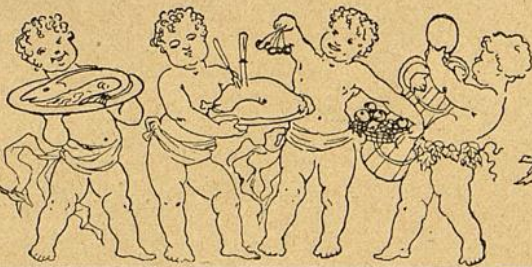


## IV. Teil: Speisenfolge

---

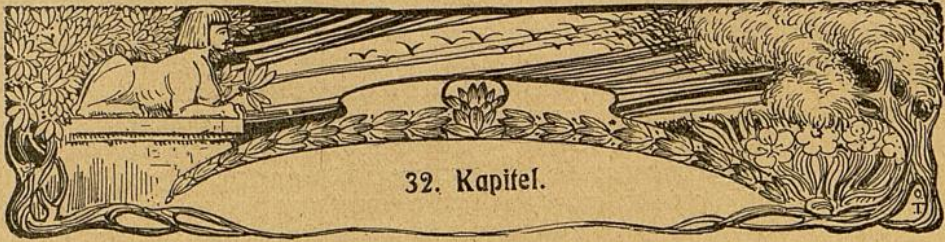
Die Gaumen sind gar sehr verschieden,  
Und allen recht tun ist gar schwer,  
Denn was den einen stellt zufrieden,  
Darüber schimpft ein anderer sehr.





Alle Rechte vorbehalten.





## 32. Kapitel.

# Der Zweck des Essens.

„Man lebt nicht, um zu essen, sondern man ißt, um zu leben.“ — Gar mancher mag sich wundern, diesen Ausspruch in einem Kochbuche zu finden, welches es sich doch zur Aufgabe macht, das Kochen und also auch das Essen als etwas äußerst Wichtiges hinzustellen. „Man lebt nicht, um zu essen!“ Dies sei eine Warnung für alle Hausfrauen, daß sie nicht etwa in der Sorge für Küche und Keller aufgehen, denn wie kann wohl Essen und Trinken den Inhalt eines wahrhaft menschlichen Daseins ausmachen? Würden wir uns nicht erniedrigen, wollten wir nur im Gaumentzgel Genuß und Freude suchen?

Aber „man ißt, um zu leben“, heißt die Lebensregel weiter, und diesen zweiten Teil neben dem ersten ganz besonders zu beherzigen, das sei die Aufgabe einer jeden Hausfrau. — Man ißt, um zu leben; das heißt, nicht nur, um sein Leben zu fristen, sondern um als gesunder, tätiger Mensch leben zu können. Darüber zu wachen, daß alle Familienmitglieder essen, um zu leben, das will sagen, daß einem jeden nach seinem Alter, seiner Konstitution und seiner Beschäftigung durch die Nahrung Genüge geschehe, das sei die erste Sorge der Hausfrau und die Richtschnur, nach welcher sie ihren Küchenzettel aufstellt.

Der Zweck des Essens ist also nicht der, daß man sich nach seinem Geschmack allein sättige, sondern daß der Körper richtig ernährt werde. Aus diesem Grunde muß auch Wert darauf gelegt werden, wie eine Speise zubereitet sei, denn erstens verliert eine schlecht zubereitete Speise an Nährwert, und ferner setzt sie die Eßlust bedeutend herab, so daß in solchen Fällen dem Körper oft nicht die genügende Menge Nahrung zugeführt wird. Um die Eßlust rege zu erhalten, wird man auch für die genügende Abwechslung sorgen müssen.

Jedoch auch vor einem Zuviel hüte man sich, denn einerseits ist es Verschwendung, dem Körper mehr Nährstoffe zuzuführen, als er verarbeiten kann, andererseits kann man dadurch dem Körper geradezu schaden, was die mancherlei Magenbeschwerden, Leberleiden und andere Übel, an denen gerade der Kulturmensch leidet, zur Genüge beweisen. — Um nun aber die richtige Mitte treffen zu können, muß man in erster Linie die Stoffe kennen, die der Körper zu seiner Ernährung und zu seinem Aufbau braucht, ferner muß man die Mittel und Wege kennen, durch welche diese Stoffe dem Körper zugeführt werden. Hierfür das Verständnis zu wecken und zu erweitern, dazu soll folgendes dienen. —



Fig. 784.  
Weizen.



Gerade wie ein Licht nicht brennen kann ohne Öl, Talg oder eine sonstige Substanz, die das Brennen unterhält, sondern wie es ohne dieselbe erlöschen würde, so würde es uns auch mit unserm Leben ergehen, wenn man dem Körper die Nahrung entziehen wollte. Unser Leben ist in der That nichts weiter als ein Verbrennen, das zwar ruhig und gleichmäßig, aber doch fortwährend vor sich geht, und dessen Vorgang sich äußerlich durch die Blutwärme verrät. Je lebhafter der Lebensprozeß vor sich geht, desto mehr Stoffe verbraucht der Körper, gerade wie eine hell brennende Flamme mehr Öl verlangt, als eine matt brennende. Die Stoffe nun, die auf diese Weise verbraucht werden, müssen naturgemäß dieselben sein, aus welchen unser Körper besteht, nämlich, wie die Wissenschaft erforscht hat, die vier Grundstoffe: Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff und Stickstoff. Ferner hat die Wissenschaft erforscht, daß die Stoffe, welche in das Blut, also in die eigentliche Lebensflüssigkeit, eingeführt werden, eine doppelte Bedeutung haben. Alle aus Kohlen- und Sauerstoff bestehenden Substanzen werden durch das Atmen wieder ausgeschieden, gerade wie ein Teil des Wasserstoffs; sie streichen nur flüchtig durch den Körper, verbrennen in ihm und erzeugen Wärme. Die stickstoffhaltigen Substanzen dagegen verbleiben länger im Körper und helfen die Blutmasse und auf diesem Wege die festen Organismen bilden, um endlich, nachdem sie sich schließlich hier zerlegt haben, durch die Nieren abgesondert und ausgeschieden zu werden. Die Stoffe, durch welche die in Zerfall gerathenen wieder ersetzt werden, nennt man Nährstoffe. Diese sind in den Nahrungsmitteln enthalten.



Fig. 735. Gerste.

Wir unterscheiden darnach unter den Nährstoffen erstens die Atmungsstoffe, die nur zum Verbrennen in der Lunge dienen. Diese enthalten keinen Stickstoff, sondern bestehen vornehmlich aus Kohlen- und Wasserstoff und heißen deshalb Kohlenhydrate; die wichtigsten sind Stärkemehl, Zucker, Alkohol und Pflanzengummi. Neben den Kohlenhydraten müssen wir auch noch die tierischen und pflanzlichen Fette zu den Atmungsstoffen rechnen. — Ihnen gegenüber stehen die Nährstoffe, welche die Organe des Körpers gewissermaßen aufbauen und reich sind an Stickstoff. Die wichtigste unter diesen Substanzen ist das Eiweiß oder Albumin. Da alle jene Nährstoffe, welche zu den organbildenden gehören, in ihrer Zusammensetzung mit dem Bluteiweiß ganz oder doch annähernd übereinstimmen, so faßt man sie unter dem Namen Albuminate zusammen. Sie finden sich teils gelöst in Pflanzensäften, teils fest im Samen der Pflanzen, und zwar als Kleber im Getreide, als Legumin in den Hülsenfrüchten, ferner in tierischen Substanzen, nämlich im Käsestoff, in der Milch, im Eiweiß und im Faserstoff des Blutes und der Muskeln.

Folgende Zusammenstellung gibt einen Überblick darüber, in welchen Nahrungsmitteln die oben genannten Stoffe besonders enthalten sind; man kann nach dieser ihrer Beschaffenheit sämtliche Nahrungsmittel in 3 Klassen teilen:

Zur ersten Klasse rechnen wir die Nahrungsmittel, welche alle erforderlichen Nährstoffe, nämlich Atmungsstoffe und Bildungsstoffe enthalten, und welche man daher als vorzügliche Nahrungsmittel wird gelten lassen. Hierher gehören: Eier, Milch, fettes Fleisch, Getreide, namentlich Roggen, Weizen (Fig. 734), Hafer, Gerste (Fig. 735) und Buchweizen, besonders geschrotet und ungebeutelt als Brot und Grütze; ferner



Hülsenfrüchte, Kohllarten, namentlich Blumenkohl, grüne Gemüse, Spinat, Salat, eßbare Pilze und Kakao (Fig. 736).

Die zweite Klasse umfaßt die Nahrungsmittel, welche Blutbildungsstoffe, also vorzüglich Stickstoff enthalten, aber allein genossen dem Atmen nicht genügen würden. Zu diesen gehören: Mageres Fleisch, magerer Käse, Austern und Schnecken.

Zur dritten Klasse gehören die Nahrungsmittel, welche Atmungsstoffe, also besonders Kohlenstoff enthalten, nämlich: Feines Weißbrot, Kartoffeln, Sago, Arrowroot (Fig. 737), Reis (Fig. 738), Rüben, Fett, Obst, Wein, Branntwein und Bier.

Aus dieser Aufstellung vermag die Hausfrau schon zu ersehen, welche Nahrungsmittel sie für den täglichen Tisch zu wählen, resp. zusammenzustellen hat. Sie kann wo möglich die Speisen nur aus der ersten Klasse wählen oder der Abwechslung wegen Zusammenstellungen aus der zweiten und dritten Klasse vornehmen.

Ehe wir noch genauer darauf eingehen, müssen noch verschiedene Stoffe erwähnt werden, die ebenfalls zur menschlichen Nahrung unumgänglich notwendig sind. Es sind in erster Linie die sogenannten Nährsalze, zu welchen wir alle mineralischen Stoffe rechnen, nämlich Kochsalz (Chlornatrium), Kalk, Kali, Magnesia, Schwefel, Phosphor und Eisen. Eigentümlich verhalten sich die Kalisalze, die wir in den Nahrungsmitteln zu uns nehmen; sie verbinden sich nämlich mit den Natriumsalzen des Körpers und verlangen daher sämtlich einen Ersatz von Natriumsalzen. Der Instinkt oder Geschmack leitet hierin meistens den Menschen, das Richtige zu treffen. Nahrungsmittel, welche reich an Kalisalzen sind, verlangen daher eine Zufuhr von Natriumsalzen (Kochsalz). Es ist also kein Zufall, wenn uns ungesalzenes Brot fade schmeckt, und wenn wir zu Kartoffeln den gesalzenen Hering gern mögen oder es lieben, Hülsenfrüchte mit Pökelfleisch zu kochen. Reis dagegen, der wenig Kalisalze enthält, schmeckt uns auch ohne Salz gut.

Ebenso unentbehrlich wie die obengenannten Stoffe ist für unsern Körper das Wasser, bildet dasselbe doch seinen Hauptbestandteil, nämlich 60 Prozent des Körpergewichtes. Reines Wasser findet sich in der Natur nicht, sondern dasselbe ist stets mit mineralischen Bestandteilen versetzt. Die von diesen Beimischungen für unsern Körper zuträglichsten sind die Kohlensäure und der Kalk. Die Kohlensäure erhält das Wasser frisch und verhindert, daß demselben schädliche Bestandteile beigemischt sind; sie verrät sich durch die Luftperlen, die sich an den Wänden der Gefäße ansetzen. Der Kalk gibt dem Wasser einen angenehmen kräftigen Geschmack und ist zugleich ein wichtiger Nährstoff für uns, da er zur Festigung der Knochen beiträgt. Wir nehmen das Wasser teils als solches, teils als einen Hauptbestandteil sämtlicher Nahrungsmittel, nicht nur der flüssigen, zu uns. Es dient einerseits dazu, in unserm Körper den Verlust an Wasserstoff, welchen wir durch Aus-

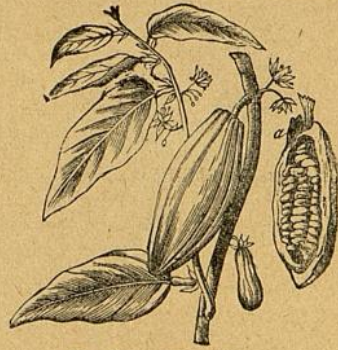


Fig. 736. Kakaopflanze.



Fig. 737. Arrowroot.



Fig. 738. Reis



dünstung und Ausatmung erleiden, zu ersetzen, andererseits löst es die eingenommenen Nahrungsmittel auf und befördert dieselben weiter.

Zuletzt seien hier noch die Gewürze, wie Pfeffer (Fig. 739), Senf und dergleichen, und die Genussmittel Kaffee (Fig. 740), Tee und Alkohol erwähnt. Wenn

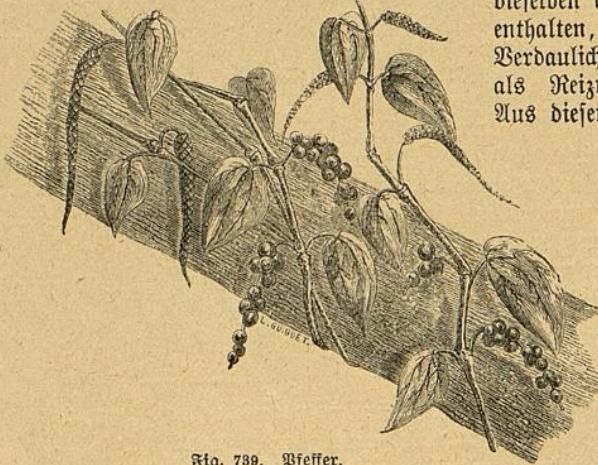


Fig. 739. Pfeffer.

dieselben auch keine eigentlichen Nährstoffe enthalten, so tragen sie doch viel zur Verdaulichkeit der Speisen bei und dienen als Reizmittel für das Nervensystem. Aus diesem Grunde dürfen sie aber auch nicht zu reichlich genossen werden, da sie alsdann schädlich wirken.

Um nun aber die rechte Auswahl treffen zu können, müssen wir wissen, wieviel ein Mensch von den beiden wichtigsten Stoffen, den Albuminaten und Kohlenhydraten, resp. Fetten zur Deckung seines täglichen Verbrauches bedarf. Von den verschiedensten Naturforschern

sind bestimmte Zahlen darüber aufgestellt worden; berechnet man daraus Mittelzahlen, so ergibt sich für den erwachsenen Menschen ein täglicher Bedarf von 126 g Eiweißstoffen oder Albuminaten und 321 g Kohlenhydraten.



Fig. 740. Kaffeeepflanze.

Wollte man sich nun z. B. nur von Brot ernähren, so müßte man, um den Bedarf an Eiweißstoffen zu decken, in 24 Stunden 1575 g Brot zu sich nehmen; da aber in dieser Menge Brot 427,50 g Kohlenstoff enthalten sind, so würde das ein Zuviel von 106,50 g ergeben. Das würde selbstverständlich auf die Dauer für den Körper unzutraglich sein und Fettsucht und Leberkrankheiten hervorrufen.

