Gelüsten loszureißen und uns zu veredeln. Ein wahres Pfingsten soll über uns kommen, der heilige Geist soll einziehen in jedes Haus, in jede Brust! Reinheit ist das höchste Gut, doch sowohl

geistige als auch körperliche. Und daß der Körper durch den Geist beherrscht wird, das hat jeder Mensch an sich selbst erfahren. Wieviel Jugendsünden sind durch Schundliteratur und schlechte Gesellschaft hervorgerufen! Erhebet den Geist der Jugend und schafft in ihnen eine Gegenwehr für Versuchungen in unbewachten Stunden. Wehe unseren unbewachten Kindern, wenn sie durch unwürdige Bücher Werkzeuge einer überreizten Einbildung werden und sich und andere Unschuldige mit in den Sumpf und ins Unglück ziehen.

Raffe dich auf, deutsche Jugend! Das Schwert des Krieges ist ein Sinnbild für den inneren Krieg deiner Seele. Entweder für Gott oder gegen Gott, einen Mittelweg gibt es nicht für unser jetziges Jungdeutschland!

Der Baum läßt sich in seiner Jugend stützen, aber der Sturm zerbricht ihn wie ein schwaches Rohr. Doch wir Deutschen wollen uns nicht brechen lassen, wir müssen stark, groß und mächtig werden als wahre Helden und Gotteskinder!

Göttlicher Odem weht durch das ganze Land! Pfingsten ist das Fest des himmlischen Geistes in der Natur. Eile hinaus und schöpfe göttliche Kräfte für deinen Körper. Atme, atme! Tief und voll! In Waldeinsamkeit, beim melodischen Gesang der Vögel, Summen der Käfer, Leuchten der Glühwürmchen; wer hätte noch nie gespürt den geheimnisvollen Zauber des deutschen Liedes „Der liebe Gott geht durch den Wald!“ Und nachts, wenn die Sterne funkeln, wenn der Nachtigall Lied erschallt und ein deutscher Wanderer oder Jägersmann bei „Mutter Grün“ verweilen muß, welch hoheitsvolle Stimmungen beherrschen dann wohl seine Brust! Wohl uns, wenn wir nicht über „verlorenes und verdorbenes Maienglück“ unseres Lebens zu trauern haben, sondern Zeit unseres Lebens froh, glücklich, zufrieden, ja stolz sein können nach deutscher Art! Deutscher Geist soll sich zu einer Weltmacht aufschwingen,

darum muß des deutschen Volkes Körper besonders gepflegt werden.

Was ist von der Obrigkeit für Volksgesundheit alles getan worden! Jungborne sind erstanden, Luft, Sonne und Wasser sind zum Volkswohl in weitgehendster Weise ausgenützt, Rasenplätze, Sandspielplätze laden die Jugend zu fröhlichen Spielen ein, Heilanstalten, Kinderheime, Ferienansiedlungen. Fürwahr, übergenug für alle!

Greife nur hinein ins volle Leben, du glückliches Menschenkind, und genieße die schönste Zeit des Jahres. Was bietet sie dir jetzt aus ihrer reichen Schatzkammer! Junge Gemüse, Spargel, Schoten, Möhren, Kohlrabi, Salat, Spinat sind von erster Frische. Würzige Erdbeeren locken zum Genuß, und die Milch und Sahne ist von besonders heilkräftiger Wirkung, da das neue Grünfutter alle Nährsalze enthält, die dem Menschen wieder übermittelt werden. Wie schmeckt jetzt die Butter köstlich.

Bald gibt es auch die ersten Kirschchen. Als besonders blutreinigend können sie zum Genuß nicht warm genug empfohlen werden. Auch leisten sie bei Bleichsucht vorzügliche Dienste. In rohem Zustande wie auch als Einsudobst, Marmelade und mit Eierspeisen, als Kirschpfanne, Kirschklöße, Pudding usw. bilden sie in der Küche eine ausgiebige Verwendung.

Zum Schluß noch ein Wort über die Körperpflege. Im Mai, wenn die Wirkung der Sonnenstrahlen ganz besonders wohlthuend ist, muß ihnen der Körper ausgesetzt werden, denn Luft, Wasser und Sonne ist dem Menschen genau so nötig wie die Nahrung. Beim Lichte der Sonne öffnen sich die Fingarme der Blutkörperchen und nehmen Farbstoff und Lebensfähigkeit auf.

Ein kurzes Wasser- und Sonnenbad kräftigt viel mehr als ein langausgedehntes, doch kann man im Luftbad im Schatten stundenlang bei wohlthuendster Wirkung verweilen.

Fruchtsuppen.

Kirsch-, Heidelbeer-, Erdbeer- und Himbeersuppe.

Übrigen oder zu reichlichen Saft vom Fruchtensud kann man sehr gut zu Suppen verwenden, indem man ihn zum Kochen bringt, mit zerquirtem Mehl, Zucker, Zimt, Stückchen Zitronenschale, Vanille und einem kleinen Stückchen Butter tüchtig verrührt und aufwallen läßt. Kleine, gebackene Eiweißklößchen oder geröstete Semmelwürfel dienen als Zierde beim Auftragen.

Fliederbeeren-, Holunderbeersuppe.

Die reifen Beeren werden abgestengelt, gewaschen und gesottet und dann genau so wie Fruchtsuppen behandelt, nur kann man ein Gläschen Rotwein zugießen.

Suppe von jungen Gemüßen.

Verschiedene junge Gemüse werden in kleine Scheibchen oder Würfel geschnitten, in Öl oder Butter gedämpft und mit siedendem Wasser und dem nötigen Salz weichgekocht, dann mit Mehlschwitze oder gequirtem Mehl verdicke und mit gewiegtem Schnittlauch oder Petersilie abgeschmeckt.

Zwiebelsuppe.

Junge Zwiebeln werden in Scheibchen geschnitten und mit Kümmel in Butter oder Öl geschmort, mit Mehlschwitze oder gequirtem Mehl verdicke, mit geschlagenem Ei abgezogen und mit gebackenen Semmelwürfeln zu Tisch gebracht.

Petersiliensuppe.

Öl oder Butter wird mit Mehl zu einer weißen Schwitze angerührt, abgekocht unter langsamem Zugießen und fort-

währendem Rühren des nötigen Wassers, gesalzen und zum Schluß mit in Milch oder Sahne zerquirktem Ei und feingewiegter Petersilie vermischt. Sie wirkt harntreibend und ist darum als leichte Krankensuppe zu schätzen.

Fruchtspeisen.

Kirschenkloße.

2 Eier, etwas Zucker, auch Vanille, ein Stückchen Butter oder ein Eßlöffel Öl nebst einer Prise Salz werden in einem Topfe glattgerührt, 1—2 Pfund Mehl mit der nötigen Milch zu einem geschmeidigen Teige vermenget. Auf einem mit Mehl bestreuten Brett wird der Teig plattgedrückt und in einen etwa 4—5 Quadratcentimeter großen Teil je 4 Kirschen eingewickelt. In mild gesalzenem, siedendem Wasser werden sie 10—15 Minuten weichgekocht, auf dem Durchschlag herausgehoben, gründlich abtropfen lassen und mit verzuckertem, geriebenem, braunem Pfefferkuchen bestreut und mit brauner Butter übergossen.

Kirschpfanne.

In Milch geweichte Semmelscheiben werden mit 2—3 Eidottern, gewiegter Zitronenschale und feingeschnittenen Mandeln, Vanillenzucker, einer Prise Salz, dem geschlagenen Eiweiß gründlich vermenget und in eine mit Butter oder Öl erhitzte Pfanne schichtweise, Masse und Kirschen, getan und auf Schamottesteinen im Herd gebacken. Auf eine flache Schüssel geordnet, wird die Speise mit Zucker bestreut und zu Tisch gebracht.

Kirschpudding.

Eine Form wird mit Butter ausgestrichen und mit geriebenen Semmelkrumen bestreut, dann bis etwa zur Hälfte mit schönen

gewaschenen, abgestengelten Kirschen ausgefüllt. In einem Topf werden 4—6 ganze Eier, $\frac{1}{4}$ Pfund Zucker, etwas Öl oder Butter, gewiegte Zitronenschale, Vanille, eine Prise Zimt und Salz, süße Sahne oder Milch mit geriebener Semmel zu einer geschmeidigen Masse gerührt und über die Kirschen gegossen. Obenan legt man Butterklümpchen. Entweder im Doppelkocher in geschlossener Form gekocht oder $\frac{3}{4}$ Stunde im Ofen schön gelb gebacken. In der Form, in Umhüllung von ausgezackten Papierstreifen oder Sticerei, wird er appetitlich aufgetragen.

Kirschkammeri.

1—2 Pfund Kirschen werden mit Zucker, Zimt, Zitronenschale in 1 Liter Wasser weichgekocht, entweder vorher entsteint oder nachher durch ein Haarsieb geschlagen. Mit zerquirtem Maisgrieß, Vanillenpuddingpulver wird das Ganze verdicke und in eine kalt ausgespülte Porzellanschale gegossen und erkalten lassen. Gestürzt auf eine Schale, wird es mit Vanillentunke oder Schlagahne verabreicht.

Erdbeerkammeri

wird ähnlich so, nur mit Weglassung von Zimt hergestellt, ebenso

Heidelbeerkammeri.

Nach

Gemischtes Fruchtkammeri

läßt sich auf diese Weise günstig zusammensetzen, und man kann den Saft von Johannisbeeren, Kirschen, Erdbeeren sehr schmackhaft zusammen vereinen, um Wohlgeruch und Säure auszunützen und damit dem verwöhntesten Gaumen einen Genuß zu bieten. Eine Tasse Wein erhöht den Wohlgeschmack.

Schaumflammeri.

1 Liter kochende Milch vermenget man mit $\frac{1}{2}$ Pfund Zucker, 8—10 Eidottern, einem Eßlöffel Maismehl oder Mondamin unter fortwährendem Rühren, gießt die Masse beim Aufkochen in eine bereitgehaltene Schale und läßt unter fortwährendem Rühren erkalten. Nach vollständigem Erkalten bestreicht man eine Glasschale mit Kognak oder Rum, legt sie mit Früchten aus und gießt die Masse hinein, stellt kalt und läßt steif werden.

Fruchtschnee

bereitet man aus dem übrigen Eiweiß der vorigen Speise. Es wird zu steifem Schnee geschlagen, unter fortgesetztem Rühren mit Zucker und Vanille, nebst einer Tasse beliebigem Fruchtsaft (auch Apfelsinensaft) vermischt. Auf eine Schüssel geschichtet, mit Früchten nach Belieben verziert, in der Bratröhre 10—20 Minuten gebräunt.

Eierauflauf mit Früchten.

$\frac{1}{4}$ Pfund Zucker, $\frac{1}{4}$ Pfund Butter, 5 Eidotter, gewiegte Mandeln, Vanille und abgeriebene Zitronenschale schaumig rühren. Den geschlagenen Schnee beifügen, in einer Form oder Aluminiumtopf im Wasserbade $\frac{1}{2}$ Stunde sieden oder auf einem Dreifuß in der Bratröhre backen. Mit gedünsteten Früchten jeder Art zu genießen.

Erdbeerschnee.

Schöne, frische Erdbeeren werden abgestengelt, im Durchschlag gewaschen, abtropfen lassen und in einer Glasschale in Scheiben geschnitten oder zerpreßt. $\frac{1}{2}$ Liter selbstgeschlagene Sahne, mit Zucker und Vanille vermischt, bergförmig darüber geschichtet und mit kleinen Biskuits oder Zwieback oder Teegebäck verabreicht.

Erdbeeren mit Schlagahne.

Eine besonders gesunde, für die Frühlingszeit als wertvolle, ausscheidende Frucht, oft, ja täglich, zum Genuß zu empfehlen.

Frühlingsgemüse.

Gleich den Früchten sind die jungen Gemüse als natron-, eisen- und salzhaltig nicht genug zu schätzen. Es gibt Menschen, die geradezu Obstfeinde sind, die aber nicht genug Gemüse genießen können, und umgekehrt ist es genau daselbe. Dies hat seinen guten Grund in Anbetracht der elektrischen und magnetischen Temperamente und muß berücksichtigt werden. Es kommt auch jeder im Laufe des Jahres zu seinem vollen Recht, denn die Auswahl ist reichlich da.

Junge Erbsen oder Schoten.

