

IV. Kapitel.

Körnerfrüchte.

A. Buchweizen (Heidekorn).

Der Buchweizen wird zumeist in den österreichischen Provinzen Krain, Untersteiermark, Galizien, dann in Sibirien, in der Lüneburger Heide, in Bremen, Flandern, in der Bretagne und in Nordamerika kultiviert. Sein Anbau ist sehr dankbar, da er den Boden nicht auslaugt und daher als Vorfrucht für den Roggen benützt werden kann. Er gedeiht auf den magersten Sandfeldern und ist deshalb von höchster Bedeutung für unfruchtbare Gegenden, eine völlige Mißernte ist völlig ausgeschlossen. Das Buchweizenkorn enthält Kleber, lösliches Eiweiß und Legumin, der Gesamtgehalt an eiweißartigen Stoffen (7,8%) ist beinahe so groß, wie der des Mais aber erheblich größer als der des Reis. Der Stärkemehlgehalt beträgt 45%. Das Mehl ist gut backbar und liefert ein angenehm schmeckendes Brot. In China wird er wie Reis enthülst und das Mehl zu Pasteten benützt. In Japan wird das Buchweizenmehl zu Fadennudeln verarbeitet.

Unsere Hausfrauen sollten diesem herrlichen, wohl schmeckenden Korn und dem daraus erzeugten Mehle ihre besondere Aufmerksamkeit zuwenden. Für Oesterreich empfiehlt sich als Bezugsquelle die Firma „Alois Quandest in Marburg a. D.“, für Deutschland „E. H. Knorr in Heilbronn a. N.“

Buchweizen speisen sind leicht verdaulich und blutbildend.

1. Steirischer Buchweizen- (Heiden-) Sterz.

1 kg Buchweizenmehl mit 1 Prise Salz wird in einer heißen Casserole gerührt, in der Mitte eine Grube gemacht, die man mit siedendem Wasser voll gießt. Nun wird von der einen Seite das Mehl über das Wasser gehäuft, 5 Minuten kochen gelassen, alles gut durcheinandergerührt und fortwährend heißes Wasser nachgegossen. Hat sich nun ein fester Klumpen gebildet, so wird dieser mit einer Gabel klein zerrissen, mit 10 dg sehr heißem Palmin und 3 dg geschmorten Zwiebeln überschüttet und heiß serviert.

2. Buchweizensterz mit Milch.

Die Bereitungsweise wie in der vorstehenden Kochvorschrift, nur wird schließlich statt des Palmins $\frac{1}{2}$ Liter heiße Milch über den zerrissenen Sterz geschüttet und serviert.

3. Buchweizengrütze.

$\frac{1}{2}$ kg ausgeklaubte Buchweizengrütze wird mit kaltem Wasser gequirkt, mit 5 dg Palmin und 1 Prise Salz dick gekocht und dann heißes Palmin darüber gegossen und serviert.

4. Buchweizen auf russische Art.

$\frac{1}{2}$ kg Buchweizengrütze wird mit 3 Liter kalter Milch, 2 Eigelb und 1 Prise Salz abgequirkt, in eine mit Palmin ausgeschmierte Casserole gebracht, mit 10 dg Palmin belegt und langsam ausgebacken.

5. Buchweizengrütze mit Pflaumen.

In 2 Liter heißem Wasser läßt man $\frac{1}{2}$ kg Buchweizen mit einer Prise Salz recht langsam aufquellen, kocht inzwischen $\frac{1}{2}$ kg trockene Pflaumen recht weich, vermischt beides, bestreut es mit 5 dg Staubzucker und läßt es zusammen langsam weiter kochen. Schließlich gibt man 1 Eßlöffel voll Citronensaft und 10 dg heißes Palmin dazu und serviert es.

6. Buchweizengrützkloße.

In $1\frac{1}{2}$ Liter kochende Milch wird unter beständigem Umrühren $\frac{1}{2}$ kg Buchweizen gestreut und dann abgekühlt. Inzwischen

werden 20 dg Palmin schaumig verrührt, mit 8 Eigelb, 1 Prise Salz und dem kalten Buchweizen so lange verrührt, bis der Teig geschmeidig wird, den man jetzt noch mit dem Schnee von 8 Eiweiß vermengt. Nun sticht man mit einem heißen Löffel Klöße aus und läßt sie im heißen Wasser mit 1 Prise Salz gar kochen. Schließlich werden die Klöße mit braunem Palmin begossen und serviert.

