

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Besonders gute Speisen für das Kriegsjahr 1918 und Verwertung von Obst und Gemüse**

**Badischer Frauenverein**

**Karlsruhe i.B., 1918**

Besonders gute Speisen für das Kriegsjahr 1918

[urn:nbn:de:bsz:31-264041](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-264041)

## Besonders gute Speisen für das Kriegsjahr 1918.

### **Gebundene Suppen.**

Zut. für 4 Personen: 1½ Ltr. Wasser, 6–8 Eßl. Mehl, 1 Eßl. Salz.

Das Mehl wird zu einem Teiglein angerührt, dieses in das kochende Salzwasser einlaufen und ½ Stde. durchkochen lassen. Kurze Zeit vor dem Anrichten gibt man zu

Petersiliensuppe 2 Eßl. verwiegte Petersilie (5 Min. Kochzeit)

Kerbelsuppe 2 Eßl. verwiegten Kerbel (5 Min. Kochzeit)

Lauchsuppe 2 Eßl. fein geschnittenen Lauch (5 Min. Kochzeit)

Tomatensuppe von 1 Pfund Tomaten das Mark (½ Stde. Kochzeit)

Spargelsuppe ½–1 Pfund rohe Spargelstückchen (½–¾ Stde. Kochzeit)

Blumenkohlsuppe die Kössen von einem kleinen Blumenkohlkopf (20 Min. Kochzeit)

Erbsensuppe 4 Eßl. ausgebrockelte Erbsen (½ Stde. Kochzeit)

Pilzsuppe 4 Eßl. gewiegte Pilze, 1 Eßl. gewiegte Petersilie und Zwiebel (10 Min. Kochzeit)

Zwiebelsuppe 2–3 Eßl. gewiegte Zwiebel (15 Min. Kochzeit)

Endivienuppe 1 fl. Stoc geschnittenen Endivien (10 Min. Kochzeit)

Hirnsuppe ½ vorgerichtetes, in Würfel geschnittenes Hirn zu (15 Min. Kochzeit)

### **Suppen aus grünen Erbsenhülsen.**

Zut. für 4 Personen: 1 Suppenteller voll Erbsenhülsen, 2 Ltr. Wasser, 1 Eßl. Salz, 6–8 Eßl. Mehl.

Die gewaschenen Erbsenhülsen werden von der inneren Haut befreit, mit dem kalten Wasser aufgestellt und weich gekocht. (2 Stdn.) Hierauf treibt man sie durch ein Sieb. In das Kochwasser rührt man das Mehlteiglein ein und gibt nach ¼ Stde. das Durchgetriebene zu.

### **Gemüsesuppe.**

Zut. für 4 Personen: Gelbrüben, Kohlraben, grüne Bohnen, Sellerie, Wirsing, Lauch, Petersilie, 3 Kartoffeln, 1½ Ltr. Wasser, 1 Eßl. Salz.

Gemüse wie sie die Jahreszeit bietet, werden gepuzt, gewaschen und in feine Streifen geschnitten. Hierauf stellt man sie mit Wasser

und Salz auf und läßt sie langsam weich kochen. Wenn die Gemüse halbweich sind, gibt man die in gleichmäßige Stäbchen geschnittenen Kartoffeln zu. Kurz vor dem Anrichten kann man noch ein Mehlteiglein einrühren. (2 Eßl. Mehl.)

### **Dicke Kartoffelsuppe.**

Zut. für 4 Personen: 1 $\frac{1}{2}$  Pfund Kartoffeln, Lauch, Sellerie, Gelbrübe, 2 Ltr. Wasser, 1 Eßl. Salz.

Die gewaschenen Kartoffeln werden dünn geschält, in Stücke geschnitten und mit dem geputzten, geschnittenen Suppengrün, Wasser und Salz aufgestellt. Wenn alles weich gekocht ist, schüttet man die Brühe ab, verrührt die Masse gut, gibt die Brühe wieder zu und läßt die Suppe gut durchkochen.  $\frac{1}{4}$  Stde. vor dem Anrichten kann man ein Mehlteiglein einrühren. (2 Eßl. Mehl.)