Von erster Frische darf nichts von ihnen weggeworfen werden. Die Hülle ist genau so wertvoll und zu verwenden wie die Erbsen selbst. Man beert die Schoten aus, zieht die holzige Haut von den Hüllen, schneidet sie fein, wäscht sie im Durchschlag und fügt sie den jungen Erbsen bei. In einen Topf gibt man zuerst Öl oder Butter, dämpft die Erbsen bei langsamem Feuer darin und gibt nur im Notfalle, um sie vor dem Anbrennen zu schützen, Wasser dazu. Eine sorgfältige Hausfrau läßt es jedoch nie so weit kommen, denn sie schätzt die kleinen wertvollen Pflänzlinge zu sehr und weiß wohl, wieviel Geld, Mühe und Zeit durch Unachtsamkeit verloren gehen. Also aufgepaßt bei allem! Vor dem Anrichten kann man sie nach Belieben mit Mehlschwitze oder gequirtem Mehl verdicken, salzen und mit grüner, gewiegter Petersilie verziern.

Karotten, junge Möhren

sind zu putzen, zu waschen und in Scheiben, Streifen oder Würfel zu schneiden. Genau so wie Erbsen in Butter oder Öl zu schmoren oder zu dämpfen und zum Schluß einzumehlen, zu salzen und mit gewiegter Petersilie zu verabreichen.

Karotten, roh,

gerieben, mit Fenchel oder Sahne sind ein Reinigungsmittel ersten Ranges von köstlichem Wohlgeschmack und ein hervorragendes Wurmmittel für Kinder, die ja selbst mit Vorliebe nach ihnen greifen und sie mit Wohlbehagen verzehren. Das Kind fühlt allein das innere Bedürfnis, sich zu reinigen, und die Wurmpilgung ist leider eine sehr verbreitete Krankheit. Gebt den Kindern statt Schokolade und Näscherien lieber junge Möhren mit Sahne und ihr werdet ihnen dieselbe Freude bereiten und ihnen mehr nützen!

Junge Kohlrabi

werden geschält, in schöne Scheibchen geschnitten und genau so zubereitet wie Erbsen und Karotten. Die jungen Blättchen sind fein zu wiegen und mit zu dämpfen.

Gemischtes Gemüse.

Erbsen, Karotten, Kohlrabi, junge grüne Bohnen, ebenso junge Pilze, am besten Gelblinge, nebst einer Tomate sind als Mischgemüse zu vereinigen. Man kann ruhig nach Belieben verschiedene Sorten weglassen und genau so wie alle jungen Gemüse zubereiten. Die beliebteste Zusammenstellung sind

Erbsen und Karotten,

welche man nach obiger Angabe fertiggestellt, als Beigabe

zu Braten, Schnitzeln, Bratlingen, gebackenen Kartoffeln und dergleichen verabreichen kann.

Pilze.

Als erste Gabe unserer deutschen Wälder erhalten wir zu dieser Zeit die Gelblinge, Pfifferlinge oder Gehlinge. Welch ein wertvolles Geschenk! Fleischerjaß! Wertvoll, schmackhaft und billig. Seit vielen Jahren bin ich eine eifrige Pilzsammlerin und weiß sie zu schätzen, die kleinen Waldgnomen.

Pilzsalat.

Pfifferlinge, Gelblinge oder Gehlinge, wie sie sonst im Volksmund genannt werden, eignen sich am besten dazu. Man säubert und wäscht sie gründlich, läßt sie zum Schluß noch im Durchschlag an der Wasserleitung überrieseln, damit aller Sand entfernt sei. Dann tut man sie ohne Wasser in den Kochtopf, deckt sie mit dem Topfdeckel zu und läßt sie weichdämpfen. Dazu bereitet man eine Salattunke aus Zitronensaft, feinstem Salatöl, Salz, Pfeffer, feingewiegter Zwiebel und Petersilie, mengt die Pilze tüchtig nach Zugabe der Tunke unter kräftigem Schwenken durch und nach Erkalten verabreicht man diesen Salat als Beilage zu Braten, Bratlingen, Eierspeisen und kaltem Aufschnitt.

Gedämpfte Pilze.

Sauber gepuht, peinlichst gewaschen, feingeschnitten und mit Öl, Butter oder anderen Fetten, feingeschnittener Zwiebel werden sie zum Dämpfen ohne Wasser angesetzt, da sie selbst genug Wassergehalt haben. Mit oder ohne Mehlschwitze, nach Belieben, mit feingewiegter Petersilie werden sie als Beilage zu Braten, Bratlingen, Kartoffelspeisen, Eiern als besonders feiner Lackerbissen, aber auch als Vertilger aller Unrein-

heiten im Magen und Darm gegeben und darum von den Kennern auf das höchste geschätzt.

Gemischter Salat.

Weichgedämpfte Pilze, rohe, reife Tomaten, abgehäutet und vorsichtig in Scheiben geschnitten, junge Zwiebelscheibchen, grüne Salatblättchen, junge Kresse, Kapünzchen, Schnittlauch werden zierlich auf eine Schale geordnet und mit einer Tunke von Öl, Zitrone oder Kräutereisig, Salz und Pfeffer verabreicht.

Junge Zwiebeln

möchte ich in dieser Zeit besonders erwähnen. Zu gemischten Salaten als Zierde, und besonders nötige Beigabe zu allen Braten, verschiedenen Gemüsen, zu Kartoffelspeisen, ja sogar als altbewährtes Heilmittel roh oder gekocht mit Milch und Honig wurden sie schon in meiner Kindheit bei Husten und Erkältungen erfolgreich angewendet. Sie wirken schleimlösend und als Ausscheidungsmittel gegen Parasiten, Bakterien, und sind gleich wie Knoblauch als Mittel gegen Würmer zu betrachten. Den starken Geruch aus dem Munde bannst man am besten durch das Kauen von Fenchel- oder Kümmelförnern oder auch Petersilie.

Juli und August.

Vollreife der Natur! Was der Landmann mit Gottesfurcht und Fleiß gesäet, was er emporsprießen, wachsen und erblühen gesehen hat, jetzt reift es aus und harrt seiner Bestimmung und Weiterentwicklung.

Doch an Gottes Segen ist alles gelegen! Der Mensch ist vollständig dem Willen der Allgewalt unterworfen. Entweder sie unterstützt und leitet sein Werk oder sie zerstört es nach eigenem Ermessen. Darum kann nur ein Vereinen von Gott und Mensch zu einem segensreichen Ziele führen.

Noch bevor die Glocken zu einem Erntedankfest läuten können, muß sich der Ernte Erwartende persönlich zu dem Beherrscher aller Geschicke wenden. Bete und arbeite, doch bete zuerst, dann arbeite, so wirst du von Anbeginn deinen Gott zur Seite haben.

Im Schweißes deines Angesichtes, heißt es weiter. Welch großer Begriff liegt in diesem Wort. Unsere ganze Tatkraft und Gesundheit verbirgt sich dahinter.

1. Anspannung aller Kraft, gesammelter Wille, ein ganzes Werk auf der einen Seite;
2. Ausbruch des Schweißes, Befreiung des Körpers von Krankheitsstoffen und Salzen, Reinigung und Öffnung der Poren auf der anderen Seite.

Der Schweißausbruch ist eine unbedingte Notwendigkeit für den menschlichen Körper. In höchster Gefahr, bei Fieber ist er der ersehnte Retter, um die innere Hitze, die Zerstörung des nach dem Naturgesetz geleiteten inneren Uhrwerkes des Menschen zu verhindern.

Doch was den Kranken retten kann, das muß der Ge-
sunde zu seiner geregelten inneren Tätigkeit genau so haben
und darum ist der Schweiß ein unbedingtes Heilmittel für jeder-
mann, zumal der Schweiß, der auf natürliche Weise von der
Natur erzeugt wird. Bei wissenschaftlichen Versuchen hat sich
herausgestellt, daß der Schweiß kranker Menschen bei ver-
schiedenen Tieren tödlich gewirkt hat.

Wir sehen also, wie gifthaltig er ist und daß die Natur das
Bestreben hat, sich von Giften zu befreien. Der Schweiß ist
darum von unserem Schöpfer vorgesehen durch die hohe Tem-
peratur in diesen Monaten, deren Einfluß sich niemand ent-
ziehen soll.

Zur Reinigung ist ein Bad in fließendem, von der Sonne
durchwärmtem Wasser durchaus notwendig und wohltätig.
Die Einwirkung der Sonne auf das Wasser ist wiederum ein
besonderes Heilmittel für den Menschen.

Doch gilt auch hier das bekannte Dichterwort:

Freuden, die man übertreibt,
Verwandeln sich in Schmerz und Leid.

Wie oft habe ich das unzweckmäßige Treiben in den öffent-
lichen Bädern beobachtet. Da liegen die Menschen stundenlang
ohne Kopfbedeckung in der Sonne oder bleiben viel zu lange
im Wasser. Beides ist schädlich. Die lange Einwirkung der
heißen Sonnenstrahlen trocknet die Gehirnkapillaren ein, es
entstehen Kopfschmerzen, schwaches Denkvermögen, ja mit-
unter jahrelanges Gehirnleiden.

Die Haut des Körpers leidet gleichfalls durch zu lange
Sonnenbäder. Es entsteht Sonnenbrand. Die Haut entzündet
sich, schmerzt gewaltig und schält sich zum Schluß ab. Auch
kann man sich durch Übertragung von Krankheitserregern in
das offene Fleisch Ansteckung zuziehen.

Das günstigste ist das Luftbad im Schatten; da kann man mit

bestem Erfolg stundenlang verweilen, tief atmen, turnen oder laufen. Der Jahreszeit entsprechend muß auch die Ernährung in diesen Monaten sein. Leicht, erfrischend, saftreich.

Leicht, um die Verdauung zu befördern; erfrischend, um die Hitze erträglicher zu machen; saftreich, um den dem Körper entzogenen Schweiß zu ersetzen.

Die Früchte, die uns jetzt die Natur liefert, entsprechen voll und ganz diesen Anforderungen. Die Himbeere, Johannis- und Stachelbeere und die Heidelbeere bestehen fast nur aus Fruchtsäften. Sie müssen gut gekaut und nicht ganz geschluckt werden. Denn dann verlassen sie meistens wieder unverdaut den Körper, ohne ihm ihr Bestes, Nützlichstes übermitteln zu haben.

Fruchtsuppen, Fruchtspeisen, Gingesottenes, Fruchtflammeris, Pilzspeisen und Gemüse, welche die Jahreszeit jetzt in reicher Fülle bringt, sind als tägliches Nahrungsmittel für Reiche und Arme zugänglich und reichlich zu genießen.

Anfang Juli müssen die besten Kirscharten als ganze Frucht im Beckeinfocher oder als Mus und Gefetz eingesotten werden.

Später muß die Hausfrau für reichliche Vorräte von Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren sorgen, die ebenso zum Einsetzen in Gläsern und Flaschen als auch zu Marmeladen und Fruchtwein zu verwerten sind und nirgends in einem ordentlichen Haushalte fehlen dürfen. Also die Hände tüchtig gerührt und jede freie Stunde zum Obsteinfieden verwenden! Wenn die großen Ferien beginnen, dann müssen die Vorräte in der Speisekammer oder im geeigneten lustigen Keller fertig für die Wintermonate bereit stehen, dann können wir auch ruhig unseren Haushalt auf einige Wochen verlassen und mit unseren Kindern hinausziehen in die Wälder, Berge oder an die See und dort unsere Freiheit soviel als möglich in der herrlichen Natur genießen und uns ganz ihren Reizen hingeben.

Man vermeide schwere Kost und unterstütze die dem Menschen von der Natur vorgeschriebene Ausscheidung.

Reispeisen mit gekochten Früchten.

½ Pfund Reis in Milch, klein wenig Butter, Zucker und einer Prise Salz weich quellen und erkalten lassen. Aufgelöste weiße Hausenblase (Gelatine), ½ Liter geschlagene Sahne und Vanille dazu gemischt, füllt man die Masse in eine tiefe, mit Butter oder Öl ausgestrichene Form schichtweise, Reis und Früchte, wie Johannis- oder Himbeeren, auch Walderdbeeren, und stellt die Form kalt, wenn möglich auf Eis. Vanille oder Fruchtstücke erhöht den Wohlgeschmack.

Weinsülze mit Früchten.