7. Buchweizen-Pfannkuchen.

Man rühre 25 dg Buchweizenmehl in $\frac{1}{4}$ Liter Buttermilch und 1 Prise Salz klar an, mische darunter 15 dg Sultanrosinen und backe den Teig in heißem Provenceröl in der Kuchenpfanne auf beiden Seiten halbbraun aus.

8. Buchweizenkuchen.

5 Eier werden mit $\frac{1}{4}$ Liter saurem Rahm verrührt, dann 15 dg Buchweizenmehl in $\frac{1}{4}$ Liter heißem Wasser verrührt und abgekühlt dazu gegeben, mit 10 dg Rosinen und 1 Prise Salz vermischt und in heißem Provenceröl ausgebacken.

9. Buchweizen-Schnitzeln.

$\frac{1}{2}$ kg Buchweizenmehl läßt man zu einem dicken Brei kochen, welchen man mit 3 Eigelb, 1 zerkleinerten gedünsteten Zwiebel, $\frac{1}{8}$ Liter Semmelbrösel zu einem Teig vermengt, in länglich runde Stücke formt und in 15 dg Palmin schön braun ausbäckt.

10. Buchweizenpuffer.

$\frac{1}{2}$ kg Buchweizenmehl, $\frac{1}{2}$ kg Weizenmehl, 5 dg Hefe, 12 geriebene gekochte Kartoffeln und etwas Salz rührt man mit lauwarmen Wasser zu einem nicht zu festen Teig an, läßt sie eine Stunde gehen und bäckt sie langsam in Palmin aus.

B. Weizengries.

Weizen enthält:

Kohlehydrate . . .	77,05
Stickstoff (Eiweiß) . . .	15,25
Kohlenwasserstoff . . .	1,95
Nährsalze	2,75

11. Weizengriesbrei.

25 dg Gries werden mit kaltem Wasser abgequirlt, mit 1 Liter kalter Milch verrührt, dann in 1 Liter kochende Milch hineingequirlt, 5 dg Palmin, 1 Prise Salz und 1 Eßlöffel voll Citronensaft dazugegeben und kurz zu einem dicken Brei aufkochen lassen, worauf man ihn mit 3 dg Staubzucker bestreut und mit 3 dg brauner Palmin beschüttet, serviert.

12. Griesklöße.

Man läßt 10 dg Palmin mit 1 Prise Salz und 5 dg gestoßenen Mandeln in $\frac{1}{2}$ Liter Milch aufkochen, rührt allgemach 30 dg Gries hinein, bis ein dicker Brei entsteht, den man austühlen läßt. Sodann werden 5 Eigelb und der Schnee von den Eiweiß damit vermengt, Klöße geformt und im leichten Salzwasser langsam gar gekocht.

13. Griesauflauf.

Man kocht 1 Liter Milch, schüttet unter fortwährendem Rühren 15 dg Weizengries hinein und stellt es kalt. Sodann werden 10 dg Palmin mit 6 Eigelb und 6 dg Staubzucker glatt verrührt, mit dem kalten Griesbrei vermischt, der Schnee von 6 Eiweiß dazugegeben und in der Auslaufform mit Marillen- oder Pfirsichmarmelade lagenweise gefüllt und durch 1 Stunde bei langsamen Feuer gebacken.

14. Griespudding.

Man läßt in 1 Liter Milch 20 dg Palmin und 10 dg Staubzucker aufkochen und setzt unter fleißigem Umrühren 25 dg Gries hinzu. Nachdem der Gries ausgekühlt, werden 8 Eigelb und dann der Schnee damit verrührt, der Pudding in einer mit Palmin ausgeschmierten und mit Semmelbrösel bestreuten Form im Wasserbade durch $1\frac{1}{2}$ Stunden gekocht und mit Fruchtsaft serviert.

15. Grieschmarn.

Man kocht in 1 Liter Milch 10 dg Palmin und 3 dg Staubzucker auf und setzt unter Umrühren 40 dg Gries hinein, bedeckt die

Casserole und läßt den Schmarz unter öfterem Umrühren durch $\frac{1}{2}$ Stunde backen.

16. Weizengries-Schnitzeln.

Man schüttet 25 dg Weizengries in $\frac{1}{2}$ Liter kochende Milch und verrührt ihn zu einem dicken Brei, dem man, kalt geworden, 3 Eier und 5 dg Staubzucker zusetzt, runde Stücke daraus formt und in 10 dg Palmin schön braun ausbäckt.

17. Griesstorte.

Man verrührt 20 dg Staubzucker langsam mit 8 Eigelb und dann erst mit 25 dg Weizengries, 2 dg Citronensaft, 10 dg gestoßenen Mandeln und dem Schnee von 8 Eiweiß und läßt es in einer mit Palmin ausgeschmierten Tortenform bei schwachem Feuer durch $\frac{1}{2}$ Stunde ausbacken.

