

Flugschriften zur Volksernährung

Herausgegeben von der
Zentral-Einkaufsgesellschaft mit beschränkter Haftung

Hest 16

Die Neue Kriegsküche

Kochanweisungen für fleisch- und fettsparende Tage

von

Josephine Nagel

mit einer Einleitung

von

Professor Dr. Carl Oppenheimer

9. Hunderttausend

Inhalt:

Einleitung	Bratlinge, Klöße
Küche und Kochen	Fischgerichte
Suppen	Gemüse und Salate
Fleisch- und Fleisch- erfahrtspeisen	Sofen und Tunten
	Verschiedenes.

Verlag der

Zentral-Einkaufsgesellschaft

m. b. H.

Berlin W 8, Behrenstraße 21

A-344882



DS-2017-1348

Flugschriften zur Volksernährung

Herausgegeben von der
Zentral-Einkaufsgesellschaft mit beschränkter Haftung

Einleitung.

Die Ernährung der breiten Schichten unserer Bevölkerung hat sich seit einem Menschenalter in sehr wesentlicher Weise geändert, und diese Veränderung der Lebensweise hat in den letzten Jahren vor dem Kriege einen immer schnelleren Verlauf genommen. Man kann die Hauptrichtung dieser Bewegung dahin kennzeichnen, daß einerseits der Fleischkonsum ganz außerordentlich zugenommen hat, daß ebenfalls der Verbrauch an Fetten aller Art eine sehr wesentliche Steigerung erfahren hat, während der Verbrauch an Pflanzennahrung (Brot, Gemüse usw.) relativ sich vermindert hat. So ist z. B. der Fleischverbrauch, berechnet auf den Kopf der Bevölkerung, von etwa 30 kg im Jahre 1883 auf etwa 52 kg im Jahre 1912 gestiegen. Den Fettverbrauch eines erwachsenen mittleren Arbeiters berechnete Voit in den 60er Jahren auf etwa 55 Gramm pro Tag, während heute der Verbrauch, auf die ganze Bevölkerung verteilt, rund 100 Gramm auf den Kopf und Tag beträgt.

Diese gewaltige Verschiebung der Ernährungsgewohnheiten hängt ohne jeden Zweifel mit der zunehmenden Bedeutung der großstädtischen Bevölkerung gegenüber der ländlichen Bevölkerung zusammen. Der Gründe, warum eine vorwiegend städtische Bevölkerung sich diesen veränderten Lebensgewohnheiten zuwenden wird, sind viele; es seien hier nur die allerwichtigsten angedeutet.

Es ist eine der sichersten Tatsachen der Ernährungslehre, daß es für den Menschen nicht etwa nur darauf ankommt, die genügenden Mengen von Nährstoffen seinem Körper zuzuführen, sondern daß die Nahrung auch so beschaffen sein muß, daß der Mensch daran satt wird. Die beiden im engsten Zusammenhang stehenden Grundgefühle des Hungers und der Sättigung sind für das Gedeihen des Menschen in jeder Hinsicht von größter Bedeutung. Satt essen aber kann sich der Mensch nur an einer Nahrung, die ihm wohlschmeckt, und von der er mithin genügende Mengen aufzunehmen imstande ist. Es ist nun ein wesentlicher Unterschied zwischen der im Freien meist hart arbeitenden ländlichen Bevölkerung und der der großen Städte, die meist nicht eine so intensive Körperarbeit zu leisten haben wie der Landmann, und deren

Appetit durch das Arbeiten in geschlossenen Räumen leicht beeinträchtigt wird. Nun ist aber die Pflanzennahrung, Brod, Hülsenfrüchte, Kohlarten usw., meist ziemlich mässig und entbehrt bei unsorgfältiger Bereitung des appetitanregenden Wohlgeschmackes. Es ist also aus beiden Gründen für den Großstädter schwierig, seinen Nährstoffbedarf vorwiegend mit der dem Landmann vertrauten fleisch- und fettarmen Kost zu decken, weil sie erstens seinen an sich geschwächten Appetit nicht genügend reizt, und weil sie andererseits wegen ihrer Mässigkeit den Großstädter in die Gefahr bringt, sich nicht genügend zu ernähren. Es ist weiterhin zu bedenken, daß für jeden Menschen eines bestimmten Körpergewichts der Eiweißbedarf eine fast unveränderliche Größe ist, während der Bedarf an Kohlehydraten usw. von der zu leistenden Körperarbeit abhängt. Es wird also unter sonst gleichen Umständen der körperlich weniger hart arbeitende Großstädter einen größeren Teil seiner Gesamternährung in Eiweiß und damit in Fleisch zu decken haben, da ja das Fleisch unsere Haupteiweißquelle ist.

Verschärft wird aber dieses Hindrängen zur fett- und fleischreichen Kost dadurch, daß es keiner großen Köchekunst bedarf, um aus diesen beiden Nahrungsmitteln einigermaßen wohlschmeckende und appetit-reizende Gerichte herzustellen, während die Bereitung einer wohlschmeckenden Kost aus Kohlehydraten mit wenig Fett und Fleisch einen gewissen Zeitaufwand und eine große Sorgfalt in der Küche voraussetzt. Nun ist aber die Arbeiterfrau in den allermeisten Fällen nicht imstande, diese Forderung zu erfüllen, teils weil sie wegen ihrer Vorbildung nicht kochen kann, teils weil sie häufig selbst im Berufe steht und deshalb für die Küche nicht die nötige Zeit hat.

Es ist also zuzugeben, daß eine Hinneigung der großstädtischen Bevölkerung zu einem reichlicheren Verbrauch von Fleisch und Fett eine gewisse Berechtigung hat; es ist aber ebenso sicher, daß diese Bewegung namentlich im letzten Jahrzehnt weit über die berechnete Grenze hinausgegangen ist. Es mag dies zum Teil daran liegen, daß wiederum infolge der großstädtischen Verhältnisse die Arbeiter, bevor sie einen Haushalt gründen, sich an das Essen in den Speisewirtschaften gewöhnt haben, das ja leider fast ausschließlich auf Fleisch und Fett aufgebaut ist. Der übermäßige Fettgenuß ist ferner auf die hauptsächlich norddeutsche Gewohnheit zurückzuführen, einen sehr großen Teil des Nahrungsbedarfes mit bestrichenem Brod (Butterbrod, Schmalzbrod) zu decken. Es kommen aber auch psychologische Momente einer ganz unberechtigten Ueberschätzung des Fleisches und Fettes stark in Frage, auf die hier nicht näher eingegangen werden kann. Tatsache ist jedenfalls, daß die städtische Bevölkerung außerordentlich fest an einem reichlichen Fleisch- und Fettgenuß hängt; aus diesem Grunde ist sie durch die behördlichen Verordnungen, die eine erhebliche Beschränkung des Fleisch- und Fettgenusses bewirken sollen, tief betroffen worden. Sie betrachtet diesen Eingriff als eine bedenkliche Schmälerung ihrer Ernährungsmöglichkeit. Dies ist nun aber bei ruhigerer Erwägung der

Sachlage durchaus nicht der Fall. Wir können selbst unter Berücksichtigung der großstädtischen Verhältnisse zu einer anderen Kostform zurückkehren, die in der Hauptsache auf dem Verzehr von Eiweiß und Kohlehydrate enthaltenden Pflanzenstoffen (Brot, Reis, Hirse, Teigwaren, Kartoffeln) beruht, denen als weitere Eiweißquelle Hülsenfrüchte, Fische und geringe Mengen von Fleisch und Milch, als Geschmacksstoffe vor allem Gemüse und Kräuter aller Art, sowie Früchte und Zucker zugefügt werden.

Die Hauptaufgabe fällt dabei der Hausfrau zu. Denn um die fleisch- und fettarme Kost zu einer wirklich völlig einwandfreien und wohlschmeckenden Kost zu gestalten, bedarf es eines gewissen Aufwands von Sorgfalt in der Küche, und aus diesem Grunde übergeben wir den deutschen Hausfrauen die folgenden Anweisungen, die sie lehren sollen, wie es möglich ist, auch heute noch ohne irgendwelche Beeinträchtigung der Gesundheit mit wenig Fleisch und Fett in der Küche auszukommen und damit zu den Gewohnheiten unserer Großväter zurückzukehren, die sich bei einer solchen Lebensweise sehr wohl befunden haben.

Bei gebührender Berücksichtigung der forszfälligen Zubereitung solcher Gerichte werden die „fleischlosen“ und „fettarmen Tage“ auch für die städtische Hausfrau ihre Schrecken verlieren, und sie wird freudig ihre vaterländische Pflicht der Sparsamkeit an Fleisch und Fett erfüllen können.

Sollte das Kochen nach einem oder dem anderen der beigegebenen Rezepte nicht gleich auf das erste Mal voll gelingen, so darf man sich dadurch von einem erneuten Versuch nicht abschrecken lassen. Übung macht den Meister. Es sind diese Kochrezepte von der Verfasserin sämtlich mit eigener Hand ausprobiert, so daß deren Zuverlässigkeit gewährleistet ist, sie sind durchschnittlich für eine Familie von 4 Personen berechnet.

Anweisungen für Kartoffelgerichte und Behandlung der Kartoffeln sind in Heft 12 dieser Flugschriften „Die Kartoffelküche in der Kriegszeit“ gegeben, sie sind deshalb in diesem Heft nicht wiederholt.



Die Küche und das Kochen.

Zu den notwendigsten Einrichtungen einer Küche gehört die in Schweden schon seit Jahrhunderten im Gebrauch befindliche Kochkiste, die sich bei uns auffallenderweise erst in neuerer Zeit eingeführt hat. Man kann sie jetzt in verschiedenen sehr zweckmäßigen Konstruktionen kaufen. Wer aber die Anschaffung scheut, kann sie sich auch selbst nach dem schwedischen Rezept ohne nennenswerte Unkosten herstellen. Es genügt dazu eine Kiste, die wenigstens doppelt so groß sein muß, als es der Topf ist, den man hineinstellen will. Diese Kiste wird mit Papier ausgelegt oder besser ausgelebt, mit Heu oder feiner Holzwolle gefüllt und dann der Topf hineingedrückt und ringsherum so fest mit Heu oder Holzwolle ausgestopft, daß wenn man den Topf herausnimmt, der leere Raum für ihn erhalten bleibt. Nun wird die Speise in diesem Topf, der einen festschließenden Deckel haben muß, gut zum Kochen gebracht, dann gut verschlossen vom Feuer genommen, rasch, damit die Speise nicht aus dem Kochen kommt, in die Kiste gestellt und eine vorher vorbereitete dicke Lage Zeitungspapier darauf gelegt. Damit der Kistendeckel fest anliegt, kann man ihn beschweren, und will man ein übriges tun, über das Ganze eine Decke, einen Sack oder dergl. breiten. Man läßt die Speisen je nach Erfordernis 1—4 Stunden darin.

Das Fertigkochen in der Kochkiste gewährt nicht allein eine große Ersparnis an Feuerungsmaterial, sondern ist auch sehr bequem. Die Speisen schmoren darin stundenlang weiter, ohne daß sie anbrennen können und bedürfen deshalb keinerlei Beaufsichtigung. Zum Fertigkochen in der Kochkiste eignen sich alle Suppen, Brühen, Gemüse, namentlich alle Kohlarten, Obst, Breie usw.

In noch einfacherer Weise kann Reis, Kochhirse, Grieß, Brei, Schmorobst und dergl. zum Kochen gebracht, ziehend erhalten werden, wenn man den ganzen Topf rasch in mehrere Bogen Zeitungspapier einhüllt, fest mit einem Tuch umbindet, ein wollenes Tuch darüberdeckt und auf der warmen Platte stehen läßt. Diese einfache Methode ist aber nur anzuwenden bei Speisen, die weniger des Nachkochens als des Garziehens bedürfen. Auf diese Weise lassen sich Gerichte bequem warm erhalten, ohne der Gefahr des Anbrennens ausgesetzt zu sein.

Was in die Kochkiste kommen soll, muß stets gut aufgekocht sein und noch kochend in die Kiste gebracht werden.

Alle Kochanweisungen, bei denen die Kochkiste angewendet werden kann, sind in dieser Broschüre mit K.-K. bezeichnet.

Milch. An Stelle der frischen Milch ist zum Kochen und Backen, sowie namentlich zu Frühstücksuppen, zu Kakao, Schokolade usw. die Trockenmilch oder auch die kondensierte Milch reeller Fabrikate sehr gut zu verwenden. Es kann deshalb bei allen hier angeführten Kochanweisungen, wo die Verwendung von Milch angegeben ist, ungefügte Trockenmilch zur Anwendung kommen.

Eipulver und namentlich der getrocknete Eidotter aus zuverlässigen Fabriken läßt sich in vielen Fällen als Eiersatz verwenden, worüber die Gebrauchsanweisungen auf den Hüllen dieser Fabrikate Auskunft zu geben pflegen, z. B. für Pfannentuchen oder Eiertuchen, Klöße, Bratlinge, Nudeln usw.

Mehl. An Stelle von Weizenmehl läßt sich zu Suppen, Tunken, teiweise zu Klößen, zum Binden von Gemüse, Frikandellen, Pfannentuchen usw. auch Roggenmehl verwenden.

Eine vorzügliche Verwendung findet in vielen Fällen das Maismehl oder auch der Maisgrieß. In Amerika sind diese Mehlarthen allgemein in Gebrauch und beliebt. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Volksernährung. Maistuchen sind dort das allbekannte Nationalgebäck.

Allerdings muß das Maismehl anders behandelt werden als das Weizenmehl. Während man das Weizenmehl ohne weiteres mit Wasser anmengen kann und damit einen Teig von solcher Zähigkeit erhält, daß die von dem Eierschaum oder der Hefe herrührenden Luftbläschen in den Teig eingeschlossen werden, wodurch er locker bleibt, ist dies beim Maismehl nicht der Fall. Man kann dem Maisteig jedoch durch Ueberbrühen mit etwas wenigem kochendem Wasser sofort die erforderliche Dichtigkeit geben. Sobald er abgekühlt ist, kann solcher Teig wie jeder andere verarbeitet werden.

Zu **Maistuchen** läßt man Maismehl oder Maisgrieß mit etwas Fett, Salz, Wasser oder Milch, unter beständigem Umrühren in einer Pfanne so einkochen, daß es einen lockeren Kuchen bildet, den man auf einen Teller stürzt und in Stücke schneidet. Zu Fleisch mit reichlicher Soße oder mit Milch übergossen, ist dies namentlich in südlichen Ländern eine sehr beliebte Speise. Man kann den Kuchen, wenn er abgekühlt ist, in flache Scheiben schneiden, diese in eine mit Fett ausgeriebene Form bringen, zwischen die Scheiben Apfelsmus auftragen und so backen.