Ein großer Laffenkopf Weißwein, 5 Eigelb, ½ Pfund Zucker, die abgeriebene Schale einer Zitrone und deren Saft bringt man zusammen, stellt auf Feuer und schlägt die Masse fortwährend bis zum Kochen. Dann stellt man sie kalt, rührt und gibt den geschlagenen Schnee der 5 Eier nebst 8 aufgelösten Blättern Hausenblase dazu, gießt auf eine ausgespülte Schale, verziert mit Früchten und verabreicht mit Früchten oder Fruchtstücke.

Rahmsülze.

8 Blatt aufgelöste Hausenblase werden mit 80 Gramm Zucker und 4 Eidottern in einem Topf bei gelindem Feuer bis zum Kochen schaumig geschlagen und unter Zugabe von Kognak oder Arak, einen Eßlöffel voll, mit ½ Liter fester Schlagsahne so lange gerührt, bis die Masse kalt ist. In tiefer Schale zum Erstarren gebracht und mit Fruchtstücke verabreicht.

Vanillenschnee.

Gestoßene Vanille oder Vanillenertract, deutsch Auszug, mit ¼ Pfund Zucker verrührt, wird mit ½ Liter zu festem

Schnee geschlagener Sahne vermenget und auf Eis gestellt. Kalt zu Erdbeeren, Walderdbeeren und anderen Früchten verabreicht. Eine ganz besonders erfrischende Zusammenstellung ist: Geriebene Äpfel, geriebene Schokolade, Vanillenschnee und Makronen oder kleines Teegebäck.

Biskuitorte.

Löffelbiskuits werden mit Fruchtmarmelade bestrichen, schnell in Weißwein getaucht und auf eine tiefe Schale schichtweise geordnet und mit einem Löffel Cognak übergossen. Fester Schnee, mit Vanille und Zucker verrührt wird darüber gestrichen, so daß alles zugedeckt ist. Mit Früchten verziert, bringt man ihn auf Schamotten in die Bratröhre und läßt schön goldgelb bräunen.

Gemüse der Jahreszeit.

Pilzbratlinge.

Die Köpfe von Steinpilzen werden gepußt, an der Wasserleitung im Durchschlag ablaufen lassen, gesalzen, mit etwas rotem Pfeffer bestreut (den man aber auch weglassen kann), in geschlagenem Ei und dann in geriebener Semmel gewälzt und in hochstehendem Öl, Butter oder anderen Fetten goldgelb gebacken. Sie sind der täuschendste, feinste Fleischersatz und ersetzen die sogenannten Wiener Kalbschnitzel. Mit Zitronensaft beträufelt sind sie pikanter und leichter verdaulich.

Champignonköpfe gedünstet.

Die abgepußten, schnell gewaschenen Köpfe der jungen Champignons werden in Butter rechts und links je 5 Minuten gedünstet, gesalzen und als Zierde zu gebackenen Kartoffeln, Bratlingen und Braten oder zu Salat verabreicht.

Blumenkohl mit brauner Butter.

Der Blumenkohl wird von allen grünen Blättern befreit, gewaschen und ganz in Salzwasser angefeht. Man muß beim Kochen besonders aufpassen, daß er nicht zu weich wird und sich gelb verfärbt, da er dadurch vollständig an Geschmack verliert. Beim Anrichten hebt man ihn vorsichtig, damit er unverletzt bleibt, mit einem Durchschlaglöffel aus dem Wasser, und bestreut ihn mit gesalzenenen braunen Semmelkrumen und brauner Butter.

Blumenkohlgemüse.

Zerpflückter Blumenkohl wird weichgekocht und das Wasser abgeseigt. Das Blumenkohlwasser kann man stets zu einer wohlschmeckenden Suppe verwenden. Eine Mehlschwitze von Butter oder Öl wird in zerquirtem Ei und Milch abgezogen, gesalzen, eine Prise Muskatnuß zugefügt und mit dem gekochten Blumenkohl verabreicht. Es eignet sich als Beilage zu Braten, Bratlingen, Geflügel und gebackenen Kartoffelstücken.

Blumenkohlsalat.

Zerpflückter, weichgekochter Blumenkohl wird abgeseigt, erkalten lassen und mit einer Tunke von Öl, Kräutereisig oder Zitrone und Salz angerührt, ohne ihn zu verletzen oder zu zerbrechen, und zu Tisch gebracht.

Blumenkohlsuppe — Spargelsuppe.

Nachdem man Blumenkohl als Gemüse verabreicht hat, kann man das Blumenkohl-, ebenso auch Spargelwasser, zur Suppe gut verwenden.

Man macht eine Schwitze von Öl oder Butter mit Mehl und fügt unter stetem Rühren das heiße Blumenkohl- oder Spargelwasser zu; schmeckt mit dem nötigen Salz und etwas

Muskatnuß ab und vermenget es mit einem gequirkten Ei und etwas Milch.

Grüne Bohnen als Gemüse.

Die Bohnen werden abgezogen, gewaschen und in längliche schräge Streifen geschnitten. In einen Schmortopf wird feingeschnittene Zwiebel und Pfefferkraut, Butter, Öl oder andere Fette gegeben und die Bohnen ohne Salz und Wasser darin auf gelindem Feuer dämpfen lassen, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten und von ihrem Nährwert nichts einbüßen. Nur im Notfalle, um sie vor dem Anbrennen zu bewahren, wird heißes Wasser zugegossen. Mit oder ohne Mehlschwitze werden sie mit feingewiegter Petersilie, angenehm gesalzen, angerichtet.

Grüne Bohnen mit Sahne.

Von jungen Bohnen zieht man die Fäden ab, schneidet sie und übergießt sie mit siedendem Wasser, um ihnen die saftig-grüne Farbe zu erhalten. Mit feingeschnittenem Bohnenkraut und Zwiebel läßt man sie in Butter dämpfen. Inzwischen rührt man kalte Sahne oder eine Tasse Milch, 1—2 Eidotter, Salz und 2 Eßlöffel Mehl ein und mischt es zu den Bohnen; läßt sie beiseite heiß kochen und bringt sie zu Tisch.

Wachsbohnen oder gelbe Bohnen als Salat

sind ein besonders beliebtes Gericht. Sie werden genau wie grüne Bohnen abgezogen, gewaschen und in 2—3 Teile geschnitten oder gebrochen. Weichgekocht gießt man das Wasser ab und übergießt sie mit kaltem Wasser, welches man gleichfalls abschüttet. Dann schwenkt man sie in einer Tünke von Öl, Kräutereßig, Salz und feingeschnittenen Zwiebeln und gewiegter grüner Petersilie.

Der August bringt uns außer den frühreifen Beerenfrüchten die Aprikosen, Pfirsiche und Melonen. Sie werden als besonders feines Obst für die feine Tafel geschätzt, da sie meistens sehr hoch im Preise stehen. Aprikosen und Pfirsiche geben ein vorzügliches Einsudobst von köstlichem Duft. Auch als Marmelade sind sie sehr wohlschmeckerd.

Die Melone

als saftreiche Frucht eignet sich am besten zum Rohessen, doch kann man sie auch als

gekochte Melone

gut verwenden, zumal, wenn sie für die Tafel nicht ansehnlich genug erscheint. Sie wird in Weißwein, Weinessig oder Zitronensaft halb weich gedämpft, man gießt die Flüssigkeit ab und siedet die Melonenstücke mit $\frac{1}{2}$ Pfund Zucker, etwas Zimt, Zitronenschale und Vanille vollends weich.

Den ersten Abguß kann man mit einigen Tropfen des zweiten Absudes zu einer vorzüglichen

Melonenjuppe

verwerten, indem man ihm ein Stückchen Butter und gequirktes Mehl beifügt und zum Schluß mit einem zerquirten Ei und Milch abschmeckt. Mit gerösteten Semmelwürfeln oder Zwieback, auch kleinem Teegebäck, wie Suppenmakronen, wird sie am Teller verziert.

September und Oktober.

Der erste wehmutsvolle Hauch breitet sich über die Fluren. Die goldenen Ahrenfelder sind verschwunden und der Wind weht über die Stoppeln. Fallende Blätter sind die ersten Boten des Herbstes. Ja, muß denn geschieden sein? Im Herzen widerhallt das deutsche Lied:

Wenn die Schwalben heimwärts ziehen
Und die Rosen nicht mehr blühen,
Ruft das Herz in bangem Schmerz:
Scheiden, ach Scheiden tut weh!

Ist denn die goldene Jugendzeit, der Glanz der Blüte so schnell entschwunden, zieht das Alter seine ersten grauen Fäden durch das Haar. Warum nur der Wandel in allem!

Was der Mensch gesäet hat, das soll er ernten. Früchte seiner Taten, Erfüllung seiner Wünsche, Reifezeit seiner jungen Pfleglinge und ernste Betrachtung seiner Mühe und Arbeit. Endlich am Ziel, so hallt es in manchem Herzen wieder und dieselbe Stimmung gibt sich im Weltall kund. Eine andere Jahreszeit, eine andere Lebenszeit beginnt. Die Sonne nähert sich ihrem Wendepunkt. Die Elektrizität zieht sich in das Erdinnere zurück und magnetische Wirkungen setzen ein. Ruhe, Sammlung, Einklang sind die drei Hauptbedingungen zur Weiterentwicklung. Genieße in Ruhe die Fülle der Gaben, der Errungenschaft der Lebensmühe.

Der Weinstock spendet reife Reben. Der Most wird zum Wein. Die Gärung ist vorüber; rein, feurig, golden, voll Kraft ist der klare Wein. Sein Genuß erweckt Begeisterung.

Auch das Ergebnis unserer Taten soll Befriedigung und Begeisterung erwecken. Im Herbst unseres Lebens stehend, sollen wir der Jugend zum leuchtenden Beispiel werden. Kraftvoll, stark sollen wir unseren Kindern eine Stütze sein.

So ist der Mensch auf seinem Höhepunkt des Lebens angelangt, er öffnet sein Inneres zum Wohle der Fortpflanzung genau wie das Weltall.

Aus dem Schoße der Erde werden die wohlverborgenen Früchte geholt. Die Hauptvolksnahrung, die Kartoffel, wird heimgeführt. Reiche Vorräte für den langen Winter. Knollenfrüchte, wie Sellerie, Zwiebeln, Möhren, Meerrettich vervollständigen die haltbare Winternahrung.

Mit der herannahenden Kälte macht sich wieder das Bedürfnis einer reicheren, Wärme erzeugenden Nahrung fühlbar. Die Feldfrüchte kommen zu voller Bedeutung. Gutes kräftiges Brot, Kuchen, Mehl und Kartoffelspeisen, Weizen und Hafergerichte, warme Getränke und Wintergemüse füllen den Tisch, gedörrte Hülsenfrüchte, Sauerkraut und die beliebten Klöße bieten so viel Abwechslung, daß die deutsche Hausfrau nicht in Verlegenheit zu kommen braucht und täglich ein anderes Mahl ihren Lieben vorsetzen kann.

Das Obst, welches uns der Herbst liefert, ist nicht genau einzuschätzen und mannigfaltig zu verwerten.

Als erstes bringt der September die Pflaumen, dann Trauben, Apfel, Birnen, Nüsse, auch Hagebutten, Fliederbeeren, ferner Tomaten und Kürbisse.

Keines von diesen möchte wohl eine deutsche Hausfrau vermissen, denn sie weiß, wie sehr wichtig sie alle zur Erhaltung der Gesundheit sind. Wir brauchen das Obst als Ausscheidungsmittel, da es säurehaltig und eiweißarm ist. Doch auch wegen seines Gehaltes an Eisen, Phosphaten und Salzen als nötige Bestandteile des Blutes. Andererseits sind Gemüse wegen

ihres Gehaltes an Kohlehydraten, Mineralstoffen, Natron, Kieselerde usw. und Rohfaser unentbehrlich als Baustoffe und zur Bildung des Blutes. Hülsenfrüchte und Getreide sind als Nahrungsmittel zu betrachten wegen ihres Gehaltes an Kohlehydraten und Eiweißsubstanz.