Betrachten wir nun einmal das Gegenteil, ein Mensch wolle sich nur von Fleisch nähren, das in 100 g etwa 21,20 g Eiweißstoffe und 12,50 g Kohlenhydrate enthält. Um seinen Bedarf an Eiweiß zu decken, würde er täglich 594 g Fleisch verzehren müssen, dabei aber dem Körper nur 74,25 g Kohlenstoff zuführen; der tägliche Mangel an Kohlenstoff, der nicht weniger als 246,75 g beträgt, würde ohne Frage zum Tode durch Abzehrung führen. Wollte man aber durch

reinen Fleischgenuß dem Verbrauch an Kohlenstoff genügen, so müßte man täglich 2564 g Fleisch konsumieren, wodurch wiederum ein Zuviel an Eiweiß hervor-



gerufen würde, welches, da es sich auf 222,50 g beläuft, auch seinerseits schädlich wirken müßte.

Aus alledem erhellt zur Genüge, daß der Mensch einzig und allein durch eine gemischte Nahrung richtig ernährt werden kann. Um nun der Hausfrau eine richtige Auswahl zu ermöglichen, lasse ich hier eine Tabelle über die Bestandteile der wichtigsten Nahrungsmittel folgen:

### Bestandteile der wichtigsten Nahrungsmittel.

In 100 g sind enthalten:	Albuminate	Kohlenhydrate, resp. Fette	Wasser	Mineralische Bestandteile, Salze zc.	Holzfasern, unver- daulich
Mageres Fleisch	21,2 g	12,5 g	65 g	1,3 g	0 g
Fettes Fleisch	10 "	45,5 "	44 "	0,5 "	0 "
Geflügel	21 "	4,7 "	73 "	1,3 "	0 "
Fische	16 "	6 "	76 "	2 "	0 "
Hühnereier	12 "	15 "	72 "	1 "	0 "
Kuhmilch	4,5 "	8,5 "	86,5 "	0,5 "	0 "
Fettkäse	30,5 "	30,5 "	35 "	4 "	0 "
Magerkäse	37 "	8 "	50 "	5 "	0 "
Butter	4,2 "	68 "	25 "	2,8 "	0 "
Schmalz	0 "	98 "	2 "	0 "	0 "
Zucker	0 "	99 "	0,5 "	0,5 "	0 "
Mehl	11 "	73 "	14 "	1 "	1 "
Weizenbrot	8 "	45,5 "	45 "	1 "	0,5 "
Erbsen	23 "	54,5 "	14 "	2,5 "	6 "
Kartoffeln	1,5 "	21,5 "	75 "	1 "	1 "
Rüben	1 "	8,5 "	88 "	1 "	1,5 "
Blumentohl	3,5 "	4,5 "	89,5 "	1 "	1,5 "
Witze	3,0 "	5,5 "	90 "	0,5 "	1 "
Obst	0,5 "	13 "	84 "	0,5 "	2 "
					Alkohol
Lagerbier	0,5 "	4 "	91 "	0,5 "	4 g
Echtes Bier	1 "	6 "	87 "	0,5 "	5,5 "
Rheinwein	0 "	2 "	89 "	0,5 "	8,5 "
Madeira	0 "	10 "	74 "	0,5 "	15,5 "
Branntwein	0 "	0 "	65 "	0 "	35 "

Um den praktischen Gebrauch dieser Tabelle zu erläutern, wollen wir hier noch einige Beispiele folgen lassen. Um auf das zuerst gewählte Beispiel zurückzukommen, wollen wir einmal betrachten, wie sich das Verhältnis stellt, wenn sich der Mensch von Brot und Fleisch nährt, da wir gesehen haben, daß nur eins der beiden Nahrungsmittel auf keinen Fall zureichend sein kann. In diesem Falle würden 280 g Fleisch und 950 g Brot genügend sein; denn

280 g Fleisch	enthält	59,36 g Eiweiß	+ 35 g Kohle
950 " Brot	"	66,50 " "	+ 285 " "
Summa:		125,86 g Eiweiß	+ 320 g Kohle.

Um die immerhin noch bedeutende Menge Brot herabzusetzen, kann man einen Teil des erforderlichen Kohlenstoffs durch Butter oder ein anderes Fett ersetzen. Als dann würde sich der Speisezettel folgendermaßen gestalten:



365 g Fleisch	enthält 77,38 g Eiweiß	+ 45,60 g Kohle.
700 " Brot	" 49 " "	+ 210,00 " "
70 " Fett	" 0 " "	+ 68,00 " "
Summa:		126,38 g Eiweiß + 323,60 g Kohle.

Gibt man dem Speisezettel durch Gemüse, Suppen oder Mehlspeisen mehr Abwechslung, so läßt sich für einen normalen, arbeitenden Menschen folgender Verbrauch an Nahrungsmitteln für einen Tag aufstellen:

250 g Fleisch	= 53 g Eiweiß	+ 31,3 g Kohle
70 " Fett	= 0 " "	+ 68 " "
75 " Eier	= 9 " "	+ 12 " "
50 " Milch	= 2 " "	+ 4 " "
200 " Brot	= 16 " "	+ 60 " "
125 " Hülsenfrüchte	= 33 " "	+ 56 " "
50 " Kartoffeln	= 1 " "	+ 10 " "
100 " Mehl, Reis oder dergl.	= 12 " "	+ 40 " "
20 " Zucker	= 0 " "	+ 20 " "
500 " Bier	= 0 " "	+ 20 " "
Summa:		126 g Eiweiß + 321,3 g Kohle.

Diese Aufstellung kann natürlich nur als das Mittelmaß für einen Durchschnittsmenschen gelten und muß je nach den Verhältnissen geändert und geregelt werden. Die hierbei mitsprechenden Faktoren sind das Alter, die Beschäftigung und Lebensweise, das Temperament und das Geschlecht der Konsumenten, ferner das Klima und die Jahreszeit.

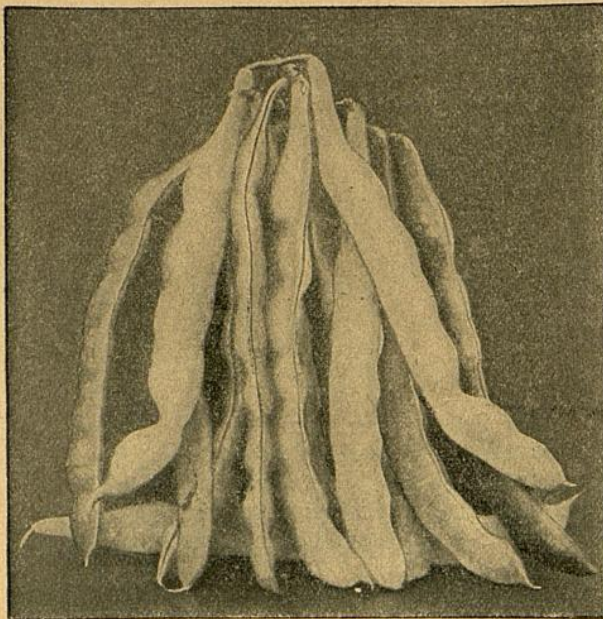


Fig. 741. Bohnen oder Fiolenschoten.

Der Stoffwechsel ist in der Kindheit und Jugend des Menschen rascher und reger als im Alter; da der Körper in jener Zeit noch wächst, so verlangt er auch eine größere Menge blutbildender Stoffe. Fleisch, Brot und Hülsenfrüchte (Fig. 741) sind ein Bedürfnis für den jugendlichen Körper, während Stärkemehl in Form von Kartoffeln und dergl., Bier und andere geistige Getränke denselben höchstens aufschwimmen, statt ihn zu kräftigen. Im Alter dagegen nimmt der Stoffwechsel ab, an Stelle der derben Kost muß eine leichtere, wenn auch kräftige Nahrung treten.

Neben magerem Fleisch und Gemüse müssen Obst und Wein gereicht werden; den letzteren kann das Alter kaum entbehren, denn er verhindert die Abmagerung. Hermann Klendke sagt sehr treffend: Der Wein ist die Milch des Alters. — Da ein



Kind wächst, verbraucht es mehr Stoffe als ein Erwachsener, daher kommt es, daß Kinder im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht mehr essen als Erwachsene. Man kann von der oben angegebenen Menge auf ein zweijähriges Kind  $\frac{3}{10}$ , ein fünfjähriges  $\frac{4}{10}$ , ein zehnjähriges  $\frac{6}{10}$  und für ein fünfzehnjähriges  $\frac{8}{10}$  rechnen. In den höheren Lebensjahren beobachtet man wiederum eine Abnahme im Verbrauch der Nahrungsmittel bis auf etwa  $\frac{7}{10}$  im Alter.

Was nun die Beschäftigung und Lebensweise des Speisenden anbetrifft, so lehrt die Erfahrung, daß eine stärkere Muskeltätigkeit einen größeren Verbrauch an Kohlenhydraten hervorruft, während der Bedarf an Eiweißstoffen nicht dadurch gesteigert wird. Andernteils wird aber durch erhöhte Muskeltätigkeit und Bewegung im Freien der Stoffwechsel in einer Weise angeregt, daß für einen solchen Menschen nur schwere Kost, als kräftiges Rindfleisch, 742), grobes Schwarzbrot usw. Dem Gelehrten, Kaufmann und leichtere Kost, als zartes Fleisch, zuträglich sein.

Der Phlegmatiker verträgt Fleisch gut, muß sich aber Speisen hüten; der schastliche Sanguinian leichtere Speisen viel Fleisch und Ge-  
durchschnittlich  $\frac{4}{5}$   
mitteln, die konsumiert.

Das ebenfalls deutenden die Ernäh-  
Menschen aus, der in keiner Je kälter ein Klima ist, desto je mehr Sauerstoff wir ein-  
der Verbrennungsprozeß in stoff wird in unserm Körper als solche wieder ausgeatmet, um so mehr wird das in unserm Körper enthaltene Fett angegriffen. Es ist also naturgemäß, je kälter das Klima, desto mehr Nahrung muß der Mensch zu sich nehmen. Aus demselben Grunde steigert sich auch in unserm Klima im Winter das Bedürfnis nach Kohlenhydraten, resp. Fetten und überhaupt der Appetit. Im heißen Sommer oder in südlichen Gegenden braucht die Küche weit weniger zu liefern, als in kalter Winterszeit oder in nördlichen Gegenden, nicht nur um den Hunger zu stillen, sondern auch um den Ansprüchen, welche eine sinngemäße Ernährung an sie stellt, zu genügen.

Zum Schluß bleibt noch ein wichtiger Punkt zu erörtern, den wir bei Aufstellung des Speisezettels nicht außer acht lassen dürfen. Es ist dies der Kostenpunkt, der schon mancher Hausfrau Kopfzerbrechen verursacht hat. Gerade was den Kostenpunkt angeht, so geschieht mancher Mißgriff, der sehr wohl vermieden werden könnte. Die

Hülsenfrüchte, Kartoffeln (Fig. die geeignete Nahrung bilden. Bureautraten dagegen wird eine grünes Gemüse und Weißbrot,

tiker und Melancho- und Gewürze sehr vor stärkemehlhaltigen Cholertiker und leidender dagegen muß sich halten, während er würz meiden sollte. Geschlecht braucht von den Nahrungs- ein Mann

Klima übt einen be- Einfluß auf rung des

Weise unterschätzt werden darf. reicher ist es an Sauerstoff; atmen, um so lebhafter geht uns vor sich, um so mehr Kohlen- in Kohlenäure verwandelt und

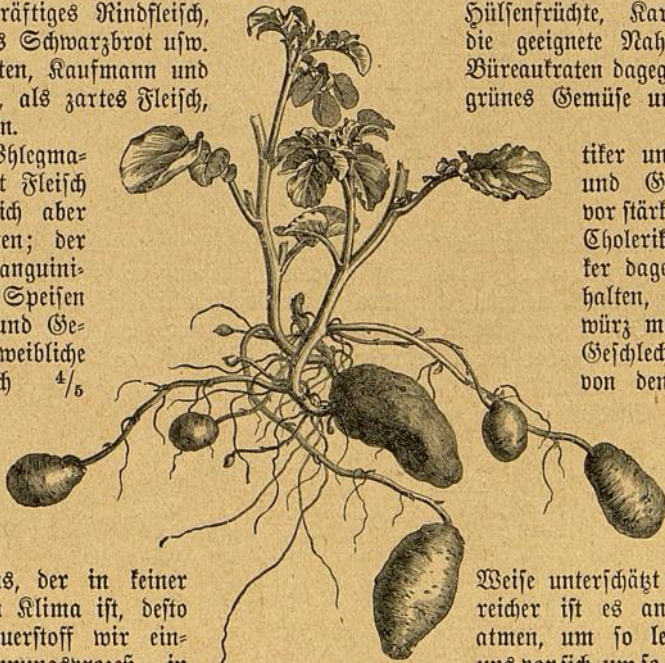


Fig. 742. Kartoffelpflanze.



Hausfrau, die sich einrichten und sparen muß, tut dies nur zu häufig auf Kosten der Ernährung ihrer Familie. Und zwar tut sie dies, obgleich sie den besten Willen hat, allen Anforderungen einer gesunden Diät gerecht zu werden, nur aus Unwissenheit und Unkenntnis der wirklichen Verhältnisse.

Auf den ersten Blick hat es freilich den Anschein, als ob gute Nahrungsmittel für den Unbemittelten unerschwinglich seien, und als ob er auf jeden Fall mit minderwertiger Kost fürlieb nehmen müsse. Ob nun aber scheinbar billige Nahrungsmittel auch in der Tat preiswert sind, oder ob nicht manche Hausfrau billig einzukaufen meint, während sie dem Nährwert der Speisen nach teuer kauft — das wollen wir einmal durch Beispiele festzustellen versuchen.

Für die gebräuchlichsten Nahrungsmittel läßt sich folgender Durchschnittspreis aufstellen:

1000 g	Ochsenfleisch	kosten	1,40	ℳ
1000 "	Milch	"	0,16	"
1000 "	Käse	"	1,60	"
1000 "	Fett	"	1,50	"
1000 "	Mehl	"	0,36	"
1000 "	Brot	"	0,20	"
1000 "	Erbsen	"	0,30	"
1000 "	Kartoffeln	"	0,10	"
1000 "	Reis	"	0,40	"

Wenn nun nach genauen Prüfungen ein arbeitender Mensch im Durchschnitt 126 g Stickstoff und 321 g Kohlenstoff gebraucht, so muß er täglich ungefähr 500 g feste Nahrung zu sich nehmen, die etwa 1 Gewichtsteil stickstoffiger und 3–4 Teile kohlenstoffiger Substanzen enthält. Berechnen wir nun, wie sich der Preis der täglichen Nahrung stellt, in welcher der arbeitende Mensch die ihm unentbehrlichen 126 g Eiweißstoffe zu sich nimmt.