Mit Zusatz von Weizenmehl läßt sich aus Maismehl ein besonders lockerer Teig erzielen. Maismehl ist sehr ergiebig, nahrhaft und wohlschmeckend, Maismehl wird zu Suppen in kaltem Wasser angerührt und dann zugefetzt, wogegen Maisgrieß unter ständigem Umrühren in die kochende Flüssigkeit gestreut wird. Zu allen anderen Speisen findet es in gleicher Weise Verwendung wie anderes Mehl.

Um Mehl ohne Fett zu rösten, bedient man sich am besten eines schmalen Geschirres, in dem man das Mehl unter fortwährendem lebhaftem Umrühren bei gelindem Feuer braun werden läßt.

Gewürze. Wenn wir die Zutaten von Fetten und Fleisch beim Zubereiten der Speisen entbehren sollen, so können wir um so weniger das Würzen und auch bei vielen nicht der Gewürze entraten, um die Speisen schmackhaft zu machen. Es ist aber sehr wichtig, alle Speisen in wohl-schmeckender Form zu genießen, denn nur in dieser sind sie mehr oder weniger leicht verdaulich. Nichtsdestoweniger muß die Verwendung von Gewürzen mit weiser Sorgfalt gehandhabt werden, denn ein Uebermaß ist leicht schädlich und hat das Gegenteil von der beabsichtigten Wirkung im Gefolge. Namentlich scharfe Gewürze wende man recht zurückhaltend an, man kann sich damit durch ein Zuviel leicht die ganze Speise verderben.

Die hauptsächlichsten Gewürze für den täglichen Gebrauch sind: Zimt, Zitronenschale, Ingwer, Nelken, Pfeffer, Muskatnuß, Wacholderbeeren, Muskatblüte, Lorbeer, Kümmel, Paprika, Essig (Estragon), Neugewürz (Englisches Gewürz), Suppen-Kräuter und -Wurzeln, wie Salbei, Thymian, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Sellerie, Zwiebel und Schalotten.

Würze. Unter der Bezeichnung „Pastetenpfeffer“ ist eine Mischung von Gewürzen im Handel, die bei vielen Speisen mit Vorteil zu verwenden ist. Sie wird um teuren Preis verkauft, während man sie sich nach folgender Anweisung für wenig Geld leicht selbstherstellen kann, jedoch ist diese Zusammenstellung genau zu befolgen: In einer sauberen Tüte aus dünnem Papier läßt man an einem warmen Ort 8 g Thymian, 8 g Lorbeer, 4 g Rosmarin und 4 g Majoran gut dörren, nimmt den Inhalt der Tüte in einen Mörser, fügt 15 g Muskatnuß, 15 g Gewürznelken, 8 g weißen Pfeffer hinzu und stößt alles zu feinem Pulver, das durchgeseiht wird. Das Pulver wird alsdann entweder so verwendet, oder es werden je 25 g mit 100 g Tafelsalz gemischt. Diese Würze dient zu verschiedenen Soßen, Bratlingen, Klopfen, Frikandellen, Gänsebraten, Wild, Fisch, Kartoffelspeisen, Pasteten, Würst und Füllungen vieler Art. Sie muß in einer ganz trocknen Flasche mit weitem Hals, der keinerlei Geruch anhaftet, immer gut verschlossen, an einem trocknen Ort aufbewahrt werden.

Eine ganz besondere Würze für viele Speisen bietet uns der in manchen Gegenden Deutschlands sehr verkannte Knoblauch. Er ist verkannt, wo er nicht richtig verwendet wird. Knoblauch darf nicht so gebraucht werden, daß dessen Geschmack vorherrscht. Am richtigsten hat seine Anwendung stattgefunden, wenn der Esser von seinem Vorhandensein gar nichts merkt. Wer dies versteht, wird den Speisen einen Wohlgeschmack zu geben vermögen, der mit keiner anderen Würze zu erzielen ist. In manchem vielgerühmten Würzenpräparat, das mit Vorliebe gebraucht und für teures Geld gekauft wird, spielt der Knoblauch eine große Rolle, und unbewußt rühmt der Esser seinen Vorzug. Knoblauch wird geschält, mit dem Messer zu Püree zerdrückt und so mit etwas Salz vermischt angewendet.

Es empfiehlt sich, die **Petersilie** nicht nur, wie das vielfach üblich ist, in der Hand zu waschen, sie wird in ein Gefäß mit kaltem Wasser gebracht, ausgedrückt, gewiegt oder gehackt. So zerkleinert nimmt man sie in die Ecke eines sauberen Tuches, spült sie darin aufs neue kalt ab, wringt sie in dem Tuch gut aus und hat dann gut vorbereitete Petersilie.

Um die **Zwiebel** leicht verdaulich zu machen und die Nachteile zu beseitigen, welche der Genuß der Zwiebel hat, gießt man kochendes Wasser darüber, läßt sie darinnen, bis das Wasser sich abgekühlt hat und breitet sie bis zur Verwendung auf ein Sieb.

Suppen.

Es fällt der Suppe in der Kriegszeit eine andere Aufgabe zu, als in der Friedenszeit. Die Suppe soll nicht nur Genußmittel und der Auftakt zu den folgenden Gerichten sein, sondern sie soll zur Sättigung beitragen. Ihre Zusammensetzung muß dazu eine andere sein, aber sie bleibt dennoch sehr mannigfaltig, weil sich zur Suppe fast alles verwenden läßt, was sich in Küche und Keller an Fisch und Fleisch, Gemüse und Obst, Mehl und anderen Produkten vorfindet.

Beliebt sind die Fleischsuppen, die durch langsames Kochen von Fleisch unter Beigabe von Suppenkräutern gewonnen werden. K.-K. Um gute Fleischbrühe zu erzielen, ist es durchaus nicht nötig, die teuren Fleischstücke zu kaufen, wie Brust- oder Rippenstück. Mit einem Pfund Backfleisch ohne Knochen von einem gut gemästeten Ochsen, das bedeutend billiger als Brust- oder Rippenstück ist, erzielt man ebenso gute Fleischbrühe, wenn man das Fleisch gut klopft, mit einem sauberen nassen Tuch rein abwischt, aber nicht ins Wasser legt, wie dies leider oft geschieht, das Mark aus einem Stück Marktknochen in kleine Stücke schneidet und nebst dem Knochen mit Wurzelwerk dazugibt und aufkocht. Sobald die Suppe gut angekocht ist, stellt man sie $3\frac{1}{2}$ —4 Stunden in die K.-K., nimmt sie dann heraus und schöpft das obenschwimmende Fett zu anderweitiger Verwendung sorgfältig ab, gießt es in einen Topf auf kaltes Wasser und kann es dann, wenn es kalt geworden ist, als feste Masse leicht abnehmen. Will man dieser Fleischbrühe noch einen besonders kräftigen Geschmack verleihen, so werden außer dem Wurzelwerk Zwiebel, Nelken, Lorbeer und einige Wirsingkohlblätter mitgekocht.

Solche Fleischbrühe findet nicht allein als Suppe mit den verschiedensten Einlagen, wie Graupen, Nudeln, Klößen, Kartoffeln usw., Verwendung; auch viele Gemüse, Soßen, Bratlinge werden durch ihre Hinzunahme im Geschmack wesentlich verbessert. Das gekochte Fleisch bringt man entweder unverändert mit Gemüse, Kartoffeln usw. auf den Tisch oder streckt es, indem man es zu Frikandellen verwendet. Findet auf diese Weise alles seine Ausnützung, so ist der Einkauf eines solchen Stückchen Fleisches nicht unvorteilhaft für fleischsparende Tage.

Alle Reste von Gemüse oder Kartoffeln lassen sich gut zu Suppen verwenden. Man läßt sie aufwallen, treibt sie durch, setzt Wasser zu, salzt und pfeffert, kocht entweder einen Suppenwürfel mit oder vervollkommenet die Suppe mit verquirltem Mehl, Graupen, Maismehl, Kochhirse, Grütze, Sago usw. Will man diese Suppe noch mehr verbessern, so kann man beim Anrichten etwas Butter oder in Speck geröstete Brotwürfel dazugeben oder auch mit ein paar Tropfen Suppenwürze würzen.

Knochensuppen. Am nächsten im Geschmack kommen den Suppen aus Fleischbrühe die aus Knochenbrühe. Am vorteilhaftesten dazu ist der Marktknochen mit seinem fetthaltigen Mark. Man läßt ihn gleich beim Einkauf spalten. Kauft man 1 Pfd. Marktknochen, so nimmt man zur Suppe die Hälfte des Marks, die andere Hälfte wird zu Marktlöschchen (s. S. 23) verwendet. Auch Krautknochen sind vorteilhaft zu benutzen. Sie können zweimal gekocht werden, weil sie beim ersten Male nicht völlig austochen. Die Knochen der Braten lassen sich auch noch zweimal austochen, um deren Brühe zu Suppen, Gemüse usw. zu verwenden.

Magere Suppen. Im Gegensatz zu den aus Fleisch- oder Knochenbrühe bereiteten spricht man von mageren Suppen. Recht gute solcher Suppen ergeben: Reis, Grieß, Flocken, Grützen aller Art, Grüntern, Grünernmehle, Maismehl, Maismehl, Kochhirse, Roggenmehl, Sago, Kartoffeln und Kartoffelgraupen, die bekannten Hülsenfrüchte u. a. m. Sie lassen sich in reicher Abwechslung ohne Fleischbrühe bereiten; und wenn die Köchin deren Zubereitung versteht, so hat sie schon manchem Feinschmecker eine Wassersuppe vorgeseht, die er als Fleischsuppe aß. Namentlich das Wasser, in dem Wirsing-, Weißkohl und Blumenkohl, der nicht auf Kieselfeldern gewachsen ist, Spargel, Fisch, Seemuscheln und Klöße gekocht wurden, darf man nicht weggießen, denn diese Brühen lassen sich vorzüglich zu Suppen verwenden. Grieß-, Fisch-, Marktlösch- und Seemuscheln schmecken alle sehr gut in Hülsenfrüchte-Suppen.

Früchtesuppen. Beeren und Früchte liefern köstliche Suppen. Im Sommer verwendet man dazu natürlich frische Früchte, aber auch im Winter bieten getrocknete und eingemachte Früchte und Säfte ausgezeichnete Zusammensetzungen.

Fruchtsuppen werden im allgemeinen mit Kartoffelmehl sämig gebunden und ganz nach Geschmack gewürzt und gezuckert. Will man sparsam sein, so kocht man die Frucht erst in etwas Wasser und streicht sie dann durch ein Sieb, gibt darauf das zu der beabsichtigten Menge nötige Wasser hinzu und läßt aufkochen. Will man die Suppen ausgiebiger machen, so bleibt das Kartoffelmehl weg, und man verdickt sie entweder mit vorher eingeweichten Graupen, Kochhirse, Gerstenflocken, Sago, Grieß usw., oder gibt kleine Kartoffel- oder Maismehl-Klößchen hinein und macht die Brühe zu letzterer mit etwas Kartoffelmehl sämig.

Bei Apfelsuppe, ebenso wie bei Kompott, empfiehlt es sich, die abgeschälte Schale abzukochen, das Wasser durchzusieben und dann in diesem Wasser die Suppe zu kochen; denn das Hauptaroma liegt in der Schale des Apfels, so daß es schade ist um jede Apfelschale, die umkommt.

Wassersuppen gewinnen sehr, wenn man die Suppenwurzeln klein zerschneidet, etwas anschwitzt und so mit aufkocht. Sehr kräftige Suppen werden aus Hülsenfrüchten und daraus gewonnenen Mehlen bereitet. Die Hülsenfrüchte müssen dazu einen Tag vorher eingeweicht werden. Diese Suppen können sehr sättigend gestaltet werden, wenn man sie mit Klößchen, Kartoffeln, Flocken aller Art, Grieß, Reis usw. bereitet.

Fischsuppen lassen sich besonders billig herstellen, weil man dazu die billigsten Fische oder auch nur die Reste der Fische, wie Köpfe, Gräten und Schwänze, verwenden und doch sehr schmackhafte und kräftige Suppen erzielen kann. Auch das Wasser, in dem Fische gekocht wurden, ist zu Suppen aus Hülsenfrüchten oder deren Mehlen vorteilhaft zu verwenden. Es verleiht ihnen einen besonders guten Geschmack.

Dörrgemüse und Pilze liefern gleichfalls ohne Fleischzusatz wohl-schmeckende Suppen.

Die bekannten Suppenwürfel aus anerkannten Fabriken lassen sich gut verwenden.

Bohnensuppe. $2\frac{1}{4}$ Eiter Wasser, 140 g weiße Bohnen, ebensoviel gelbe oder grüne Erbsen, $\frac{1}{2}$ Pfd. gereinigte Mohrrüben, $\frac{1}{2}$ Pfd. Zwiebeln, Salz, Pfeffer, eine Prise Mustatnuß, 2 Nelken, Petersilie, Thymian, Sellerie. — Die Zwiebeln werden klein gehackt und angeschwitzt, die Mohrrüben gerieben, ein Stück Sellerie zerschnitten, einige Zweige ganze Petersilie, etwas Thymian dazugegeben, alles während einiger Minuten gut umgerührt, 2 Eiter warmes Wasser darangegossen, Salz, einige Pfefferkörner, eine Prise Mustatnuß, 2 Gewürznelken und die vorher eingeweichten Bohnen und Erbsen dazugegeben, läßt die Suppe ankochen und stellt sie $3\frac{1}{2}$ —4 Stunden in die Kochkiste oder kocht sie 3 Stunden auf der Maschine, wobei sie aber nicht unmittelbar auf dem Feuer stehen darf. Danach nimmt man von der Masse ungefähr den vierten Teil aus der Suppe, um diese am anderen Tage zu Bratlingen zu verwenden, macht sie dazu auf ein Sieb, damit alle Flüssigkeit heraustropft (s. S. 18). Will man die Suppe verfeinern, so treibt man sie durch, läßt nochmals aufkochen und gibt sie dann über geröstete Brotschnitten. Diese Suppe ist sehr sättigend und nahrhaft.

Der beim Durchtreiben der Masse verbleibende Rest kann aufs neue zu einer guten Suppe verwendet werden, wenn man ihn nochmals in Wasser aufkocht und nochmals durchtreibt.

Zu dieser Suppe kann anstatt Bohnen und Erbsen auch Linsen- und Bohnenmehl verwendet werden, jedoch lassen sich dann keine Bratlinge davon machen.

Erbsensuppe. $\frac{1}{2}$ Pfd. ungeschälte Erbsen werden gewaschen und

über Nacht eingeweicht, mit 2 Eiter Wasser, $\frac{1}{2}$ Semmel, Wurzelwerk und Salz angekocht und 3 Stunden in die Kochkiste gestellt, dann durchgetrieben. Inzwischen hat man eine gewiegte Zwiebel nebst einem Löffel Mehl geröstet, vereinigt dieses mit den Erbsen, gibt noch einige in Würfel geschnittene rohe Kartoffeln dazu und läßt diese darin weich kochen.