Gemüse und Obst während derselben Mahlzeit zu genießen, halte ich für nicht ratsam. Wohl ist es bei großen Tafeln Sitte, als Beigabe zu Braten und Gemüse oder Salat auch noch Obst, roh oder gedünstet, zu verabreichen, doch kann dies nur aus Unwissenheit der schädlichen Wirkung geschehen, denn das Gemüse ist bekanntlich natronhaltig und das Obst enthält Fruchtsäure. Doppeltkohlen-saures Natron und Weinstein-säure sind im Handel als Brausepulver bekannt. Eine ähnliche gärende Wirkung übt nun gewiß auch die natürliche Verbindung dieser Bestandteile aus, und ihre Folgen machen sich bei der Verdauung bemerkbar.

Fette sind zur Erhaltung der Wärme und als Baustoffe des Körpers nötig. Je reiner das Fett, desto höher ist sein Wert. Darum ist das reine Pflanzenöl als das wertvollste zu betrachten. Geruch- und geschmacklos in seiner Verwendung steht das Olivenöl obenan und ist im Preise weit billiger als Butter zu Koch- und Bratzwecken und zu Salaten.

In meinem Haushalt verwende ich die prämierten „Goldtropfen“ und beziehe eine Kanne von etwa 14 Liter für 30 M. Das ist eine große Ersparnis und Wohlthat im Haushalt, weil es im Gebrauch das bequemste, billigste und reinste Fett ist und durchaus nicht zu riechen und zu schmecken ist. Auf dem Tisch verwende ich beste Butter, welche ich frisch beim Gutbesitzer kaufe und dadurch viel Geld erspare. Ebenso verwende ich nur frische Eier, die ich mir selbst von den Bauern hole. Der Genuß eines frischen Eies ist so hervorragend, daß ich keine Mühe scheue, um solche Eier zu erlangen.

Eine Hausfrau muß bestrebt sein, das Beste für ihren Haushalt zu erlangen und dadurch das Wohl und die Gesundheit ihrer Familie zu begründen und zu erhalten.

Zum Fruchtensud

Ist der bekannte Weckincocher das beste Hilfsmittel. Unfehlbar kann man mit seiner Hilfe und der bewährten Anweisung über Zeit und Art des Frucht- und Gemüseincochens alles richtig und genau befolgen und man erhält den Einsud auf Jahre hinaus bei vollem Wohlgeschmack und Wohlgeruch und kann jederzeit ein herrliches, vollwertiges Mahl herrichten, denn in den Weckgläsern kann man auch jeden Braten erhalten. Die in der Neuzeit herabgesetzten Preise ermöglichen in jedem bürgerlichen Haushalt seine Anschaffung und haben hundertmal mehr Zweck und Wert als ein neues Kleid oder ein Kaffeekränzchen.

Ich verweise darum nach besten Erfahrungen auf die Anschaffung und die Anweisungen des Weckincochers und werde dadurch der deutschen Hausfrau den besten Gefallen erweisen und den Inhalt meines Buches nicht unnötig ausdehnen.

Pflaumen

eignen sich zum Rohessen, zu Kompotten, süß oder säuerlich, ausgekernt oder ganz mit Stil und abzogener Haut als Beigabe zu Eierspeisen und Bratlingen.

Pflaumenkuchen.

Man bereitet einen Hefenteig in folgender Weise: 1—1½ Kilogramm Mehl, ½ Pfund Butter, ¼ Pfund Zucker, 2—3 Eier, lauwarme Milch und geriebene Zitronenschale, einige geriebene Manteln, eine Prise Salz, Vanille mengt man zu einem lockeren,

geschmeidigen Teige und läßt ihn in einer tiefen Schüssel, mit etwas Mehl bestreut und einem Leinentuch zugedeckt, oben am Herd stehen. Inzwischen rührt man 25 Gramm frische Hefe in einer Tasse Milch gründlich an und läßt gleichfalls warm stehen. Ist die Hefe reif, d. h. kommt sie bis an den Tassenrand hoch, verrührt man sie tüchtig mit dem fertigen Teig und läßt ihn an einem warmen Platz hochgehen. Dann treibt man ihn am Kuchenblech dünn aus, macht einen etwas höheren Rand und belegt dicht mit getheilten Pflaumen, streut Zucker und gewiegte Mandeln darüber und läßt backen.

Pflaumenklöße.

Ein sehr wohlschmeckendes, leider noch zu wenig bekanntes Gericht von schönem Ansehen! Man rührt einen Eßlöffel Öl oder Butter, 2 Eier, etwas Zucker, eine Prise Vanille in einem Topfe glatt, fügt dazu 1—2 Pfund Mehl und die nötige Milch, um einen schmiegsamen, doch nicht zu lockeren Teig zu erhalten.

Auf ein geeignetes Brett streut man Mehl, um die fertigen Klößchen hinzulegen, und etwas mehr Mehl auf einen Platz, wo man die Klößchen aus dem Teige formt. Dann nimmt man einen Teil der Masse, mit bemehlten Händen drückt man ihn in etwa fingerstarker Höhe flach und wickelt je eine Pflaume hinein, sticht ab, formt rund und legt das Klößchen auf seinen Platz, bis alle fertig sind. Dann wirft man dieselben in siedendes, gesalzenes Wasser, läßt 10—15 Minuten kochen, hebt sie vorsichtig vom Boden ab und läßt sie beim Herausnehmen tüchtig abtropfen. Legt sie auf eine flache Schüssel, bestreut sie mit geriebenem braunem Pfefferzucker, welchen man nach Belieben versüßt, und übergießt sie mit brauner Butter.

Gewiß wird man seinen Tischgästen mit dieser Speise einen Genuß bereiten.

Pflaumenmus.

Ausgekernte, gewaschene Pflaumen siedet man in einem Kessel oder großem Topf so lange unter stetem Rühren, bis sie zu einem festen Brei geworden sind. Man muß sie sorgfältig vor dem Anbrennen bewahren. Wenn sie zu sauer erscheinen, kann man beim Kochen nach Belieben Zucker zufügen. Man füllt das Mus in Gläser oder irdene Töpfe und verbindet sie noch warm mit Pergamentpapier oder übergießt sie im kalten Zustande mit einer Schicht heißem Hammeltalg, den man vor dem Gebrauch als feste Masse leicht entfernen kann, und der sicher das Mus vor dem Verderben schützt.

Weintrauben

eignen sich am besten zum Rohessen, doch müssen sie vorher auf einem Durchschlag abgewaschen werden. Auch zum Belegen eines Kuchens eignen sie sich.

Seit ältesten Zeiten ist die Weintraube als blutreinigend und nervenstärkend hochgeschätzt, und in der Zeit, da sie billig ist, sollte man nicht versäumen, einige Wochen eine Weintraubenkur zu machen, zumal wenn man an Ausschlägen und Blutunreinheiten leidet. Bei Stuhlträgheit und Harnleiden leisten sie vorzügliche Dienste und selbst dem Säugling, der an träger Verdauung leidet, gibt man mit bestem Erfolg einige Tropfen Traubensaft.

Beim Genuß dürfen Häute und Kerne nicht geschluckt werden, der Saft allein besitzt die Heilkraft.

Kürbisse

eignen sich zu Suppen, Kompott, Einsud, und die Kerne sind als Wurmmittel als sehr schmackhaft und von guter Wirkung bekannt.

Kürbisjuppe

kann man mit Milch, aber auch säuerlich mit Wasser zubereiten.

Den in Scheiben geschnittenen Kürbis kocht man mit Milch weich und quirlt und schlägt ihn durch, fügt ein Stückchen Butter, eine Prise Salz, Zimt und Zucker, auch Vanillezucker, und gequirktes Mehl dazu, läßt aufkochen und richtet mit gerösteten Semmelscheibchen oder Zwieback an.

Mit Wasser weichgekocht, eignet sich der Saft des einzukochenden Kürbisses — wie folgt — dazu; man fügt ihm ein Stückchen Butter und zerquirktes Mehl hinzu, läßt aufkochen und bringt zu Tisch.

Eingemachter Kürbis.

Der Kürbis wird geschält, von allen Kernen befreit und in gleichmäßige Stücke geschnitten und einige Stunden in Weinessig gelegt. Nachdem man ihn auf einem Durchschlag sorgfältig ablaufen ließ, bringt man ihn mit verdünntem Weißwein, dem nötigen Zucker, Ingwerstückchen, Zitronenschale ans Feuer und kocht so lange, bis er weich und gläsern erscheint. In Einsudgläser gebracht, wird er mit überwalltem Zuckersaft übergossen und gut abgebunden oder verschlossen.

Der übrige Saft eignet sich zu einer vorzüglichen Suppe.

Tomaten

sind ein bekanntes Heilmittel bei Darmleiden. Sie befördern die Ausscheidung und sind daher Gichtleidenden sehr zu empfehlen. In letzter Zeit werden sie gern und reichlich genossen und sind zur Herbstzeit sehr billig. Roh kann man sie zu Butterbrot in Scheiben, etwas gesalzen mit einigen Tropfen Zitronensaft (auch ohne) genießen.

Als Tomatensalat

schneidet man sie nach dem Abhäuten, welches sich nach schnellem Abbrühen leicht vollziehen läßt, in schöne Scheiben und trinkt

sie in einer Tunke von Öl, Kräutereffig oder Zitronensaft, Salz, feingewiegter Zwiebel und einer Prise rotem Pfeffer, nach Belieben auch etwas feingewiegter grüner Petersilie, ohne die Scheiben zu verletzen.

Tomatenjalse oder Tunke.

Zu Reis, Maffaroni, Bratlingen und Kartoffelspeisen, auch zu Rindfleisch eignet sich diese vorzügliche Tunke. In einen Topf gibt man zuerst etwas Zucker zum Bräunen, dann Öl oder Butter, eine Zwiebel, ein kleines Lorbeerblatt, 3—4 Nelken, Stückchen Zitronenschale und einige Tomaten zum Rösten, bis sie schön goldgelb sind, dann fügt man etwas Mehl dazu und quirlt mit siedendem Wasser tüchtig durch und läßt weiter kochen. Vor dem Anrichten schmeckt man sie mit Salz und etwas Rotwein ab und schlägt sie durch den Durchschlag.

Tomatenmus

zum Einsetzen kocht man genau so wie Pflaumenmus, unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei, füllt in Gläser und bindet zu oder übergießt mit siedendem Hammeltalg.

Hagebuttensuppe.

Getrocknete oder frische Hagebutten sind dazu zu verwenden und genau wie Hagebuttentee Leberkranken zu verabreichen. Auch als Beigabe zu Bratentunken sind sie zu verwenden. Sie werden als Suppe so wie

Flieberbeerenuppe

verwertet. Man pflückt die reifen Flieberbeeren von den Stengeln, wäscht sie und kocht sie mit Wasser weich. Dann schlägt man sie durch ein Sieb, preßt sie tüchtig aus, gibt ein

Stückchen Butter, Zucker, Zitronenschale, eine Prise Zimt und Salz, ein Weinglas Rotwein und etwas Vanillenzucker dazu und verdickt sie mit zerquirktem Mehl. Als Vorratsmus für diese Suppe kann man die Fliederbeeren genau so dick ein- kochen wie Tomaten, Pflaumen- und Heidelbeermus.

Preißelbeeren

liefern ein vorzügliches Kompott und werden als Vorratsobst dick eingekocht, entweder ohne Zucker und erst vor dem Anrichten zurechtgemacht mit Zucker und Sahne. Oder mit Zucker, Vanille und Rum. Sie werden als Heilmittel bei Blasen- und Nierenleiden verordnet.

Der Apfel

findet die weitgehendste Verwendung. Wegen seines Gehaltes an Eisen, Phosphor, Säure und Kohlehydraten ist er die wertvollste aller Früchte und von jedermann hochgeschätzt. Für Kinder und zahnlose Menschen läßt er sich geschabt zu einem der leichtverdaulichsten, wertvollsten Gerichte verwenden.

Geschabte oder geriebene Apfel, Sahne, Honig, eine zerpreßte Banane und geriebene Nüsse oder Mandeln werden vermischt und mit geriebenem Zwieback überstreut. Als Frühstück zu genießen.

Apfelmus.

Dazu ist auch Fallobst zu verwenden. Man schneidet alle schlechten Stellen heraus, wäscht die Apfel und kocht sie mit Schalen und Kernhaus weich. Dann preßt man sie durch ein Sieb, gibt Zucker, etwas Zimt und Zitronenschale dazu und auf der Schüssel kann man es mit Rosinen und feingeschnittenen Mandeln verzieren.

Apfelfuchen.