126 g Eiweißstoffe sind enthalten in:

600 g	Fleisch,	der Preis beträgt	0,84	ℳ
2800 "	Milch,	" " "	0,45	"
375 "	Käse,	" " "	0,60	"
1145 "	Mehl,	" " "	0,41	"
1575 "	Brot	" " "	0,32	"
548 "	Erbsen,	" " "	0,17	"
8400 "	Kartoffeln,	" " "	0,84	"
1935 "	Reis,	" " "	0,77	"

Aus dieser Aufstellung läßt sich so manche praktische Anwendung auf Preis und wahren Wert unserer Mahlzeiten ziehen. Wollte sich jemand an einem Tage nur mit Reis ernähren, so müßte er 1935 g, also etwa  $3\frac{3}{4}$  Pfd. Reis für 0,77 ℳ verzehren. Würde er statt dessen  $\frac{3}{4}$  Pfd. Reis mit 4 Pfd. = 2 l Milch gekocht genießen, so würde er bezahlen für den Reis 0,25 ℳ, für die Milch 0,32 ℳ, zusammen also 0,57 ℳ; er würde also bei gleichem Nutzen 0,20 ℳ täglich sparen. — Kartoffeln werden im allgemeinen zu den billigsten Nahrungsmitteln gerechnet, während sie, wie die obige Aufstellung zeigt, genau so teuer sind wie das Fleisch, also in der Tat zu den teuersten Nahrungsmitteln gehören. Wollte man sich allein von Kartoffeln nähren, so müßte man 8400 g, also beinahe 17 Pfd. Kartoffeln zu sich nehmen und dafür 0,84 ℳ zahlen. Es würde aber kein Mensch im Stande sein, so viele Kartoffeln zu verzehren; man ersetzt daher einen Teil derselben durch irgend ein anderes Nahrungsmittel. Man kocht z. B. 330 g Erbsen, die 75 g Stickstoff enthalten, mit 3360 g Kartoffeln, die



50 g Stickstoff enthalten; für die Erbsen zählt man 0,10 *M*, für die Kartoffeln 0,33 *M*, also in Summa 0,43 *M*. Man hat also 0,44 *M* gespart und verhindert dadurch noch eine Überlastung des Organismus mit Kohlenstoff.

Aus der obigen Zusammenstellung erhellt ferner, daß Reis und Kartoffeln als einziges Nahrungsmittel am unvorteilhaftesten sind und nur in Verbindung mit Hülsenfrüchten oder tierischen Substanzen ein geeignetes Nahrungsmittel bilden. Die billigsten Nahrungsmittel sind die Hülsenfrüchte, von denen oben nur Erbsen angeführt sind.

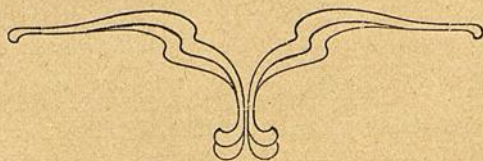
In den folgenden Speisezetteln für den täglichen Tisch ist möglichst auf die oben aufgestellten Forderungen Rücksicht genommen. Doch kann die Hausfrau unmöglich das Mittagmahl so einrichten, daß durch die hier gebotenen Speisen der tägliche Bedarf der zu Speisenden an Stickstoff und Kohlenstoff vollständig gedeckt wird, denn die Angehörigen würden sich mit Recht weigern, von einem Mittage zum andern etwa nur Erbsen mit Speck oder Rindfleisch mit Reis oder Kartoffeln zu sich zu nehmen. Die vernünftigste und normalste Diät ist so berechnet, daß durch das Mittagmahl etwa die Hälfte des Bedarfs an Nährstoffen gedeckt wird, während die andere Hälfte dem Körper im Laufe des Tages durch Brot, Butter, Käse, Milch und dergleichen zugeführt wird.

Ein Tagesspeisezettel für einen erwachsenen Mann bei mittlerer Arbeit würde sich beispielsweise folgendermaßen gestalten:

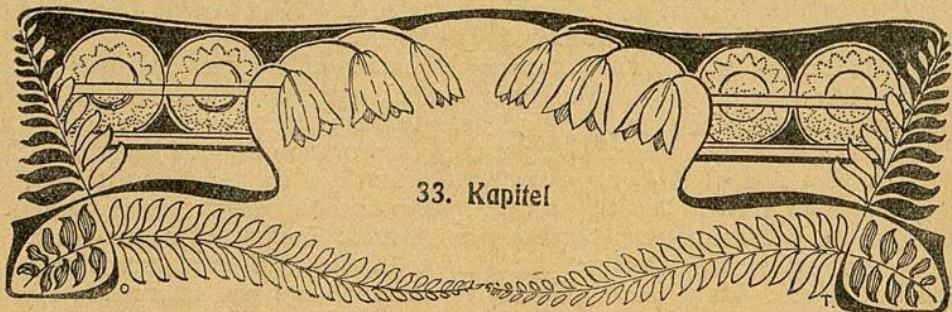
Frühstück: Milch, Kaffee, Brot und Butter; und zwar  $\frac{1}{4}$  l Milch, 250 g Roggen- oder Weizenbrot und 25 g Butter.

Mittagessen: Fleisch, Hülsenfrüchte oder Gemüse und Kartoffeln; und zwar 200 g mittelfettes Fleisch, 100 g Hülsenfrüchte oder 250 g frisches Gemüse, dazu 15 g Fett und 250 g Kartoffeln.

Abendessen: Milchsuppe mit Reis, Grütze, Graupen oder dergleichen, Butterbrot mit Käse oder Schinken; und zwar  $\frac{1}{4}$  l Milch, 50 g Einlage (Reis oder dergleichen), 250 g Roggenbrot, 25 g Butter und 30 g Käse oder 50 g Schinken.







## Allerlei Speisezettel.

### I. Winke und Ratschläge bei Aufstellung der Speisezettel.

„Was werden wir essen, was werden wir trinken?“ Wie oft ertönt von den Lippen der Hausfrau diese Frage, allerdings meist in der kleinen Veränderung: „Was sollen wir kochen?“ Daß das Aufstellen eines richtigen Speisezettels auch sicher von Wichtigkeit ist, das ist schon im vorigen Kapitel zur Genüge erwiesen. Ebenso haben wir auch im vorigen Kapitel erfahren, daß es durchaus nicht etwa der verwöhnte Gaumen ist, der nach Abwechslung verlangt, sondern vielmehr der Gesamtorganismus des Menschen. — Um die richtige Abwechslung, auch zwischen leichten und schweren Gerichten, zu treffen, ist es gut, wenn man den Speisezettel schon immer für einige Zeit, etwa für eine Woche, im voraus bestimmt. Man kann dann auch viel besser eine etwa nötige Verwendung von Resten ins Auge fassen. Auch das größere Maß von Arbeit, welches die Bereitung dieser oder jener Speise beansprucht, wird oft ins Gewicht fallen.

Auch für einfache Haushaltungen merke man sich, es ist vorteilhafter, das Fleisch nicht zu oft als gekochtes auf den Tisch zu bringen, da es in dieser Bereitungsart weder so nahrhaft, noch so leicht verdaulich ist, wie frisch gebratenes, geschmortes oder gedämpftes Fleisch, wenn auch die dem Fleisch entzogenen Bestandteile dadurch, daß man die Suppe ebenfalls isst, nicht geradezu verloren gehen. Aus Gewohnheit halten viele Leute die Brühe oder Bouillonsuppe für unentbehrlich; aber man sollte sie doch wenigstens zur Abwechslung durch andere Suppen ersetzen, als da sind Suppen von Hülsenfrüchten, Gemüsen oder Wurzeln; auch Milch-, Bier- und Weinsuppen mit Einlagen von Grieß, Sago und dergleichen sind durchaus nahrhaft, ja sogar nahrhafter als Bouillon, die, wenn sie ohne Einlage gereicht wird, überhaupt nicht zu den Nahrungsmitteln, sondern vielmehr zu den Genußmitteln zu rechnen ist. Bei der Bereitung der Gemüse ist es von größerem Vorteil, dieselben mit Fett zu bereiten, als mit frischer Fleischbrühe, da man dann das Fleisch nicht erst auszukochen braucht, um Brühe zu gewinnen. In Haushaltungen, wo zum Braten nicht allzuviel Sauce gegessen wird, lassen sich die Reste von Bratensaucen sehr gut zur Bereitung der Gemüse verwenden. Ferner sollte man sich auch in Norddeutschland mehr daran gewöhnen, die Mehlspeisen zu ihrem Rechte kommen zu lassen. In Süddeutschland erfreuen sich dieselben einer



viel größeren Beliebtheit als im Norden; man ersetzt hier sehr gern die Kartoffel, die bei uns so häufig die einzige Beigabe zum Fleisch bildet, durch nahrhafte Klöße und dergleichen. Die Engländer, die doch anerkanntermaßen ein kräftiges Volk sind, kennen keine Mahlzeit ohne den Pudding, wenn ich auch einem Zuviel nicht gerade das Wort reden möchte, denn auch hier ist ein Allzuviel ungesund, da dadurch gar häufig Verdauungsstörungen hervorgerufen werden.

Doch nun gelangen wir zur Aufstellung von Speisezetteln für das Festmahl, eine Aufstellung, die schon manchem Kopfzerbrechen verursacht hat. Allerdings sind ja hierbei auch mancherlei Rücksichten ins Auge zu fassen. Das Gelingen eines Festmahles, von dem sowohl die Gäste, als auch der Gastgeber befriedigt sein können, hängt keineswegs von der Menge der Gerichte ab. Die Hauptsache liegt in der sinnreichen Auswahl der Speisen, durch welche möglichste Abwechslung oder auch wohl eine angenehme Überraschung durch etwas Neues geboten werden soll. Man vermeide den ewigen Zander mit Butter, den ewigen Kalbsbraten oder ähnliche sich allzu häufig wiederholende Gerichte, überhaupt alles, was an Hotel- oder Restaurationsdinners erinnert.

Als Hauptregel für die Aufstellung eines solchen Speisezettels merke man sich: Kein Gericht soll an ein anderes derselben Speisefolge erinnern; vor allen Dingen darf dieselbe Fleischart nicht in 2 Gerichten vertreten sein, also nicht etwa Kalbstolett als Beilage und Kalbssteule oder -rücken als Braten. Gibt man bei einem ganz großen Festmahle zwei verschiedene Schüsseln oder Platten für ein Gericht, so müssen dieselben möglichst verschieden voneinander sein. Gibt man also z. B. zwei Suppen, so muß die eine Suppe eine braune, die andere eine weiße sein; die eine sei klar, die andere legiert, die eine schärfer, die andere milder im Geschmack. Bei zwei Vorspeisen gibt man eine warme und eine kalte Schüssel usw.

Bei der Art des Servierens unterscheidet man zwei Manieren, die russische und die französische. Nach der letzteren Manier kommen die Gerichte unzerteilt auf die Tafel und sind zum Teil schon bei Beginn des Mahles auf der Tafel arrangiert; diese Art des Servierens ist bei uns fast gar nicht mehr gebräuchlich. Man hat sich jetzt vielmehr der russischen Manier zugewendet, nach welcher sämtliche Speisen, von den Austern an, in der Küche fertig vorbereitet, resp. tranchiert und dann aufeinander folgend den Gästen einzeln präsentiert werden.

Auch in Bezug auf die Speisefolge unterscheidet man die russische und die französische Manier. Die russische Speisefolge setzt sich aus zwei Gängen zusammen; der erste Gang umschließt Suppe, Relevés und Entrees, der zweite Gang Braten, Entremets de légume, Entremets de douceur und Dessert.

Die französische Speisefolge unterscheidet dagegen drei Gänge. Der erste Gang umfaßt Suppe, Hors d'oeuvres, Relevés de poissons und Relevés de boucherie. Zum zweiten Gange gehören Entrees, Braten oder Rotis, Entremets de légume und Entremets de douceur; als dritter Gang bildet das Dessert den Beschluß. — Aus Vorstehendem ergibt sich, daß die bei uns übliche Ausdrucksweise, welche jedes Gericht als besondern Gang zählt, eine irrthümliche ist.

Die in Deutschland übliche Speisefolge ist der französischen angepaßt. Zum Verständnis derselben diene folgendes: Hors d'oeuvre heißt Nebengericht oder Beigericht, sehr gut auch durch Imbiß zu übersetzen. Man versteht hierunter die kleinen Gerichte nach der Suppe, z. B. Austern, Kaviar, Ragout fin, gebackene Froschschenkel, kleine Pastetchen, Käsestangen, Rarebits usw. Diese Nebengerichte sind übrigens jetzt recht aus der Mode gekommen. Gibt man Austern, so werden dieselben oft vor der Suppe serviert.



Relevés de poissons sind die verschiedenen Fische in der verschiedensten Zubereitung; den Vorzug haben hierbei die Fische, die im ganzen serviert werden, also z. B. Zander im Ofen gebacken (au four), Karpfen blau, gespickter Hecht, Lachs oder Salm mit Butter, Steinbutt au four usw.

Die Relevés de boucherie bilden das Hauptgericht; es besteht aus den großen Fleischstücken, wie z. B. Filet, Roastbeef, Hammelkeule, auch Beefsteak usw. Diese werden, zum Unterschiede vom eigentlichen Braten, mit Beilagen gereicht, die aber mit dem Fleisch auf einer Schüssel angerichtet werden und gewissermaßen als Garnierung dienen. Theils sind es warme, theils kalte Beilagen; als Beispiel führe ich Pfeffergurken, Mixepickles und Kartoffelsalat an, ferner Kartoffelpüree, Reis, Pommes frites, Pommes soufflées, Makaroni, Tomaten, Trüffeln usw.

Hierauf folgen die Entrees oder Zwischengerichte. Es sind dies kleinere, leichte Gerichte, die durch ihren pikanten Geschmack den Appetit gewissermaßen von neuem reizen sollen. Zu den warmen Zwischengerichten gehören die Ragouts, Salmis, Fritassées, ferner Kalbs- oder Hammelfoteletten und Schnitzel, Zunge, kleines Geflügel, als Kramtsvögel und dergleichen, und endlich die Pasteten. Als kalte Zwischengerichte reicht man die verschiedenen Fleisch- und Fischsalate, die Mayonnaisen und verschiedenen Gerichte in Gallerte oder Aspik.

Die deutsche Sitte schiebt an dieser Stelle gar häufig noch ein Gericht ein, nämlich die Gemüse mit Beilage. Man gibt hier sowohl feinere, als auch derbere Gemüse und serviert sowohl warme, als auch kalte Beilagen; z. B. Fritandellen, Brisollets, Krusteln à la mode, Kalbsrouladen, Kalbsmilch, Hasenfoteletten, Saucischen usw., oder Schinken, Bäckelzunge, Schlackwurst, Schweinsroulade usw.

Hierauf folgt nun der eigentliche Braten; zu diesem Gerichte rechnet man vorzüglich Geflügel oder Wildbraten, doch gehören auch die Braten hierher, welche das Schlachtvieh liefert. Man merke sich jedoch, der Braten wird mit keiner Beilage, sondern nur mit grünen Salaten und Kompott serviert.

Hat man vor dem Braten nicht Gemüse mit Beilage gegeben, so muß nun unbedingt ein Entremet de légume folgen, d. h. ein feines Gemüse ohne Beilage. Man gibt etwa Artischocken, grüne Erbsen, Schwarzwurzeln, Spargel, Blumenkohl oder dergleichen; diese Gemüse sind immer ohne Fleischbrühe und nur mit irgend welcher Butter sauce zuzubereiten.

Die Entremets de douceur umfassen die süßen Speisen, von denen man entweder nur eine kalte oder nur eine warme Speise oder auch beides gibt.

Mit den Entremets ist der zweite Gang beendet, und es schließt sich hier das Dessert an, das aus Früchten, leichten Bäckereien, Butter und Käse und Eis oder Torte besteht. Der alte Gebrauch, vor dem Braten noch einen warmen Pudding zu servieren, ist jetzt fast vollständig abgekommen.

In den seltensten Fällen wird man aber ein Diner aus sämtlichen Gerichten obiger Speisensolge zusammensetzen. Gar häufig fällt, selbst bei großen Dinern, das eine oder andere Gericht fort. Wenn es nun auch nicht möglich ist, für jeden einzelnen Fall ein bestimmtes Menü aufzustellen, so hoffe ich doch, daß es meiner geneigten Leserin gelingen wird, an der Hand des soeben Gesagten und der im III. Abschnitt angegebenen Speisezettel, passende Menüs zusammenzustellen, die ihr sowohl wie ihren Gästen Befriedigung geben werden. Der II. Abschnitt, hoffe ich, wird ebenfalls willkommen sein.