Angeschälte Erbsen sind für Suppen ganz besonders zu empfehlen, weil sie viele Nährsalze enthalten. Anstatt Kartoffeln eignen sich für diese Suppe auch Grießklöße sehr gut.

Fischsuppe. Zur Verwendung von Fischresten dünstet man sie, Kopf usw., etwas an und gibt Knochen- oder Suppenwürfel-Brühe daran, seigt die Brühe, nachdem sie eine Weile gekocht hat, durch, tut das, was an Fischfleisch noch vorhanden ist, dazu, verdickt mit etwas Kartoffelmehl, salzt, wenn noch nötig, nach und gießt die Suppe kochend über dünn geschnittenes Brot in die Schüssel.

Frühstückssuppe. I. In 2 Eiter Milch werden 75 g Kartoffelmehl verrührt, eine Messerspitze Salz, etwas Muskatnuß und Zimt darangegeben und unter Umrühren 10 Minuten lang gekocht, 2 Semmeln werden in Scheiben geschnitten, nebeneinander in eine Pfanne gelegt, mit Zucker bestreut, etwas angeröstet, dann in die Suppenschüssel getan und die kochende Milch darübergeschüttet.

— II. 1 Eiter Magermilch wird aufgekocht, eine Messerspitze Salz und nach Belieben Zucker dazugegeben. In die eine Hand nimmt man einen Löffel mit trockenem Mehl, das man nach und nach in die kochende Milch laufen läßt, während man mit der anderen Hand lebhaft umrührt. Man verdickt die Suppe mit dem Mehl je nach Bedarf.

— III. Hafermehlsuppe mit Kakao. Es werden 6 Löffel Hafermehl mit kaltem Wasser verrührt, mit Milch übergossen und unter Zugabe von etwas Salz langsam gekocht, 3 Eßlöffel in Wasser aufgelöster Kakao dazugegeben, nach Geschmack gezuckert und nochmals aufgekocht.

Grützesuppe mit Äpfeln. $\frac{1}{2}$ Pfd. vorher eingeweichte Grütze wird mit $2\frac{1}{4}$ Eiter Wasser gargelocht und durchgetrieben. Inzwischen hat man $1\frac{1}{2}$ Pfd. Musäpfel geschält, durchgeschnitten und das Kernhaus daraus entfernt, eine zerstoßene Gewürznelke, ein nußgroßes Stückchen Butter und 100 g Zucker dazugegeben, läßt nun das Ganze auf gelindem Feuer unter fortwährendem Umrühren so lange kochen, bis die Äpfel zu Mus geworden sind, mischt es zu der fertigen Grützesuppe und gibt sie über dünne Scheiben Brot. Die Grütze kann vorher in der A.-A. gefocht werden.

Julienne-Suppe. $\frac{1}{2}$ Pfd. Mohrrüben, $\frac{1}{2}$ Pfd. weiße oder Kohlrüben, $\frac{1}{2}$ Selleriekopf, ein Porree, eine große Zwiebel werden sämtlich in Streifen geschnitten, mit etwas Zucker in Fett angeschwitzt, 2 Eiter gesalzenes Wasser dazugegeben, aufgekocht und 3 Stunden in die Kochkiste gestellt. Bis dahin hat man $1\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln gekocht,

geschält und geschnitten und gibt sie noch heiß in die Suppe, kocht noch 5 Minuten auf. Zu dieser Suppe kann ebensogut Dörrgemüse verwendet werden.

Kohl- und Suppe mit Kochhirse. Die Herzen von zwei sauber gewaschenen Kohlköpfen werden in Streifen geschnitten, mit 100 g feingeschnittenem Speck und einer Messerspitze Knoblauchpüree (s. S. 6) etwas angeschwitzt. Dann werden sie mit $2\frac{1}{4}$ Eiter Wasser, Salz, Pfeffer und 250 g Kochhirse weichgekocht, und etwas geriebener Hartkäse in die Suppe gestreut. Anstatt Kochhirse kann man auch Reis, Graupen, Grieß u. dergl. verwenden, ebenso an Stelle des Kohls in Würfel geschnittene Rüben aller Art.

Kartoffelsuppe. I. 150—200 g Porree werden in Scheiben geschnitten, gelb angeschwitzt, 2 Pfd. rohe in Scheiben geschnittene Kartoffeln mit 2 Eiter Wasser, Pfeffer und Salz dazugegeben. Diese Suppe muß langsam kochen, damit die Kartoffeln sämig werden. Dann schneidet man 2 Semmeln in Scheiben, tut sie in die Suppenschüssel und gießt die Suppe darüber. Ein Stückchen frische Butter in die angerichtete Suppe erhöht deren Wohlgeschmack, ist aber nicht unbedingt nötig. K.-K.

— II. Aus 2 Eiter Wasser und 2 Pfd. rohen Kartoffeln. Es werden 2 Löffel Mehl mit einer Messerspitze Knoblauchpüree (s. S. 6) unter Umrühren angeschwitzt und etwas von dem kalten Wasser dazugerührt. Dann fügt man feingeschnittenes Suppengrün, einen Löffel getrocknete Pilze, etwas Kümmel nebst Salz und die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln, sowie den Rest des Wassers hinzu und kocht langsam fertig. K.-K.

Linsenmehlsuppe. Eine kleine gewiegte Zwiebel wird in etwas Fett angeschwitzt, gut 140 g Linsenmehl unter Umrühren dazugegeben und nach und nach unter fortwährendem Umrühren 2 Eiter Wasser sowie Salz und etwas Pfeffer. Diese Suppe kann über Seemuscheln gegeben werden und mit einigen Tropfen Würze abgeschmeckt; sie kann anstatt mit Zwiebeln auch mit feingeschnittenem Wurzelwerk bereitet werden. Kochzeit 40 Minuten.

Maronen-Suppe. Von 1 Pfd. süßen Kastanien spaltet man die Schalen, gießt kochendes Wasser darauf, damit man sie schälen kann, schabt die rote Haut von den Kastanien, kocht sie in einer aus 2 Suppenwürfeln gemachten Brühe langsam weich und rührt sie durch ein Sieb, schüttet die durchgetriebene Masse zurück in die Brühe, siedet noch 25 Minuten, fügt etwas Salz und Zucker bei, macht mit Kartoffelmehl sämig und kann diese Suppe nach dem Anrichten auch noch mit einem Stückchen Butter verfeinern, unbedingt nötig ist es nicht.

Muschelsuppe. I. Es werden 4 Dhd. festgeschlossene Seemuscheln gereinigt, indem man sie mit einem Messer sauber abträgt, mit einer harten Bürste scharf bürstet und das Wasser so oft erneuert, bis sie ganz rein und sandfrei sind. Muscheln mit bereits offenen Schalen werden ausgeschlossen, weil diese nicht frisch zu sein pflegen. Dann bereitet man

eine Brühe aus 1½ Eiter Wasser und einem Glas Weißwein oder Apfelwein, dem man eine zerschnittene Zwiebel, einige Petersilienzweige, ein kleines Lorbeerblatt sowie etwas Thymian beifügt, und in dieser Brühe die Muscheln siedet, bis sie sich öffnen. Hierauf werden die Muscheln mit einem Sieb herausgenommen, die Schale entfernt und warm zugedeckt stehengelassen. Aus 50 g Fett oder Butter nebst 60 g Mehl wird eine Schwitze gemacht, die mit Muschelbrühe soviel angefeuchtet wird, daß sie gut sämig ist. Darauf wird der Rest der Brühe darangegeben, einige Minuten aufgekocht, die Muscheln hineingegeben, dazu eine Messerspitze Paprika, gewiegte Petersilie, womöglich auch etwas Kokosbutter, und die Suppe mit 2 Eigelb oder dessen Ersatz verrührt, über geröstetes Brot in die Schüssel gegossen und sofort auf den Tisch gebracht, denn die Muscheln verlieren sehr an Geschmack, wenn sie stehen müssen.

— II. 4 Dhd. Muscheln schwenkt man über dem Feuer, bis sie aufgegangen sind, fängt das Muschelwasser, welches aus den Schalen kommt, in einem Topf auf und stellt die Muscheln auf einem Sieb über den Topf, damit sie dahin abtropfen. Wenn sie trocken sind, werden sie aus der Schale genommen und der Bart abgemacht. Dann werden kleingeschnittene Zwiebeln und das Weiße von einem dicken Porree mit ein wenig gutem Del gelb angeschwitzt, 2 Eiter Wasser nebst dem aufgefangenen Muschelwasser, in das ein Sträußchen Petersilie, ein Lorbeerblatt und Thymian zusammengebunden gelegt wurde, dazugegeben, und mit 250 g Reis, Hirse oder Graupen, einer Messerspitze Pfeffer, 3 Gewürznelken und etwas Salz gargekocht. Nun nimmt man das Würze-
sträußchen heraus, gibt die Muscheln daran und bringt die Suppe sofort auf den Tisch. Diese Suppe ist sehr nahrhaft und sättigend.

Sättigende Suppe. Eine große Zwiebel wird in dünne Scheiben geschnitten, in etwas Fett und wenig Wasser weichgedämpft. Ist das Wasser verdampft, so gibt man kleingeschnittenes Suppengrün (Wurzeln) dazu und läßt es ebenfalls anschwitzen, gießt die nötige Menge warmes Wasser daran und fügt ¼ Pfd. Gersten- oder Haferflocken hinzu, läßt sehr weich kochen, treibt durch, gibt entweder rohe oder besser vorher gekochte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln noch warm dazu, 2 Bouillonwürfel nebst einem Stück frischer Blut-, Leber- oder auch Bratwurst und läßt verkochen. Will man die Suppe säuerlich, so fügt man vor dem Anrichten nach Geschmack Essig oder Zitronensaft bei.

Fleisch- und Fleischersafspeisen.

Fleisch läßt sich sehr wohl ohne Zugabe von Fett braten, namentlich wenn man den Rost oder den Spieß anwendet. Auf dem Rost brät man kleinere, der Spieß wird mit Vorteil bei größeren Stücken benutzt. Auch wenn man in der Pfanne brät, benutzt man nicht immer Fettzusatz, kann sogar in vielen Fällen das ansbratende Fett des Fleisches zu anderweitiger Verwendung noch abschöpfen.

Schweinebraten wird am Abend vorher tüchtig geklopft und mit

Salz und Pfeffer eingerieben. Am folgenden Tage bringt man das Fleisch mit soviel Wasser in eine Bratpfanne, daß das Wasser mit dem Fleisch beinahe gleichsteht, gibt eine geschnittene Mohrrübe, Lorbeer, Gewürznelken, Zwiebel, etwas Essig, Pfefferkörner und, wenn man es hat, auch eine Messerspitze Würze (s. S. 6) dazu, läßt den Braten dreiviertel gar werden, gießt die Brühe ab, läßt im eignen Fett gelb braten, streut noch etwas Mehl darüber, das man ausschwichen läßt, begießt ihn öfter mit der sich bildenden Soße, von der man inzwischen das Fett abgeschöpft hat, und läßt weichdämpfen.

In gleicher Weise wird **Hammel** gebraten, nur daß man ein wenig Knoblauch an einem seiner Knochen abreibt.

Vom **Ochsen-** oder **Rindfleisch** kann man alle mit Fett durchwachsenen Stücke ohne Fettzugabe braten. Roastbeef, d. i. das Stück, welches über dem Lendenbraten (Filet) liegt, muß wie alle derben Fleischarten vor dem Braten und Kochen tüchtig geklopft werden, um es mürbe zu machen. Es wird dann mit Salz, Pfeffer und geriebener Zwiebel eingerieben und an den Schnittflächen mit etwas Del bestrichen, damit sie beim Braten nicht eintrocknen. Man läßt im Ofen anbraten, gibt etwas Brühe (s. S. 7) dazu und schöpft diese Brühe während des Bratens öfter darüber. Roastbeef darf nur 30 Minuten braten oder muß dann gleich 3 Stunden schmoren, ein Mittelding gibt es nicht, denn sonst wird der Braten zäh. Will man das Schwanzstück braten, so muß man ihm allerdings etwas Markfett opfern. Man macht in das Fleisch Einschnitte, in die das Markfett gebracht wird, das man jedoch beim Braten durch Abschöpfen der Soße zum größten Teil wiedergewinnt, so daß der Verlust an Fett nur gering ist.

Auf dem Rost werden bei mäßigem Feuer Beefsteak, Rostbraten, Kalbs- und Schweinekoteletten (je 200 g) in 7—9 Minuten, Hammelkoteletten (125 g) bei starkem Feuer in 6 Minuten gebraten. Paniert rechnet man 2 Minuten mehr Bratenzeit. Ebenso lassen sich Nieren, die man durchsteilt, und Fische ohne Fettzusatz auf dem Rost braten.

Gibt man Fleisch mit Gemüse oder Kartoffeln als Einkopfgeriichte, so benötigen alle diese keines Fettzusatzes. A.-A.

Hat man übriggebliebenes Suppenfleisch, so schneidet man es in dünne Scheiben, gibt etwas gutes Del darüber, einige Tropfen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und läßt es 1 Stunde stehen. Dann bestreiche man es dünn mit Senf, wälze es in Semmelmehl und lasse auf dem Rost beide Seiten anbraten.

Alle **Fleisch- und Wurstreste**, ob viel oder wenig, auch hart gewordene Würst und deren Reste finden eine sehr gute Verwendung, wenn man sie mit eingeweichter, ausgedrückter Semmel oder Schwarzbrot, einigen gekochten Kartoffeln und, wenn es sein kann, etwas Salzhering oder Sardellen 3—4 mal durch die Maschine treibt, geriebene Zwiebel, Pfeffer und Salz, 1 Messerspitze Würze (s. S. 6), gehackte Petersilie dazumischt, Frikandellen daraus formt und sie brät.

Die Beimischung eines Eies oder Eierfahes verbessert, ist aber nicht durchaus nötig.

Euterkotelette. Ein Stück fettes Euter wird 1 Stunde gewässert, dann mit einer Zwiebel, Salz und Suppenwurzel 4 Stunden gefotten oder 5 Stunden in die K.-K. gestellt, in dünne Koteletten geschnitten, etwas gepfeffert, mit Milch angefeuchtet, in geriebenem Brof gewälzt und gebacken. Die Brühe wird zur Suppe verwendet.

In gleicher Weise bereitet man aus Fischfleisch Koteletten, jedoch ohne daß das Fischfleisch erst gekocht wird.