C. Hafer.

Hafermehl enthält:

Kohlehydrate . . .	63,8
Stickstoff (Eiweiß) . . .	12,6
Kohlenwasserstoff . . .	5,6
Nährsalze	3,0
Wasser	15,0

18. Hafergrüßbrei.

Man läßt 30 dg Knorr'sche Hafergrüße abends vorher in 2 Liter Wasser aufweichen, und läßt sie des andern Tages in demselben Wasser mit $\frac{1}{2}$ Liter gekochter Milch und 1 Prise Salz versetzt durch 2 Stunden bei schwachem Feuer gar kochen.

19. Plathhafer-KlöÙe.

In 1 Liter Milch werden 30 dg Plathhafer so dick eingekocht, daß er sich als Ballen vom Casserol ablöst und setzt nach dem Erkalten 4 Eier, 1 Prise Salz und $\frac{1}{4}$ Liter Semmelbrösel hinzu. Nunmehr werden KlöÙe auf diesem Teig geknetet, im leichten Salzwasser gar gekocht und mit heißem Palmin übergossen, serviert.

20. Platthafer-Schnitzeln.

In 1 Liter Wasser werden 30 dg Platthafer zu Brei gekocht, nach dem Erkalten mit 5 Eier, 1 Prise Salz und 1 gehackten Zwiebel vermengt, aus dieser Masse länglich runde Stücke geformt, in Semmelbrösel gewälzt und im heißen Palmin schön ausgebacken, schließlich mit grünem Salat serviert.

21. Platthafer-Auflauf.

In 1 Liter Milch werden 40 dg Platthafer zu Brei gekocht. Inzwischen rührt man 8 dg Palmin schaumig, mischt 3 Eigelb hinzu, dann den ausgekühlten Brei und zuletzt den Schnee von 3 Eiweiß. Schließlich wird das Ganze in einer mit Palmin ausgeschmierten Form bei mäßigem Feuer durch eine Stunde ausgebacken.

22. Hafergrütze-Schnitten.

Aus 40 dg Hafergrütze wird ein steifer Brei gekocht, mit 2—3 Eigelb, einer zerkleinerten, gedünsteten Zwiebel, 1 Prise Salz, $\frac{1}{8}$ Liter Semmelbröseln, 3 dg Mehl und 1 Löffel gehackter Petersilie zu einem dicken Teig vermengt, in länglich runde Stücke geformt und in Palmin schön braun ausgebacken.

23. Haferbisquits.

5 Eier, 20 dg Staubzucker und ein in lauer Milch aufgelöstes Backpulver werden untereinander gerührt, mit 40 dg Hafermehl vermischt und der Teig über Nacht gehen gelassen. Nun werden noch 30 dg Hafermehl und 10 dg Weizenmehl dazu verarbeitet, damit sich der Teig ganz trocken anfühlt, worauf man ihn dünn ausrollt, Bisquits aussticht und sie auf einem mit Butter bestrichenen Blech bei starkem Feuer schnell, aber behutsam ausbäckt, damit sie nicht zu hart werden.

D. Hirse.

Hirsemehl enthält:

Kohlehydrate . . .	74,0
Stickstoff (Eiweiß) . . .	9,0
Kohlenwasserstoff . . .	2,6
Nährsalze	2,3

24. Hirsebrei.

2 Liter Milch werden mit 1 Prise Salz und 2 dg Staubzucker aufgekocht, dann 30 dg gereinigter Hirse und 3 dg Palmin hineingerührt und bei schwachem Feuer noch $1\frac{1}{2}$ Stunden kochen gelassen.

25. Milchhirse.

$\frac{1}{2}$ kg ausgeklaubter, im siedenden Wasser abgebrühter und mit kaltem Wasser abgespülter Hirse wird in 1 Liter heißer Milch mit 1 Prise Salz, 3 dg Staubzucker, 5 dg Palmin beim Feuer dick aufquellen gelassen, sodann mit 3 dg Staubzucker und 5 dg braunem Palmin überschüttet, serviert.

26. Hirse mit Kraut.

$\frac{1}{2}$ kg mit heißem Wasser abgebrühter Hirse wird in eine Casserole gebracht, in welcher sich $\frac{1}{2}$ kg geschnittener Weißkohl und 2 Liter heißes Wasser befinden, 1 Prise Salz zugelegt, weich dünsten gelassen und schließlich mit heißem Palmin überschüttet.