## II. Speisezettel für Hausmannskost.

### Im Frühjahr.

1. Grüntorfsuppe; Beefsteak von Filet mit Blumenkohl.
2. Kalbfleischbrühe mit Reis; Kalbfleisch mit Rosinensauce und Kartoffeln.
3. Hasergrütsuppe; Königsberger Klops; Eierfuchen oder Frittatten mit Frucht-  
sauce.
4. Morchelsuppe; Rinderschmorbraten, Kartoffelpüree und Gurkensalat.
5. Sagosuppe mit Weißbier; saure Linsen und Bratwurst.
6. Kerbelsuppe; Makkaroni mit Schinken; Blei in Bier.
7. Brotsuppe mit kleinen Rosinen; Hammelteule mit grünen Bohnen; Semmel-  
pudding mit Himbeersauce.
8. Hühnersuppe mit Semmelknödelchen; Huhn mit Reis; Preiselbeeren.
9. Kohlrabisuppe mit Rindfleisch; Rhabarberpudding.
10. Semmelsuppe oder Panadensuppe; gebackene Kalbsleber mit Kartoffelbrei;  
grüner Salat oder geschmorte Stachelbeeren.
11. Suppe mit Hirnknödelchen; Rindfleisch mit Senfsauce; Reispudding.
12. Linsensuppe; Hecht mit Klößen oder Knödeln; eingelegter Kürbis.

### Im Sommer.

1. Kirchsuppe; Schweinefilet mit Mohrrüben.
2. Biersuppe; gebackener Zander; deutsches Beefsteak mit Spätzle und Gurken-  
salat.
3. Suppe von jungen Gemüsen; falscher Hasenbraten mit Bratkartoffeln; Schwamm-  
speise mit Himbeersauce.
4. Brotsuppe mit Kümmel; Spinat mit Segeiern; Kalbschnitzel und grüner  
Salat.
5. Kalte Milchsuppe; gedämpfte Rinderbrust mit Wickelknödeln.
6. Suppe mit Kalbsmilch; Schweinefarbonaden und geschmorte Gurken; ge-  
schmorte Kirschen.
7. Spargelsuppe; Kal in Bier; Ballboischen.
8. Kaltschale; geschmorte Ente mit Wirsingkohl; gefüllter Eierfuchen.
9. Brühsuppe mit Klößen; Matjeshering mit neuen Kartoffeln; grilliertes Rind-  
fleisch und geschmorte Johannisbeeren.
10. Suppe von grünen Erbsen; Hühnerbraten mit grünem Salat; Kirschklöße  
mit Vanillensauce.
11. Kalbfleischsuppe mit Einlauf; Mohrrüben und Schoten mit Kalbfleischschnitten;  
Himbeerkompott.
12. Rindfleischsuppe mit Graupen, das Fleisch in der Suppe; gebackene Stinte  
und Kartoffeln; grüner Salat.
13. Brotsuppe; Spargelgemüse mit Kalbsfrikandeaus; rote Grütze.
14. Blaubeersuppe; Hammelbraten und Pfefferlinge.
15. Nierensuppe; junge Kohlrabi mit Rindfleisch; Grießpudding und geschmorte  
Kirschen.



## Im Herbst.

1. Kartoffelsuppe; Wirsingkohl mit glasierter Rindszunge; Schokoladenpudding.
2. Schwedische Bieruppe; Schnittbohnen mit Hering; wilder Entenbraten und Pflaumenkompott.
3. Rindfleischsuppe mit Lebertödel; Gulasch; Mandelpudding.
4. Apfelsuppe; Hammelfleisch mit Zwiebeln und Kümmel und Kartoffelpüree.
5. Rotweinsuppe mit Sago; gefüllter oder faschierter Weißkohl; Schleie mit Dill.
6. Tomatensuppe; Rinderbraten, sauer, und fränkische Kartoffelköße; Zitronen-creme.
7. Grießsuppe; Bratwurst in Bier; Kohlrüben oder Steckrüben mit Kartoffeln; geschmorte Birnen.
8. Brühkartoffeln mit Hammelfleisch; Van im Sack oder großer Semmelkloß mit Fruchtauce.
9. Rosenkohluppe; Karpfen in Bier; Selleriesalat.
10. Pflaumensuppe; Wirsingkohl und gebackener Schinken; gefüllte Kalbsbrust mit Reis.
11. Schweinebraten mit roten Rüben; Kartoffelköße mit geschmorten Birnen.
12. Graupensuppe; Hirschragout und ausgebackene Püreekartoffeln; Gurkenkompott.
13. Kürbisuppe; Puffbohnen oder Vietsbohnen mit Schweinefleisch.
14. Hammelbraten mit Kartoffelsalat; Pflaumeneierkuchen.
15. Lungenuppe; Rumpsteak mit Bechamelkartoffeln; Apfelmus.

## Im Winter.

1. Brotsuppe mit Bier; Irish stew; Reispfeife.
2. Braune Mehlsuppe; Schmorkohl mit Saucisken; Kalbsbraten mit Hefenklößen; Apfelpott.
3. Linsensuppe mit Rindfleisch; gebackener Barsch mit Salzgurke.
4. Wildsuppe; Kalbstoteletten mit Kartoffelpüree; Schokoladenpudding.
5. Erbsensuppe; Schweinebraten mit Grünkohl und Pommes frites; geschmorte Birnen.
6. Bieruppe mit Sago; Gänselein mit weißen Nüßchen.
7. Brühsuppe mit Grießklößen; gebackener Blumenkohl; Rindfleisch mit Reiskruste; Backpflaumen.
8. Rößlererbsen mit Speck; Apfelschmarn.
9. Hambuttenuppe; Schwarzwurzeln mit Schinken; geschmortes Kalbfleisch mit Preiselbeeren.
10. Hirseuppe; Böklerinderbrust mit Meerrettich oder Kren und Kartoffelkößen.
11. Schokoladenuppe; geschmorte Hammelkeule mit Pommes frites und Bohnensalat (aus Konserven).
12. Nudelsuppe; Kalbskopf mit Sauce und Püreekartoffeln.
13. Gänsepfelzfleisch mit weißen Bohnen; arme Ritter.
14. Apfelsuppe; Blei, blau gekocht, mit Kartoffeln; Schweinskarbonaden mit Erbsenpüree.
15. Geröstete Grießsuppe; ganzer gekochter Schinken mit Kastanienpüree; leichte Mehlspeise mit Apfelpott.



## Für den Sonntagstisch.

1. Weinschaumsuppe; Lachs mit holländischer Sauce; Roastbeef mit Kompott; Grießpudding mit Himbeersauce.
2. Bouillonsuppe mit Eierstich; Zungenragout; Kalbskeule mit Spargelsalat; Zitronencreme.
3. Rotweinsuppe mit Sago; Rinderfilet mit grünen Erbsen und Spargel; Vanillenauflauf.
4. Legierte Suppe; junge gefüllte Tauben und geschmorte Stachelbeeren; Brotpudding.
5. Braune Bouillonsuppe mit Eiergrauen; Hecht mit Sauerkohl; Gänsebraten und Apfelpompott.
6. Schokoladensuppe; Stangenspargel mit Kalbskotelett; Schweinebraten und grüner Salat; Weingelee.
7. Ochsenchwanzsuppe; Fritassee von Huhn; Wiener Roastbraten mit Gurkensalat; Windbeutel.
8. Aprikosensaltschale; grüner Kalb, Kalbsbraten mit grünem Salat; Vanilleeis.
9. Königinssuppe; Grünkohl mit Fleischröllchen; Rehbraten mit Aprikosensompott; Parfait von Sahne.
10. Rumfordsuppe; Leipziger Allerlei mit Pötelzunge; Putenbraten mit Endivien-  
salat; Pomeranzenauflauf.

## III. Speisezettel für die Festtafel.

## Diners.

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suppe à la Windsor.<br/>Muschelragout.<br/>Schinken in Burgunder mit Blumen-<br/>kohl und gefüllten Tomaten.<br/>Steinbutt mit Austernsauce.<br/>Hasenpastete.<br/>Fasan mit grünem Salat und Reine-<br/>clauden.<br/>Artischockenböden.<br/>Mandelauflauf.<br/>Früchte, Butter und Käse.<br/>Nesselroder Eispudding.</li> <li>2. Braune Bouillonsuppe mit Gemüse-<br/>einlagen.<br/>Kalbsmilchpastetchen.<br/>Hecht au four.<br/>Rehkeule mit pommes frites und gla-<br/>sierten Zwiebeln.<br/>Hummermayonnaise.<br/>Kapaun mit Endivien Salat und Erd-<br/>beercompott.<br/>Bleichellerie.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Mochturtlesuppe.<br/>Gebackene Auster.<br/>Hammelfarree mit Tomatenreis.<br/>Zander à la Bechamel.<br/>Gemischtes Gemüse mit Kalbskotelett<br/>und Zunge.<br/>Stürzpastete von Wild.<br/>Gebratene Rebhühner mit Kompott<br/>und Salat.<br/>Schokoladenereme.<br/>Dorte und Konfitüren.<br/>Butter und Käse.</li> <li>4. Bouillon mit gebackenen Nudeln.<br/>Lachs oder Salm, blau gekocht.<br/>Roastbeef mit Kartoffelbeignets und<br/>gefüllten Tomaten.<br/>Schwarzwurzeln und Kalbsfrilandellen.<br/>Schinkenpastete.<br/>Rehziemer mit eingemachten Früchten<br/>und Sellerie Salat.</li> </ol> |
|---|--|



- Rheinweingelee.  
Spanische Windtorte.  
Obst, Butter und Käse.  
Gefrorenes von Maraskino.
5. Königinuppe.  
Pastetchen von Krebsen.  
Gefüllte Kalbsbrust.  
Gebackener Spargel mit Kotelett.  
Rinderfilet mit Trüffelalat und  
Birnenkompott.  
Rahmschaum in Biskuit oder Charlotte  
russe.  
Obst und kleine Kuchen.  
Butter und Käse.
6. Taubensuppe.  
Kaviar.  
Hammelfarree mit glasierten Zwiebeln.  
Forellen mit holländischer Sauce.  
Mockturtleragout.  
Poularde mit Spargelalat und  
Aprifosentompott.  
Champignon Gemüse.  
Englischer Apfelpudding.  
Butter und Käse.
7. Krebsuppe.  
Ragout fin.  
Rinderbrust mit Champignonsauce und  
gebratenen Kartoffeln.
- Schwarzwurzeln mit Schinken und  
Spickgans.  
Entenbraten mit geschmorten Pflaumen  
und Kopfsalat.  
Apfelsinencreme.  
Butter und Käse.
8. Kalbfleischsuppe mit Nocken.  
Gebackener Karpfen.  
Gänseleberpastete.  
Renntierrücken mit Kompott und  
Salat.  
Stangenspargel.  
Apfelsinenauflauf.  
Butter und Käse.  
Nußeis.
9. Spargelsuppe.  
Schellfisch mit holländischer Sauce.  
Salmi von Enten.  
Rinderbraten mit Kartoffelsalat und  
Kompott.  
Butter, Käse und Radieschen.
10. Hühnersuppe mit Reis.  
Kramtsvögel.  
Schotengemüse mit Fleischröllchen.  
Kalbsbraten mit Salat und  
Kompott.  
Baifertorte.  
Butter und Käse.

#### Warme Abendessen.

1. Bouillon in Tassen.  
Taubenfritasse.  
Roastbeef mit Rosenkohl und gebratenen  
Kartoffeln.  
Apfelsinentorte.  
Früchte, Butter, Käse.
2. Bouillon mit Fischpastetchen.  
Braunes Zungenragout.  
Gebratene Hühner mit Kartoffel-  
zifalat.  
ronencreme.  
Butter und Käse.
3. Gebackene Plözen.  
Hasenbraten mit Kompott.  
Schokoladenpudding.  
Obst, Butter und Käse.
4. Schinken in Burgunder mit Makkaroni.  
Spießerbraten mit Rotkohl und Sellerie-  
salat.  
Nußtorte.  
Butter und Käse.
5. Wildsuppe mit Eierklößchen.  
Gemischtes Gemüse mit Brisoletts.



Kalbsbraten mit Kopfsalat.  
Blancmanger von Kaffee.  
Butter und Käse.

Auflauf von Kapauen.  
Hammelrücken mit Bohnensalat.  
Marastinocreme.  
Früchte, Butter und Käse.  
Gefrorenes.

6. Schotensuppe.

Kalte Abendessen, auch als Büffet zu arrangieren.

1. Bouillon in Tassen; Kalb in Gelee mit Remouladensauce; kalte Pastete von Tauben mit Krebsragout; Wildschweinskopf; Mayonnaise von Hühnern; marinierter Neunaugen; Käse, Butter, verschiedenes Brot; Weintriet; Baumtorte; frische und tändierte Früchte; Konfitüren.



Fig. 743. Weinfäßler für Weißwein.

2. Hasenpastete; gebratene Hühner; Hammelbraten; Kartoffelsalat; italienischer Salat; Gänseweißsauer; Aufschnitt; Butter, Käse; Apfeltorte; Wiener Torte; Früchte.

3. Heringsalat; kalter Kalbsbraten; kalter Filetbraten; Spickgans; Trüffel-Leberwurst; Butter, Käse; Zitronencremetorte; Süßfrüchte.

4. Roastbeef mit Remouladensauce; marinierter Neunaugen; geräucherter Lachs; Schweinsroulade; gefüllter Schinken; Käse, Butter; Nusstorte.

5. Bouillon in Tassen; russische Eier; gebratene Hühner mit Kartoffelsalat; Sülzoteletts; grüner Salat; Thesertkase, Butter, Brot; Turiner Apfelsinenspeise; Schaumweinsulze mit Hohlhippen.

6. Hummermayonnaise; Sardinen in Öl, Kieler Sprotten, geräucherter Lachs, Kaviar; kalter Braten, Zunge; Gänseleberpastete mit Aspik; Sandwiches; Rarebits; Nusstorte; Pomeranzenbavaroise; Früchte.

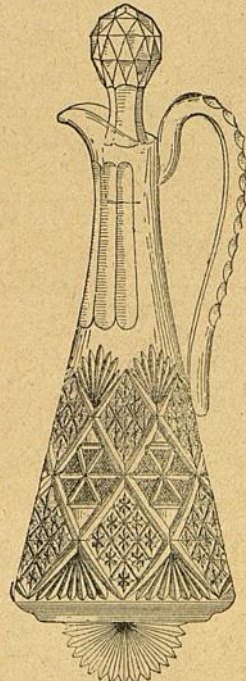


Fig. 744. Weinarasse in Diamantschliff.

Gabelfrühstücks.

1. Klare Bouillon in Tassen; geräucherter Lachs; Kaviar; Lammkotelett mit grünen Erbsen; Früchte, kleines Backwerk; feiner Käse.

2. Grüntornsuppe in Tassen; Sardinen in Öl; Nührei mit Morcheln; Beefsteak à la Nelson; Früchte; Käse.

3. Legierte Suppe in Tassen; Eier in Remouladensauce; gebratener Rehrücken mit geschmorten Johannis- oder Preiselbeeren; Obst; Käse.