Lunge und Herz von Kalb, Schwein oder Hammel werden in kleine Stücke geschnitten, mit etwas Fett gelbgebraten, Pfeffer und Salz nebst einem gehäuften Löffel Mehl darübergestreut, das man unter Umrühren anschwitzen läßt, gibt je eine große in Scheiben geschnittene Zwiebel und Mohrrübe daran, begießt mit warmem Wasser, so daß sich eine sämige Brühe bildet und läßt langsam weich dünsten. Wer es säuerlich liebt, schmeckt mit etwas Essig und Zucker ab. Die Luftröhre wirft man nicht weg, sondern wäscht sie gut aus, schneidet sie in kleine Stückchen und brät sie mit. Sie verlockt sich vollständig und gibt dem Gericht einen besonderen guten Geschmack. Die Lunge vorher abzulochen, empfiehlt sich nicht, will man dies, so verlockt man sie am besten gleich zu Suppe und verwendet den Rest zu Frikandellen.

Ruttelfleck (Kaldaunen) werden sauber gereinigt, gewaschen, in Salzwasser aufgekocht und 4 Stunden in die K.-K. gestellt, dann schneidet man sie in 5 cm lange und 1 cm breite Streifen und läßt sie in etwas heißem Del gelb rösten. In einem anderen Pfännchen wird eine gewiegte Zwiebel gelb geschwitzt, über die Ruttelfleck gegeben, feingewiegte Petersilie darübergestreut, mit Essig abgeschmeckt, eine Messerspiße Pfeffer darangetan und noch 1 Minute durchgeschmort.

Rinderherz. 1 Pfd. wird tüchtig geklopft, mit einem feuchten Tuch abgerieben, Einschnitte gemacht, in die Rindermark gebracht wird, in einen Topf gefan und mit leichtem Essig bedeckt. Nach 2 Tagen nimmt man es heraus, läßt abtropfen, tut etwas Fett mit einer Messerspiße Zucker und das Herz in die Pfanne, dazu eine große geschnittene Zwiebel, eine ebenso in Scheiben geschnittene Mohrrübe, $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt, 1 Nelke, ganzen Pfeffer, Wacholder, 1 Messerspiße Würze (s. S. 6) und nach Belieben etwas Knoblauch. Wenn es anfängt, gelb zu werden, wird ein Löffel Mehl darübergestreut, angeschwitzt und von dem Essig, in dem das Herz gelegen hatte, den man nach Geschmack mit Wasser verdünnt, dazugegossen, so daß es eine sämige, säuerliche Soße gibt. Es muß in einem gut verschlossenen Topf, der den Dampf nicht entweichen läßt, 3 Stunden langsam schmoren oder 4 Stunden K.-K.

Rinderlere gut zubereitet, ist ein Lederbissen. Aber es wird oft der Fehler begangen, daß sie gekocht oder zu lange gebraten wird. Beides verträgt sie nicht, sie wird dadurch immer härter und verliert

allen Wohlgeschmack. Die Niere wird der Länge nach geteilt, vom Fett befreit, in $\frac{1}{2}$ cm dicke Stücke geschnitten, in eine flache Pfanne mit Kunstbutter oder Fett getan, Salz und Pfeffer dazu, 6 Minuten über dem Feuer geschwenkt, aus der Pfanne genommen, warm gestellt, in der Pfanne mit 25 g Mehl und $\frac{3}{10}$ Liter Brühe eine sämige Soße gemacht, darin die Niere noch 3 Minuten geschmort, beim Anrichten feingewiegte Petersilie darübergestreut und sofort auf den Tisch gebracht. Sehr gut zu Pellkartoffeln.

Fische und Muscheln.

Fische. In allen Weltteilen sind sie verbreitet und dienen dem Menschen als Nahrung. In vielen fischreichen Gegenden kennt die Bevölkerung keine Fleischnahrung, lebt an dessen Stelle nur von Fischen und bringt trotzdem einen besonders kräftigen Menschenschlag hervor, wie z. B. an unseren nordischen Küsten.

Der Fisch und insbesondere der Seefisch ist schlechtgemästetem Fleisch vorzuziehen. Er ist leichter verdaulich und wegen der reichen Phosphorzufuhr und geringen Harnsäurebildung der Gesundheit zuträglich. Er ist nahrhaft, der Seefisch noch mehr als der Flußfisch. Kabeljau, Dorsch, Koche, Seelachs, Seebarsch, Seebarbe, Schellfisch, Scholle usw. bieten der Küche eine reiche Abwechslung und sind im frischen Zustand ganz vorzügliche Fische.

Alle diese Fische lassen sich sehr wohlnehmend, sowohl in einfachster als kompliziertester Weise, zubereiten. Die einfachste Weise ist, sie in Salzwasser, dem man Zwiebel, etwas Lorbeer und 2–3 Pfefferkörner beigibt, zu kochen, den Fisch dann beiseitezustellen und weich ziehen zu lassen. Es empfiehlt sich, ihn vor dem Zusetzen mit einem breiten Messerrücken zu klopfen, wodurch er zart wird.

Das Wasser, in dem Fische gekocht wurden, verwendet man zu Suppen und Tunken (s. S. 8 und 28).

Soll dem Seefisch der Seegegeschmack genommen werden, so legt man ihn vor dem Kochen in Wasser, in das etwas Zitronensaft geträufelt wurde.

Mit Vorteil röstet man die Fische auf dem Rost, nachdem man sie gefalzen, etwas gepfeffert und einige Tropfen Zwiebelsaft darauf geträufelt hat; sie bedürfen keines Fettzuges, man läßt sie nur auf beiden Seiten schön gelb rösten. Ein köstliches Gericht zu Sauerkohl und Kartoffelsalat.

Beim Einkauf von Fischen ist man darauf bedacht, daß die Kiemen von roter Farbe, aber nicht künstlich gefärbt sind, die Augen hervorstehen und das Fleisch des Fisches weiß und fest ist. Sind diese Merkmale nicht vorhanden, so sei man vorsichtig, besonders bei warmer Witterung, denn er ist dann schon seit längerer Zeit tot.

Kabeljau oder Schellfisch bleiben gereinigt 1 Stunde in kaltem Wasser stehen, werden dann in halb Milch, halb Wasser unter Beigabe

von etwas Salz zum Sieden gebracht, und sobald dies der Fall, sofort vom Feuer genommen. Wenn es nötig ist, läßt man noch etwas ziehen. Von der Brühe wird eine Tunke bereitet, oder man gibt heiße Kunstbutter, in der man eine Zwiebel gelb werden lassen kann, über den Fisch. Von der Brühe macht man eine Tunke (s. S. 28).

Karpfen und andere Fische in Bier. Beim Schlachten eines Fisches von 2½ Pfd. wird das Blut aufgefangen und mit etwas Essig verrührt. Der Fisch wird dann geschuppt, ausgenommen, gewaschen, in Stücke geschnitten und etwas eingesalzen. Eine kleine Flasche Braubier und ebensoviel Weißbier, eine Tasse Brühe (s. S. 7), eine große, in Scheiben geschnittene Zwiebel, eine in dünne Scheiben geschnittene Mohrrübe, etwas Ingwer, ganzer Pfeffer, Wacholder, ein halbes Lorbeerblatt, zwei Gewürznelken und einige Löffel geriebenes Brot, oder besser Pfeffertuchen, werden 12—15 Minuten gekocht. In dieser Brühe läßt man den Fisch 10 Minuten garziehen, nimmt die Stücke heraus, siebt durch, schmeckt ab, gibt das Blut dazu, läßt damit noch zweimal aufkochen und siebt dann die Tunke über den Fisch. Man kann mit einem Glas Wein das Gericht noch pikanter machen.

In gleicher Weise kann man ohne Fett auch Schleie, Aale sowie alle Weißfische zubereiten.

Fischgericht. 100 g Pilze werden gut gereinigt, mit kochendem Wasser gebrüht und darin gelassen, bis sie weich sind. 2 Pfd. rohes Fischfleisch wird feingewiegt, ebenso die Pilze, eine aufgeweichte, gut ausgedrückte Semmel, ein in 5 Löffel Suppenwürfelbrühe verrührtes Eipulver, eine Messerspitze Würze (s. S. 6), Salz dazugegeben und ein Teig daraus gemacht, der nicht zu fest sein soll, streicht eine Puddingform mit Fett und geriebenem Brot aus und läßt eine Stunde im Wasserbade kochen. Tunke (s. S. 28).

Fischgulasch. Gereinigten Salzfish schneide man in Scheiben, entferne die Gräten, dämpfe 2 Zwiebeln in Öl hellgelb, gebe etwas Paprika auf die Zwiebeln, rühre gut um und lasse darin den Fisch mit etwas Salz weichdünsten. Inzwischen röste man einen großen Löffel Mehl braun, gebe Brühe (s. S. 7) daran, lasse sämig werden und schmecke mit Essig und Zitronensaft ab.

Fischkuchen. 1 Pfd. roher Fisch wird ganz feingewiegt, 5 große, am Tage zuvor gekochte, geriebene Pellkartoffeln, 1½ Löffel geriebenes Brot, ein Ei, Pfeffer und Salz, feingehackte Petersilie dazugegeben, breite Kuchen geformt, die man in Fischbrühe oder in dessen Ermangelung in Milch etwas anziehen läßt, gießt eine pikante Tunke (s. S. 28) darüber und läßt noch durchziehen.

Geröstete frische Heringe. Man ist beim Kaufen darauf bedacht, daß die Heringe fett und voll sind, säubert sie und schneidet den Kopf schräg durch, wodurch der Hering ein besseres Aussehen behält, legt sie auf eine ovale Schüssel, gibt etwas Öl, Salz und Pfeffer darüber und läßt sie so 2 Stunden stehen. ¼ Stunde vor dem Anrichten bringt man

sie auf einen Rost, röstet jede Seite 4 Minuten und bringt sie mit einer Senfsoße auf den Tisch.

Eingelegte frische Heringe. Die Heringe werden, wie in der vorigen Anweisung erwähnt, vorbereitet und mit Salz eingerieben. Man läßt sie dann einige Stunden stehen, trocknet sie leicht ab, schichtet sie in ein Porzellan- oder irdenes Geschirr, gibt auf jede Lage einige Scheiben Zwiebel, etwas Lorbeer, Majoran, ganzen Pfeffer, Senfkörner (ein Löffel Senfkörner zu 16 Heringen) und übergießt mit gekochtem, abgekühltem, mildem Essig. Nach 3 Tagen sind die Heringe essbar und mit Kartoffeln ein sehr wohlschmeckendes Gericht.

Schnitt- und Salzheringe bereitet man ebenso wie in voriger Anweisung angegeben, nur muß der Salzhering vorher einige Stunden gewässert werden.

Salzheringe läßt man, nachdem sie gesäubert und in Streifen geschnitten, in Milch oder Wasser einige Stunden stehen, trocknet sie ab, legt sie auf eine Schüssel, rührt etwas Del, Kapern und Senf zusammen, gibt es über die Heringe und streut gewiegte Petersilie darauf. Heringe sind stets ein willkommenes Begleitgericht zu Kartoffeln. Auch geräucherte Bücklinge lassen sich in dieser Weise bereiten.

Klippfisch. Auch im getrockneten Zustande sind Seefische, bekannt unter dem Namen Klippfisch oder Stockfisch, da wo man ihre richtige Zubereitung versteht, als Volksnahrungsmittel mit Recht hochgeschätzt. Allerdings ist es wünschenswert, daß Klipp- und Stockfisch allgemein in bereits gewässertem Zustande im Kleinhandel geführt werden, wie dies schon vielerorts geschieht, um den Hausfrauen das Wässern der Fische abzunehmen. Dadurch wird die Zubereitung, die alsdann eine sehr einfache ist, sehr erleichtert.

De-De-Fleisch. Ein brauchbarer Fleischersatz ist das neuerdings in den Verkehr gelangte De-De-Fleisch, das zur Hälfte oder zwei Dritteln aus besonders präpariertem Klippfischfleisch und zum anderen Teil aus Rindfleisch mit Zusatz von etwas Pflanzenfett und Würze besteht. Es stellt in rohem Zustande eine hackfleischähnliche Masse dar, die zu Klopfen, Buletten, Frikandellen usw. Verwendung finden kann. Außerdem werden verschiedenartige Würste daraus hergestellt. Wegen der Unmöglichkeit einer nachträglichen Kontrolle des gewonnenen Produktes ist angeregt worden, daß die Gemeinden selbst sich mit der Herstellung dieses Mittels zur Fleischstreckung befassen sollen. Nähere Auskünfte erteilt die De-De-Fleisch-Zentrale in Bremen. Einzelheiten über das Verfahren siehe in der Flugschrift Nr. 15: „Der Klippfisch als Volksnahrungsmittel.“

Muscheln nach Fischerart. Man nimmt 5—6 Dhd. mittelgroße Seemuscheln und reinigt sie, wie bei Muschelsuppe (S. 11) angegeben, läßt 2 feingewiegte Zwiebeln und 3 Schalotten in 3 Löffeln gutem Speiseöl weichschwizen, jedoch nicht gelb werden, gibt die Hälfte der Muscheln dazu, schwenkt sie über dem Feuer so lange, bis die Muscheln

geöffnet sind, was in 7—8 Minuten der Fall zu sein pflegt, nimmt sie heraus und verfährt nun in der gleichen Weise mit der anderen Hälfte der Muscheln. Dann stellt man sie warm. In die Brühe, welche die Muscheln ergeben haben, tut man ein Stückchen zu Sahne geriebene Butter, läßt nur noch zweimal aufwallen und fügt gewiegte Petersilie sowie eine Prise Pfeffer dazu. Nun kann man die Muscheln aus der Schale nehmen und die Brühe darübergießen, oder man entfernt nur die eine Hälfte der Schale, läßt das Muschelfleisch darin, legt sie mit der Oeffnung nach oben auf eine Platte und verteilt die Brühe in die Muscheln. Als Vollgericht wird Reisgemüse (s. S. 26) dazugegeben. Es empfiehlt sich, nicht zuviel Muscheln zugleich in den Topf zu nehmen, weil sonst die unteren hart werden, während die oberen noch geschlossen sind.

Siehe auch die Flugschrift zur Volksernährung Heft 8: „See-
muscheln als Nahrungsmittel.“

Bratlinge.

Es lassen sich eine reiche Anzahl von Gerichten aus frischen oder getrockneten Gemüsen und Pilzen in Verbindung mit teigartigen Massen herstellen, die als Ersatz für Fleischspeisen dienen. Auch Fische, Käse und Fleischreste finden dabei Verwendung. Sie nehmen mit vollem Recht ihren Platz neben dem Fisch ein; denn sie sind je nach ihrer Zusammensetzung reich an Nährstoffen und dem minderwertigen Fleisch weit vorzuziehen. Wie oft kauft eine weniger erfahrene Hausfrau ein Stück Fleisch ein, das anstatt aufzuquellen, in der Pfanne immer kleiner wird, und wenn sie es auf den Tisch bringt, zäh und trocken ist. Das hat sie bei sorgfältig zubereiteten Bratlingen nicht zu befürchten. Wichtig dabei ist allerdings die Herrichtung des Teiges, die nicht immer gleich beim ersten Male in höchster Vollendung gelingt; denn wenn die Rezepte auch einfach sind, darf man sie dennoch nicht oberflächlich behandeln. Es macht eben auch hier die Uebung den Meister. Bald wird die Hausfrau sogar durch Erfindung eigener Zusammensetzungen ihren Speisezettel erweitern.