### **Würzige Brühe (Ersatz für Fleischbrühe.)**

Zut. Getrocknete Gemüseabfälle wie Lauch-, Petersilien- und Selleriewürzeln, Dorfen von Weißkraut oder Wirsing, Spargelschalen, Erbsenhüllen, ausgepreßte Tomaten, Zwiebelschalen

werden mit kaltem Wasser aufgestellt und 1 Stde. lang ausgekocht. Die durchgeseigte Brühe wird gesalzen und ist wie Fleischbrühe zu verwenden.

### **Rohe Kartoffelsuppe.**

Zut. für 4 Personen: 2 große Kartoffeln, 1 $\frac{1}{2}$  Ltr. würzige Brühe.

Die geschälten Kartoffeln werden  $\frac{1}{2}$  Stde. vor Gebrauch in lauwarmes Wasser gerieben. Beim Gebrauch schüttet man das Wasser vorsichtig ab und rührt die Kartoffeln in die kochende Brühe ein. Man läßt die Suppe  $\frac{1}{2}$  Stde. durchkochen und bestreut sie beim Anrichten mit fein geschnittenem Schnittlauch.

### **Braunmehl.**

Das Mehl wird in einer eisernen Pfanne oder auf einem Blech auf dem Herd oder im Backofen unter öfterem Umwenden ohne Fett gelb geröstet, noch heiß durch ein Sieb gestrichen und dann beliebig verwendet.

### **Gebraunte Mehlsuppe.**

Zut. für 4 Personen: 8 Eßlöffel Braunmehl, 1 $\frac{1}{2}$  Ltr. Wasser, 1 Eßl. Salz.

Das Braunmehl wird mit kaltem Wasser glatt angerührt und in das kochende Wasser, besser in Grünbrühe einlaufen lassen.

Man gibt Salz zu und läßt die Suppe gut durchkochen. (2 Stdn.) Beim Anrichten kann man die Suppe mit in etwas Fett gerösteten Zwiebeln abschmälzen.

### Braten ohne Fett.

Hierzu eignet sich am besten Ochsen-, Schweine- oder Hammelfleisch.

Eine eiserne Pfanne wird stark erhitzt, dann gibt man das abgeriebene, geklopfte, mit Salz und Pfeffer eingeriebene Fleisch nebst Bratenzutaten wie Gelbrüben- und Zwiebelscheiben hinein und läßt es unter beständigem Drehen auf allen Seiten schön anbraten. Dann löscht man mit Wasser ab, gibt ein aus Braunmehl bereitetes Teiglein zu und läßt den Braten zugedeckt auf der Seite des Herdes oder aufgedeckt im Backofen gar werden. Die Bratezeit richtet sich nach der Fleischart und nach der Größe des Stückes.

### Gulasch mit Kartoffeln.

Zut. für 4 Personen: 1 Pfund Ochsenfleisch, 2 $\frac{1}{2}$  Pfund Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 2 Eßl. Salz, 1 Messerspitze Paprika, 3 Eßl. Braunmehl,  $\frac{3}{4}$  Ltr. Wasser.

Das Fleisch wird abgerieben und in gleichmäßige Würfel geschnitten. Sodann brät man es mit der in dicke Scheiben geschnittenen Zwiebel in einer gut heißen Eisenpfanne ohne Fett auf allen Seiten schön an. Hierauf löscht man mit  $\frac{1}{2}$  Ltr. heißem Wasser ab, fügt das mit dem übrigen kalten Wasser angerührte Braunmehl, sowie Gewürze und die gewaschenen, geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln bei und läßt das Ganze in zugedecktem Topf weich dämpfen. ( $\frac{5}{4}$  Std.)

### Fleischklöße im Beiguß.

Zut. für 4 Personen:  $\frac{1}{2}$  Pfund Hackfleisch, 200 g gef., gerieb. Kartoffeln,  $\frac{1}{2}$  fl. Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 Blatt Gelatine,  $\frac{3}{4}$  Ltr. Wasser, allerlei Suppenkräuter, Salz, 4 gestrich. Eßl. Mehl,  $\frac{1}{2}$  fl. Zwiebel, 2 Melken,  $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt, 2 Eßl. Essig.