4. Bouillon mit Ei; gebackene Froschschenkel; Rumpsteak mit Gemüse garniert; Obst; Käse.



### Teegesellschaft.

Fleisch- oder Fischsalat; Sardellen-, Lachs- und Eierbrötchen; Brötchen mit Braten, Wurst- oder Schinken; altdeutscher Napfkuchen mit Cremestrich; Sandtorte; Teewaffeln, Mandelkränze usw.; Weingelee mit Hohlhippen; Apfelsinencreme.

### IV. Weinservice.

Die Art und Weise, wie man die Weine anzuwärmen oder abzukühlen hat, wie dieselben eingekühlt und serviert werden, darüber ist schon an anderer Stelle gesprochen und alles Wissenswerte angegeben (siehe S. 683 u. 684). Es erübrigt hier also die Reihenfolge der Weine bei der Tafel anzugeben. Freilich erleidet dieselbe häufig durch persönlichen Geschmack Abänderungen; doch ist die hier angeführte Reihenfolge die gebräuchlichste.



Fig. 745. Schild für  
Bottleflaschen.

Die Karaffen (Fig. 744), die auf dem Tische aufgestellt werden, enthalten leichte Rot- und Weißweine. — Nach der Suppe gibt man Sherry, Madeira oder auch guten deutschen Schaumwein; zum Fisch Rheintwein (Fig. 743) verschiedener Auslese; zum Hauptgericht Bordeaux oder Burgunder; zu den Zwischengerichten Haut Sauternes und Johannisberger; vor dem Braten Punsch à la romaine oder Sorbet und nach dem Braten Champagner. Zum Dessert serviert man in kleineren Gläsern Portwein, Muskat oder Kapwein und zum Kaffee Kognak und Liköre (Fig. 745). — Kommt in der Speisenfolge irgend ein sehr fettes Gericht vor, so serviert man hierzu gutes Münchener Bier oder auch englischen Porter (Fig. 746).

Eine solche natürlich nur bei Und es wird mütlichen Gesellschaften zu reichend, wenn

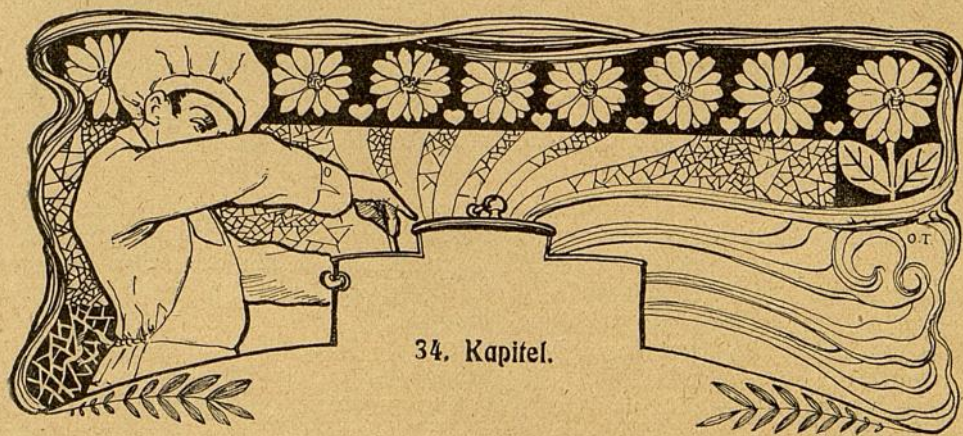


Fig. 746. Bier-service aus Gerhardt's Zinn.

man meistens echtes Bier vom Faß, in Siphons oder auch als Kannenbier. Dasselbe wird, ebenso wie der Kaffee, seltener im Speisezimmer als vielmehr im Salon eingenommen. — Bei Tanzgesellschaften gibt man während der Pausen gekühlte Limonaden, Selterswasser oder Springerl, Eispunsch und Sorbet, welche Getränke von der Dienerschaft in Gläsern serviert werden.

Nach Tische serviert





### 34. Kapitel.

## Die Krankenkost.

Ein überaus wichtiges Kapitel, das in keinem Kochbuche fehlen sollte, ist das, welches die Krankenkost behandelt. Zwar wird bei schweren Erkrankungen meist die Diät vom Arzt genau vorgeschrieben, und in diesem Falle hat man sich selbstverständlich genau nach den Anordnungen des Arztes zu richten. Wie oft lauten aber die Anordnungen unbestimmter; wie oft heißt es nur: Gebt dem Kranken eine leichte Kost; oder aber: Der Kranke muß sehr kräftig ernährt werden. Wie häufig steht man da ratlos und möchte wohl alles Nötige tun, weiß aber doch oft das Richtige nicht zu treffen. In folgendem hoffe ich, in dieser Beziehung meinen Leserinnen einige wertvolle Fingerzeige zu geben.

Die akuten Krankheiten, die mit Fieber auftreten, verlangen nicht nur eine leicht verdauliche, sondern dabei auch eine kräftige Diät, denn einerseits sinkt durch das Fieber meist der Appetit auf ein Minimum herab, andererseits werden aber auch durch das Fieber die Kräfte des Kranken derartig mitgenommen, daß ein rapider Kräfteverfall eintritt. Und da vermag oft die Kunst der Köchin mehr als die des Arztes, um den Patienten am Leben zu erhalten. Da das Durstgefühl der Fieberkranken meist bedeutend gesteigert ist, so gibt man neben Wasser auch Zitronenwasser und Fruchtlimonade, doch vermeide man, dieselben stark zu süßen, da hierdurch der Durst noch erhöht wird. Ist schwerer Wein vom Arzt verordnet worden, so kann man denselben dem Kranken auch in Form von Gelee reichen, das meist als große Labung angenommen wird. Die übrige Ernährung wird sich auch fast nur auf Flüssigkeiten beschränken. Man gibt Fleischtee löffelweise, ferner Mehl, Grieß, Reis, Nudeln in leichter Fleischbrühe gekocht, die letztere vielleicht auch mit geschlagenem Ei abgezogen.

Besonders nahrhaft sind Suppen von Haferflocken, englischem Hafermehl (oatmeal), Knorrs Hafermehl, Leguminoße oder zur Abwechslung auch von Nestlé's Kindermehl.

Ist dem Kranken Fleisch gestattet, so gibt man gekochte junge Taube, da diese sowohl leicht verdaulich, als auch nahrhaft ist. Auch säuerliches Apfelsinus ist oft



gestattet und wird dann auch meist von den Kranken gern genommen. — Zu vermeiden sind alle Gewürze, ferner schwere Fleischspeisen, Gemüse, Brot und vor allem frisches Gebäck.

In der Konvaleszenz, die ja oft recht lange dauert, kommt es vor allen Dingen darauf an, die gesunkenen Kräfte des Patienten zu heben und ihm möglichst kräftige Nahrung zuzuführen, ohne jedoch den Magen zu beschweren. Läßt der Appetit zu wünschen übrig, so leisten gut gewässerte Sardellen, Aустern oder schwach gesalzener Kaviar gute Dienste.

Neben den leichten Milch- und Eiersuppen reicht man jetzt junges Geflügel und Kalbfleisch in Butter gedämpft, oder auch Roastbeef, mageres Hammelfleisch und Reh. Als Zubrot gibt man Grieß, Graupen, Reis oder Nudeln in Form von Brei, ferner durchgeschlagene Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Auch gedämpftes Obst und Fruchtgelee bilden für den Patienten eine erquickende Abwechslung.

Auch bei vielen chronischen Leiden, als da sind Schwindsucht, Bleichsucht, Blutarmut, Skrofuloſe, Nervenschwäche usw. vermag die richtige Pflege ungemein viel.

— Die Kost darf auch hier nur schwach gewürzt sein, soll dabei aber kräftig und dennoch leicht verdaulich sein. Man gibt hier ebenfalls, wo möglich zwei- bis dreimal am Tage, dicke kräftige Suppen von Hafermehl oder Leguminose, mit Ei oder Milch zubereitet. Das Fleisch, Geflügel, Kalb, Rind oder Wild, muß recht weich gebraten oder gedämpft sein, damit es dem Speisenden nicht zu viel Mühe macht beim Kauen, da derartige Kranke sich oft schon gesättigt fühlen, wenn sie sich längere Zeit der Mühe des Kauens unterziehen sollen. Auch leichte Gemüse und Braten mit Saucen sind solchen Kranken erlaubt, und zwar sollen die Gemüse ziemlich fest, jedoch nur mit Butter zubereitet sein.

Bleichsüchtige und Blutarme, meistens junge Mädchen und Frauen, leiden oft an träger Verdauung und verlieren dadurch den Appetit. Eier, gute Milch, Fleisch, besonders Wild, Gemüse und Obst bilden für derartige Kranke die richtige Nahrung. Von Gemüsen sind ganz besonders zu empfehlen Blumenkohl, Spinat, Spargel und Schoten; doch müssen dieselben auch ziemlich fett gekocht sein, wie Fett überhaupt anregend auf die Verdauung wirkt. Rohes Obst, besonders Blaubeeren, und grüner Salat, der letztere mit Zitronensaft statt mit Essig angemacht, sind ebenfalls sehr zu empfehlen. Rotwein ist zu vermeiden. Schrotbrot dagegen wirkt oft sehr vorteilhaft auf die Verdauung. Blutarmen, deren Verdauung eine zu rege ist, denen also Rotwein verordnet wird, kann man statt des teuren französischen Rotweins guten Heidelbeerwein wohl empfehlen.

Häufig entstehen durch Bleichsucht und Blutarmut Magengeschwüre, welchem Leiden der Arzt ratlos gegenüber steht, wenn er nicht durch die Diät unterstützt wird. Diese Kranken dürfen Nahrung überhaupt in keinem andern Zustande zu sich nehmen, als in flüssigem oder breiartigem. Das Hauptnahrungsmittel für sie ist Milch und wieder Milch. Ist etwas Fleisch gestattet, so sollte dasselbe nicht anders genossen werden, als nachdem es durch die Fleischhackmaschine geführt ist. Man bekommt zu diesem Zwecke kleine Maschinen, die man vorher mit heißem Wasser anwärmen kann, so daß das Fleisch, nachdem es durchgerieben ist, noch warm genug ist zum Essen und nicht erst aufgewärmt zu werden braucht.

Ein neuer Apparat zum Zerkleinern der Nahrung, „Mastikateur“ (Fig. 747)

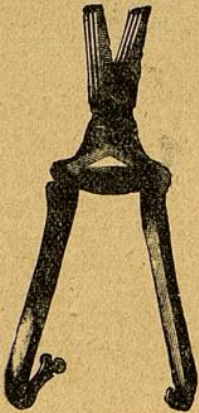


Fig. 747. Mastikateur, Apparat zum Zerkleinern von Fleisch.



genannt, ist solchen Kranken ebenfalls zu empfehlen und leistet auch alten zahnlosen Leuten gute Dienste.

Neben diesen Kranken gibt es noch eine Reihe ganz anderer Patienten, deren Wohlbefinden aber auch zum größten Teil von der Art ihrer Ernährung abhängt. Ich meine diejenigen, die an Fettsucht, Fettherz, Gicht oder Vollblütigkeit leiden. Meistens essen und trinken diese Leute zu gut, schlafen zu viel und machen sich zu wenig Bewegung. Die Kost, die man diesen Patienten reicht, muß eine durchaus magere sein; Nahrungsmittel, welche Fett, Mehl und Zucker enthalten, sind völlig zu vermeiden. Neben kräftiger Fleischkost gibt man ihnen reichlich grüne Gemüse, Salat und Obst, sowohl roh als geschmort. Die Suppen kommen ganz in Fortfall, und auch das Trinken ist auf das geringste Maß einzuschränken. Apfelwein bekommt derartigen Kranken oft recht gut. — Gichtkranke sollen sich überhaupt mehr an Pflanzenkost halten und Fleisch, Eier und Käse gänzlich vermeiden. Auch Alkohol, Tee und Kaffee sind ihnen ebenso schädlich, wie den Vollblütigen; frisches Obst, Zitronen ganz besonders, wirken dagegen fast immer günstig auf den Zustand der Patienten ein.

Wächnerinnen sind als Rekonvaleszenten zu betrachten und mit leicht verdaulicher, jedoch kräftiger Kost zu ernähren.

Für Kinder gibt es im zarten Säuglingsalter natürlich nichts besseres als die Muttermilch; wo dieselbe durch andere Milch ersetzt wird, muß man diese einestheils etwas verdünnen und andernteils ihr einen Zusatz an Zucker geben. Man nimmt hierzu am besten Milchzucker, da der gewöhnliche Zucker, Rüben- oder Rohrzucker, leicht ein Säuern der Milch veranlaßt. Nach Verlauf eines halben Jahres, oder wenn beim Kinde die ersten Zähne zum Durchbruch kommen, gibt man ihm des Mittags etwas Semmelbrot und gewöhnt es so allmählich an festere Nahrung. Es ist über-



Fig. 748. Teller mit Boden für Warmwasserfüllung.

haupt wichtig, Kinder zu rechter Zeit daran zu gewöhnen, daß sie auch feste Nahrung zu sich nehmen, und daß sie dieselbe auch kauen, damit sich Zähne und Kaumuskeln gut entwickeln. Für kleinere Kinder, denen das Essen noch eine Arbeit ist, die längere Zeit in Anspruch nimmt, sind Teller mit Boden für Warmwasserfüllung (Fig. 748) zu empfehlen, da die Speisen auf denselben gleichmäßig warm bleiben; und ein jeder weiß ja, wie wichtig es ist, daß alle fetthaltigen Speisen bis zu einem gewissen Grade erwärmt in den Magen gelangen. — Kinder, die man zu lange nur mit Milch ernährt, neigen leicht zur englischen Krankheit, da Milch allein nicht genügend kalkhaltige Salze enthält, die zum Aufbau der Knochen von so großer Wichtigkeit sind. Neben den festen Speisen sollten allerdings Milch und Wasser die einzigen Getränke während der ganzen Kindheit sein: Kaffee, Tee, Bier und Wein sind nichts für den jugendlichen Körper.

Im Anschluß an alles Obengesagte mögen hier noch einige Rezepte zur Bereitung von Gerichten, die sich ganz besonders für Kranke eignen, folgen; auch ein Hinweis auf schon vorangegangene Rezepte ähnlicher Art, denke ich, wird meinen Leserinnen willkommen sein.

## I. Suppen.

Rez. 2127. **Kraftbrühe.** (Originalrezept von Dr. B. in Br.) Der Boden einer 10—12 l haltenden Kasserolle wird mit Butter bestrichen und reichlich mit fein geschnittenen Mohrrüben und Zwiebeln belegt. Hierauf schneidet man 250 g



rohen Schinken,  $1\frac{1}{2}$  kg Kalbfleisch,  $2\frac{1}{2}$  kg gutes Rindfleisch und ein altes Huhn in kleine Stücke und gibt das Fleisch nebst den Hühnerknochen in die Kasserolle hinein. Nachdem man  $\frac{1}{2}$  l Wasser hinzugegossen hat, läßt man es langsam kochen, bis am Boden der Kasserolle das Fett klar steht. Hierauf wird kochendes Wasser dazu gegossen, bis das Gefäß  $\frac{3}{4}$  gefüllt ist. Nun läßt man die Bouillon auf gelindem Feuer 3—4 Stunden kochen und seigt sie durch ein Tuch. Endlich bringt man sie wieder aufs Feuer und läßt sie bis auf 1 l Flüssigkeit einkochen. Man reicht die Kraftbrühe nach Verordnung des Arztes löffelweise.