27. Hirse-Schnitzeln.

30 dg heiß abgebrühter und dann kalt gewaschener und gekochter Hirse wird mit 10 dg geriebenen Kartoffeln, 3 Eigelb und dem Schnee von 3 Eiweiß und 1 Prise Salz vermengt, der Teig mit 5 dg Semmelbröseln steif gemacht, länglich runde Schnitten daraus geformt und in 15 dg heißem Palmin braun ansgebacken. Kann mit Pflaumen- oder Heidelbeersauce serviert werden.

28. Hirse, gebacken.

$\frac{1}{2}$ kg ausgelesener, im heißen Wasser gewaschener Hirse wird in 2 Liter kalter Milch mit 1 Prise Salz und 2 dg Staubzucker gut abgequirlt, in eine mit Palmin ausgestrichene irdene Casserole geschüttet, mit 10 dg Palmin belegt und bei mäßigem Feuer durch $1\frac{1}{2}$ Stunden gebacken.

29. Hirsepudding.

20 dg Hirse werden einigemal mit kochendem Wasser abgebrüht, in $\frac{1}{2}$ Liter Milch zu einem festen Brei gekocht, abkühlen

gelassen und dann mit 10 dg Staubzucker, 3 Eigelb und dem Schnee von 3 Eiweiß verrührt, in einer ausgeschmierten Puddingform bei langsamer Feuer gut ausgebacken. Kann mit beliebiger Obstmarmelade serviert werden.

E. Reis.

Trockener Reis enthält:

Kohlehydrate . .	89,65
Stickstoff (Eiweiß)	7,55
Kohlenwasserstoff	0,80
Nährsalze . . .	0,90

30. Apfelreis mit Rosinen.

Man läßt 40 dg ausgeklaubten Reis in $1\frac{1}{2}$ Liter heißem Wasser aufkochen, vermengt ihn sodann mit 10 dg Sultanrosinen, 1 kg Apfelschnitten, 5 dg Staubzucker und 8 dg Palmin, setzt 1 Prise Salz hinzu und läßt das Ganze nunmehr $1\frac{1}{2}$ Stunden dünsten.

31. Reisauflauf.

20 dg in heißem Wasser gewaschener Reis wird in $\frac{3}{4}$ Liter heißer Milch recht weich und dick aufgekocht und kalt werden gelassen. Inzwischen rührt man 15 dg Palmin recht schaumig ab, setzt ein Eigelb mit dem zehnten Theil des Reises hinzu, verrührt es und setzt auf diese Weise noch weitere 9 Eigelb mit je $\frac{1}{10}$ Reis hinzu. Schließlich werden die 10 Eiklar zu Schnee geschlagen, alles mit 5 dg Staubzucker leicht durcheinander gemengt und in einer mit Palmin ausgestrichenen Form gebacken.

32. Reiskirnen.

20 dg in heißem Wasser gewaschener Reis wird in $\frac{1}{2}$ Liter Rahm dick eingekocht, mit 4 Eigelb, 1 Prise Salz und 2 dg Staubzucker verrührt und auf einem Brett ausgekühlt. Sodann formt man aus dieser Masse Kirnen, die mit Marillen- oder Himbeermarmelade gefüllt werden, taucht sie in 3 Eigelb und dann in Semmelbrösel,

und backt sie in 15 dg heißem Palmin aus. Man kann schließlich vor dem Servieren in jede Birne oben einen kleinen Stengel aus Zimmt und unten eine Gewürznelke hineinstecken.

33. Reisbri.

20 dg in heißem Wasser gewaschener Reis wird in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit 1 Prise Salz dick aufkochen gelassen, 10 dg Palmin darüber gegossen und serviert.

34. Reis, italienisch (Risotto).

Eine feingeschnittene Zwiebel wird in 15 dg heißes Palmin gegeben, sodann mit 40 dg gewaschenem und abgeseihtem Reis, $\frac{1}{4}$ Liter heißem Wasser und 10 dg geriebenem Parmesankäse nebst 1 Prise Salz vermengt, $\frac{1}{2}$ Stunde gedünstet und vor dem Servieren mit noch 5 dg geriebenem Parmesankäse bestreut.

35. Reisklöße, gebacken.

25 dg Reis werden mit einer fein gehackten Zwiebel in 10 dg Palmin unter stetem Umrühren gelb geröstet. Inzwischen läßt man 10 dg Champignons in $\frac{1}{8}$ Liter Wasser dünsten, zerhackt sie klein, vermischt sie mit dem Reis und läßt sie dann mit 1 Liter heißem Wasser bei schwachem Feuer so lange dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist und läßt sie auf einer Schüssel kalt werden. Nunmehr werden 3 Eigelb, 1 Prise Salz und $\frac{1}{4}$ Liter saurer Rahm mit $\frac{1}{4}$ Liter Semmelbrösel mit der Masse gut vermischt, daraus Klöße geformt und in 10 dg Palmin sorgfältig ausgebacken.