Das Hackfleisch wird mit der feingeschnittenen Petersilie, der in 2 Eßl. kochendem Wasser aufgelösten Gelatine, Salz, Pfeffer, Muskat und den Kartoffeln gut durcheinandergemengt. Hierauf formt man runde Klöße daraus.  $\frac{3}{4}$  Ltr. Wasser bringt man zum Kochen, läßt das zu einem Teiglein angerührte Mehl einlaufen, gibt die Gewürze zu und läßt den Beiguß  $\frac{1}{4}$  Stde. kochen. Dann legt man die Klöße hinein und läßt sie 15 Min. dämpfen.

### Grüne Bohnen mit Hammel- oder Rindfleisch und Kartoffeln zusammengekocht.

Zut. für 4 Personen: 2 Pfund Bohnen,  $\frac{1}{2}$  Pfund fette Hammelbrust oder Rindfleisch, 3 Pfd. Kartoffeln,  $1\frac{1}{2}$  Tassen Wasser, Salz und Bohnenkraut.

Die Bohnen werden gepuzt und ein- oder zweimal durchgebrochen. Die geschälten, gewaschenen Kartoffeln und das Fleisch schneidet man in Würfel, bringt Fleisch, Bohnen, Kartoffeln, Salz und Bohnenkraut lagenweise in einen Topf, gibt das Wasser zu und läßt die Speise langsam weich werden. (2 Stdn. Kochzeit).

Statt Bohnen kann man auch Gelbrüben, Wirjing, Weißkraut, weiße Rüben, Bodenkohlraben verwenden. Diese Gemüse brüht man mit Ausnahme der Gelbrüben vorher ab.

### Gemüse ohne Fett zubereitet.

Gelbrüben, Erbsen, Kohlraben, grüne Bohnen, Schwarzwurzeln.

Das gepuzte Gemüse wird gewaschen, zerkleinert und mit wenig kaltem Wasser und Salz aufgestellt und langsam weich gekocht.  $\frac{1}{4}$  Stde. vor dem Anrichten rührt man ein Mehlteiglein ein. Beim Anrichten gibt man fein verwiegte Petersilie zu.

Obige Gemüse können einzeln verwendet oder auch zusammengekocht werden. In letzterem Falle schmecken sie besonders gut. So man hat, kann man auch 20 Min. vor dem Essen einige gepuzte, geschnittene Pilze zugeben.

Man gibt Kartoffeln, Kartoffel-, Gerste-, Grünkern- oder Haferflockenfücklein dazu.

### Bruchspargeln.

Zut. für 4 Personen: 2 Pfund Bruchspargeln, 6—8 Egl. Mehl,  $\frac{1}{2}$  Ltr. Wasser, Salz.

Wasser und Salz läßt man kochend werden, rührt das mit kaltem Wasser angerührte Mehl hinein und läßt es gut durchkochen. Die gewaschenen Spargeln werden geschält, in halbfingerlange Stücke geschnitten, dem kochenden Beiguß zugegeben und langsam weichgekocht. Beim Anrichten kann man ein kleines Stück Butter zugeben. Grüne Erbsen schmecken auf diese Weise zubereitet sehr gut.

### Pilzgericht.

In wenig Butter dämpft man feingeschnittene Zwiebel. Dann gibt man die sauber gepuzten, zerkleinerten, rasch gewaschenen und mit kochendem Wasser überbrühten Pilze zu, fügt nach einigen

Minuten etwas Wasser bei und dämpft die Pilze 15—20 Minuten. Hierauf gibt man ein Mehnteiglein zu und läßt das Ganze noch kurze Zeit dämpfen. Beim Anrichten würzt man mit Salz und Petersilie.

### Spargelsalat.

Die wie oben vorgerichteten Spargeln werden mit wenig Salzwasser weichgekocht und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Die Spargelbrühe wird mit Essig und wenn man hat mit etwas Öl vermengt und über die Spargeln gegeben.