**Rez. 2128. Kalter Fleischaufguß.** (Originalrezept von Dr. B. in Br.) 250 g bestes Rindfleisch ohne Fett und Sehnen wird in kleine Stücke geschnitten und in ein porzellanenes oder irdenes Gefäß getan. Hierauf übergießt man es mit  $\frac{1}{2}$  l kaltem destillierten oder abgekochtem Wasser und setzt 5 Tropfen chemisch reine Salzsäure (Chlorwasserstoffsäure) hinzu. — Nun läßt man das Gefäß mit Inhalt an einem kühlen Orte 4 Stunden stehen und gießt hierauf die Flüssigkeit durch feines Leinen. — Man gibt dem Patienten diese Flüssigkeit in etwa stündlichen Portionen

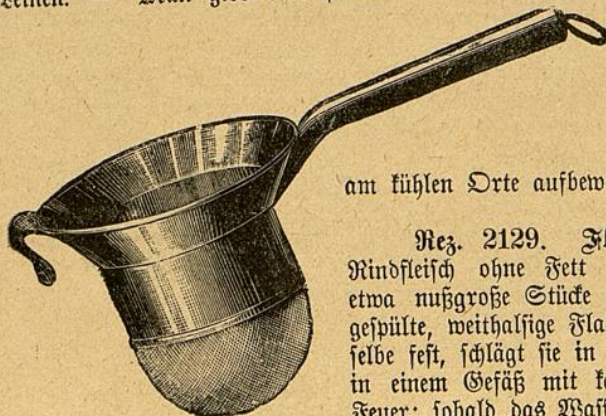


Fig. 749. Haarsieb.

innerhalb 12 Stunden zu trinken. Um den Geschmack ein wenig zu heben, kann man etwas Kochsalz oder statt dessen etwas Rotwein hinzusetzen. Der Aufguß muß am kühlen Orte aufbewahrt werden.

**Rez. 2129. Fleischtee im Dunst.** Bestes Rindfleisch ohne Fett und Sehnen wird in kleine, etwa nußgroße Stücke geschnitten und in eine sauber gespülte, weithalsige Flasche getan. Man verkorkt dieselbe fest, schlägt sie in ein Küchentuch ein und stellt sie in einem Gefäß mit kaltem oder lauem Wasser aufs Feuer; sobald das Wasser kocht, gibt man acht darauf, daß dasselbe gleichmäßig weiterkocht, und gießt, wenn nötig, noch kochendes Wasser hinzu. Nachdem das Fleisch in der Flasche etwa 4 Stunden gekocht hat, nimmt man die Flasche heraus, öffnet sie und gießt den Fleischsaft, der sich gebildet hat, durch ein leinenes Tuch. Man gibt diesen Fleischtee dem Kranken löffelweise nach Verordnung.

**Rez. 2130. Kraftbrühe aus Maggi's Bouillonkapseln.** Für 1 Person. Man löst  $\frac{1}{2}$  Bouillonkapsel in 1 Obertasse kochendem Wasser auf, ohne Salz hinzuzufügen. Nach Belieben kann man die Kraftbrühe auch mit 1 Eigelb abziehen. Man reicht geröstetes Weißbrot oder Toast dazu.

**Rez. 2131. Suppe von Kalbsmilch.** Für 1 Person. Man blanchiert eine Kalbsmilch mit kochendem Wasser, häutet sie und setzt sie mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser an, gibt auch gleich ein etwa haselnußgroßes Stück Butter, das man mit 1 Teelöffel Weizenmehl zusammengeknetet hat, hinein. Wenn die Kalbsmilch weich ist, passiert man die Suppe durch ein Haarsieb (Fig. 749), bringt sie nochmals zum Kochen und legiert sie mit Eigelb. Man richtet sie über gebähten Semmelscheiben an.



**Rez. 2132. Hafermehlsuppe.** 1 Eßlöffel englisches Hafermehl (oatmeal) oder Knorr'sches Hafermehl wird mit kaltem Wasser angerührt und in 1 Obertasse voll kochendes Wasser gegeben. Nachdem die Suppe vollständig klar gekocht ist, zieht man sie mit Eigelb ab, tut einige Tropfen Magginwürze hinein und salzt sie nach Geschmack.

**Rez. 2133. Suppe von Quäker-Oats.** In eine große Obertasse kochendes Wasser gibt man 1 gehäuften Eßlöffel Oats, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel Zucker und 3 geschmorte Backpflaumen, die man entfernt und in Viertel geschnitten hat. Die Suppe braucht nur 10 Minuten zu kochen und kann kalt oder warm serviert werden.

**Rez. 2134. Leguminosensuppe.** Dieselbe wird aus Leguminosenspulver, das in Apotheken und Drogerien erhältlich ist, bereitet und zwar ebenso wie die Hafermehlsuppe, doch läßt man hierbei das Ei fort und setzt statt dessen beim Kochen ein Stück Butter hinzu.

**Rez. 2135. Stout- oder Portersuppe.** Dieselbe wird wie Braumbiersuppe mit Milch (Rez. 533) zubereitet; doch nimmt man statt des einfachen Braubiers englischen Porter oder Stout (spr. staut) und erhält auf diese Weise eine äußerst nahrhafte Suppe.

**Rez. 2136. Semmel oder Panadensuppe.** Für 1 Person. Man schneidet 1 altbackene Semmel oder Weißbrot in dünne Scheiben, bestreicht dieselben ganz dünn mit guter Butter, schneidet sie in kleine Stücke, streut etwas Salz darüber und gießt 1 Obertasse kochendes Wasser dazu. Man rührt die Suppe ein wenig mit dem Löffel und serviert sie. Durch einen Zusatz von einigen Tropfen Magginwürze wird die Suppe bedeutend schmackhafter.

**Rez. 2137. Zwiebacksuppe.** Für 1 Person;  $\frac{1}{2}$  Obertasse gerösteter oder Potsdamer Zwieback wird mit 1 Obertasse Wasser angefüllt und so lange gekocht, bis der Zwieback vollständig weich ist. Man gibt beim Kochen ein wenig Butter, Salz und Zucker dazu und zieht die Suppe mit Eigelb ab.

**Rez. 2138. Weinsuppe mit Sago oder Tapioka.** 1 gehäuften Eßlöffel Perlsgago oder Tapioka läßt man in Wasser nach Vorschrift langsam ausquellen; alsdann macht man  $\frac{1}{2}$  Obertasse guten Rotwein mit einem Stückchen Zitronenschale kochend, gibt den Sago oder Tapioka hinein und läßt die Suppe nach Geschmack. Man kann diese Suppe kalt oder auch warm geben; fürchtet man, daß sie von reinem Wein zu stark sein könnte, so verdünnt man denselben mit Wasser.

**Rez. 2139. Fruchtspüreesuppe.** Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und Kirschchen werden sauber gewaschen und die letzteren entfernt. Hierauf zerdreht man die Früchte, setzt sie mit kaltem Wasser und ein wenig Zitronenschale an und läßt die Suppe kochen, bis die Früchte vollständig weich sind. Dann streicht man sie durch ein Sieb, bringt sie nochmals zum Kochen und richtet sie über gebähten Semmelscheiben an oder reicht Löffelbiskuit dazu.

Außer diesen Suppen eignen sich für Kranke noch die Suppen nach Rez. 422, 439, 444, 445, 463, 464, 479, 494, 502, 507—511.



## II. Fleischspeisen.

**Rez. 2140. Beefsteak à la Nelson.** Für 1—2 Personen. Die für diese Beefsteaks gebräuchliche Kasserolle wird mit Butter ausgestrichen und mit einer Schicht von 3—4 rohen Kartoffeln, die man in Scheiben geschnitten und gebrüht hat, ausgelegt. Auf diese legt man 2 ziemlich starke Scheiben Rinderfilet, die man zuvor geklopft hat, und gießt eine Obertasse Fleischbrühe darüber. Nachdem man das Gericht zuerst auf starkem Feuer angebräunt hat, läßt man es etwa 20 Minuten auf gelindem Feuer weich dämpfen. Man serviert das Beefsteak in der Kasserolle.

**Rez. 2141. Fleischpüree.** 125 g Kalbsbraten und ebensoviel Hühner- oder Putenfleisch wird fein gewiegt. Hierauf macht man von 1 Teelöffel Butter und ebensoviel Mehl ein helles Schwitzmehl, rührt 3 Eßlöffel süße Sahne dazu, so daß man eine dickliche Sauce erhält und läßt das Fleisch darin aufkochen. Nachdem man es mit Salz abgeschmeckt hat, gibt man ein wenig fein gewiegte Petersilie und einige Tropfen Maggawürze dazu.

**Rez. 2142. Wildpüree.** Für 1 Person. Eine Scheibe recht saftiger Wildbraten aus der Mitte wird fein gewiegt, mit 1 Eßlöffel Madeira, 2 Eßlöffel Bouillon und 1 Eigelb verrührt und mit Salz abgeschmeckt. Man macht das Püree im Wasserbade heiß und serviert es sofort, doch hüte man sich, das Püree zu lange im heißen Wasser zu lassen, da Ei und Fleisch dann hart werden.

**Rez. 2143. Geflügelbrust in Aspik.** Für 1 Person. Man löst von einem gebratenen Hühnchen oder einer Taube die Brust ab, läßt sie erkalten, schneidet sie in Scheiben und übergießt sie mit 1 Obertasse voll Aspik. Hierzu kocht man 1 Kalbsfuß etwa 4 Stunden lang und gibt während der letzten halben Stunde einen kleinen gut gewaschenen Hecht mit hinein. Dann gießt man die Brühe, die man mit wenig Salz und 1 Mohrrübe gewürzt hat, durch ein Sieb und läßt sie bis auf 1 Obertasse einkochen. Am andern Morgen klärt man sie, schmeckt sie mit Zitronensaft und 3—4 Tropfen Maggawürze ab und gießt sie auf das Fleisch.

Außer diesen Fleischspeisen sind folgende Rezepte für Kranke geeignet: 586, 592, 600, 602, 624, 629—640, 649, 656, 658, 666, 671, 673, 688, 690, 745, 748, 761, 764, 770—776, 780, 782, 785—793, 799—801, 804, 805, 811, 812, 816.

Die Geflügelspeisen sind mit wenigen Ausnahmen geeignete Krankenspeise; nicht passend für Kranke sind Gans, Ente, Wildgans, Wildente, Trappe und Auerwild; ebensowenig eignen sich die Rezepte 861, 862, 867, 873, 884—895, 908—911, 938—941, 951—956, 959—962.

## III. Fische.

So nahrhaft die Fische an sich sind, so wenig sind sie doch im großen und ganzen zur Nahrung für Kranke geeignet. Man kann Kranken nur Forelle, Hecht, Zander, Seezunge, Karpfen oder Schlei reichen, wenn diese Fische einfach in Salzwasser mit wenig Gewürz gekocht sind. Zu diesen Fischen gibt man am besten untenstehende Sauce. Austern (Fig. 736) und schwach gesalzener Kaviar, sind leicht verdaulich und äußerst nahrhaft und daher, sowie Sardellen, Kranken zu empfehlen.

**Rez. 2144. Fischsauce.** Man macht ein helles Schwitzmehl, gibt von dem Wasser, in dem man die Fische gekocht, hinzu und kocht die Sauce klar; hierauf gibt



man 2 Teelöffel Bouillon hinein und rührt kurz vor dem Anrichten noch ein Stückchen frische Butter und 3 bis 4 Tropfen Maggiwürze darunter.

#### IV. Gemüse.

Rez. 2145. **Blumenkohlpüree.** Man kocht den nach Vorschrift zubereiteten Blumenkohl in Salzwasser weich, quetscht ihn und streicht ihn durch einen Durchschlag. Hierauf schlägt man 1 Eigelb mit ein wenig Wasser, 2 Teelöffel Bouillon und einem Stückchen Butter, stellt das Geschirr in ein Gefäß mit kochendem Wasser und rührt den durchgeschlagenen Blumenkohl in der Sauce, bis der Kohl heiß und das Ei gar ist.

Rez. 2146. **Schwarzwurzelpüree.** Die Schwarzwurzeln oder Storzoneren (Fig. 750) werden nach Vorschrift gepuht, in Salzwasser weich gekocht und durch ein Sieb gestrichen. Hierauf macht man etwas süße Sahne kochend, gibt das Püree nebst etwas geriebener Semmel hinein und läßt es recht sämig kochen. Zuletzt schmeckt man das Gericht mit Salz und 3—4 Tropfen Maggiwürze ab.

Rez. 2147. **Püree von Artischockenböden.** Dasselbe wird nach Rez. 2145 oder 2146 zubereitet.

Rez. 2148. **Püree von Linsen oder jungen Bohnen.** Für 1 Person 75 g. Die Hülsenfrüchte werden am Abende vorher verlesen, gewaschen und eingequollen. Dann kocht man sie unter Zusatz von etwas Natron recht weich, passiert sie durch ein Sieb, macht ein helles Schwizmehl, gibt das Püree hinein und läßt es darin sämig kochen. Zuletzt rührt man noch 3—4 Tropfen Maggiwürze darunter und schmeckt es mit Salz ab.

Auch andere Gemüse werden von vielen Kranken meist gut vertragen mit Ausnahme der schweren Kohl- und Rübensorten. Für die Zubereitung merke man sich, daß Gewürze möglichst zu vermeiden sind, und daß Butter das verdaulichste von allen Fetten ist.

Vorzüglich geeignet für Kranke sind folgende Gemüse: Rez. 1208—1210, 1225, 1246—1253, 1256—1258, 1275, 1276, 1285, 1292, 1316, 1322—1327, 1329.



Fig. 750. Schwarzwurzel oder Storzonere.

#### V. Kompotte und Salate.

Beinahe alle Kompotte sind für Kranke wohl geeignet. Bei den Früchten, die festere Schalen haben, als Pflaumen, Kirschen und dergleichen, entferne man die Häute entweder vor dem Kochen oder nachher, indem man die Früchte in Gestalt von Mus gibt. Apfelmus ist stets das gesündeste und leichteste Kompott. Von den eingemachten



Früchten sind die Zuckerfrüchte und die Fruchtgelees für Kranke wohl geeignet, während man Essigfrüchte nicht geben darf. — Ein besonders magenstärkendes Mittel ist Ingwer in Zucker. — Grüner Salat ist manchen Kranken (siehe S. 706) ganz besonders zu empfehlen, doch bereite man denselben nicht mit Essig, sondern stets mit Zitronensäure. Für Zuckerfranke mache ich auf Rez. 76 aufmerksam.

## VI. Eier- und Mehlspeisen.

Im großen und ganzen sind Eier- und Mehlspeisen für Kranke etwas schwer, doch gibt es auch darunter eine Anzahl, die nicht allzuschwer verdaulich sind und, da sie äußerst nahrhaft sind, den Kranken, wenn es der Arzt gestattet, öfters gereicht werden sollten.

Rez. 2149. **Geschlagenes Ei mit Sherry.** 1 Eigelb wird mit 1 Teelöffel Staubzucker geschlagen, bis die Masse schaumig ist. Dann zieht man den steif geschlagenen Schnee vom Eiweiß darunter und fügt 2—3 Eßlöffel guten Sherry hinzu.

Rez. 2150. **Sierrahm.** Für 1 Person.  $\frac{1}{4}$  l Milch wird mit 1 Teelöffel Mondamin und 1 Ei tüchtig geschlagen. Hiermit verrührt man 1 Eßlöffel Zucker und 1 Messerspitze frische Butter. Man fügt auch ein Stückchen Zimt dazu und läßt die Speise im Wasserbade fest werden.