Bratlinge dürfen weder zu trocken noch zu weich sein. Sie werden teils geschmort, teils gebraten. Sollen sie gebraten werden, so ist es fettersparend, wenn man sie mit einer Teighülle umgibt, weil diese nur wenig Fett aufsaugt. Hierbei verwendet man am besten Del. Zur Teighülle wird etwas gesiebtes Mehl auf das Nudelbrett gehäufelt, mit dem Kochlöffel eine Grube in die Mitte des Mehlhäufchens gemacht, etwas warmes Wasser hineingegossen, ausnahmsweise etwas Salz dazugegeben und in der Grube mit Zusatz von Eiersatz etwas Teig angemacht. Man bediene sich eines Kochlöffels, nicht der Hände, weil an diesen zuviel hängen bleibt. Nun wird nach und nach das Mehl dazugerührt, und wenn es nicht mehr klebrig ist, mit den Händen ein fester Teig ausgearbeitet und $\frac{1}{4}$ Stunde lang geknetet, bis er zart und weich ist, so daß er ohne Mehl vom Brett geht. Nachdem er $\frac{1}{4}$ Stunde zugedeckt gestanden hat, wird er so dünn wie Papier ausgewalzt; je

dünner desto besser. Dann sticht oder schneidet man den Teig nach Belieben in runde oder ovale Stücke, belegt die eine Hälfte mit der Brattingmasse, schlägt die andere darüber und drückt deren Ränder mit einem Messer fest aneinander. Aus gleichem Teig werden auch die Kriegsnudeln gemacht, jedoch wird deren Teig nicht gesalzen, weil die Nudeln nachher in Salzwasser gekocht werden und der Nudelsteig unter dem Salzen leiden würde.

Es ist nicht nötig, die Bratpfanne nach jedesmaligem Gebrauch zum Braten auszuwaschen, denn dadurch geht Fett verloren, das man sparen kann. Man bedeckt die Pfanne nach der Benutzung, damit kein Staub hineinfällt, und braucht beim nächsten Male, wenn die Pfanne noch fettig ist, um so weniger neues Fett.

Aus **Hülsenfrüchten**. Die Masse aus der auf S. 9 unter Bohnensuppe beschriebenen Suppe wird kalt und trocken durch ein Sieb getrieben. Zwei große Eßlöffel Mehl werden auf ein Sieb gebracht, fünf Löffel kalte Milch darübergegossen, durchgerührt, zu der Bohnenmasse gegeben, auf einem kleinen Feuer die eingekocht, Frikandellen daraus geformt, die bis zum anderen Tage zugedeckt stehen bleiben. Die Oberfläche muß ganz trocken sein, so daß Panieren überflüssig ist. Man brät wie üblich. Salate sowie auch Sauerkohl, Bayrisches Kraut und dergl. passen gut dazu.

Aus **Kürbis**. 1 Pfund rohe Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ Pfund Kürbis werden feingerieben, etwas Mehl, Salz, Cipulver, gut gemischt, löffelweise ausgefochen, in der Pfanne breitgedrückt und gelbgebraten.

Aus **Mohrrüben**. $\frac{1}{4}$ Pfund geriebene Mohrrüben, eine Zwiebel, 3 Löffel Linsenmehl, 1 Löffel Grünternmehl, 2 Löffel Milch, geriebene Semmel und Petersilie. Die Zwiebel wird feingehackt, in etwas Fett gelbgeschwitzt, das Mohrrübenpüree dazugegan und mit $\frac{1}{4}$ Eiter Wasser unter Umrühren weichgedämpft; das Linsen- und Grünternmehl, Salz, Pfeffer und Milch dazugegeben und die eingekocht, die Masse geformt und gebraten; sie kann auch in Teig gehüllt gebraten werden. Will man die Masse zu Suppentöpfen benutzen, so nimmt man etwas Cipulver und etwas Mehl hinzu.

Aus **Pilzen**. I. 100 Gramm Pilze werden so vorbereitet wie zu Süßkoteletten (s. d.), man gibt 5 feingewiegte Sardellen, 1 Ei oder 2 Löffelchen Cipulver, 1 geriebene Zwiebel, 2 geriebene Pellkartoffeln, Salz, Pfeffer, Mustatnuß und soviel geriebenes Schwarzbrot dazu, daß der Teig zusammenhält, formt Koteletten daraus und brät. In Teighülle gebraten noch besser.

— II. In $\frac{1}{4}$ Eiter Wasser werden 80 Gramm Maismehl und ein zerdrückter Pilz-Suppenwürfel angerührt, läßt die einkochen und gibt abgekühlt eine Messerspitze Würze (s. S. 6) und soviel geriebenes Weißbrot daran, daß der Teig zusammenhält, formt Frikandellen und läßt braun braten.

Aus **Spinat**. 1 Pfd. gereinigter Spinat wird mit kochendem Wasser gebrüht, grob gewiegt, eine Zwiebel hellgelb geschwitzt, dem Spinat hinzugefügt und trocken gedämpft, dann mit geriebenem Schwarzbrot,

Pfeffer, Salz, Eiersatz und etwas **Muskatnuß** vermischt und gut durchgerührt. Nach Erkalten werden **Schnitzel** daraus geformt oder kleine **Auschnitte** in **Teig** gehüllt und gebraten.

Aus Suppengemüse. Etwas reichliches, durch 3 **Mohrrüben** vermehrtes **Suppengemüse** (**Suppenwurzeln**) wird nach dem Kochen aus der **Suppe** genommen und durch ein **Sieb** getrieben, mit **Maisgriech** und ein paar **Löffeln Suppenbrühe** dick eingetocht, eine **Messerspitze Pfeffer, Salz** hinzugegeben. Hat man ein **Restchen Fleisch**, so gibt man es feingewiegt darunter und brät.

Aus Weisskohl. Von einem **Weißkohlkopf** werden einige große **Blätter** getrennt, die zur **Umhüllung** der **Füllung** Verwendung finden sollen. Das übrige wird **zerschnitten** und beides in **gesalzenem Wasser** weichgetocht. **Herausgenommen**, wird der **Kohl** feingewiegt, mit einem **Ei** oder **Eipulver**, geriebener **Semmel**, geriebener **Zitronenschale**, etwas geriebener **Muskatnuß**, einigen **Tropfen Würze**, **Pfeffer** und **Salz** zu einem festen **Teig** verarbeitet, **längliche Würstchen** daraus geformt und jedes in ein **Kohlblatt** gerollt, mit einem **Zwirnfaden** unwickelt in eine **Pfanne** nebeneinandergelegt, etwas von der **Abkochbrühe** und **Milch** dazugegossen, mit **Kartoffelmehl** sämig gemacht und eine **Weile** schmoren gelassen. **Pellkartoffeln** passen gut dazu.

Von **Fischen** bereitet man **Bratlinge** wie bei **Fischklößen** (S. 21) angegeben, nur daß man einige **gehackte Sardellen**, etwas feingewiegte **Peterfilie**, 1 **Eipulver**, **Pfeffer** und **Salz** dazumischt, sie **oval** formt, in geriebener **Semmel** wälzt und **gelb** bäckt. **Kartoffel-, Roterüben-** oder **grüner Salat** schmecken besonders gut dazu.

Gefüllte Gerstenflocken. Einige **Löffel Gerstenflocken** werden mit **Salzwasser** zu einem steifen **Brei** gekocht. Ein **mittlerer Kohlkopf** in **Salzwasser** und etwas **Kümmel** weichgetocht, gut **ausgedrückt**, gewiegt, geriebene **Zwiebel**, **Muskatnuß**, **Pfeffer** und **Salz** damit vermischt. Der **Gerstenflockenteig** wird **ausgebreitet** in **Stücke** geteilt, diese mit **Kohlmasse** belegt, mit **Teig** bedeckt und an den **Rändern** gegen den **unteren Teig** angeedrückt und so gebraten. Man kann zu der **Füllung** ebenso andere **Kohlarten**, sowie auch **Spinat** verwenden. Noch **schmachhafter** macht die **Hinzugabe** von etwas **gehacktem Hering** oder **Sardellen**.

Schnitzelklöße. 6 gehäufte **Eßlöffel Grünkernmehl** werden mit **kochendem Wasser** überbrüht und unter **Umrühren** dick eingekocht, eine feingewiegte **Zwiebel** **gelbgeschwigt** und mit einem kleinen **Löffel Würze** (s. S. 6), **Salz**, ein **Stückchen Butter** oder **Fett**, ein in etwas **Wasser** verrührtes **Eipulver** und feingeriebenes **Schwarzbrot**, das die **Masse** zusammenhält, dazugegeben, als **Schnitzel** geformt und **dunkelgelb** gebraten. Man gibt eine **pkante Soße** darüber. Zu **Gemüse** und **Kartoffeln** sehr passend.

Sülze. 4 gehäufte **Eßlöffel Kochhirse** werden wie üblich gebrüht und in $\frac{1}{4}$ **Eiter Wasser** weichgetocht, 4 **Löffel** in **Wasser** verrührtes **Erbfenmehl**, etwas **Salz** dazugegeben und **dick** eingekocht; dann werden 4 feingewiegte **Sardellen**, etwas geriebene **Zwiebel** hinzugefügt, vom **Feuer**

genommen, mit einer Messerspitze Würze (s. S. 6) gewürzt, sobald erkaltet, 4 Schnitzel geformt, grüne gehackte Pfeffergurken auf die Schnitzel gestreut, Gelee darübergegossen und erstarren gelassen.

Sülzkoteletten aus Gemüse. 1 Pfd. Winter-(Grün-)Kohl wird gereinigt, tüchtig gewaschen und in Salzwasser, dem eine Messerspitze Soda zugesetzt ist, weichgekocht, gut ausgedrückt und zweimal durch die Maschine getrieben, oder ganz fein, wie Mus, gewiegt. Dann werden eine Handvoll vorher sehr sauber gewaschene, mit kochendem Wasser weichgebrühte Pilze fein gehackt und 1½ Löffel Grüneremehl dazugegeben, mit Pfeffer und Salz gewürzt, mit etwas Wasser auf das Feuer gestellt und unter stetem Umrühren dick eingekocht, vom Feuer genommen und 4 feingewiegte Sardellen daruntergegeben. Die ganze Masse läßt man erkalten und formt daraus 4 Koteletten. In ½ Liter Wasser wird ein Suppenwürfel, eine in ganz feine Scheibchen geschnittene Mohrrübe weichgekocht, einige Pfefferkörner und noch etwas Salz darangetan; man rührt in 3 Löffel lauwarmem Wasser 6 Blatt Gelatine glatt, gießt die abgekühlte Brühe dazu, schmeckt mit Essig oder Zitronensaft säuerlich ab, legt die Koteletten auf eine ovale Schüssel (Platte), gießt die Brühe mit den Mohrrüben darüber und läßt steif werden. Bratkartoffeln schmecken gut dazu.

Klöße.

An fleischlosen Tagen vertreten die Stelle des Fleisches neben den Bratlingen besonders zweckmäßig die Klöße. Sie sind, gut zubereitet, nicht allein sehr wohlschmeckend, sondern auch sättigend, nahrhaft und lassen sich meist mit geringen Kosten herstellen, z. B.:

Fischklöße von rohem Fleisch billiger Seefische, gleich welcher Art. 1 Pfd. geriebene Pellkartoffeln werden mit ½ Pfd. rohem, geschabtem Fischfleisch, unter Zugabe von etwas Salz, gemischt, Klöße daraus geformt, in etwas Mehl gerollt und 10 Minuten in Salzwasser gekocht. Man gibt sie in die Suppe, auch zu Sauer- und Rostfohl, oder ist sie mit einer Tomatensoße zu Rohrnudeln, sowie zu Kartoffeln.

Flockenklöße. ½ Pfd. Hafer- oder Gerstenflocken läßt man in ¾ Liter kaltem Wasser oder Milch aufweichen, gibt etwas Salz nebst 1 Löffel Fett dazu und läßt unter Umrühren dick einkochen, so daß es zu einer festen Masse wird. Ist sie abgekühlt, so kommen 2 kalte geriebene Kartoffeln, ½ Pfd. Roggenmehl, 1 Paket Eipulver und ein gestrichenes Löffelchen Würze (s. S. 6) hinzu; man arbeitet das Ganze tüchtig durch, sticht davon mit einem Löffel Klöße in kochendes Wasser und läßt sie 6 Minuten sieden, nimmt sie mit dem Löffelsieb heraus und gießt die Klohkunke (s. S. 31) darüber.

Hirseklöße. ½ Pfd. Kochhirse wird gewaschen und gut gebrüht in 1 schwachen Liter Milch dick eingekocht, ein nußgroßes Stück Fett oder Butter, 4 große Eßlöffel Mehl, 1 Paletchen Eipulver, etwas Muskatnuß und Salz dazugegeben und alles gut durchgemischt, mittelgroße Klöße daraus geformt, im Salzwasser gesotten, bis sie an die Oberfläche

kommen; man nimmt sie mit einem Sieb heraus und gibt eine pikante Soße (s. S. 30) darüber.

Kartoffelklöße. I. 3 Semmeln werden in warmem Wasser aufgeweicht, stark ausgedrückt und durchgetrieben; 3 Pfd. rohe Kartoffeln geschält, gewaschen, in etwas kaltes Wasser hineingerieben, in einem Tuch ausgedrückt, gefalzen und mit dem Semmelmus gut verrührt. Nach Geschmack kann man auch 1 Messerspitze Würze (s. S. 6) hinzufügen. Dann formt man Klöße, siedet sie 25 Minuten in Salzwasser und gibt eine pikante Tunke dazu.

— II. 3 Pfd. Kartoffeln werden am Tage vorher gekocht, geschält und gerieben, $1\frac{1}{2}$ Semmeln in Würfelchen geschnitten und in Fett geröstet, eine Zwiebel fein gehackt und angeschwitzt, gibt es abgekühlt zu den Kartoffeln, sowie 2 Eier oder deren Ersatz, 4 Löffel Mehl, gewiegter Majoran, formt Klöße mit mehlobstaubten Händen und siedet in kochendem Salzwasser gar. Diesen Teig verwendet man auch zu Obstsuppenklößen. Man läßt dann nur den Majoran und Zwiebel weg und formt die Klöße kleiner.