### Gemüse-Salat.

Allerlei Gemüse wie Gelbriiben, Erbsen, Spargeln, Blumenkohl, Sellerie und grüne Bohnen werden gepuht, gewaschen, zerkleinert und mit soviel Salzwasser aufgestellt, daß sie zur Hälfte bedeckt sind. Man kocht sie zugedeckt weich. (Kochliste)

Dem weichgekochten Gemüse gibt man eine feingeschnittene Zwiebel, sowie den nötigen Essig zu und mengt alles gut durch. Man kann auch einige gekochte, würfelig geschnittene Kartoffeln zugeben.

### Selleriesalat.

Der Sellerie wird gewaschen, abgeschabt und in kleine Scheiben geschnitten. Man gibt soviel mit reichlich Wasser verdünnten Essig zu, bis der Sellerie damit bedeckt ist, fügt Salz bei und kocht ihn weich. Man gibt den Salat zu Kartoffelklößen, Schupfnudeln, Kartoffel-, Haferflocken-, Gersten- oder Grünkernküchlein.

Sellerie ist ein fetthaltiges Gemüse und insolgedessen besonders zu empfehlen.

### Beiguß für verschiedene Salat.

$\frac{1}{4}$  Ltr. Wasser, eine ganz kleine Kartoffel (50 g),  $\frac{1}{2}$  Eßl. feingeschnittene Zwiebel und Salatgewürze, 1 Kaffeel. Salz, Essig.

Die Kartoffel wird gewaschen, geschält und in  $\frac{1}{4}$  Ltr. kaltes Wasser gerieben, damit sie sich nicht verfärbt. Hierauf stellt man sie mit dem Wasser auf, läßt sie aufkochen, treibt dann den Beiguß durch ein Sieb und gibt die angegebenen Gewürze zu. Erkalte kann man damit alle Salate anmachen.

Für Kartoffelsalat ist dieser Beiguß besonders gut geeignet. Er muß hierfür aber in heißem Zustand verwendet werden. Er reicht zu Kartoffelsalat für 4—6 Personen.

### Falsche Mayonaise.

Zut.  $\frac{1}{4}$  Ltr. kochendes Wasser, 2 Eßl. Mehl, 1–2 Eßl. Essig,  $\frac{1}{2}$  Kaffeel. Salz, 1–2 Eßl. Öl, 2 Eßl. verweigte Kräuter, 1 Prise Paprika.

In das kochende Wasser rührt man das mit wenig kaltem Wasser angerührte Mehl ein und läßt es 20 Min. kochen. Dem erkalteten Mehlbrei gibt man unter beständigem Schlagen mit dem Schneebeßen Salz, Essig, fein verweigte Kräuter wie Schnittlauch, Estragon, Dill, Boretsch, Pimpinell und Zwiebel und zuletzt langsam das Öl zu. Diese Mayonaise schmeckt zu Grünerknöcklein und Salzkartoffeln gut. Man kann auch Kartoffelsalat damit anmachen.

### Majorankartoffeln.

Zut. für 4 Personen: 3 Pfund Kartoffeln, 1 Eßl. Fett, 1 Eßl. Majoran  
1 fl. Zwiebel, Salz,  $\frac{1}{2}$  Ltr. Wasser.

Die in Würfel geschnittenen Kartoffeln werden mit Salz und Majoran lagenweise in eine eiserne Pfanne gegeben. Man gibt das Wasser zu und läßt die Kartoffeln auf der Seite des Herdes zugedeckt weich dämpfen. Man kann auch etwas Fett in die Pfanne geben und in das heiße Fett die genannten Zutaten geben.

### Krautkartoffeln.

Zut. für 4 Personen: 1 Krautkopf, 3 Pfund Kartoffeln, Wasser, Salz,  
1 Kaffeel. Kümmel.