Siehe ferner: Rez. 1483, 1499, 1500, 1548, 1565, 1570—1576, 1593—1595, 1615, 1648—1656.

## VII. Kalte süße Speisen.

Wenn auch die kalten, süßen Speisen Kranken nur mit Vorsicht gegeben werden dürfen, so werden sie doch stets gern genommen und sind da, wo sie gestattet sind, oft eine große Erquickung.

Solche Speisen sind folgende: Rez. 1698, 1703—1713, 1726—1740.

## VIII. Backwerk.

Sogenanntes Schwarzbrot oder Roggenbrot wird von den meisten Kranken nicht gut vertragen; an Stelle desselben tritt dann Semmel oder Weißbrot (Rez. 1821 und 1822),

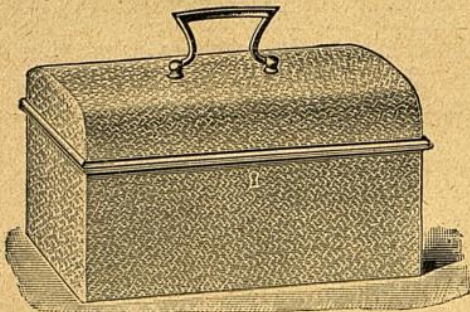


Fig. 751. Blechdose für Cakes und Biskuits.

doch ist es zu empfehlen, sobald es der Arzt gestattet, daneben Kleie- oder Schrotbrot zu reichen, und zwar ist das Grahambrot (Rez. 1820) besonders empfehlenswert. Mit allzuviel Gebäck belaste man den Magen der Kranken überhaupt nicht; von feinerem Gebäck sind Zwieback und leichte Biskuits allenfalls gestattet. Englische Biskuits, die man bei uns gewöhnlich unter dem Namen Cakes kauft, dürfen von den meisten Kranken gegessen werden.

Es ist ratsam, dieselben immer vorrätig zu halten, um dem Kranken von Zeit zu Zeit davon geben zu können. Derartige Bäckereien halten sich in Blechkästen (Fig. 751) ganz vorzüglich. — Kränklichen Leuten, die vor allen Dingen zu mager



sind, wird zuweilen Kuchen vom Arzt verordnet; selbstverständlich muß auch hierbei eine bestimmte Auswahl getroffen werden. Ich lasse deshalb auch hier eine Anzahl von Hinweisen auf Rezepte folgen: Rez. 1827, 1828, 1830, 1860, 1861, 1911—1913, 1916, 1917, 1920—1922, 1924—1926, 1931, 1932, 1950.

### IX. Getränke.

Unter den Getränken, welche den Kranken nicht nur erlaubt, sondern sogar oft verordnet werden, steht die Milch obenan. Nur wenn man ganz sicher ist, daß die Milch von durchaus gesunden Kühen ist, mag man sie roh zu trinken geben; andernfalls muß sie tüchtig gekocht werden. Wie ich schon früher sagte, ist es nicht gut, die Milch abzurahmen, da derselben dadurch Fett entzogen wird und sie auf diese Weise schwerer verdaulich wird. Auf Verordnung des Arztes gibt man zuweilen auch Molke oder Kefir.

**Rez. 2151. Kefir.** Der Kefir stammt aus dem Kaukasus, ist nicht nur angenehm im Geschmack, sondern vor allen Dingen sehr nahrhaft und wird deshalb oft Magenkranken oder Schwindsüchtigen verordnet, ist überhaupt allen denen zu empfehlen, die in der Ernährung zurückbleiben. Die trocknen Kefirpilze müssen erst einige Zeit vorbehandelt werden, ehe sie sich zum Aufstellen mit Milch eignen, können dann aber lange Zeit weiter benutzt werden, da sie sich selbst fortentwickeln. — Man legt die Pilze, wie wollen annehmen 10 g, in ein Gefäß mit Wasser von 30° R., worin man sie 8—10 Stunden liegen läßt. Dann wäscht man sie mit kaltem Wasser ab und legt sie in 100 g oder  $\frac{1}{10}$  l abgekochte Milch, die bis auf 20° R. abgekühlt ist. Hierin läßt man sie liegen, achtet darauf, daß die Milch möglichst gleichmäßig warm bleibt, und schüttelt sie von Zeit zu Zeit tüchtig durch. Morgens und abends ersetzt man die Milch durch frische, abgekochte Milch von 20° R. bei jedem Wechseln werden die Pilze mit abgekochtem Wasser abgewaschen. Nach 6 bis 8 Tagen macht man die Beobachtung, daß die Pilze an die Oberfläche steigen; sobald nun die Milch in Gärung gerät und Blasen wirft, kann man sie als Kefirertrakt verwenden. Zu diesem Zwecke seht man sie durch ein Musselintuch und füllt etwa 100 g Extrakt mit 1 l abgekochter Milch auf, füllt diese in Flaschen, die man gut verkorkt und 1 Tag in einem



Fig. 752. Tibisch oder Altee.



Fig. 753. Kamille.



Zimmer von etwa 15° R. stehen läßt, wobei man sie mehrmals schüttelt. Alsdann hat sich die Milch vollständig mit dem Refirertract verbunden und kann nun als

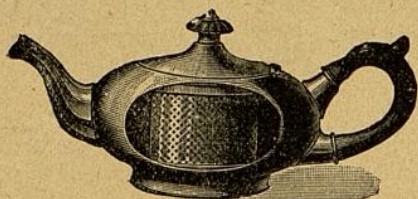


Fig. 754. Nideltectanne mit Einfas.

Refirmilch getrunken werden. — Die beim Durchsiehen der Milch zurückgebliebenen Refirpizze werden zum Aufstellen frischen Extractes weiter benutzt; dieselben entwickeln sich sogar derartig weiter, daß man bald zur Teilung der Pizze schreiten muß, weil sonst die Gärung zu schnell und heftig vor sich geht.

**Rez. 2152. Süße Molke.** Man kocht 1 l frische Kuhmilch und setzt beim Beginn des Siedens 5 g Essig hinzu. Nach erfolgtem Gerinnen wird die halb erkaltete Flüssigkeit durchgeseiht, mit einem zu Schaum geschlagenen Eiweiß aufgekocht, nochmals durchgeseiht, mit 10 g kohlensaurer Magnesia versetzt und durch Fließpapier gegossen. Man kann auch ein Stück trocknen Kälbermagen von etwa Fingerlänge 12 Stunden mit Wasser in die kochende Milch schütten, wodurch ebenfalls das Gerinnen derselben hervorgerufen wird. — Sehr viel einfacher ist

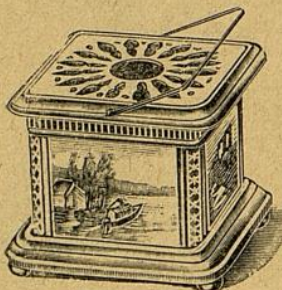


Fig. 755. Nachtlampe, zugleich Rechaud.

die Herstellung der Molke mit Molkenpastillen, die man in der Apotheke kauft. Man setzt 1 große Obertasse frische Milch an, gibt, wenn sie heiß ist, eine Molkenpastille hinein und läßt die Milch gerinnen, worauf man sie durch ein Tuch gießt.

**Rez. 2153. Sibischtee oder Altee.** Man tut 50 g Sibischwurzeln (Fig. 752) in ein sauberes, irdenes Geschirr, gießt 4 Obertassen kaltes Wasser darauf, bringt es aufs Feuer und läßt es 1 Stunde lang ununterbrochen kochen. Dann gießt man den Saft, welcher recht schleimig sein muß, durch ein reines Tuch, gibt recht viel braunen Kandiszucker hinein und gibt den Tee möglichst warm zu trinken. Er ist bei Heiserkeit und Husten besonders zu empfehlen.

**Rez. 2154. Kamillentee.** Zwei Hände voll Kamillenblüten (Fig. 753) werden mit 1/2 l kochendem Wasser übergossen; dann deckt man das Gefäß zu, läßt es einige Minuten warm stehen und gießt alsdann den Tee ab. — Pfefferminz-, Stiefmütterchen-, Lindenblütentee und verschiedene andere werden auf dieselbe Weise bereitet.

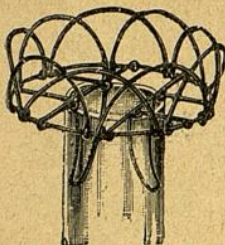


Fig. 756. Lampentocher für Petroleum.

**Rez. 2155. Isländisch Moos oder Karagashenmoos.** Man wässert das Moos, das man in getrocknetem Zustande kauft, über Nacht ein und gießt am andern Tage das bittere Wasser ab. Alsdann wird das Moos mit frischem Wasser ein paar Stunden gekocht und durchgeseiht. Man trinkt den Tee warm mit Zucker.

**Rez. 2156. Hustentrank I.** 6—8 getrocknete Feigen, eine Handvoll Fliederblüten und 1 Obertasse voll Gerste werden mit 2 l Wasser 1 Stunde lang



gekocht. Nachdem der Trank durchgeseiht ist, vermengt man ihn mit weißem Kandis und gibt ihn warm zu trinken.

**Rez. 2157. Hustentrank II.** Man verwendet hierzu 2 Eßlöffel Brusttee, den man gleich gemischt in der Apotheke kauft, ferner  $\frac{1}{2}$  Teelöffel gestoßenen Salmiak, 1 fingerlanges Stück Lakritzen und ein Stück braunen Kandis etwa wie ein Ei groß. Der Brusttee wird mit  $\frac{1}{2}$  l kaltem Wasser angefüllt und  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht; darnach gibt man die anderen Zutaten hinein und läßt den Tee noch so lange an einer heißen Stelle ziehen, bis sich alles aufgelöst hat.

**Rez. 2158. Warme Limonade.** Man vermengt den Saft einer halben Zitrone mit 50 g Zucker in einem Wasserglase, füllt dasselbe mit heißem Wasser, rührt gut um, daß sich der Zucker auflöst, und trinkt die Limonade recht heiß.

**Rez. 2159. Gerstenwasser.** Man röstet eine Handvoll ausgelesene, gewaschene und wieder getrocknete Gerste in einer Pfanne so lange, bis die Körner geplatzt sind, dann kocht man sie mit gerösteter Brotrinde, etwas Zucker, Zimt und Pomeranzenschale in 1 l Wasser 1 Stunde lang und seihet das Wasser durch ein Haarsieb oder eine Serviette.

**Rez. 2160. Brotrindenwasser oder Tisane.** Man übergießt 250 g altbackene Brotrinde mit 1 l kochendem Wasser, setzt etwas Zitronensaft und Zucker dazu, kocht die Rinde einmal damit auf, läßt sie erkalten und seihet das Wasser durch ein Haarsieb.

**Rez. 2161. Apfeltrank.** Man schält 12 Borsdorfer Äpfel, kocht sie in  $\frac{1}{2}$  l Wasser 1 Stunde lang, gut zugedeckt, in einem irdenen Gefäße und gibt auch ein Stück altbackenes Brot beim Kochen hinzu. Dann gießt man den Trank durch eine Serviette, würzt ihn mit gestoßenem Zimt oder Muskatblüte und setzt 2—3 Glas Weißwein und Zucker nach Belieben hinzu.

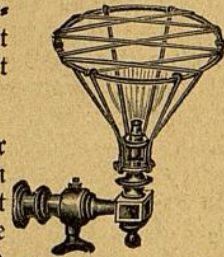


Fig. 757. Lampentocher für Gas.

**Rez. 2162. Mandelmilch.** 125 g geschälte Mandeln werden mit etwas Wasser fein zerstoßen, mit 1 l Wasser vermischt und durch ein sauberes Tuch gepreßt. Man muß das Getränk am kühlen Orte verwahren und süßt jedesmal nur eine Portion nach Geschmack.

**Rez. 2163. Eiweißwasser.** Ein Eiweiß wird unter beständigem Rühren allmählich mit knapp  $\frac{1}{4}$  l Wasser vermengt; dazu gibt man 2 Teelöffel Zucker und 1 Teelöffel Zitronensaft oder 1 Eßlöffel Kognak.

**Rez. 2164. Eiertrank.** 2 Eigelb werden mit 2 Eßlöffel Zucker schaumig gerührt,  $\frac{1}{2}$  Obertasse Wasser und 1 Prise Zimt werden damit verrührt und zuletzt noch 2 Teelöffel Kognak dazu gegeben.

**Rez. 2165. Mohrrübensaft.** Große saftreiche Mohrrüben werden gewaschen und sauber geschabt; nachdem man sie auf einem Reibeisen gerieben hat, preßt man den Saft rein aus und gießt ihn durch einen leinenen Beutel. Man läßt den Saft einige Stunden stehen, gießt ihn von dem trüben Bodensatz ab und kocht ihn unter



beständigem Rühren zu dickem Sirup ein, den man in einem gut verbundenen Steinopfe verwahrt.

Von den im Kochbuch enthaltenen Vorschriften eignen sich folgende Getränke noch ganz besonders für Kranke: Weilsenessig Rez. 181, die Fruchtäfte Rez. 108—118 zur Herstellung von Limonaden, Heidelbeerwein Rez. 197 und ferner die Rezepte 2028—2032, 2061, 2062, 2064—2066.

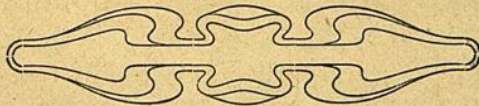
Ist man genötigt im Krankenzimmer des Nachts Getränke anzuwärmen, so erweist sich eine Nachtlampe (Fig. 755), die zugleich als Rechaud dient, als sehr praktisch; auch ein Lampenfocher (Fig. 756 und 757) ist in solchen Fällen sehr bequem. —

**Speisezettel für magere Leute (Mastkur).** In den ersten 4 Tagen schluckweise je 60 g Milch in zweistündigen Pausen; dabei allmählich steigend, so daß die Tagesmenge nach 4 Tagen 3 l Milch beträgt. Verträgt man die Milch nicht gut, so kann man sie mit Tee, Kaffee oder Kognak versetzen. — 5. Tag: 7 $\frac{1}{2}$  Uhr morgens  $\frac{1}{2}$  l Milch schluckweise; 10 Uhr  $\frac{1}{2}$  l Milch; 12 $\frac{1}{2}$  Uhr ein Teller Suppe mit Ei, 50 g gebratenes Fleisch, Kartoffelpüree, Gemüse, Kompott; 3 $\frac{1}{2}$  Uhr  $\frac{1}{2}$  l Milch; 5 $\frac{1}{2}$  Uhr  $\frac{1}{2}$  l Milch; 8 Uhr  $\frac{1}{2}$  l Milch, 50 g kaltes Fleisch, Weißbrot mit Butter. — 6. Tag: Ebenso wie 5. Tag, nur mit Zugabe von 2 Zwiebäcken. — 7. und 8. Tag: Allmähliche Steigerung des bisherigen Quantums. — 9. Tag: 7 $\frac{1}{2}$  Uhr  $\frac{1}{2}$  l Milch mit 2 Zwiebäcken; 8 $\frac{1}{2}$  Uhr Kaffee mit Sahne und Weißbrot mit Butter; 10 Uhr  $\frac{1}{2}$  l Milch mit 2 Zwiebäcken; 12 Uhr  $\frac{1}{2}$  l Milch; 1 Uhr ein Teller Suppe mit Ei, 100 g Fleisch, Kartoffelpüree, Kompott; 3 $\frac{1}{2}$  Uhr  $\frac{1}{2}$  l Milch; 5 $\frac{1}{2}$  Uhr  $\frac{1}{2}$  l Milch mit 2 Zwiebäcken; 8 Uhr  $\frac{1}{2}$  l Milch, 50 g Fleisch und Weißbrot mit Butter; 9 $\frac{1}{2}$  Uhr  $\frac{1}{2}$  l Milch mit 2 Zwiebäcken.