Weitere Kochanweisungen für Kartoffelklöße finden sich in der Flugschrift zur Volksernährung Heft 12: „Die Kartoffelküche in der Kriegszeit.“

Käseklösschen. 150 g Mehl werden durchgeseibt und mit 50 g geriebenem Hartkäse, 2 Prisen Pfeffer, etwas Salz dazugegeben und gut vermischt. $\frac{1}{4}$ Liter starkkochendes Wasser wird unter Umrühren darübergegossen und zu einer festen Masse verrührt, gleichzeitig wird ein Ei daruntergemengt. 1 Liter Milch wird zum Kochen gebracht, aus der Masse mit einem Kaffeelöffel Klößchen gestochen und diese in der Milch eine viertel Stunde gefotten, dann mit dem Schaumlöffel herausgehoben und auf einer flachen Schüssel ausgebreitet. Unterdessen wird mit 40 g Mehl und dem Rest der Milch eine sämige Soße gemacht; man läßt sie unter Umrühren auf einem kleinen Feuer stehen. Dann legt man eine Lage Klöße in eine Backform, stäubt geriebenen Käse darauf, dann wieder eine Lage Klöße, dann wieder Käse usw. Schließlich wird die Soße darübergegossen, dann nochmals eine Lage Käse darübergestreut und $\frac{1}{4}$ Stunde in die Bratröhre gestellt, damit die Masse eine gelbe Kruste bekommt.

Aus der gleichen Masse läßt sich auch eine gute Käsesuppe bereiten. Man rührt nur den Teig dünner an, läßt das Ei weg und verrührt die Masse in leichtgefalzenem, kochendem Wasser, läßt 20 Minuten kochen und richtet über geröstetes Brot an.

Maisgriessklöße. I. Auf 1 Eiter Magermilch oder Wasser wird $\frac{1}{2}$ Pfd. Grieß gerechnet. Man läßt ihn langsam in die kochende Milch laufen und mit etwas Salz ganz dick einkochen. Noch etwas lau, werden 3 große rohe geriebene Kartoffeln, die gut ausgedrückt wurden, dazugemischt, Klöße geformt und in Salzwasser gargefotten.

— II. Dem gleichen Brei werden $\frac{1}{2}$ Pfd. am Tage vorher gekochte geriebene Kartoffeln, 2 Löffel Mehl, 1 Ei oder 2 Löffelchen Eiersatz beigegeben. Der hieraus durch Durcharbeiten gewonnene Teig wird zu

mittelgroßen Klößen geformt, die mit dickem Fruchtmus gefüllt werden können und in Salzwasser gargesoffen werden.

— — III. Man kocht den Gries wie oben angegeben in Milch mit etwas Salz dick ein, gibt Zucker und Zimt, 1 Ei oder ein Paquetchen Eierpulver, 1 eigrößes Stück Fett oder Butter, solange der Teig noch warm ist, darunter, streicht den Teig glatt und läßt ihn steif werden, formt Würstchen, legt sie in eine Schüssel dicht zusammen, gießt kochende Milch darüber und läßt zugedeckt garziehen. Backobst mit sämig gemachter Brühe schmeckt gut dazu.

Maisgriessklösschen für Obstsuppen. Man kocht den Maisgries mit Milch, etwas Zucker und einer Prise Salz ganz dick ein, läßt ihn 1 Stunde stehen, formt dann Klößchen daraus und kocht sie in der Obstsuppe.

Markklösse in die Suppe (sehr gut). Frisches Rindermark von der Größe eines Hühnereies wird dünn geschabt und geschmolzen, dann nimmt man es vom Feuer, gibt einen Kaffeelöffel Maisgries, 1 Ei oder ein in einem Löffel kalten Wasser eingerührtes Cipulver, Salz, Muskatnuß und feingewiegte Petersilie und so viel geriebenes Weißbrot, daß die Klöße zusammenhalten, dazu. Man mache erst ein Probeklößchen. Erweist es sich zu fest, so ist mit etwas kaltem Wasser oder Milch, wenn zu locker, mit etwas geriebener Semmel nachzuhelfen. Dann formt man mit Hilfe eines Kaffeelöffels kleine Klößchen, siedet sie in der Suppe gar und bringt sie sofort auf den Tisch.

Mehklösse. Verrühre in $\frac{1}{8}$ Eiter lauwärmer Milch ein ganzes Ei, gebe $\frac{1}{2}$ Pfd. gesiebtes Mehl, etwas Salz dazu und bearbeite den Teig mit einem Holzlöffel so lange, bis der Teig vom Löffel fällt und glänzend ist. 4 Semmeln schneide in kleine Würfel, tue sie in eine nicht zu kleine Pfanne zu einem Löffel heißem Fett und lasse sie unter Umrühren gut rösch werden, gebe sie abgekühlt in die Teigmasse, lasse den Teig zugedeckt steif werden und steche dann mit einem Löffel Klöße ab, die man mit in kaltem Wasser getauchten Händen locker formt und in kochendem Wasser 15 Minuten lang langsam garziehen läßt. Zu Sauerkohl, Meerrettichsoße, Obstsoßen, Gemüsen aller Art sind diese Klöße passend.

Semmelklösse. Es werden 3 getrocknete Semmeln in Wasser eingeweicht, außerdem werden 3—4 Semmeln in Würfeln geschnitten, in einer Schüssel 1 Ei oder dessen Ersatz verrührt, 8 große Löffel Mehl, etwas kaltes Wasser, 1 Kaffeelöffel Salz dazugegeben, ein glatter Teig daraus gearbeitet und die eingeweichten, in einem Tuch ausgedrückten Semmeln dazugefügt, gut gemischt, dann auch die Würfeln und nochmals durchgearbeitet. Sollte der Teig sich zu trocken zeigen, so gießt man etwas Wasser zu, ist er zu dünn, etwas Mehl. Man formt den Teig zu einer Kugel und läßt ihn 1 Stunde lang ruhen. Nun werden mit in kaltes Wasser getauchten Händen Klöße geformt und in kochendem Wasser binnen 15 Minuten gargesoffen. Ist man noch nicht geübt, so empfiehlt es sich, erst einen Probekloß zu formen und zu kochen.

Klöße, die von einer Mahlzeit übrigbleiben, geben noch eine gute

Abendkohl, wenn man sie in etwas dicke Scheiben schneidet und trüffig röstet. Kompott schmeckt besonders gut dazu.

Gemüse und Salate.

Alle Gemüse müssen vor der Verwendung sorgfältig ausgelesen, abgestorbene oder gar faulige Teile entfernt und das übrige sorgfältig gereinigt und mehrmals gewaschen werden. Strünke und Rippen schneidet man ab, wirft sie jedoch nicht weg, sondern zerkleinert sie und zerkocht sie zu Suppenbrühe, der sie einen kräftigen Geschmack verleihen.

Die Gemüse, welche des Abkochens bedürfen, wie die meisten Kohlarthen, werden, wenn sie von allen Unreinigkeiten befreit sind, ebenfalls zerschnitten und darauf nochmals leicht gewaschen.

Grüne Gemüse werden im offenen Topf mit reichlichem kochendem Wasser, dem Salz und eine Messerspitze Natron zugefetzt sind, auf starkem Feuer gekocht, bis sie weich geworden und dann abgesehen. Sie sind nun fertig zur Weiterbereitung.

Hülsenfrüchte werden, um als Gemüse Verwendung zu finden, erst gesalzen, wenn sie beinahe weich sind. Sie müssen vor dem Kochen mehrere Stunden in kaltem Wasser geweicht, dann abgesehen und danach mit soviel kaltem Wasser aufgefetzt werden, daß die Früchte gerade bedeckt sind.

Das Nachgießen von Wasser soll möglichst vermieden werden. Muß es dennoch geschehen, so gieße man nur kochendes Wasser nach.

Alle breiigen Gemüse werden verfeinert, wenn man sie nach dem Kochen durch ein feines Sieb treibt, sie werden dadurch auch verdaulicher, insbesondere die Hülsenfrüchte.

Die Gemüse verlieren durch Aufwärmen nicht an Wohlgeschmack. Der Rot-, Grün- und Sauerkohl, bayrisches Kraut, wie überhaupt die meisten Kohlarthen, gewinnen sogar, wenn man sie im Wasserbade aufwärmt. Sauerkohl und Rotkohl vertragen das zweimalige oder auch das dreimalige Aufkochen sehr gut.

Gemüsereste lassen sich gut verwenden, wenn man aus $\frac{1}{4}$ Pfd. Roggenmehl, einem Paqueten Eipulver, halb Brühe (s. S. 7), halb Milch einen glatten Pfannentuchenteig rührt, den man etwas salzt und auf der einen Seite langsam anbäckt, die Gemüsereste dünn darauf ausbreitet, sie unter Schütteln der Pfanne heiß werden läßt, zusammenrollt, auf eine Schüssel bringt und mit sauren Gurken belegt.

Bayrisches Kraut. Es wird ein Weißkohl fein geschnitten, ein wenig gesalzen, einige Löffel kochender Essig darübergegossen und über Nacht zugedeckt stehen gelassen. Dann läßt man in einem Topf eine feingewiegte Zwiebel und wenig Fett gelb anschwitzen, gibt den Kohl mit etwas Brühe (s. S. 7), Pfeffer und Kümmel daran, läßt fest zugedeckt langsam dämpfen, stäubt nach $\frac{1}{2}$ Stunde einen gestrichenen Löffel Mehl darüber und kann auch etwas Wein hinzufügen, unbedingt nötig ist es nicht. Kochzeit 2 Stunden oder 3 Stunden, K.-K.

Blumenkohl wird in Köschen geteilt, gewaschen und in kochendem Salzwasser, wobei man 10 g Salz auf ein Qt. Wasser rechnet, dem man

eine Semmel beifügt, weich gekocht, ohne daß die Köschen zerfallen, läßt sie abtropfen, bringt sie auf eine Gemüschüssel und streut feingehackte Petersilie darauf. Man umgibt die Speise mit in Brühe (s. S. 7) gekochtem Grütze- oder Hirsebrei. Von der Brühe, dem Weißbrot, den Blättern und dem Strunk kocht man zu Suppe.

Hirse mit Pilzen. Auf $\frac{1}{2}$ Pfd. Kochhirse rechnet man 80—100 g getrocknete Pilze. Man läßt eine kleingeschnittene Zwiebel in etwas Fett gelb anschwitzen, gibt die vorher angebrühte Kochhirse mit gut $\frac{1}{2}$ Liter Wasser dazu, sowie 1 oder 2 Bouillonwürfel, die sauber gereinigten und gewaschenen Pilze, $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt, gießt, wenn nötig, etwas warmes Wasser nach und läßt weichdämpfen.

Kohlrüben in der Form. Eine gelbe, zarte Kohlrübe von ungefähr $2\frac{1}{2}$ Pfd. wird geschält, gewaschen, in Stücke geschnitten und in Salzwasser sehr weich gekocht, läßt dann abtropfen, treibt sie durch ein Sieb, gibt 1 Pfd. kalte geriebene Kartoffeln, 1 Ei oder dessen Ersatz, etwas flüssiges Fett und 2 große Löffel geriebener Semmel dazu, sowie, wenn noch nötig, Salz und 1 Prise Pfeffer. Verwendet man Ei, so schlägt man das Eiweiß zu Schnee und rührt es darunter. Gut gemischt wird das Ganze in eine mit Fett und geriebener Semmel ausgestrichene Form gefüllt und $\frac{3}{4}$ Stunden im Ofen gebacken. Die gleiche Speise macht man auch aus Mohrrüben und anderen Rüben.

Milch-Kartoffeln. 4 Pfd. Pellkartoffeln werden in Salzwasser weichgekocht, noch heiß in nicht ganz zentimeterdicke Scheiben geschnitten, mit 1 Liter heißer Milch übergossen, läßt sie 10 Minuten schmoren, gibt vor dem Anrichten 40—50 g Butter daran und noch 1 Messerspitze Salz. Kann nach Bedarf mit etwas Kartoffelmehl sämiggemacht werden.

Rotkohl ohne Fett. Der Kohl wird in Streifen gehobelt oder geschnitten, mit einer gehackten Zwiebel, Wasser und etwas Essig halbweich gekocht. Einige saure, zerschnittene Äpfel, nach Geschmack Zucker, Salz und Pfeffer darangegeben und gargekocht. $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Fertigkochen wird ein in Wasser angemachter, gestrichener Löffel Kartoffelmehl daruntergemischt. Das Gericht muß langsam schmoren. (K.-K.) Beim Anrichten kann man auch einen Hirse- oder Reisfranz darumgeben. Gerösteter Fisch oder auch Fischbratlinge schmecken gut dazu. — Sauerkohl kann ebenso bereitet werden, jedoch bleibt der Essig weg.

Rote Rüben reinigt man, kocht sie mit etwas Kümmel in Salzwasser weich, schält und schneidet sie in längliche Stücke, nimmt in eine Kasserolle einen Löffel Fett, etwas gemahlene Zucker, läßt unter Umrühren gelb werden, schwitz damit einen Löffel Mehl bräunlich, gibt unter Umrühren kaltes Wasser dazu, will man ein übriges tun, auch einen Bouillonwürfel, und läßt die Rüben darin durchschmoren. Wünscht man sie säuerlich, so schmeckt man mit Zitronensaft oder Essig ab. (K.-K.) In dieser Weise lassen sich alle Rübenarten kochen. Zu Kohlrüben können Kartoffeln oder auch Kälberzähne, die einige Stunden eingeweicht und etwas vorgekocht wurden, mitgekocht werden.

Sauerkohl. Es werden 2 Pfd. Sauerkohl mit kochendem Wasser abgebrüht, abgeseigt und kaltes Wasser darübergegossen. Der Kohl wird dann fest ausgedrückt, in den Kochtopf gebracht und $\frac{3}{4}$ Eiter fetter Brühe darangegeben, einige Körner ganzen Pfeffer, Wacholderbeeren, das nöthige Salz dazugegeben; man läßt ihn auf gelindem Feuer, fest zugedeckt, $4\frac{1}{2}$ Stunde schmoren oder gibt ihn 6 Stunden in die Kochkiste. Je länger er schmort, desto besser wird er. Sauerkohl hat den Vorteil, daß er außer zu Fleisch auch zu vielen anderen Begleitgerichten paßt, z. B. geröstetem Fisch und sonstigen Fischgerichten, Klößen, Pfannentuchen aus Eipulver, Kartoffelgerichten, Erbsen, Klopsen, Bratlingen usw.

Teltower Rübchen werden ebenso zubereitet wie Rote Rüben (s. d.), nur daß man diese nicht abkocht, sondern brüht. (A.-A.)

Selleriegemüse und Kartoffeln. Ein großer Selleriekopf wird sauber gebürstet, geschält, in Scheiben geschnitten, in Salzwasser zu dreiviertel weichgekocht, dann werden 3 Pfd. geschälte rohe, in Scheiben geschnittene Kartoffeln dazugegeben und sämig gekocht. Beim Anrichten kann man ein Stückchen Kunstbutter daranrühren.