Die Krautblätter werden vorsichtig abgelöst, die dicken Rippen flach geschnitten. Dann kocht man die Blätter 3 Min. in Salzwasser ab und legt sie auf ein Nudelbrett. In ein oder zwei Blätter wickelt man immer eine mittelgroße, rohe, geschälte Kartoffel und etwas Salz, setzt die Krautkartoffeln nebeneinander in eine Pfanne, gibt etwas Salz und Kümmel darüber und soviel Wasser zu, daß die Kartoffeln halb bedeckt sind. Man läßt die Kartoffeln  $\frac{3}{4}$  Stde. in zugedecktem Topfe langsam gar werden.

### Spargelkartoffeln.

Zut. für 4 Personen: 12 Kartoffeln, 2 Pfund Spargeln, Wasser, Salz.

Mittelgroße, gleichmäßige Kartoffeln werden nach dem Waschen und Schälen weit ausgehöhlt und 5 Min. in Salzwasser gekocht. Die wie zu Bruchspargeln vorgerichteten Spargeln werden in Salz-

wasser halb weich gekocht. Dann füllt man die Spargeln in die Kartoffeln, setzt diese nebeneinander in eine Pfanne, gibt soviel Spargelbrühe daran, daß die Kartoffeln halb davon bedeckt sind und dämpft sie in geschlossenem Topfe weich.

### Rhabarbergrütze.

Zut. für 4 Personen: 2 Pfund Rhabarber, 100—125 g Zucker, 110 g Grieß.

Der Rhabarber wird geschält, in etwa 2 cm lange Stückchen geschnitten und mit kochendem Wasser, dem man etwas Natron zugegeben hat, überbrüht. Dann kocht man ihn mit dem Zucker so weich, daß er sich gut verrühren läßt. Nun gibt man noch soviel kochendes Wasser zu, daß man 1 Ltr. Rhabarber bekommt. Man läßt den Grieß (Maismehl) in den kochenden Rhabarber einlaufen, kocht das Ganze  $\frac{1}{4}$  Stde und füllt die Masse in eine mit Wasser ausgespülte Form. Nach dem Erkalten stürzen und mit Rosenmilch übergießen.

### Rosenmilch.

Zut.  $\frac{1}{4}$  Ltr. Milch, 1 Eigelb, 2 Eßl. Zucker, 10 rote Rosenblätter, 1 Messerspitze Mehl.

Die Rosenblätter läßt man in der Milch etwa 1 Stde. ausziehen und bringt die Milch zum Kochen. Das Ei wird mit dem Zucker gut schaumig geschlagen, dann gibt man das Mehl und langsam die durchgeseigte Rosenmilch zu und schlägt den Weiguß auf dem Feuer bis er ans Kochen kommt; hierauf stellt man ihn bis zum Gebrauch in kaltes Wasser.

### Karamelcrème.

Zut. für 4—6 Personen:  $\frac{1}{2}$  Ltr. Milch, 90 g Zucker, 2 Eier, 10 Blatt Gelatine,  $\frac{1}{8}$  Ltr Wasser.

Die Hälfte des Zuckers röstet man in einem Schmelzpfännchen, löscht mit  $\frac{1}{8}$  Ltr. kochendem Wasser ab und gibt den Karamel in die kochende Milch (nicht in die rohe Milch, weil sonst gerinnt). Eigelb und Zucker werden schaumig gerührt, die Karamelmilch unter Rühren zugegeben und die Crème unter stetem Schlagen mit dem Schneebeesen bis zum Kochen gebracht. Dann gibt man die in  $\frac{1}{8}$  Ltr. kochendem Wasser aufgelöste Gelatine zu, schlägt die Masse kalt bis sie gallertartig ist, mischt den steifen Eier Schnee darunter und füllt die Crème in die mit Wasser ausgeschwenkte Form. Wenn steif, stürzen.



### Karamelbeiguß ohne Ei.

Zut.:  $\frac{1}{4}$  Ltr. Milch, einen gestrichenen Eßl. Mehl, 3 Eßl. Zucker, 4 Eßl. Wasser.

Das Mehl wird mit der Milch glatt angerührt und zum Kochen gebracht. Dann gibt man den gebräunten, mit 4 Eßl. Wasser abgelöschten Zucker der kochenden Milch zu, läßt den Beiguß erkalten und gießt ihn über die gestürzte Rhabarbergrütze oder Karamelcrème.