36. Reiskrapfen.

Man läßt 40 dg Reis in 2 Liter dünner heißer Milch recht dick aufquellen und erkalten, bereitet dann aus 10 dg Mehl, 3 Eigelb, 5 dg geriebene süße Mandeln und 5 dg Staubzucker in $\frac{1}{2}$ Liter kalter Milch unter fleißigem Umrühren einen flüssigen Teig, dem man schließlich den Schnee von 3 Eiweiß zusetzt, verarbeitet alles mit dem Reis, formt daraus etwa 20 Krapfen und backt sie in 15 dg Palmin schön gelb aus.

37. Pilaf (türkischer Reis).

20 dg in heißem Wasser gewaschener Reis wird mit 5 dg Palmin und 10 dg Apfelmus solange gebraten, bis er sich gelb färbt und dann mit 5 kleinen zerschnittenen Zwiebeln gedünstet. Nunmehr läßt man $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kochen, gibt den Reis hinein zum Garkochen und streut schließlich 5 dg geriebenen Parmesankäse darüber.

38. Reis, spanisch.

Man läßt $\frac{1}{4}$ kg heiß gereinigten Reis in 1 Liter Rahm recht dick aufkochen, bringt ihn auf ein Sieb und gießt darüber $\frac{1}{2}$ Liter kalte Milch und vermischt ihn dann mit 10 dg Orangensaft, 1 Eßlöffel voll Zitronensaft und 10 dg Staubzucker. Sodann wird eine irdene Casserole mit Palmin ausgehmiert, der Reis hineingethan und langsam ausgebacken, schließlich mit Marillen- oder Pfirsichmarmelade belegt und serviert.

39. Reis, türkisch.

10 dg Karfiol und 5 dg Champignons werden, nachdem Ersterer in heißem, Letzterer im Salzwasser gesotten worden, nebst 20 dg Reis in 10 dg Palmin gedämpft. Nun gibt man in eine Melonenform eine Lage Reis zu unterst, Karfiol und Champignons in die Mitte, obenauf den Rest des Reises, läßt alles langsam dünsten, stürzt es auf eine Schüssel und serviert es.

40. Reisschnitzeln.

25 dg gewaschener Reis wird mit 10 dg Staubzucker, 1 Prise Salz, 2 dg gehackter Citronade und 5 dg Palmin in $\frac{1}{4}$ Liter Milch gekocht, sodann mit 5 Eigelb verrührt und kalt gestellt. Nunmehr werden aus dieser Masse Kugeln geformt, in Eigelb getaucht, in sehr heißem Palmin ausgebacken, auf Filzpapier abtropfen gelassen und mit Staubzucker bestreut, serviert.

41. Reispudding.

30 dg Reis mit 10 dg Staubzucker und 1 Prise Salz läßt man in 1 Liter Milch zu einem dicken Brei aufquellen. Inzwischen

werden 3 Eigelb mit 5 dg gestoßenen Mandeln in 10 dg schaumig gerührten Palmin vermischt, der ausgekühlte Reisbrei mit dem Schnee von 3 Eiweiß hinzugegeben und dann in einer mit Palmin ausgeschmierten und mit Semmelbrösel bestreuten Puddingform im Wasserbade durch $1\frac{1}{2}$ Stunden gekocht, schließlich mit Himbeersaft serviert.

42. Reistorte.

Man läßt in 2 Liter Milch $\frac{1}{2}$ kg Reis mit 1 Prise Salz aufquellen. Inzwischen werden 20 dg Palmin schaumig gerührt, allmählig der ausgekühlte Reis mit 15 dg Staubzucker, 8 Eigelb, 5 dg gestoßenen Mandeln, 20 dg Sultanrosinen und schließlich der Schnee der 8 Eiweiß dazu vermengt und in einer mit Palmin ausgeschmierten Tortenform bei schwachem Feuer durch 1 Stunde ausgebacken.

43. Tomatenreis.

Man bereitet aus 1 kg Tomaten einen dicken Brei, verrührt denselben mit Milchreis (siehe oben) und begießt ihn mit 6 dg heißem Palmin.

44. Milchreis.

40 dg Reis werden in 2 Liter kalter Milch bei schwachem Feuer unter öfterem Umrühren langsam gekocht, sodann 1 Prise Salz und 6 dg Palmin hinzugegeben, kurz aufkochen gelassen und mit 6 dg Staubzucker bestreut, serviert.