Genau derselbe Hefenteig wie bei Pflaumen- und Kirsch-, ebenso Heidelbeer-, kurz allen Fruchtuchen auf dem eingefetteten Blech dünn gestrichen, am Rande verdickt und mit Apfelschnitten oder Streifen dicht belegt, mit Zucker überstreut, nach Belieben mit Rosinen und Mandeln, auch Blätterteigstreifen verziert und im Backofen gebacken.

Apfelstrudel,

ein allbeliebtes „Wiener Gericht“. Man bereitet sich zweierlei Teig; den einen ganz einfach, Milch, Mehl, Ei und etwas Salz, den andern mit $\frac{1}{2}$ Pfund erwärmter Butter mit Zucker und Vanille zu Schaum geschlagen und einige Stunden kalt stehen lassen. Man bereitet den Teig also am besten am Morgen. Inzwischen schält und schneidet man Apfel in dünne Scheiben, bestreut sie mit Zucker, in welchem etwas Zimt und Vanille vermengt ist, und beträufelt sie mit einem Kaffeelöffel Rum. Dann röstet man in etwas Butter Semmelkrumen und gibt ebenfalls klein wenig Zimt, Vanille und Zitronenschale dazu. Hat man dieses vorbereitet, dann beginnt man mit der Bereitung des Teiges. Man schneidet beide Sorten in vier gleiche Teile und legt je einen Mehl-, je einen Buttermteil schichtweise aufeinander und walzt ihn aus, doch nur so, daß kein Loch entsteht. Auf diese Weise erzielt man, daß der Teig fertig wie lose Blätter aussieht und ganz leicht wird. Auf diesen ausgebreiteten Teig streut man schichtweise die Semmelkrumen, dann die Apfel, bestreut sie mit gewaschenen Rosinen und geschnittenen Mandeln und rollt die ganze Masse vorsichtig zusammen und läßt die Rolle vom Brett auf ein Blech gleiten und bäckt im Backofen in einer halben Stunde goldgelb. Bestreut vor dem Anrichten mit Zucker, und bringt zu Tisch. Auch als köstliches Kaffeegebäck zu verwenden.

Apfelstrudel auf einfache Art.

1 Pfund Mehl, $\frac{1}{4}$ Pfund Butter, 2 Eier, etwas Salz und eine Tasse laue Milch zu geschmeidigem Teig gerührt und auf einem bemehlten Brett dünn ausgerollt. Als Einlage mit in Butter gerösteter Semmel, Apfelscheibchen, Zucker, Zimt, Rosinen, Mandeln und Vanillezucker belegt, vorsichtig zusammengerollt und in einer mit Butter bestrichenen heißen Pfanne auf einem Dreifuß oder Schamottsteinen $\frac{3}{4}$ Stunde gebacken, mit geschlagenem Ei bestrichen und Zucker bestreut.

Apfelpudding.

Übrige Semmeln werden in Milch eingeweicht und zerdrückt. Dazu kommen 2 Eigelb, etwas Zucker, der geschlagene Schnee, feingeschnittene Apfel (auch Kirichen, Erdbeeren sind zu verwenden), Rosinen und Mandeln nebst etwas Öl oder Butter und einer Prise Salz. Im Wasserbad im Doppelkocher gekocht oder in der Form im Bratofen gebacken.

Birnen

schmecken roh, wenn sie zart und saftig sind, sehr gut und sind phosphor-, eisen- und natronhaltig.

Birnenkompott

kann auch aus allen minderwertigeren Sorten gemacht werden. Ebenso eignen sich Birnen, Pflaumen, Apfel zum Back- und Dürrobst, um im Winter im Haushalt jederzeit zur Verfügung zu stehen.

Als weitverbreitetstem Volksnahrungsmittel muß der Kartoffel besondere Beachtung geschenkt werden.

Neue Kartoffeln

bürstet man am besten tüchtig ab und kocht sie mit Kümmelkörnern in Salzwasser weich, gießt das Wasser ab, gibt ein

Stückchen Butter oder Öl dazu und stellt sie zum Abdämpfen über mäßiges Feuer, weil dadurch ein Teil des Solaningiftes, welches der Kartoffel eigen ist, durch das Abdämpfen verringert wird.

Die Kartoffel ist reich an phosphorsauren Kalisalzen und ist ihr Genuß wichtig, um den Skorbut im Volke zu verhindern, denn bekanntlich tritt der Skorbut auf, wenn der Kaligehalt des Blutes zu gering ist.

Kartoffeln

kocht man später im Winter meist abgeschält, und dies mit Recht, denn das Solaningift liegt zumeist unter der Schale, und der Rest ist so gering, daß es beim Kochen der geschälten Kartoffel zum größten Teil verflüchtet. Nach dem Abgießen dämpft man sie einen Augenblick nach, schüttelt ein wenig, schwenkt mit einem kleinen Stückchen Butter nach und kann sie auch mit gewiegter Petersilie verzieren.

Die verschiedensten Speisen in Verbindung mit Mehl, Grieß, Reis, Semmeln und Eiern in rohem oder gekochtem Zustande kann man davon zubereiten und sind davon bereits einige in den Monaten Januar, Februar beschrieben.

Rohe Kartoffelklöße.

Man kocht in siedendem, etwas gesalzenem Wasser unter Beigabe von einem Stückchen Butter oder Öl unter stetem Rühren einen steifen Grießbrei und fügt dazu rohe, geriebene Kartoffeln, die man mit heißer Milch übergießt und auspreßt. Unter Beigabe von 2 Eiern, Salz und nach Belieben noch einigen gekochten, geriebenen Kartoffeln oder einem Löffel Mehl arbeitet man alles gut durcheinander, formt runde Klöße, füllt dieselben mit einigen gerösteten Semmelwürfeln und kocht sie in siedendem Salzwasser etwa 20 Minuten, bis sie

an die Oberfläche kommen. Nach dem Herausheben bestreut man sie mit geriebener und brauner Semmel und bringt sie zu Braten, oder mit Sauerkraut, Kohl oder gedünstetem Obst zu Tisch.

Kartoffelkuchen.

Etwa 2 Pfund übrige, gekochte Kartoffeln reibt man und vermischt sie mit 1 Pfund Mehl, einem Eßlöffel Öl oder Butter, 4 ganzen Eiern und $\frac{1}{2}$ Tasse Milch nebst Salz und etwas geriebenen Semmelkrumen zu einem festen Teig. Entweder man formt daraus kleine runde Kuchen und bäckt sie in hochstehendem, siedendem Öl oder Fett oder man streicht sie auf ein Kuchenblech, welches eingefettet sein muß, verziert die Masse mit einem Rädchen, bestreicht die Oberfläche mit Öl oder Butter und bäckt ihn in der Bratröhre. Warm gegessen, mit Zucker bestreut, schmeckt er zu gesottenem Obst, Salat oder Sauerkraut vorzüglich.

Feiner Kartoffelsalat.

Besonders geeignete gelbe Kartoffeln werden in Schalen weichgekocht, abgeschält und in gleichmäßige Scheiben geschnitten. In einer tiefen Schüssel od. dgl. richtet man sich eine reichliche Tunke vor aus einem Schöpflöffel Wasser, 2 Eßlöffeln Öl, $\frac{1}{2}$ Schöpflöffel Kräuterweinessig (den man sich selbst in Vorrat ansetzen kann), fein gewiegten Zwiebeln, nach Geschmack auch Apfelmüschelchen, einem Eßlöffel Salz, etwas Selleriesalz und einer Prise Pfeffer. Zuerst gibt man nur wenige Kartoffelscheiben in diese Tunke und schwenkt sie so lange mit 1—2 Holzgabeln, bis die Tunke sähmig ist. Nach und nach kann man nun die anderen Kartoffeln hineinschneiden, doch dürfen die Kartoffelscheiben nicht zerrührt werden, sondern müssen in schöner Form und genügender Tunke auf den Tisch gebracht werden.

Will man ihn seinen Gästen besonders fein vorsetzen, so macht man eine Pyramide und verziert sie strahlenförmig mit hartgekochten Eiern in verschiedenen Formen, Tomaten- und roten Rübenstreifen, grüner Petersilie, Salatblättchen, schön gepuzten Radieschen und Zwiebeltringlein.

Selleriej Salat.

Abgeschälte, in dicke Scheiben geschnittene Sellerie werden weichgekocht, das überflüssige Wasser abgegossen und mit Kräutereffig oder Zitrone, Salz und Pfeffer angerichtet und mit grünen, jungen Sellerie- oder Petersilienblättchen verziert.

Selleriejuppe

kocht man von dem überflüssigen Selleriewasser unter Beigabe von einem Stückchen Butter oder Öl, gequirktem Mehl und etwas Salz. Als Krankensuppe für Nierenleidende und Nerven- schwache findet sie gern Verwendung.

Rotkohl auf andere Art.

Fein geschnitten wird er in einen Kochtopf getan und mit siedendem Wasser übergossen, welches man gleich wieder abgießt. Dann beträufelt man den Rotkohl mit Essig, um ihm die natürliche Farbe zu erhalten, gibt Öl oder Fett, geröstete Zwiebel, etwas Zucker und Salz dazu, nebst einigen Schöpf- löffeln heißes Wasser, und läßt ihn weich dämpfen. Vor dem Anrichten verdickt man ihn mit etwas gequirktem Mehl und einer Tasse Rotwein. Nach Belieben fügt man auch statt Butter geriebenen Pfefferkuchen und sauber gewaschene Rosinen dazu.

Weißkraut.

Das feingeschnittene Weißkraut wird überbrüht, abgegossen und mit Essig überträufelt. Feingeschnittene Zwiebel, Fett

oder Öl, Zucker, Kümmel und Salz nebst einigen Schöpflöffeln Wasser gibt man dazu und läßt es weich kochen. Zum Schluß gibt man zerquirltes Mehl zum Verdicken dazu und richtet zu Klößen, Bratlingen oder Braten an.

Roher Krautsalat.

Feingeschnittenes Weißkraut oder auch Rotkohl wird gesalzen, tüchtig durchgearbeitet und überbrüht. Nachdem dieses Wasser abgegossen ist, rührt man ihn mit einer Lunte von Öl, Kräutereisig, Salz, feingeschnittener Zwiebel und Pfeffer, auch feingehackten Kümmelkörnern, kräftig durch und bringt ihn auf den Tisch.

Welschkohl

wird in 4—8 Teile geteilt, gewaschen, mit kochendem Wasser überbrüht und wieder abgegossen, um dem Kohl die grüne Farbe zu erhalten. Dann kocht man ihn in neuem Wasser weich, macht eine Mehlschwitze mit feingeschnittener Zwiebel und Salz und rührt den abgegossenen Kohl darin kräftig durch. Sehr wohl schmeckend zu gebackenen Kartoffelscheibchen.

Kohlrüben oder Erdrüben.

Geschält und gewaschen schneidet man sie in schmale, längliche Streifen und dämpft sie mit Öl, Butter oder Fett, bis sie weich sind. Auch kann man sie in Wasser weich kochen, doch bleibt in ersterem Falle der Nährwert besser erhalten, da das Wasser die wertvollsten Bestandteile der Gemüse beim Kochen an sich zieht. Vor dem Anrichten verdickt man sie mit gequirktem Mehl oder einer braunen Mehlschwitze und gibt gewiegte oder getrocknete, zerdrückte Petersilie dazu.

Die im Herbst billige grüne Petersilie trocknet man nach sorgfältigem Auslesen oben am Herd auf sauberem Papier und

zerdrückt sie in einem Sieb. Sie erfüllt ganz den Zweck der gewiegten grünen Petersilie, und man hat den ganzen Vorrat für Gemüse und Suppen.

Kräutereffig

setzt man sich am besten im Herbst an. Einige ganz kleine Zwiebeln, ungeteilt (auch Perlzwiebeln), Estragon, etwas Pfefferkraut, einige Gewürznelken, ganze Pfefferkörner oder spanischen Pfeffer gibt man in eine große Flasche Weinessig und läßt eine Woche gutverfort in der Sonne stehen oder man überwallt ihn und schüttet ihn am anderen Tage durch ein Leinenläppchen oder Haarsieb durch, um ihn in Flaschen fertig zum Gebrauch zu füllen. Am besten eignen sich Bierflaschen mit Gummiverschluß dazu.

Sollte man jedoch gezwungen sein, gewöhnlichen Essig zu Salaten zu verwenden, so muß derselbe erst abgekocht und erkaltet sein, da er dadurch zum großen Teil seine schädliche Wirkung verliert.