Gemüse in Gelee. Es eignen sich hierzu: Rosenkohl in Köschen geteilt, Mohrrüben in Scheiben geschnitten, Spinat grob gewiegt, Grünkohl (auch Braun- oder Krauskohl genannt) feingewiegt und durchpassiert, die in Salzwasser abgekocht werden; sodann auch Büchsenersbisen, Bruchspargel und dergl., denen nur etwas Salz zugefügt wird. Alle diese Gemüse schmecken gut, wenn sie abgetropft in eine Schüssel gebracht und mit Gelee übergossen werden. Kalt und steif geworden, werden sie vor dem Essen auf einen Teller gestürzt und Bratkartoffeln, evtl. auch Pellkartoffeln dazu gegessen. Heringe schmecken ebenfalls gut dazu.

Reis behält den gleichen Nährwert, ob er in Wasser oder anders gekocht, wenn er richtig zubereitet wird. Er muß sauber gewaschen und stets kalt angefeht werden. Will man ihn in Wasser kochen, so läßt man ihn nach dem Waschen 1 Stunde in frischem Wasser stehen, gießt das Wasser ab, bringt ihn mit reichlich kaltem Wasser aufs Feuer und kocht ihn an. Nach dreimaligem Aufwallen schüttet man ihn auf ein Drahtsieb und übergießt ihn mehrmals mit kaltem Wasser, gibt ihn in den Topf zurück, übergießt ihn mit heißem Wasser, läßt ihn weichdünsten und salzt ihn zulezt. Ist der Reis von guter Qualität, so bleibt er körnig und locker und kann selbständig oder zu allen Gemüsen gegessen werden.

Kochhirse kann an Stelle von Reis verwendet werden, muß aber stets einigemal mit kochendem Wasser überbrüht, gut umgerührt und dies drei- bis viermal wiederholt werden.

Reis-, Griess- oder Kochhirsebrei. Der Reis wird gewaschen, dann in kaltem Wasser mit etwas Salz auf das Feuer gebracht und läßt das Wasser eindünsten, gibt kochende Milch darauf und läßt gar sieden. Dann rührt man einen gestrichenen Löffel Mehl mit kalter Milch an, gibt es dazu und läßt noch ziehen, bis sich der Mehlgeschmack verloren hat, streut Zucker und Zimt darüber, oder gibt den Reis, wenn

er in der Milch dicklich geworden ist, in eine mit Kunstbutter ausgestrichene Porzellanform, gibt obenauf ebenfalls etwas Kunstbutter, stellt in die Bratröhre und läßt braun backen, stürzt ihn dann auf eine Platte oder in eine Schüssel. — Gries und Kochhirse werden ebenso bereitet.

Spinat wird gereinigt und sauber gewaschen, 5 Minuten in Salzwasser, dem eine Messerspitze Soda beigelegt ist, gekocht, ausgebrückt und gewiegt. Eine feingewiegte Zwiebel wird in etwas Fett gelb angeschwitzt, läßt etwas Mehl darin gelb werden, gibt den Spinat nebst einigen Löffeln Brühe (s. S. 7), Pfeffer, Muskatnuß und, wenn nötig, noch etwas Salz dazu und läßt 25 Minuten langsam dämpfen.

Auf die gleiche Art werden Wirsing-, Weißkohl und Grünkohl bereitet, nur muß letzterer $\frac{1}{2}$ Stunde langsam kochen.

Kartoffelsalat. I. Heiße Pellkartoffeln werden geschält, in dünne Scheiben geschnitten und zugedeckt. Etwas in Würfel geschnittener grüner oder geräucherter Speck wird ausgebraten. Fangen die Grieben an gelb zu werden, fügt man einen Löffel Mehl bei und läßt es in dem Speck einmal aufkochen, ohne daß es gelb wird, und gibt unter Umrühren, entsprechend den verwendeten Kartoffeln, Milch dazu, würzt mit geriebener Zwiebel, Pfeffer und Salz, schmeckt mit Essig oder Zitronensaft ab, mischt gut und kann dann Petersilie darüberstreuen.

— II. Heiße Pellkartoffeln werden geschält, in Scheiben geschnitten und mit einer Kelle kaltem Wasser übergossen, dann zugedeckt. Daneben werden Wein- und Kräutereisig (Estragon), eine geriebene Zwiebel, gewiegte Petersilie, Pfeffer, Salz, 3 Löffel Del und womöglich etwas Bratensoße zusammengerührt. Dann wird etwas Brühe (s. S. 7) hinzugefügt und gut gemischt. Man ziert diesen Salat beim Anrichten mit einem Kranz aus rotem Rübensalat oder garniert mit kleingeschnittenen Senfgurken.

Roterüben-Salat (sehr ausgiebig). 2 Pfd. rote Rüben werden gereinigt, mit Kümmel und Salz gargekocht, geschält und auf dem Reibeisen gerieben, ebenso 10 cm Meerrettich, mischt nach Geschmack mit Zucker, Essig, Salz und läßt in einem irdenen oder PorzellanGeschirr 3 Tage stehen. Man kann diesen Salat auch, nachdem er gestanden hat, halb und halb mit gekochten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln vermischen.

Roher Selleriesalat. Eine Selleriewurzel wird gereinigt, geschält, in ganz feine Streifen geschnitten und ein Gemisch von Essig, Pfeffer, Salz, Senf nebst gewiegter Petersilie darübergegeben.

Kaldaunensalat erhält die gleichen Zutaten wie Selleriesalat, nachdem die Kaldaunen weichgekocht und in Streifen geschnitten wurden.

Wintergemüse-Salat. 1 Pfd. Rottkohl wird in feine Streifen geschnitten, in kochendem Wasser 10 Minuten gekocht, auf ein Sieb gebracht und kaltes Wasser darübergegossen. Nachdem er gut abgetropft, mischt man ihn reichlich mit Salz und läßt ihn 4 Stunden gut durchziehen. Dann gießt man das Wasser ab, das der Kohl gezogen hat, gießt 4—5 Eßlöffel Essig darauf und läßt ihn nochmals 2 Stunden

stehen. Inzwischen kocht man 1 Pfd. in Streifen geschnittenen Sellerie und ebensoviel Kartoffeln weich, die man ebenfalls in Streifen schneidet. $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Anrichten wird alles gemischt, jedoch so, daß die Streifen ganz bleiben, gibt etwas Del, 2 Prisen Pfeffer und womöglich etwas feingewiegte Estragonblätter darunter.

Wilde Gemüse und Salate. Im Sommer steht der Hausfrau nicht allein der reichhaltige Küchengarten für frische Gemüse zur Verfügung, sondern auch die weite Flur in Gottes freier Natur für wilde Gemüse, an denen leider so viele achtlos vorübergehen, während doch bei richtiger Verwendung vorzügliche Gerichte davon hergestellt werden können. Hierzu gehört in seiner Jugend der im Herbst durch gelbe Blütenpracht, weniger den Landwirt als den Wanderer erfreuende Hederich. Er ist als Unkraut sehr gehaßt, aber seine jungen Pflänzchen sind wie Spinat zuzubereiten.

Löwenzahn, dessen junge (auch gebleichte) Blätter einen geschätzten Salat liefern, wird auch als wohlschmeckendes Gemüse gegessen, ebenso Sauerampfer, Rapunzel (Feldsalat), Brunnenkresse, Kresse, Brennesseln, Melde, Hopfenspitzen u. a.

Weitere Anweisungen für Gemüse und Salate finden sich in Heft 11 der Flugschriften zur Volksernährung „Die Wintergemüse als Volksernährung“ und Heft 12 „Die Kartoffelküche in der Kriegszeit“.

Soßen und Tunken.

So ist von unendlicher Wichtigkeit, die Speisen nicht allein gut zuzubereiten, sondern auch ihnen im Geschmack eine möglichst große Abwechslung zu geben; denn dadurch werden dem Gaumen immer neue Reize geboten, und es entsteht nie die Ueberdrüssigkeit, welche tägliche Wiederholungen so leicht herbeiführen. Diese Mannigfaltigkeit ist aber um so mehr in der Kriegszeit geboten, wo wir in der Auswahl der Produkte beschränkt sind. Sie ist in der Küche zu erzielen durch die Soßen, die ohnehin die Würze aller Gerichte sind. Wenn die Soßen ihren wirklichen Zweck erfüllen sollen, verlangen sie eine sehr sorgfältige Zubereitung. Die Güte der Soßen wird nicht immer durch das Material allein bedingt, die Sorgfalt der Zubereitung ist die Hauptsache. In zwei Minuten läßt sich keine gute Soße herstellen. Dieser Mühe muß sich die Hausfrau ebenso unterziehen und die nötige Zeit opfern, wie wenn sie Kuchen oder sonstige Leckerei bäckt. Sie wird reichlich Entschädigung darin finden, daß sie nie Klagen über das „ewige Einerlei“ ihrer Küche zu hören braucht. Es gibt zwar Gegner der Soßen im allgemeinen, aber es sind das immer Leute, die nie eine wirklich gute Soße in ihrer richtigen Anwendung verschmeckt haben. Sie sind meist von der Irrigkeit ihrer Ansicht durch eine Kostprobe zu überzeugen. Die Soße will aber nie als eine Brühe zum Eintunken gedacht sein, sie soll nur den Speisen den Wohlgeschmack und eine gewisse Feuchtigkeit verleihen. Es dürfen in den Soßen nie die Einzelheiten ihrer Zusammensetzung vorschmecken, namentlich nicht das Mehl, das auch niemals Klümpchen darinnen

bilden darf. Unter Soßen versteht man eine sämige, gut durchgekochte Flüssigkeit, nicht zu dick und nicht zu flüchtig. Der beim Braten heraustretende Saft des Fleisches ist an sich nicht Soße, wird aber vortheilhaft zu wohlgeschmeckenden Soßen verwendet. Dazu setzt man schon während des Bratens dem Saft mit Erfolg etwas Grundsoße hinzu. Durch Zusatz von Mehl allein wird das gleiche niemals erreicht. Kartoffeln, Klöße, Bräutlinge, Fische, Fleischreste, Rüben und viele Gemüse lassen sich durch Anwendung von Soßen in der mannigfaltigsten Weise auf den Tisch bringen.

Brühe, die man zur Zubereitung von Soßen, Tunken u. dgl. benötigt, wird durch Kochen aus Fleisch, Knochen oder auch nur aus Bouillonwürfeln gewonnen. Ueberall, wo hier die Verwendung von Brühe angegeben, ist solche Brühe zu verstehen.

Grundsoße. Aller Soßen Element ist eine Grundsoße. Es gehören dazu: 35 g gesiebtes Mehl, 30 g Butter, $\frac{1}{2}$ Liter lauwarmes Wasser, 1 Prise Pfeffer und Salz. Diese Bestandteile werden in einer Pfanne von einem Liter Inhalt, die womöglich höher ist als weit, mit der warngemachten Butter, an deren Stelle man auch anderes gutes Fett nehmen kann, vermischt, indessen das lauwarme Wasser unter Umrühren nicht ganz dazugegossen wird. Dann bringt man das Ganze unter stetem Umrühren auf kleinem Feuer sehr langsam zum Kochen, läßt nur noch ziehen und unter unausgesehtem Umrühren schön sämig und gar werden. Sollte sich Neigung zum Dickwerden zeigen, so wird von dem restlichen Wasser löffelweise vorsichtig dazugegossen. Je länger diese Soße umgerührt wird, desto besser wird sie.

Zieht man die Soße braun vor, so wird das Mehl vorher trocken angeröstet.

Will man diese Soße ohne weitere Zutaten verwenden, so kann man sie durch Zugabe von 60 g Kunstbutter und etwas gewiegter Petersilie sehr verfeinern. Die Butter schneidet man am besten in kleine Stücke, damit sie sich rascher auflöst, denn nochmals aufkochen darf man nicht. Petersilie nicht zu reichlich, damit sie nicht vor sich meckelt. Die Mannigfaltigkeiten dieser Soße lassen sich erzielen durch Hinzunahme von Eiern, Fisch, Tomaten, Pilzen, Senf, Kapern, Heringen, Sardellen, Meerrettich, Zwiebel, durch Gewürze, Gewürzkräuter aller Art, Milch, Fleischbrühe, Bratensaft, Wein usw. Will man die Soße etwas säuerlich, so nimmt man etwas Essig oder Zitronensaft dazu, darf dann aber nicht wieder aufkochen lassen.

Curry-Sosse. Mit einem Stückchen Butter oder Fett werden 2 Löffelchen feingehackte Zwiebeln, Thymian, $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt, einige Zweige Petersilie, eine kleingeschnittene Petersilienwurzel, eine Messerspiße zerquetschten Knoblauch (s. S. 6), mit einem Löffelchen Currypulver und einem gehäuften Eßlöffel 2—3 Minuten angeschwizten Mehl, ohne daß es gelb wurde, vermischt. Dieses wird mit $\frac{1}{2}$ Liter aus Suppenwürfeln bereiteter Brühe aufgekocht, dann eine Stunde in die Kochkiste getan, oder man läßt $\frac{3}{4}$ Stunden auf gelindem Feuer langsam

ziehen und siebt dann durch. Diese Soße paßt besonders gut zu Fleisch, Fisch, Klößen, Kartoffeln, Hirse, Reis und anderen Breien.

Pikante Soße. $\frac{4}{10}$ Eiter aus Suppenwürfel bereite Brühe, 15 g feingehackte Schalotten, 30 g Butter oder Fett, 30 g Mehl, 1 Löffelchen gehackte Petersilie, 3 Löffelchen feingehackte Gurken (sog. Cornichons). Man hackt die Schalotten und stellt sie mit 2 Eßlöffel Essig und der Butter oder Fett aufs Feuer, rührt mit einem Kochlöffelchen, bis der Essig ganz verdunstet ist. Man erkennt dies daran, daß die Butter ganz klar geworden ist. Beobachtet man dies nicht genau, so mißlingt die Soße. Man tut unter Umrühren das Mehl daran und läßt es gelb schwichen, fügt die kalte Brühe dazu, etwas Pfeffer, wenn nötig, auch noch etwas Salz, läßt 20 Minuten langsam ziehen, gibt die Gurken und Petersilie daran und nimmt den Topf vom Feuer.

Rindsleber-Soße. $\frac{1}{4}$ Pfd. Rindsleber wird mit dem Messer geschabt, durch ein feines Sieb gedrückt, eine kleine Zwiebel (besser Schalotten), etwas feingewiegte Petersilie, erbsengroß zerquetschter Knoblauch dazugegeben. Dann schwitzt man einen gestrichenen Eßlöffel Mehl in Del an, gibt die Masse dazu, gießt unter Umrühren schwach $\frac{1}{2}$ Eiter Würfelbrühe daran und läßt sämig kochen. Beim Anrichten wird mit einer Prise Pfeffer gewürzt. Diese Soße wird zu Klößen oder Kartoffeln gereicht.

