

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, abgesehen und kaltes Wasser darübergegossen. Der Kohl wird dann fest ausgedrückt, in den Kochtopf gebracht und $\frac{3}{4}$ Eiter fetter Brühe darangegossen, 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 Öl, 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