Senfgurken.

Große gelbe Gurken werden geschält, der Länge nach zerschnitten, sorgfältig ausgekern, abgetrocknet und gesalzen und fest aufeinander in einen irdenen Topf gelegt. Nach 24 Stunden werden sie aus dem Topfe herausgenommen, wieder abgetrocknet und schichtweise in die dazu bestimmten Gläser oder Töpfe eingeseht. Auf den Grund einige Lorbeerblätter, Estragon, Pfeffer- und Senfkörner und geschabter Meerrettich, dann eine Schicht Gurkenteile mit etwas Salz und Senfmehl bestreut. Darauf wieder die Gewürze und dann die Gurken, bis das Gefäß bis an den Rand voll ist. Zum Schluß wird kochender Weinessig darüber gegossen und die Gurken, wenn sie kalt geworden sind, luftdicht zugebunden oder verschlossen.

Das Gurkeinlegen

darf man im Herbst nicht unterlassen. Man sucht möglichst schöne, lange, schlanke Gurken zu kaufen. Sie werden einen Tag eingewässert, dann mit einer geeigneten Bürste abgeseuert und abgetrocknet. Nur gesunde, heile Gurken sind zum Einlegen zu verwenden. Schichtweise mit Zwiebel, Dill, Pfefferkraut, Lorbeer, Gewürznelken und ganzen Pfefferkörnern werden sie in die Töpfe geordnet und mit abgekochtem Salzwasser unter Beigabe von etwas Essig, den man nach Belieben, wenn man die Gurken nicht schnell zu essen wünscht, weglassen kann. Mit einem Holzdeckel und einem Stein beschwert, werden sie an einem kühlen, luftigen Ort aufbewahrt und nach Bedarf verbraucht.

Sauerkraut

kann man sich zu seiner billigsten Zeit auch selbst einsetzen. Ein gebrauchtes Weinsäß eignet sich am besten dazu. Man stampft das feingeschnittene Weißkraut ganz fest hinein und bestreut es schichtweise mit Salz. Auf etwa 1 Schock Krautköpfe 1 Liter Salz. Obenauf legt man einige übrige große Krautblätter zum Abschluß, die man dann wieder wegwerfen muß, darauf ein sauberes, weißes Leinentuch und dann den Deckel, mit einem Stein beschwert. Nach 8 Tagen schöpft man den überstehenden Saft oben ab, reinigt das Tuch und gießt etwas Apfelwein darüber. In 4—5 Wochen ist es zum Gebrauch fertig. Im rohen Zustande ist es sehr gesund und als bewährtes Wurmmittel selbst Kindern zu verabreichen. Gedämpft, wie schon einmal beschrieben, ist es als Beilage zu Braten, Bratlingen und Kartoffelspeisen vorzüglich geeignet.

Gelbe Bohnen (Wachsbohnen)

sind ähnlich einzusetzen, wenn man es nicht vorzieht, sie im Beckeinflocher ohne Luftzutritt wertvoller und dauerhafter einzuspeichern.

November und Dezember.

Rauhe Stürme wehen die letzten Blätter von den Bäumen und die ganze Natur bereitet sich auf die Zeit ihrer Ruhe und Sammlung vor. Die lieben Säger von Wald und Flur haben uns verlassen und nur die wetterfesten Inassen sind uns treu geblieben. Wenn graue Nebel wallen, dann verbirgt sich auch die Sonne und entzieht uns ihre belebende Wirkung.

Der Mensch hat sich jetzt vorzubereiten auf seine innere Sammlung. Der stundenlange Aufenthalt im Freien hat aufgehört, und daheim im warmen Stübchen werden die geistigen Kräfte entfaltet. Die Wintersachen werden nachgesehen und in Ordnung gebracht, Handarbeiten hervorgeholt und Vorbereitungen für das liebe Weihnachtsfest getroffen. Nach deutscher Art will jeder dem andern ein möglichst selbstgefertigtes Weihnachtsgeschenk machen, und dazu eignen sich nun die langen Abende vorzüglich. Neue Arbeit belebt die Herzen und unermüdblich muß jetzt die Hausfrau für alle schaffen. Alle Schränke nachsehen, wo sich etwas Geeignetes zur Weihnachtsbescherung vorfindet, und alles verwerten, was sich angesammelt hat. Dann kann man mit wenig Mitteln jedem eine Freude bereiten.

Doch auch die Kräfte im Körper müssen verwertet werden. Die elektrischen Ströme muß man dem Körper erhalten und ihn dadurch vor Erkältungen schützen. Atem- und Turnübungen müssen vermehrt werden, und durch warme Bäder mit nachfolgendem kräftigen Abreiben muß man den Blutkreislauf anregen. Auch an die Haarpflege muß man denken. In den früheren

Monaten konnte man die Kopfhaut öfter waschen oder mit Franzbranntwein und Zitronensaft behandeln, jetzt braucht man mehr Ole. Starcker Haarausfall und frühes Ergrauen lassen auf eine ungenügende Zusammensetzung des Blutes und auf Nerven schwäche schließen; diese Kennzeichen treten gewöhnlich nicht allein auf, sondern es sind gewiß auch bereits andere vorhanden, die darauf schließen lassen. Man muß dementsprechend seine Lebensweise einrichten, um das Fehlende zu ersetzen und das Überflüssige auszuschneiden. Der ärztliche Rat ist dann notwendig, um noch rechtzeitig einer schweren Erkrankung vorzubeugen.

Der kalten Jahreszeit gemäß kann die Nahrung wieder fett- und eiweißhaltiger sein und Hülsenfrüchte, Mehlspeisen, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln treten mehr in den Vordergrund.

Man esse stets mit Bedacht und kauge die Speisen gut und gründlich. Dadurch erleichtert man dem Magen sehr die Arbeit und unterstützt die Verdauung.

Abwechslung in der Ernährung und sorgfältige Zubereitung ist unbedingt notwendig. Man lasse nichts verderben und verwerte alle Reste rechtzeitig.

Der Abfall bildet für Tiere meistens noch gutes Futter und wird von Milchleuten oder Ziegenhaltern gern abgeholt, füllt nicht unnötig die Aschengruben und verursacht keine Verwesung. Es ist allgemeine Pflicht, für Reinheit und Ordnung zu sorgen.

Die eingesetzte Kraft jedes einzelnen ist zum Wohle des Vaterlandes nötig.

Wer glaubt, daß er ohne Fleischgenuß nicht bestehen kann, an Kraft und Gesundheit leidet, dem wird Fleisch vorgefetzt werden. Doch nach Ansicht vieler Ärzte und Wissenschaftler, die sich mit Ernährungsfragen beschäftigen, ist fleischlose Kost bedeutend gesunder, denn Fleischbrühe und gewürzter Braten sind Reizmittel und rohes Fleisch in vielen

Fällen Übermittler von ansteckenden Krankheiten. Auch schränke man während des Essens das Trinken ein, denn in saftreicher Kost ist genug Flüssigkeit enthalten, und das gewohnheitsmäßige viele Trinken belastet nur die Nieren.

Nur bei Einhaltung der Gesetze des Weltalls und der richtigen Ausnutzung aller uns zur Verfügung gestellten Nahrungsmittel in richtiger Reihenfolge und Zusammensetzung, Bewertung und Einspeicherung sind wir imstande, die Gesundheit des einzelnen und damit das Staatswohl und die Volkskraft für die Dauer zu erhalten.

Das **Brot** ist für den Winter das wichtigste Nahrungsmittel. Es sättigt und nährt, dabei regt es die Speichelbildung an, da man es tüchtig kauen muß. Das gut ausgebackene, vor allem aber das Schrotbrot, welches alle Bestandteile des Kornes verwertet und dadurch die Grundlage zu einer gesamtwerthigen Ernährung bietet, ist ein allgemeines Bedürfnis der Volksernährung.

Das feine Weizenmehl, welches zu Brötchen verwendet wird, ist sehr stärkehaltig, doch Stärke ist kein Nahrungsmittel. Auch verursacht es in Verbindung mit Sauerteig und Hefe Gärung, wenn es nicht genügend ausgebacken ist. Diese gibt sich kund in Aufstoßen und Blähungen u. a. m.

Die Hauptbestandteile des Getreides werden bei der gewöhnlichen Brotzubereitung gar nicht verwendet, sondern als Kleie weggeworfen. Es ist dieses aber gerade die eiweißhaltige Schicht, ferner die Samen- und Faserhülle, welche alle Salze und Mineralien enthalten, die zur Blutbildung unbedingt nötig sind, wie Kalzium, Natron, Kali, Magnesia, Phosphor und Eisen. Infolge eines mangelhaften täglichen Nahrungsmittels, eines entwerteten Brotes, entstehen Blutarmut, Zahn- und Haarausfall und schwache Knochenbildung.

Darum ist auch das feine Weizenmehl nicht als tägliche

Nahrung geeignet, zumal nicht in Verbindung mit Hefe und eignet sich dazu besser der Reis, Hafer, Gerste, Maisflocken, in erster Reihe aber ganz entschieden der Weizen. Er ist, wenn er nicht entwertet wird, so nahrhaft, sättigend und schmackhaft, daß es durchaus nötig ist, für seine weiteste Verbreitung als Volksnahrungsmittel einzutreten. Der Arbeiter braucht etwa $\frac{1}{2}$ Pfund Weizen zur täglichen Nahrung, um genügend Kraft, Leistungsfähigkeit und Ausdauer zu erlangen. $\frac{1}{2}$ Pfund Weizen stellt sich auf etwa 8 Pfennig, er ist also jetzt in Kriegszeit gar nicht genug zu empfehlen und seine Bereitung ist mannigfaltig.

Einfacher Weizenbrei.

Am Abend vorher werden ganze, gewaschene Weizenkörner (für eine Familie genügen 2 Pfund = 30 Pf.) in Wasser eingeweicht und am anderen Tage 2—3 Stunden tüchtig kochen lassen, bis sie aufquellen. Das überschüssige Wasser kann man zu einer sehr wohlschmeckenden, wertvollen **Suppe** verwenden.

Als **Brei** ist der weichgekochte Weizen zu salzen und auf der Schüssel mit gedämpften Zwiebeln und brauner Butter unter Beigabe von Tomatensalat, Grünsalat oder gemischtem Salat, Spinat oder (ohne Zwiebel) mit gedünstetem Obst zu verabreichen. Man wird über den Wohlgeschmack und das nachherige Wohlbefinden erstaunt sein.

Weizenbratlinge

bereitet man aus übriggebliebenem Weizenbrei unter Beigabe von 1—2 Eiern, Salz, grüner Petersilie, Küchenkräutern, Zwiebeln, und im Falle er nicht dick genug ist, geriebenen Zwiebackkrumen. Formt daraus Klößchen oder runde, flache Kuchen und bäckt schön goldgelb in hochstehendem Öl oder Fett. Dazu eignen sich ebenso Salate als auch Kompotte. Schon

als Kinder war das ein besonderes Lieblingsessen von uns, und auch unsere Gäste wollten gern eine nähere Anweisung bekommen.

Falscher Braten von Weizenbrot.

Übriggebliebener Weizenbrot wird mit weichgekochten Möhren, Sellerie oder jungen Erbsen, gewiegter Zwiebel und Petersilie, Salz oder Selleriesalz, 2—3 Eiern, gestoßenen Zwiebackkrumen zu einer dicken Masse gerührt, wie falscher Wiegebraten geformt und in der Bratröhre etwa 1 Stunde gebraten. Zur Bratentunke verwendet man etwas gebräunten Zucker, Öl, Butter oder Speckwürfel, einige Hagebutten und Zwiebeln. Übergieße damit öfter den Braten, damit er schön braun wird und verdicke die Tunke zum Schluß mit etwas gequirktem Mehl. Um den Weizenbraten ganz besonders locker und wohlschmeckend, aber auch schön aussehend zu gestalten, füllt man ihn beim Formen innen mit Rührei, wozu 2 Eier genügen.

Weizenbrot

sind im Handel erhältlich; man kann sie in der Bratröhre etwas dörren, bis sie schön goldgelb und knusperig sind. Mit geriebenen Nüssen, Mandeln und süßer Sahne oder Milch bilden sie für Kinder ein besonders wohlschmeckendes Frühstück, das man auch in Verbindung mit geriebenen Äpfeln verabreichen kann.

