Milch und Milchprodukte.

Milch, Topfen, Käse, diese schmackhaften Nahrungsmittel, haben, seit uns das Fleisch fehlt, viel an Bedeutung gewonnen. Menschen, die vor dem Krieg Milch nur als für Kinder und Frauen geeignete Nahrung bezeichneten, wären jetzt dankbar, wenn sie ihnen in größerer Menge zur Verfügung stünde. Die Milch ist die Königin der Nahrungsmittel und bildet wegen ihrer vorzüglichen Zusammensetzung eine vollwertige Nahrung, die alle zum Aufbau des menschlichen Körpers nötigen Stoffe enthält. Infolge des großen Bedarfes an Schlachtvieh für das Heer nimmt leider die Zahl unserer Kühe stark ab, wir haben heute bedeutend weniger Milch und müssen den Ausfall durch den Bezug kondensierter Milch aus dem Auslande zu ersetzen suchen. Die durch den Krieg gewonnene Einsicht vom Wert der Milchnahrung bleibt uns hoffentlich für immer erhalten. Wir können alles eher entbehren als die Milch, denn kein Nahrungsmittel ist mit einwandfreier Milch vollkommen gleichwertig.

Auf dem Lande, wo wir jetzt auch mit jedem Tropfen Milch auf das gewissenhafteste sparen müssen, soll fast ausschließlich Magermilch gebraucht werden. Durch das Zentrifugieren wird der Milch nur das Fett entzogen, die wertvollen Stoffe, wie Eiweiß, Milchzucker und Salze, bleiben ihr erhalten. Die Magermilch ist ein ebenso vorzügliches wie billiges Nahrungsmittel und sollte zum Trinken und Kochen anstatt Vollmilch Verwendung finden. Wo die Milch sauber gewonnen wird und von gesunden Tieren kommt, also einwandfrei ist, sollte sie zum Trinken nicht gekocht, sondern stets roh genossen werden. Nach Versuchen, die vor kurzem in der Allgemeinen Davoser Kontroll-Molkerei, Schweiz, abgeschlossen wurden, sollen die Nährstoffe der roh genossenen Milch $^1/_2$mal besser vom Körper ausgenützt werden, als die der gekochten Milch. Im Grabnerhof-Kochbuch sind von Nr. 314 bis 326 verschiedene Milchgerichte verzeichnet. Viele dieser Speisen können und sollen jetzt noch einfacher zubereitet werden.

Topfen (Quark). Jeder, auch der allerkleinste Milchrest soll gesammelt und Topfen daraus bereitet werden. Zu diesem Zweck stellt man die sauer gewordene Milch an die Seite des nicht mehr heißen Herdes. Wenn sich die Molke von den festen Bestandteilen der Milch getrennt hat, schüttet man die Masse in ein weißes Leinensäckchen, hängt dasselbe an einem Kochlöffel über einen tiefen Topf und läßt die Molke vollständig abtropfen. Der Topfen wird darauf mit etwas Salz und Schnittlauch verrührt, zu Brot oder in der Schale gekochten Kartoffeln gegessen oder zu den nachfolgenden Speisen verwendet. Topfenspeisen sind ausgiebig, vorzüglich im Geschmack, sehr nahrhaft und ersetzen uns wegen ihres hohen Eiweißgehaltes das Fleisch vollkommen.

Für den einfachen Haushalt kommt von den Käsearten Magerkäse allein in Betracht. Von diesem guten Nahrungsmittel ist fast das gleiche zu sagen, wie von Magermilch und Topfen, nur finden wir hier die Nährstoffe in noch viel konzentrierterer Form. Verschiedene Speisen mit Magerkäse finden sich im Grabnerhof-Kochbuch, und fast alle Suppen, Gemüse, gesalzenen Mehl- und Kartoffelspeisen können durch eine Beigabe von geriebenem Magerkäse zu vollwertigen Mahlzeiten gestaltet werden.

Durch den Mangel an Milchtieren, die jetzt sehr teure Beschaffung des nötigen Pflegepersonals und manches andere, sind auch Milch und Milchprodukte sehr im Preise gestiegen. Trotzdem gehören sie auch heute noch zu den billigen, nahrhaften und besten Lebensmitteln.

---

80. Topfennudeln mit Kartoffeln.

30 *dkg* Topfen
30 *dkg* gekochte, geriebene Kartoffeln
20 *dkg* Weizenmehl
4 *dkg* Butter
1 Ei
Zubehör

Die Kartoffeln werden in der Kiste gekocht, geschält, gerieben und mit dem durch ein Sieb getriebenen Topfen, dem Ei und etwas Salz zu einem Teig verarbeitet. Daraus formt man fingerdicke Nudeln, die man nach und nach in siedendes Salzwasser einlegt und so lange ziehen läßt, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dann gibt man sie mit dem Schaumlöffel auf eine erwärmte Platte, schmalzt sie mit heißer Butter, in der man feingewiegte Petersilie anlaufen ließ, ab und reicht sie zu Salat oder Gemüse.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

81. Topfenhaluschken.

30 *dkg* Topfen
14 *dkg* Weizenmehl
14 *dkg* Maismehl
6 *dkg* Speck
1 Ei
Zubehör

Aus Weizenmehl, Maismehl, einem Ei und reichlich 1 *dl* kaltem Wasser bereitet man einen Nudelteig. Nachdem der Teig eine halbe Stunde gerastet hat, wird er dünn ausgewalkt, einige Stunden getrocknet, dann zu groben Nudeln geschnitten und in Salzwasser gesotten. Hierauf spült man die Nudeln mit heißem Wasser ab, richtet sie auf einer warmen Platte an und streut den durch ein Sieb gerührten Topfen und den ausgelassenen Speck mit den Grammeln darüber.