Tomaten-Soße wird in gleicher Weise bereitet wie die vorhergehende Currysoße, nur daß man an Stelle von Curry Tomatenpüree verwendet und eine Mohrrübe dazu reibt.

Weinsoße. 1 Glas Weißwein oder Apfelwein wird mit 1 Kaffeelöffel Kartoffelmehl, etwas ganzem Zimt, Zucker nach Geschmack, Eigelb oder Eipulver auf dem Feuer verrührt, bis es anfängt zu kochen. Verwendet man Ei, so kann man die Eiweiß zu Schnee schlagen und darunterühren.

In manchen Gegenden sind für einfache Mahlzeiten Tunken beliebt. Deren Zubereitung ist anspruchsloser als die der Soßen. Man taucht in die Tunkte Klöße oder Kartoffeln, um dadurch deren Genuß vielseitiger und weniger trocken zu machen. Namentlich zum Abendbrot ist diese Art vielerorts gebräuchlich.

Specktunke. Man schneidet etwas grünen oder geräucherfen Speck in Würfeln und läßt ihn in der Pfanne gelb werden, schwitzt darin eine geschnittene Zwiebel weich, ohne sie gelb werden zu lassen, gibt 2 Löffel Mehl dazu, salzt, gießt das nötige Wasser daran, zuleht einige Löffel Pflaumenmus und kocht auf. Man ist dazu Pellkartoffeln oder Stampfkartoffeln, auch Klöße.

Sauremilch-Tunke. $\frac{1}{4}$ Eiter saure Milch wird mit einem Eipulver und $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel Mehl glatt verrührt, mit $\frac{1}{2}$ Eiter aus Suppenwürfel gemachter Brühe vermengt, nachgesalzt, gut verkocht und über heiße in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln gegeben.

Milztunke. Ein Stück frische Milch wird gewaschen und sehr fein geschabt, eine Zwiebel in Fett weich gewiegt, die Milch beigefügt, mit etwas Mehl verrührt, bis das Mehl sich färbt, unter Umrühren Brühe (s. S. 7) dazugeschüttet, verkocht, beim Anrichten mit Zitronensaft gesäuert und feingehackte Petersilie hineingerührt.

Tunke zu Fischen oder Klössen. $\frac{1}{2}$ Liter Milch wird kochend gemacht, 2 Löffel in kalter Milch verrührtes Mehl dazugegeben, leicht gesalzen, mit Zucker und Essig abgeschmeckt, mit 1 Eigelb oder Eipulver verrührt. Zu Klößen oder gekochtem Fisch.

Klostunke. Mit etwas Fett läßt man 2 Löffel Mehl braun werden, gibt eine aus 1 oder 2 Bouillonwürfeln gemachte Brühe davon, würzt mit Würze (s. S. 6) oder kann auch mit Essig oder Zitronensaft säuern.

Warme Meerrettich-Tunke. Von drei ganz trockenen Semmeln wird die Rinde abgerieben und diese bei anderer Gelegenheit verwendet. Die Semmeln werden in Stücke geteilt und kochende Milch darübergegossen, so daß die Semmeln ganz aufweichen. Dann werden sie musig gekocht, Salz, 3 Löffel geriebenen Meerrettich und, wenn zu dick, noch etwas kochende Milch darangeschüttet. Anstatt Milch kann auch Fleisch-, Knochen- oder Suppenwürfelbrühe verwendet werden.

Kalte Tunke. 60 g gekochte kalte Kartoffeln werden gerieben, 1 Löffel Essig darübergegossen, in $\frac{1}{4}$ Liter kalter Milch eine Heringsmilch verrührt, $\frac{1}{2}$ Löffel Salatöl, etwas Salz dazugegan und alles gut vermengt. Anstatt Heringsmilch kann auch Senf, Meerrettich oder Kapern angewendet werden.

Würfel-Tunke. In einfacher Weise lassen sich aus vielen der bekannten Suppenwürfeln, hauptsächlich aus Ochenschwanz- und Mochturkewürfel durch Beigabe von etwas Roggen- oder Kartoffelmehl unter sorgfältigem Umrühren schmackhafte Tunken bereiten.

Verschiedenes.

Altgewordenes Brot als Abendkost für Kinder. Weiß- oder Schwarzbrot weicht man in kaltem Wasser, drückt es leicht aus, stellt es in einen Topf mit dickem Boden auf das Feuer und läßt es unter Umrühren eindünsten, gibt den Saft und etwas geriebene Schale einer Zitrone dazu und zuckert nach Geschmack, läßt nochmals aufkochen, treibt die Masse durch ein feines Sieb und füllt sie in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form, läßt erkalten, stürzt und gibt eine beliebige Fruchtsoße darüber.

Apfelpudding. $1\frac{1}{2}$ Pfd. Musäpfel werden geschält, das Kernhaus entfernt und in dünne Scheiben geschnitten, mit 2 Löffel Wasser und Zucker nach Geschmack, eine zerstoßene Gewürznelke, etwas geriebene Zitronenschale unter Umrühren zu Mus gekocht. Vom Feuer genommen, wird 1 Eipulver, 130 g geriebenes Schwarzbrot mit etwas Milch angefeuchtet, so daß es ein ziemlich fester Teig bleibt, streicht eine Puddingform mit Butter und geriebenem Brot aus und läßt $\frac{3}{4}$ Stunden im Wasserbade kochen. Wein- oder Schaumtunke ist gut dazu. (S. d.)

Apfel mit Milch. Die Zubereitung ist wie Apfelpudding, nur läßt man das Eipulver weg und gibt etwas mehr Milch daran, läßt darin das Brot mit dem Mus verkochen, zuckert nach Geschmack, stürzt es fertig in eine Schüssel und gießt heiße Milch darüber. Zuspeise zu Kartoffeln, Reis, Kochhirse und Klößen.

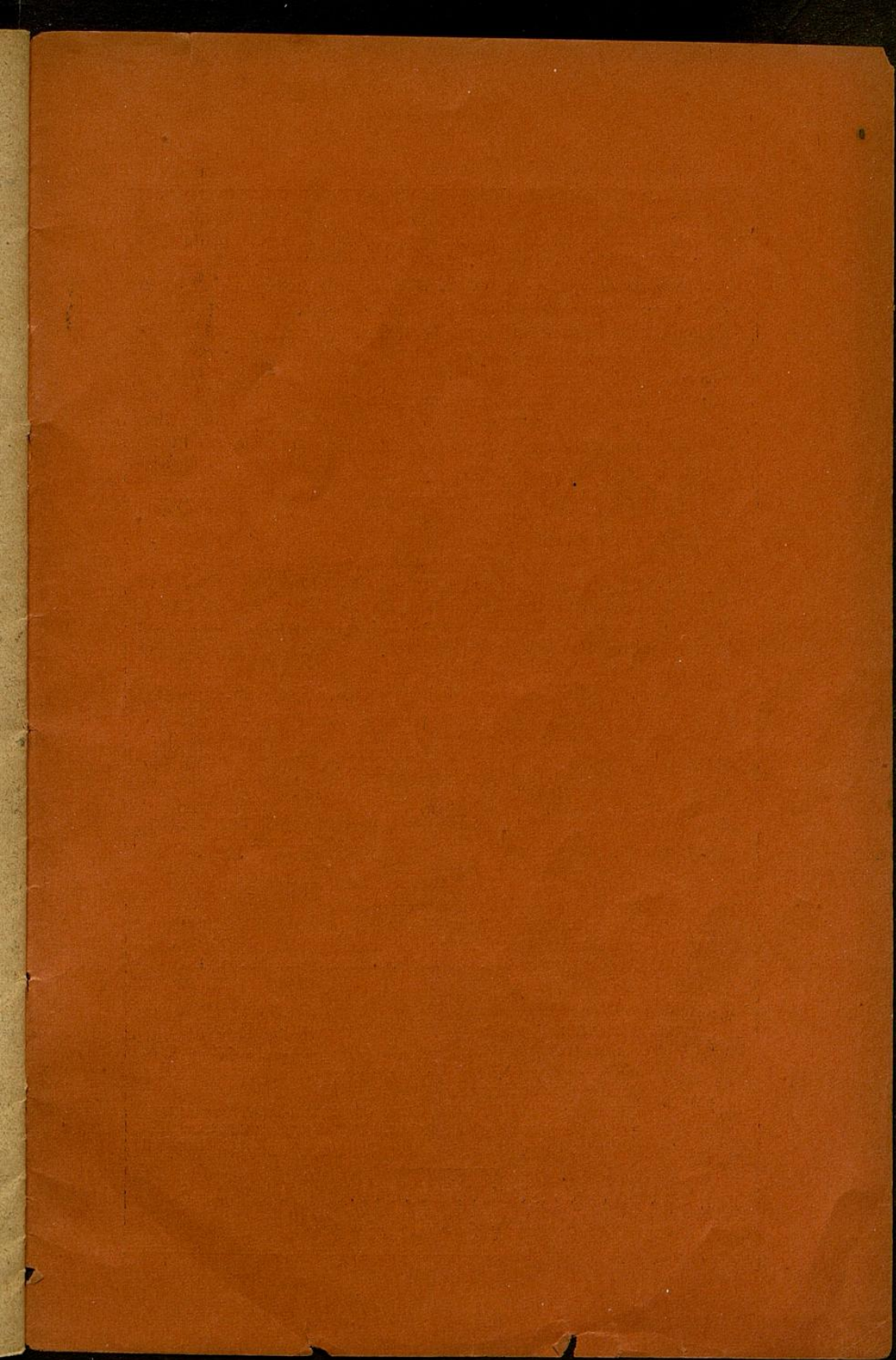
Flammeri, eine kalte süße Speise, wird aus Grübe oder Kartoffelmehl, Grieß, Maismehl usw. in Milch oder Fruchtsaft gekocht. Zum Erstarren wird die Masse in eine kalt ausgespülte Form geschüttet, dann gestürzt. Z. B. Grießflammeri. In $\frac{3}{4}$ Eiter Milch läßt man unter Umrühren 125 g Maismehl langsam laufen, läßt dreimal aufkochen, gibt 100 g Zucker, eine Messerspitze Salz, ein Glas Apfel- oder Weißwein dazu und kocht unter weiterem Umrühren dick ein. Wenn abgekühlt, wird geschlagenes Eiweiß daruntergemischt, die Masse in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gefüllt, läßt 3—4 Stunden stehen und gibt Fruchtsoße oder Fruchtsirup dazu.

Makkaroni oder Nudeln werden in der Milch gekocht, Zucker, sowie etwas Salz beigefügt und beim Anrichten Mohn mit Zucker darübergestreut.

Maisgriessbrel. $\frac{1}{2}$ Pfd. Maismehl übergießt man mit 1 Eiter Milch, tut eine Messerspitze Salz daran, etwas Fett oder Kunstbutter, läßt aufkochen und stellt ihn 1 Stunde in die Kochtasse. Nach dem Herausnehmen bestreut man ihn mit Zucker. Man isst dazu gekochtes Obst mit Tünke.

Nudel-Pfannenkuchen. Frisch abgekochte oder übriggebliebene Nudeln zerschneidet man etwas und mischt sie mit einem Pfannentuchenteig, der folgendermaßen bereitet wird: Man verrührt ein Ei mit 4 Löffel Mehl und etwas Milch, gibt etwas Muskatnuß dazu und macht davon einen Pfannentuchenteig. Darauf läßt man etwas Fett in der Pfanne verlaufen, gut heiß werden, gibt die Masse hinein und läßt unter Bewegen der Pfanne auf mäßigem Feuer backen. Es ist nötig, den Kuchen auf beiden Seiten zu backen, wozu man ihn umwenden muß. Man führt das am besten aus, indem man einen etwas über die Pfanne hinausreichenden Deckel darauflegt, das Ganze umwendet, so daß die Masse auf den Deckel zu liegen kommt, in die Pfanne nochmals etwas Fett gibt und den Kuchen darin garbäck. Backzeit circa 25 Minuten.

Pudding aus Quark. Durchgeriebenen weißen Käse (Quark) rührt man mit einem Ei oder Eipulver, etwas geriebener Zitronenschale, einigen Tropfen Zitronensaft glatt durch, gibt dann so viel gestoßenen Zwieback dazu, daß die Masse einen lockeren Teig bildet. Zwieback kann auch durch Weißbrot ersetzt werden. In einer gut ausgestrichenen Form läßt man eine schwache Stunde backen.



Von den

Flugschriften zur Volksernährung

sind in unserem Verlage bis jetzt erschienen und werden von uns an Interessenten kostenlos abgegeben:

- Hest 2. **Die Eiweißversorgung des Deutschen Reiches**
von Dr. G. B. Wamser
- Hest 6. **Kriegsfuttermittel**
von Prof. Dr. Max Popp, Oldenburg
- Hest 7. **Industrielle Herstellung von Kriegsfuttermitteln**
von Prof. Dr. Max Popp, Oldenburg
- Hest 8. **Secunuscheln als Nahrungsmittel**
von Prof. Dr. Ehrenbaum, Hamburg, und Fischereinspektor F. Duge, Cuxhaven
- Hest 9. **Die fettarme Küche**
von Hedwig Heyl und Geh. Reg.-Rat Prof. Dr. A. Buns
- Hest 11. **Die Wintergemüse als Volksernährung**
von R. Weinhausen, Königl. Gartenbaulehrer und Wilhelmine Tschernoglasow, mit einer Einleitung von Geh. Rat Prof. Dr. Max Rubner
- Hest 12. **Die Kartoffelküche in der Kriegszeit**
von Josephine Nagel, mit Einleitung von Prof. Dr. Emil Abderhalden
- Hest 13. **Kriegs-Weihnachtsgebäd**
Erprobte Backvorschriften, zusammengestellt vom Verband Deutscher Hausfrauenvereine
- Hest 14. **Kleine Beiträge zur Volksernährung**
gesammelte Mitteilungen aus der „Kriegsloft“
- Hest 15. **Der Klippfisch als Volksernährungsmittel; seine Verarbeitung zu Hackfleisch und Wurst**
von Dr. med. vet. C. Kallert, mit einem Anhang: Kochanweisungen von Johanna Martin
- Hest 16. **Die neue Kriegsküche**
Kochanweisungen für fleisch- und fettsparende Tage von Josephine Nagel, mit Einleitung von Prof. Dr. C. Dppenheimer
- Demnächst erscheinen:
- Hest 17. **Gartenbankalender**
ein täglicher Berater für alle im Gemüsegarten vorzunehmenden Arbeiten von Jacob Haaf
- Hest 18. **Reiche Kartoffelernten**
Praktische Ratschläge für Schreber- und Kleingärtner unter Mitwirkung von Sachverständigen herausgegeben von Borgus
Die Heste 1, 3, 4, 5 und 10 sind vergriffen.

Zentral-Einkaufsgesellschaft m. b. H.

Berlin W 8, Behrenstraße 21