Hülsenfrüchte

kommen für den Winter ebenso in Betracht als nahrhaftes und wertvolles Volksnahrungsmittel.

Linsen und Erbsen

weicht man besser am Abend vorher ein, nachdem man sie vorher gelesen und gewaschen hat. Doch durchaus nötig ist

das Einweichen nicht, man muß aber die Kochzeit dafür länger bemessen. In ungesalzenem Wasser kocht man sie ohne zu rühren, weich, wenn man sie gedämpft mit Zwiebel und brauner Butter verabreichen will. Das Salzen geschieht nach dem Abgießen des Wassers, in dem man die Linsen oder Erbsen kräftig durchschüttelt. Dann übergießt man sie mit brauner Butter oder Fett und gebräunten Zwiebeln und verabreicht sie mit Grünsalat oder sauren Gurken. Das abgegossene Wasser kann man zu einer feinen Suppe verwerten.

Linse- und Erbsenbratlinge

sind bereits in den Monaten Januar und Februar beschrieben.

Saure Linsen,

wie bereits angegeben, werden weichgekocht und mit brauner Mehlschwitze, welcher man gebräunte Zwiebeln, Salz, Zitronensaft oder Kräutereffig beifügt, übergossen und mit weichgekochten Kartoffelstückchen vermengt. Als Beigabe dazu eignet sich Salat oder saure Gurken.

Erbsen- oder Linsensuppe

kann man aus dem abgegossenen Linsen- oder Erbsenwasser bereiten. Man quirkt es in eine Mehlschwitze und gibt Salz und gewiegte Petersilie daran. Auch kann man zur Suppe vorzüglich die bekannten Erbsen- oder Linsentafeln benutzen, an welchen stets die Gebrauchsanweisung steht, oder man verwendet gemahlene Erbsen- oder Linsenmehl.

Genau so kann man auch

weiße Bohnen

zubereiten nach der obigen Vorschrift. Auch zu Salat eignen sich gut weiße Bohnen und werden, weichgekocht und erkaltet,

mit einer Lunte von Kräutereffig, Öl, Salz, feingeschnittenen Zwiebeln und gewiegter Petersilie verrührt.

Gemüse

ist in den Wintermonaten oft und in mannigfaltiger Zubereitung, entweder aus dem Beckenkocher, oder als haltbares Wintergemüse, wie Rot- und Weißkraut, Welschfohl, Braun- oder Kraußfohl, Kohlrüben, Möhren, Sellerie und Meerrettich zu genießen, denn es ist zur Ausscheidung und Blutbildung unbedingt notwendig, und wir müssen in der Ernährung hauptsächlich Eintönigkeit vermeiden und reiche Auswahl bringen, um den Ansprüchen unserer richtigen inneren Entwicklung zu genügen.

Obst

darf niemals im Hause fehlen, denn es ist unser bedeutendstes, inneres Reinigungsmittel und jeder muß sich die besonderen Obstsorten auswählen, die er hauptsächlich bevorzugt.

Äpfel, Apfelsinen und Zitronen

sind wegen ihres Saftes besonders hochzuschätzen und wegen ihres Duftes als Nervennahrung unentbehrlich. Der natürliche Duft wirkt so wohltuend und stärkend, daß man Nervenschwachen eine besondere Wohlthat mit einer solchen Gabe erweist. Für übermäßig Dicke sind sie ein unschätzbare Heilmittel, um den unnötigen Ballast loszuwerden und die ursprüngliche Gestalt wiederzuerlangen.

Fette

sind von dicken Personen besonders zu meiden. Sie wärmen sehr und nähren und sind daher von unterernährten, stets frierenden Menschen zu bevorzugen. Für solche ist Schrotbrot

mit Butter, sowie Bratlinge und Mehlspeisen zu empfehlen.
Ebenso

Milch

Doch muß man die Milch richtig behandeln, um sie ihres Wertes nicht zu berauben. Wenn man sie nicht unmittelbar von nachweislich gesunden Kühen oder Schafen warm trinken kann, ist es viel besser und sicherer, wenn man sie unter kräftigem Schütteln oder Rühren mit einigen Tropfen Zitronensaft versäuert oder sie in Gläser setzt und sauer werden läßt. Die Molke selbst ist ein altbekanntes berühmtes Heilmittel für Magen- und Darmleidende, Blutranke und Lungenleidende. Für Kinder ist die sterile Milch wohl das reinste, beste Handelsprodukt. Doch kann man sie im Haushalt ganz einfach und kostenlos so kochen, daß sie nicht die ihr innewohnenden Salze als Niederschlag am Boden des Kochtopfes einbüßt, sondern vollwertig erhalten bleibt, und dies muß die Haupt Sorge jeder Hausfrau und Mutter sein.

Hoffentlich verhält mein Rat und Mahnwort nicht, und manche Mutter, die mit dem Gedeihen ihrer Lieblinge nicht zufrieden ist, macht sich die kleine Mühe mit meiner Anweisung, die sich auf jahrelange, sichere Erfahrung stützt. „Man kocht die Milch einfach im Doppelkocher oder Wasserbade!“ Niemals wird sie sich ansetzen, niemals anbrennen, niemals überfließen, und dabei alle Nährsalze voll und ganz behalten. Ein schwaches Simmern genügt, um sie abzusetzen und an einem kühlen Ort zugedeckt aufzubewahren.

Quark und Sahnekäse

ist ein wertvolles Produkt, das durch eigene natürliche Säuerung einen wohlthätigen Einfluß auf die Verdauung ausübt. In rohem Zustande ist der Quark, gesalzen mit Kümmel und gewiegter Zwiebel, Stückchen Butter und Salz, eine hochfeine

Auflage auf Butterbrot, auch verziert man ihn gern mit feingeschnittenem Schnittlauch.

Süßen Quark

kann man als Fülle in Eierkuchen verwenden in folgender Weise:

Gefüllte Eierkuchen.

Gleichzeitig mit dem Eierkuchenteig rührt man auf einem tiefen Teller 1 Pfund frischen, wohlschmeckenden Quark an, gibt etwas flüssige Butter, ein Eidotter, etwas Rum, $\frac{1}{4}$ Pfund Zucker und Vanille, Sultaninrosinen und etwas Milch, verührt es tüchtig und bestreicht den auf der einen Seite fertigen Eierkuchen mit dem Quark, indem er auf der anderen Seite bäckt. Wenn er auch da schön goldgelb geworden ist, rollt man ihn zusammen, legt ihn auf eine flache Schüssel und bestreut ihn mit etwas Zucker.

Quarkbratling.

Frishen Quark verrührt man mit 2 Eiern, etwas Salz, feingeschnittener Zwiebel, geriebener Semmel und einigen geriebenen übrigen Kartoffeln zu einer festen Masse, formt runde Kuchen oder Klöße, wälzt sie in geschlagenem Ei und geriebener Semmel und bäckt sie in hochstehendem Öl.

Süße Quarkkeulchen.

Frishen Quark vermischt man mit 2 Eiern, Zucker, einer Prise Vanillezucker, Salz und mit so viel feinem Mehl oder Semmelkrumen, um einen festen Teig zu erhalten. Aus diesem formt man rundlängliche Keulchen und bäckt sie in siedendem Öl, Butter, Palmin oder Fett gleichmäßig braun und gibt gedünstetes Obst, am besten Preiselbeeren, dazu.

Als Nachspeisen erwähne ich noch einige billige, wohl-
schmeckende Puddings.

Apfelsinenpudding oder Zitronenpudding.

Leicht verdaulich, wohlschmeckend und billig, eignet er sich für Kinder, Genesende und Magenschwache. In einem kleineren Topfe, der in einen ähnlichen großen paßt, rührt man in Ermangelung eines Doppelkochers Zwiebackkrumen in Milch ein, gibt 2 Eigelb, Zucker und Vanille, ein Stückchen Butter und den Saft von 2 Apfelsinen oder Zitronen dazu, ebenso etwas abgeriebene oder feingewiegte Zitronenschale und rührt tüchtig durcheinander. Der Eiweißschnee wird zum Schluß beigefügt und nochmals kräftig durchgerührt. Nun verschließt man den Topf mit einem gutpassenden Deckel, beschwert ihn und kocht im Wasserbade $\frac{3}{4}$ Stunden. Wenn die Masse gar geworden ist, hebt man den Topf heraus und sticht mit einem geeigneten Löffel die nötigen Teile für alle Tischgäste aus und verabreicht diese mit Vanillen- oder Weintunke oder mit süßer Sahne.

Nußpudding.

In genau derselben Art kann man statt Apfelsinen- und Zitronensaft alle geeigneten Nußarten nehmen, wie Hasel- oder Walnuß, fein gerieben oder gestoßen, auch geriebene Mandeln, amerikanische Nüsse oder Kokosnuß und gewinnt dadurch bei wenig Gelbtausgaben und geringer Mühe eine reichliche Abwechslung.

Kakao- oder Schokoladenpudding.

Gefochter Kakao oder Schokolade wird erkaltet mit Zwieback- oder Semmelkrumen, 2 Eiern, einer Tasse Zucker, Vanille und mit dem Schnee vermischt. In der Puddingform im Herd

gebäcken oder im Doppelfocher, wie bereits beschrieben, ge-
bäcken.

Reis- oder Grießpudding

ist ebenfalls so herzustellen, doch kann man ihn mit Früchten
oder Marmelade verzieren und mit gedünsteten Früchten
verabreichen.

Haltbarer Fruchtkuchen.

Allerlei Süßfrüchte, wie Rosinen, Datteln, Feigen, gedörnte
Pflaumen, Birnen und Mandeln, schneidet oder wiegt man
klein. Dazu fügt man verschiedene Gewürze, wie Vanille, Ingwer,
Zimet und Zitronenschalen. Dann bereitet man eine Kuchenmasse
von $\frac{1}{2}$ Pfund Butter, 1 Pfund Mehl und einem Paket Ötters
Backpulver. Statt Zucker nimmt man Sirup oder Honig und
etwa 6—8 Eidotter, schlägt die Eiweiß zu Schnee und vermengt
die Masse so gut wie möglich durcheinander. Zum Schluß
fügt man den Saft von einer Apfelsine oder Zitrone dazu,
auch etwas feingewiegte Apfelsinenschale. Dann bestreicht man
eine längliche oder runde Kuchenform mit Butter, überstreut
mit geriebener Semmel, gießt die ziemlich feste Kuchenmasse
hinein und bäckt in der Bratröhre 2—3 Stunden. Dieser
Kuchen ist sehr wohlnehmend und haltbar.

Brotpudding

kann man ähnlich so zubereiten und statt Mehl alles übrige
Brot dazu verwenden.

Katzenkuchen.

$\frac{1}{2}$ Pfund Zucker, $\frac{1}{4}$ Stück Butter, eine Prise Salz und
4 Eidotter werden schaumig gerührt, langsam mit lauwärmer
Milch verdünnt und unter stetem Rühren mit 1 Pfund Mehl
verrührt. Abgeriebene Zitronenschale, geriebene Mandeln und
Vanille gehören ebenfalls dazu. Nachdem man den Eiweiß-

schnee dieser Masse beigefügt hat, rührt man 2—3 Messerspitzen doppeltkohlen-saures Natron in $\frac{1}{4}$ Tasse lauer Milch an und mischt es sorgfältig unter diese Masse. Auch kann man nach Belieben Rosinen dazu tun. In einer mit Butter ausgestrichenen Form wird die Masse in mäßig heißem Ofen etwa 1 Stunde gebacken. Beim Herausheben stürzt man die Form um, legt darüber ein nasses Tuch und hebt vorsichtig die Form hoch, damit der Kuchen unverletzt auf die Schüssel gleitet.

Stollen.