### Rote Grütze.

Zut.: 1 Ltr. Flüssigkeit, etwas Zucker, 110 g Maismehl oder Grieß.

Hierzu kann man irgend einen Fruchtsaft (Johannis-, Himbeer-, Brombeer-, Heidelbeersaft) verwenden und diesen mit etwas Wasser verdünnen.  $\frac{3}{4}$  Ltr. von dem Saft und der nötige Zucker werden zum Kochen gebracht. Das in  $\frac{1}{4}$  Ltr. Saft angerührte Mehl wird hineingegeben und unter fortwährendem Rühren einige Minuten gekocht. Die Masse wird in eine mit Wasser ausgespülte Form gefüllt und nach dem Erkalten gestürzt.

### Kakes. (Auch für Kranke.)

Zut.: 40 g Butter,  $\frac{1}{4}$  Pfund Zucker,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Milch, 175 g Weizenmehl, 175 g Mais- oder Kartoffelmehl, etwas Zitronenessenz oder etwas Zimt, eine große Messerspitze Natron.

Die Butter rührt man schaumig, gibt den Zucker und langsam  $\frac{3}{4}$  der Milch darunter und rührt die Masse 10 Min. Nun gibt man Gewürz, Natron, etwas Mehl, den Rest Milch und das übrige Mehl zu und arbeitet den Teig auf dem Nudelbrett gut zusammen. Man wellt ihn messerrückendick aus, bestäubt ihn leicht mit Mehl, drückt mit dem Reibeisen das Muster darauf und sticht mit dem Glas Rundungen aus. Die Kakes werden in mittlerer Hitze hellgelb gebacken.

### Kriegsleckerle.

Zut.: 1 Pfund Honig, 1 Pfund Mehl, 1 Eßl. Zimt, einige feingeschnittene Feigen und dicke Zwetschgen, 5 g Sirschhornsalz.

Den Honig läßt man heiß werden, gibt das Gewürz, Mehl und bevor alles Mehl daruntergeschafft ist, das in lauwarmem Wasser aufgelöste Sirschhornsalz zu und arbeitet den Teig gut zusammen. Nun wellt man ihn halbfingerdick aus, schneidet gleichmäßige Leckerle davon, setzt sie nebeneinander auf ein bestrichenes Backblech und bäckt sie hellbraun. Nach dem Backen werden sie glasiert.

### Kartoffelhörnle.

Zut.: 45 g Butter, 1 Ei, 125 g Zucker, 1 Prise Salz, 250 g gef. gerieb. Kart.  
250 g Mehl, Zitronenessenz.

Butter wird schaumig gerührt, Zucker, Ei, Salz, Zitronenessenz, Kartoffeln und Mehl zugegeben und die Masse gut zusammenge-  
arbeitet. Dann wellt man sie messerrückendick aus, schneidet Vierecke  
daraus, gibt etwas Marmelade darauf und rollt die Hörnchen von  
einer Ecke aus zusammen. Man bäckt sie schön gelb und bestäubt  
sie noch heiß mit fein gemahlenem Zucker.

### Hefeteig.

Zut.: 1 Pfund Mehl,  $\frac{1}{3}$  Ltr. Milch, 20 g Hefe, 20–30 g Fett, 3–4 Eßl.  
Zucker, 1 Eßl. Salz.

Das Mehl wird am Abend zuvor in eine irdene Schüssel ge-  
siebt und warm gestellt. Am nächsten Tag macht man in der  
Mitte des Mehles eine Vertiefung und rührt mit der in lauwärmer  
Milch aufgelösten Hefe einen Vorteig an. Diesen läßt man zuge-  
deckt an einem warmen Orte aufgehen. Dem aufgegangenen Vor-  
teig gibt man Zucker, Salz, die übrige warme Milch und zuletzt  
die weiche Butter oder das zerlassene, lauwarme Fett zu und arbei-  
tet den Teig solange durch, bis er sich vom Kochlöffel und von der  
Schüssel löst. Nun stellt man ihn gut zugedeckt in die Wärme und  
läßt ihn aufgehen (2–3 Stunden). Aus diesem Teig können  
Dampfnudeln, Ofennudeln, Schneckennudeln, dicker Kuchen und dergl.  
zubereitet werden, ebenso ist er vorzüglich zu Obstkuchen geeignet.