82. Topfennockerln.

40 *dkg* Topfen
20 *dkg* Mehl
8 *dkg* Zucker
5 *dkg* Fett
1 Ei
1/4 *l* Milch
1/8 *l* sauern Rahm, oder Buttermilch
Zubehör

Aus dem durch ein Sieb gerührten Topfen, Mehl, sauern Rahm oder Buttermilch und etwas Salz macht man einen Nockerlteig. In einer Pfanne läßt man 5 *dkg* Fett mit 1/8 *l* Wasser aufsieden, gibt die Nockerln hinein und stellt sie in das heiße Rohr. Nach zirka einer halben Stunde sind sie gebräunt. In 1/4 *l* Milch löst man Zucker auf, gibt etwas Vanille oder Zitronenschale dazu, gießt die Milch über die Nockerln und läßt sie im heißen Rohr einziehen. Man reicht die Nockerln mit Zucker bestreut zu Tisch.

83. Topfenlaibchen.

50 *dkg* gekochte, geriebene Kartoffeln
30 *dkg* Topfen
10 *dkg* Fett
10 *dkg* Mehl
1 Ei
Zubehör

Aus den Kartoffeln, den durch ein Sieb gerührten Topfen, Mehl, Ei und Salz macht man einen Teig. Aus der Masse formt man kleine Laibchen und bäckt sie auf beiden Seiten im flachen Fett goldgelb.

84. Topfenknödel.

3/4 *kg* Topfen
8 *dkg* Brösel
4 *dkg* Grieß
2 *dkg* Zucker
4 Eier
Zubehör

Der durch ein Sieb gerührte Topfen wird mit den Eiern, 7 *dkg* Bröseln, Mais- oder Weizengrieß und etwas Salz verrührt. Daraus formt man kleine Knödel, siedet sie vorsichtig zehn Minuten und gibt sie mit Bröseln und Zucker bestreut zu Tisch. Powidlsoße

schmeckt sehr gut dazu. Ohne Zucker eignen sie sich als Beilage zu Gemüsen und Salat.

85. Topfentaschern.

40 *dkg* Topfen
20 *dkg* Mehl
10 *dkg* Butter
8 *dkg* Zucker
4 *dkg* Rosinen
2 *dkg* Pignolen
2 Eier
Zubehör

Butter, Mehl, 20 *dkg* Topfen, 3 *dkg* Zucker und Salz verarbeitet man zu einem Teig und läßt ihn an einem kühlen Orte rasten. Unterdessen rührt man 3 *dkg* Zucker, 2 Dotter, 20 *dkg* Topfen, 5 Eßlöffel sauere Milch oder Rahm, die geschnittenen Pignolen, Rosinen und etwas Zitronengelb zu einem Abtrieb. Der Teig wird auf einem bemehlten Brett messerrückendick ausgewalkt und in Vierecke geradelt, die man mit dem Abtrieb belegt. Dann faßt man die vier Ecken zusammen, drückt die Ränder aneinander, damit die Fülle nicht herauskommt, legt die Taschern auf ein unbefettetes Blech und bestreicht sie mit Eiweiß. Nach dem Backen werden die Topfentaschern mit Zucker bestreut.

86. Topfenpfannkuchen-Auflauf.

30 *dkg* Topfen
15 *dkg* Mehl
10 *dkg* Zucker
6 *dkg* Fett
6 *dkg* Rosinen
2 Eier
1/4 *l* Magermilch
1/8 *l* sauern Rahm
Zubehör

Aus Milch, Mehl und etwas Salz macht man einen Teig und bäckt ihn mit 2 *dkg* Fett zu 6 Pfannkuchen. Zucker, Dotter und 3 *dkg* Fett treibt man gut ab, salzt, mengt den durch ein Sieb gerührten Topfen, sauern Rahm, die Rosinen, etwas Zitronengelb und den steifen Schnee darunter und rührt alles gut durch. Die Pfannkuchen füllt man mit dieser Fülle, schlägt sie vierteilig zusammen, legt sie in eine ausgefettete Form und bäckt sie 25 Minuten im Rohr.

87. Topfentommerl.

30 *dkg* Topfen
15 *dkg* Mehl
5 *dkg* Zucker
5 *dkg* Fett
2 Eier
3/4 *l* Vollmilch
Zubehör

Zucker und Dotter treibt man schaumig ab, mischt den durch ein Sieb gerührten Topfen, Milch oder sauern Rahm dazu, salzt und zieht das Mehl und den Schnee der Eier darunter. Dann füllt man die Masse in eine mit Fett ausgestrichene Form und gibt sie ins heiße Rohr. Nach drei Viertelstunden ist der Tommerl gut aufgelaufen und fertig.