Von diesem Teig kann man gleichfalls Stollen backen, nur muß man den Teig fester machen. Er ist für Kinder und Magenfranke viel leichter verdaulich wie der bekannte Weihnachtsstollen. Dazu gehören auf 10 Pfund Mehl 2 Pfund Butter, $1\frac{1}{2}$ Pfund Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfund Mandeln, das Abgeriebene einer Zitrone, eine Prise Salz, ein Stäubchen Muskat und 5 Eier. Zu diesem mit besonderer Sorgfalt zusammengerührten Teig gehört $\frac{1}{2}$ Pfund Hefe, welche man in einem geeigneten Töpfchen in lauwarmer Milch verrührt, an warmem Ort hochkommen läßt und dann erst zu dem Teige gibt. Wenn nun dieser fertige Teig einige Stunden gequollen hat und hochkommt, bearbeitet man ihn auf einem mit Mehl bestäubten Tisch und teilt ihn in 8 Teile. Diese rollt man in lange Streifen, nimmt erst 3 Teile und flechtet einen Zopf und legt ihn auf ein mit Butter bestrichenes Blech. Die nächsten 3 Teile müssen etwas schwächer ausfallen, da der nächste Zopf, der auf den ersten zu liegen kommt, diesen nicht ganz verdecken darf. Oben auf flechtet man nur einen zweiteiligen Zopf und benutzt ihn als Abschluß. Den fertigen Stollen bestreicht man mit flüssiger Butter und bringt ihn am besten zum Bäcker. Wenn man selbst einen geeigneten Backofen hat, bäckt man ihn auch zu Hause.

Allgemeine Kochregeln.

Kochendes Wasser ist stets zum Zugießen vorrätig zu halten.

Alle grünen frischen Gemüse sind zu überbrühen, um die Farbe zu erhalten. Das Wasser ist gut zu Suppe zu verwenden.

Alle Getreidearten setzt man mit kaltem Wasser an. Hülsenfrüchte und gedörrte Früchte wässert man über Nacht ein.

Geschälte Kartoffeln darf man nicht ohne Wasser stehen lassen, da sie sich verfärben.

Fett muß in feine Würfel geschnitten werden, um ganz auszubraten. Eine kleine Zwiebel, Möhre oder Kartoffelscheibe reinigt das Fett und bewahrt es vor dem Anbrennen.

Man entferne alle Gärungserreger. Um die Entwicklung der Bakterien zu vermeiden, verwende man alle Lebensmittel in frischem Zustande und schütze sie, wenn möglich, vor dem Einfluß der Zerstörung. Alle Kochgeschirre müssen gründlich sauber sein.

Kartoffeln müssen kühl, trocken und lustig aufbewahrt und rechtzeitig abgekempt werden.

Zur Aufbewahrung von Kaffee, Tee, Zucker verwende man verschlossene Dosen oder Büchsen, ebenso ist eine Brotbüchse unentbehrlich.

Restliche Speisen decke man zu, um sie vor den Fliegen zu schützen.

Zu der warmen Jahreszeit stelle man möglichst viele Fliegenfänger auf.

Eier lasse man nicht aufgeschlagen stehen und benütze sie nach Möglichkeit frisch.

Ehe man mit der Tätigkeit in der Küche beginnt, sind die Hände gründlich zu reinigen.

Jede Hausfrau soll es sich zur Pflicht machen, nichts auf Borg zu kaufen und sich mit dem Monatsverdienst auf das Genaueste einzurichten.

Auch Kinder müssen rechtzeitig daran gewöhnt werden, über jeden Pfennig Rechenschaft abzulegen.

An Stelle der Käschereien sollten sie lieber Obst zu essen bekommen.

Vor Beginn des Mahles gewöhne man sich nach dem Tischgebet öfteres kräftiges Ein- und Ausatmen an.

Wovon wir leben.

Zu seiner Erhaltung bedarf ein erwachsener Mensch täglich etwa 120 g Eiweiß, 60 g Fett und an 500 g Kohlehydrate (Stärke- und Zucker).

Wer Krankheiten für die Dauer vermeiden will, muß die Zusammensetzung der Speisen kennen.

Wasser bildet einen Hauptbestandteil des menschlichen Körpers und beträgt etwa 63% des Gesamtgewichtes. Die tägliche Wasserabgabe muß täglich erneuert werden durch Aufnahme von wasserhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken.

Reines Brunnenvasser trägt viel zur Erhaltung der Gesundheit bei. In Fällen von Epidemien und ansteckenden Krankheiten muß es abgekocht und zugedeckt aufbewahrt und möglichst mit einem sauren Fruchtsaft getrunken werden.

Eiweiß aus dem Tier- oder Pflanzenreich muß der Mensch täglich zu seiner Erhaltung haben. Es ist im Fleisch, im Ei, in der Milch, den Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen, Mandeln, Maffaroni und sogar in der Kartoffel enthalten.

Frische Eier sind lebende Eier, denn nahezu 3 Wochen bleibt der Keim lebensfähig.

Das Hühnereisweiß enthält 85% Wasser, 13% Eiweiß. Das Eigelb 51% Wasser, 16% Eiweiß, 31% Fett und 7% Lecithin.

Frische junge Erbsen bestehen aus 14% Wasser, 23% Eiweiß, 2% Fett, 53% Stärke und enthalten das Legumin als besondere Eiweißart.

Fett führen wir dem Körper durch Fleisch, Fische, Milch, Sahne, Käse und Fette aller Art, als Butter, tierische Fette und Pflanzenfette, Öle und Nüsse zu. Im Winter muß die Nahrung fetthaltiger sein, da der Mensch mehr Wärme nötig hat.

Unter dem Namen Kohlehydrate ist Zucker und Stärke zu verstehen.

Stärke findet sich in Hülsenfrüchten, Getreide und in allen seinen Abarten als Mehl, Grieß, Reis, Graupen, Grütze und in der Kartoffel.

Unter dem Einfluß der Verdauungssäfte wird Stärke in Zucker verwandelt. Enthält die Nahrung zu viel Stärke, so können die Säfte sie nicht völlig in Zucker verwandeln und es wird Buttersäure erzeugt, die gasbildend und erregend im Darm wirkt. Die Stärke muß erst in einen Kleisterzustand durch das Kochen verwandelt werden, um für den Menschen löslicher gemacht zu werden.

Der Zucker ist ein Hauptnahrungsmittel, welches unser Körper bedarf. Sämtliche Stärkemehle werden durch die Verdauungssäfte im Körper zu Zucker verwandelt. Dadurch werden zwei neue Zuckerarten erzeugt: der Traubenzucker und der Fruchtzucker.

Den reinsten Zucker liefert uns der Honig, das Obst und einige Gemüse. Getrocknete Südfrüchte und Trauben besitzen über 50—60% Zucker.

Nährsalze oder Mineralsalze sind zur Blutbildung unbedingt nötig, da das Blut davon doppelt soviel enthalten muß als Fett. Magnesia, Natron, Kali, Kalzium, Eisen und Phosphor usw. Diese Mineralsalze sind in den Früchten, Getreidehüllen als Weizenkörner, Kleien, Schrot, Haferflocken, Gerste zu finden, ferner in der Milch, dem Käse, dem Ei, der Kakao- schale, den Mandeln, Nüssen. Auch der Rettich, Radieschen, Meerrettich, Gurke enthalten wertvolle Mineralsalze.

Die wichtigste Aufgabe der Kochkunst ist es, die Nahrungs- stoffe so dem Körper zuzuführen, daß sie der Organismus im richtigen Verhältnis stofflich vorbereitet erhält. Dazu dient nachstehende Ernährungstabelle.

Stoffe, welche die Speisen wohlschmeckend und anregend machen, sind Gewürze und Genußmittel. Sie erhöhen die Eßlust und üben eine besondere Wirkung auf das Nerven- system aus. Je feiner, zarter die Würze, desto günstiger ist ihre Wirkung. Darum sind starke Gewürze nachteilig für die Nerven, zumal bei stetem Gebrauch.

Duft und Farbe der Nahrungsmittel üben eine wohlthätige Wirkung auf das Nervensystem aus und sind durch die Koch- kunst möglichst zu erhalten und dem Körper zuzuführen.

Anhang.

Bestandteile des menschlichen Blutes.

Auf 100% Blut verteilen sich:

Wasser	78,80%
Hämoglobin	12,68%
Eiweiß	6,72%
Faserstoff	0,22%
Fett	0,38%
Extraktivstoffe	0,42%
Salze	0,78%

In den 0,78% Salzen sind enthalten:

Kochsalz	0,40%
Eisenoxyd	0,08%
Alkaliphosphat	0,18%
Alkalikarbonat	0,10%
Natriumsulphat	0,02%

Baustoffe des Körpers nach Schmeil.

Wie alle Naturkörper, so ist auch der menschliche Körper aus einer Anzahl chemischer Grundstoffe zusammengesetzt.

Neben geringen Mengen von Phosphor und Kalzium, den Hauptbestandteilen der Knochen, Schwefel im Eiweiß des Blutes und der Muskeln, Eisen im Blutfarbstoff, Chlor in der Salzsäure des Magensaftes, Natrium mit Chlor als Kochsalz im Blute, sind es besonders Stickstoff, Kohlenstoff, Wasser- und Sauerstoff, die ihn bilden. Diese Elemente müssen dem Körper, da sie ja stets verbraucht, auch immer von neuem zugeführt werden. Aus diesen Stoffen, abgesehen vom

Sauerstoffe und deren einfachsten Verbindungen, vermag aber weder der Mensch noch das Tier seinen Leib aufzubauen. Das kann nur die grüne Pflanze bei Einwirkung des Sonnenlichtes. Darum ist eben das Menschen- und Tierleben in letzter Linie vom Pflanzenleben abhängig. Die Nahrungsmittel enthalten die chemischen Grundstoffe daher zumeist in zusammengesetzten Verbindungen in Form von Eiweiß, Kohlehydraten, Fetten, Wasser und Salzen.

Nach Dr. Meinert und nach Dr. Schmitz braucht ein gesunder, arbeitender Mann zur täglichen Kost im Durchschnitt:

Eiweiß	100—120 g
Fett	50—55 g
Kohlehydrate	450—500 g

Eine weibliche Person:

Eiweiß96 g
Fett	48 g
Kohlehydrate	400 g

Ein Kind von 7—15 Jahren:

Eiweiß	75 g
Fett	44 g
Kohlehydrate	320 g

Ein Kind bis 1½ Jahren:

Eiweiß	30 g
Fett	42 g
Kohlehydrate	70 g

Dazu kommt nach Prof. Voit täglich für einen arbeitenden Mann zur Erhaltung des Körpers:

Wasser	2820 g
Salze	32 g
Sauerstoff	744 g

Darum haben wir eine Nahrung nötig, die in diesem richtigen Verhältnisse steht.

Bestandteile der Nahrungsmittel.

	Eiweiß %	Kohle- hydrate %	Fett %	Nähr- salze %	Wasser %
Früchte					
Apfel	—	12	—	3%	82
Birne	—	12	—	—	84
Brombeere	—	8	—	2	78
Erdbeere	—	8	—	2	88
Heidelbeere	—	8	—	2	78
Kirsche	—	15	—	—	78
Pflaume	—	8	—	2	85
Ei					
Eiweiß	13—15	25	12	2	50—70
Eigelb	15	26	12	1	51
Getreide					
Gerste	15	70	3	2	12
Girse	11	67	3	—	11
Hafergriß	16	64	6	—	11
Kornbrot	6	48	1	—	44
Mais	15	70	3	—	10
Reis	6	77	—	—	11
Roggenbrot	7	47	—	—	44
Weizenmehl	8	74	1	—	14
Gemüse					
Bohnen	2	5	—	—	91
Blumenkohl	2	5	—	—	90
Grüne Erbsen	6	12	—	—	90
Gurke	1	2	—	—	95
Kohlrabi	2	8	—	—	86
Kopfsalat	1	2	—	—	94
Möhren	1	9	—	—	85
Spinat	2	6	—	—	91
Spargel	1	2	—	—	93
Sauerkraut	1	4	—	—	—
Sellerie	1	11	—	—	84
Rettich	1	7	—	—	86
Rotkraut	1	7	—	—	90
Weißkraut	1	6	—	—	89

	Eiweiß %	Kohle- hydrate %	Fett %	Nähr- stoffe %	Wasser %
Hülsenfrüchte					
Getrocknete Erbsen	28	50	2	—	8
Linjen	24	55	1	—	12
Bohnenmehl	26	55	1	—	13
Erbsenmehl	28	50	2	—	8
Kartoffel	2	20	—	—	75
Milch	3	4	18	6	70—80
Abgerahmte	3	5	—	6	85
Molken	—	4	—	—	94
Kaffee	14	18	12	7	12
Kakao	20	10	40	4	10
Mandeln	25	9	12	2	3
Rübenzucker	—	95	—	—	2
Zwiebad	15	74	1	—	8
Stärke-mehl	1	83	—	—	14
Senf	28	25	35	—	5
Weizengebäd	6	52	—	—	72