### Hefekloß.

Zut. für 4 Pers.: 1 Pfund Mehl,  $\frac{1}{3}$  Ltr. Milch, 20 g Hefe, 1 Eßl. Fett,  
1 Eßl. Salz.

Das Mehl wird der in lauwärmer Milch aufgelösten Hefe-  
Salz und dem erwärmten Fett zu einem festen, glatten Teig ver-  
arbeitet. Man läßt denselben  $1\frac{1}{2}$ –2 Stde. gehen, wirft einen  
runden Kloß davon, legt ihn in ein mit Mehl bestäubtes Tuch in  
eine Schüssel und läßt ihn nochmals  $\frac{1}{2}$  Stde. gehen. Inzwischen  
füllt man einen Topf halbvoll mit Wasser, gibt Salz zu, bringt  
es zum Kochen und setzt den Kloß mit dem Tuch hinein. Man  
deckt den Deckel darauf, bindet die Zipfel des Tuches über demselben  
zusammen und läßt den Kloß 45 Min. kochen. Dann nimmt man  
ihn heraus, reißt mit zwei Gabeln Stücke ab und richtet sie auf  
eine erwärmte Platte an.

### Handkäse.

Die Sauermilch läßt man auf der Seite des Herdes in warmem Wasser stehen, bis sich die Molke klar abscheidet. (Die Milch darf ja nicht heiß stehen, weil sonst der Käse rauh und trocken wird.) Hierauf schüttet man das Ganze auf ein reines Tuch und läßt die Molke abtropfen. Die Käsemasse wird zerdrückt oder durch ein Haarsieb getrieben und mit wenig Salz und Kümmel vermengt. Aus der gut gemengten, glatten Käsemasse formt man glatte Rädchen, setzt sie auf ein Holzbrettchen, deckt sie mit einem Tüchlein zu und läßt sie unter täglichem Wenden und Abwischen mit Molke oder Essig an nicht zu warmem Ort (nicht in der Sonne, nicht in der Nähe des Herdes) abtrocknen. (3—4 Tage.) Dann gibt man die Räschen in einen irdenen Topf, deckt sie mit einem feuchten Essigtüchlein und einem Deckel zu und läßt sie an kühlem Ort reifen.

## Verwertung von Obst und Gemüse.

Die Haltbarmachung von Obst und Gemüse ist für die Hausfrau immer eine große Mühe und Sorge und jetzt, wo es uns an Zucker mangelt, ohne dessen Verwendung man sich ein Einmachen von Obst kaum denken kann, stehen manche Frauen ratlos vor der Frage „Wie mache ich die verschiedenen Früchte für den Winter haltbar?“

Wir werden in Folgendem nachweisen daß das gar nicht so schwierig ist, wie es einem anfänglich erscheint und, daß man ganz gut ohne Zucker einmachen kann, denn bei den meisten der gebräuchlichen Einmachverfahren beruht die Haltbarkeit der Früchte nicht auf der Zugabe von Zucker, sondern auf ganz anderen Dingen.

Das Verderben der Nahrungsmittel wird durch kleine, dem bloßen Auge nicht sichtbare Lebewesen — Gärungs- und Schimmelpilze — hervorgerufen, die sich in großen Mengen in der Luft befinden, mit dieser an die Nahrungsmittel kommen, sich von ihnen nähren, wobei sie sich ins Ungeheure vermehren und die Nahrungsmittel verderben.

Für das Obst sind hauptsächlich die Gesepilze schädlich. Sie nähren sich von dem im Obst enthaltenen Zucker, wodurch derselbe in Alkohol und Kohlensäure zerlegt wird und das Obst in Gärung gerät.