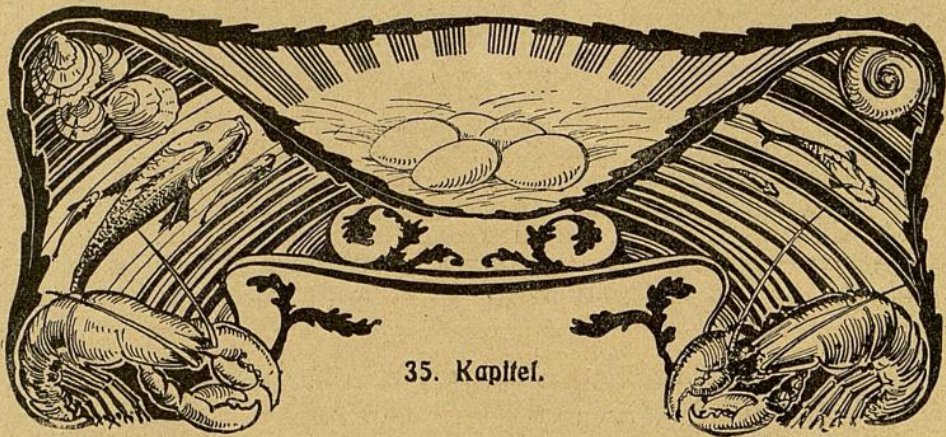
In den folgenden Tagen ist die Diät etwa dieselbe, doch steigern sich die Fleischportionen und zum Mittag tritt eine süße Mehlspeise hinzu.

Die Dauer der Kur beträgt 4—6 Wochen; während derselben ist Bettruhe und zweimalige Massage am Tage erforderlich.

**Speisezettel für corpulente Leute (Entfettungs- oder Bantingkur).** Zum Frühstück: 80—100 g Rind- oder Hammelfleisch, Nieren, Fisch oder Schinken, 1 Tasse Tee ohne Milch und Zucker, 20 g Zwieback oder geröstetes Brot. — Zum Mittagessen: 100—120 g Fleisch oder Fisch, mageres Geflügel oder Wild, grünes Gemüse ohne Kartoffeln, 20 g geröstetes Brot oder Fruchtkompott, 2—3 Glas guten Rotwein. — Nachmittags: 40—60 g Obst, 1—2 Zwiebäcke, 1 Tasse Tee ohne Milch und Zucker. — Zum Abendessen: 60—80 g Fleisch oder Fisch, 1—2 Glas Rotwein.







35. Kapitel.

## Die Fastenkost.

Unter „Fasten“ versteht man die Enthaltung von Nahrung während einer gewissen Zeit. Entweder wird einen Tag lang gänzlich gefastet, also gar keine Nahrung genommen, oder das Fasten erstreckt sich auf eine längere Zeit, beschränkt sich dann aber auf gewisse Speisen, und zwar besonders Fleischspeisen, die während dieser Zeit verboten sind.

Der Gebrauch des Fastens ist uralte und hat in seiner religiösen, resp. sittlichen Bedeutung stets eine große Rolle gespielt. Man betrachtete das Fasten als ein verdienstvolles Werk, als eine Übung in der Enthaltbarkeit und Selbstverleugnung oder als eine Förderung der Andacht. Einigen galt es als die Vorbereitung zu großen Entschlüssen oder Taten, während es wiederum andern als Ausdruck der Trauer dienen mußte. —

Seinen Ursprung hat das Fasten im Morgenlande, wo es des Klimas wegen weniger beschwerlich fällt, als bei uns oder etwa gar noch weiter im Norden. In Mittel- und Südasien ist das Fasten ein uralter, religiöser Gebrauch und ist sowohl in der Religion der Buddhisten als auch der Brahmagläubigen vorgeschrieben. Besondere Verbreitung fand das Fasten im alten Ägypten und wurde beim Isisdienst vor allem gefordert.

Von den Ägyptern übernahmen es wahrscheinlich auch die Israeliten; im Gesetz Moses ist zwar nur der Versöhnungstag als Fasttag vorgeschrieben, doch hören wir auch öfter in der Geschichte der Juden von allgemeinen freiwilligen Fasten zur Zeit großer Not und Trübsal. Zur Zeit Christi war das Fasten eine allgemeinere Religionsübung geworden, die besonders von den Sadduzäern und Pharisäern streng gefordert wurde. Durch die Judenthristen wurde das Fasten auch in die christliche Religion eingeführt, und die Satzungen und Forderungen der Geistlichkeit in bezug auf das Fasten wurden immer strengere, bis sie im Mittelalter ihren Höhepunkt erreichten.

Die griechisch-katholische sowohl, wie die römisch-katholische Kirche schreibt bestimmte Fasttage und Fastzeiten vor; unter den ersteren ist es vor allem der Freitag, der als Fasttag gilt, unter den letzteren wird die Zeit von Aschermittwoch bis Osters



ganz besonders als Fastenzeit inne gehalten. Heutzutage ist man mit den Forderungen, die man an den Fastenden stellt, sehr viel nachgiebiger geworden, obgleich das Fasten in den Klöstern noch jetzt strenge gehalten wird. Befreit vom Gebote des Fastens sind Kinder, Kranke, Personen, die sehr schwere Arbeiten verrichten, und die Soldaten im Felde.

Was nun die Speisen selber betrifft, so setzte sich früher die Fastenspeise nur aus folgenden Gerichten zusammen: Fische, Gemüse, die in Wasser gekocht oder mit Öl angerichtet wurden, und in Wasser oder Wein gekochte Früchte sowohl, wie rohe. Jetzt sind nicht nur Milch, Eier und Butter, also Mehlspeisen aller Art gestattet, sondern neben Fischen, Krebsen, Austern, Muscheln und Schnecken auch noch verschiedene Wasservögel, Amphibien und auch einige Vierfüßer. Die Wasservögel, nämlich Krifente, Wasserhuhn, Wasserralle, Regenpfeifer und Reiher werden am besten zubereitet wie Wildenten. Über die Zubereitung der andern geben einige der nachstehenden Rezepte Aufschluß. —

Von den im zweiten Teile des Kochbuchs aufgeführten Gerichten sind folgende als Fastenspeise zu betrachten: Alle Suppen von Hülsenfrüchten und Gemüsen, sofern bei ihrer Zubereitung keine Fleischbrühe und kein anderes Fett als Butter verwendet wird; ferner sämtliche Wassersuppen, Milchsuppen, Bier- und Weinsuppen, Obstsuppen und Kaltschalen. Auch Klöße oder Knödel sind gestattet, sofern dieselben keinerlei Fleischzusätze haben, ebenso wie sämtliche Mehlspeisen, kalte und warme, und alle Bäckereien; vorausgesetzt immer, daß man zur Bereitung derselben nur Butter und kein anderes Fett verwendet. Sämtliche Gemüse mit Butter oder Öl zubereitet, alle Kompotts und Salate, mit Ausnahme der Fleischsalate, dürfen während der Fastenzeit gegessen werden. Neben den Mehlspeisen bilden sämtliche Fischgerichte während der Fastenzeit die Hauptnahrung. Von den Pasteten eignen sich als Fastenspeise Pastete von Zander, Stürzpastete von Aal, Schüsselpastete von Fisch, Pastete von Hering, Pastete von Spargel oder Blumentohl, Stockfischpastete, Reispastete mit Hecht, Poupeton von Nudeln oder von Blumentohl, Pastetchen mit Fisch, Pastetchen mit Kaviar, Krabbenragout, Pastetchen von Krebsen und Austernpastetchen. —

Sollte irgendwo in den Rezepten ein Zusatz von Fleischbrühe angegeben sein, so gebe man hier als Ersatz nur Wasser hinzu oder, wo es tunlich, sogenannte Fasten- oder Kunstbrühe. — Als Zusatz zu Fastenspeisen ist Maggi's Suppen- und Speisewürze besonders geeignet.

**Rez. 2166. Fastenconsommé.** Für 4 Personen. 300 g Erbsen werden gewaschen und mit kaltem Wasser eingequollen; am nächsten Tage setzt man sie mit demselben Wasser an und läßt sie damit kochen. Wenn sie  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht haben, gießt man sie ab, gibt frisches Wasser darauf und fügt 2 klein geschnittene Mohrrüben, 1 angeröstete Zwiebel und 4 Gewürzkörner hinzu und läßt die Erbsen weich kochen. Dann macht man von 2 Eßlöffel Butter und 1 Eßlöffel Mehl ein helles Schwitzmehl, kocht dasselbe mit  $\frac{3}{4}$  l Wasser auf und fügt die inzwischen durchgestrichenen Erbsen hinzu. Nachdem man die Suppe gesalzen hat, läßt man sie noch 20 Minuten kochen. Man gibt als Einlage geröstete Brotwürfel, gebackene Erbsen oder Reis oder verwendet sie als Kunstbrühe.

**Rez. 2167. Fastenfischsuppe.** 2 Pfd. Fisch für 4 Personen. Zu Fischsuppen lassen sich nur Eßwasserfische verwenden. Nachdem die Fische geschuppt, ausgenommen und gewaschen sind, puzt man das Fleisch von den Gräten und schneidet



es in kleine ansehnliche Stückchen. Man läßt etwa 100 g Butter zergehen, schneidet ein gut Teil Mohrrüben, Sellerie, Porree, Petersilienwurzel und Wirsingkohl in kleine Stückchen und dünstet alles in der Butter; nun gießt man  $1\frac{1}{2}$  l kochendes Wasser dazu, und gibt noch 1 Suppenteller voll roher Kartoffelscheiben daran und sämtliche Fischabfälle. Hierauf läßt man die Suppe kochen, bis alles weich ist, und rührt sie dann durch ein feines Sieb. Die Fischstücke hat man unterdes mit Ei und Semmel paniert, bratet sie in guter Butter hellbraun und legt sie in die Terrine. Die Suppe würzt man noch mit fein gewiegter Petersilie und richtet sie kochend über den gebratenen Fischstücken an.

**Rez. 2168. Fastensuppe à la Chanoine.** Für 4 Personen. Man bereitet hierzu 1 l Fastenconsommé nach Rez. 2166 vor und läßt sie recht sämig kochen. Zur Einlage kocht man eine Quappe von 1—2 Pfd. Gewicht nach Rez. 1169 in Salzwasser gar und läßt sie samt der Leber im Sud erkalten, worauf man beides in kleine Stücke zerteilt und in die Terrine legt. Ferner gibt man 1 Mdl. ausgebrochene Krebschwänze und  $\frac{1}{2}$  Obertasse fein zerteilte Champignons, die man in Weißwein gedämpft hat, hinein. In die kochende Suppe werden 1 Dg. Austern, die man von den Härten befreit hat, mit einem Drahtsieb 3—4 Minuten hineingehalten und dann ebenfalls zur Einlage in die Terrine gelegt. Dann gibt man zur Suppe 1 Glas Rheinwein und 1 Eßlöffel Krebsbutter, läßt sie auf hellem Feuer noch 10 Minuten kochen und gießt sie dann in die Terrine.

**Rez. 2169. Fastensuppe à la Chevreuse.** Für 4 Personen. Die Abgänge von einigen Fischen, sowie ein paar Fischköpfe werden mit 2 Petersilienwurzeln und 1 großen Scheibe Sellerie in Salzwasser gekocht. Nachdem man die Brühe durchgeseiht hat, tut man 1 Eßlöffel Butter, die man mit 1 Eßlöffel Mehl zusammengeknetet hat, hinein und läßt die Suppe bis auf  $1\frac{1}{2}$  l einkochen. Unterdes hat man 2 große Zwiebeln in Butter mit ein wenig Wasser und einer Prise Zucker weich gedünstet und streicht sie durch ein Sieb. Mit diesem Püree verrührt man 2 Eigelb und 3 Eßlöffel süße Sahne und legiert hiermit die kochende Suppe. Als Einlage gibt man 1 Obertasse in Butter gedämpfte Gurkenscheiben und 12—16 Fischklößchen.

**Rez. 2170. Fischrogensuppe oder Fastenpeuschelsuppe.** Für 4 Personen. Zwei Karpfenrogen oder Peuschel werden in Wasser mit Salz, Essig, einer geschnittenen Zwiebel, einigen Pfefferkörnern und einem Lorbeerblatt gar gesotten. Hierauf nimmt man die Rogen heraus und stellt sie zum ferneren Gebrauch warm. Nachdem man nun von 150 g Butter und 2 Eßlöffel Mehl ein helles Schwizmehl bereitet hat, gibt man das Rogenwasser dazu, läßt es gut aufkochen, verdünnt die Suppe, wenn nötig, noch mit etwas Consommé, schmeckt sie mit Salz ab und streicht sie durch ein Sieb. Man richtet sie über gerösteten Semmelscheiben und den in Stücke geschnittenen Rogen an.

**Rez. 2171. Froschschenkelssuppe.** Für 4 Personen. Etwa 20 Paar Froschschenkel oder -feulen werden in Salzwasser weich gekocht; hierauf wird das Fleisch von den Knochen abgeputzt, die Hälfte in Streifen geschnitten und in die Suppenterrine getan, während man die übrige Hälfte mit 4 hart gekochten Eigelb fein stößt. Vorher hat man 250 g Erbsen weich gekocht, streicht dieselben nun durch ein Sieb und vermengt die gestoßenen Froschschenkel mit dem Püree. Nun macht man von 100 g



Butter ein helles Schwitzmehl, gibt das Püree hinein und verrührt beides mit dem Wasser, in welchem man die Froschkeulen gekocht hat. Sobald die Suppe genügend dünn ist, gießt man sie kochend heiß über geröstete Schwarzbrotwürfel und über die zerschnittenen Froschkeulen. Man verwendet hierzu die Keulen oder Schenkel des Teichfrosches (Fig. 758).

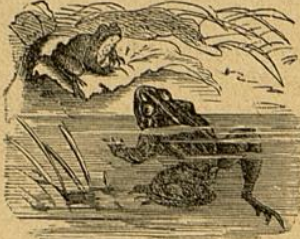


Fig. 758. Teichfrosch.

Hierauf läßt man 150 g Butter zergehen, gibt die gestoßenen Schalen hinein, röstet dieselben ein wenig und gibt das Krebswasser dazu. Nachdem alles etwa  $\frac{1}{4}$  Stunde gekocht hat, gießt man die Suppe durch ein Sieb und läßt sie eine Zeitlang stehen. Nun nimmt man etwas von der Butter, die sich oben auf der Suppe absetzt, und röstet 2 Eßlöffel Mehl darin, gibt die Suppe dazu, läßt sie mit dem Mehl klar kochen, würzt sie mit Salz und etwas Muskatnuß und gießt sie kochend heiß über geröstete Semmelschnitten und die Krebschwänze.



Fig. 759. Flußkrebs.

Rez. 2173. **Schneckensuppe.** Für 4 Personen. Man wäscht 1 Schock Schnecken (Fig. 760) sauber, setzt sie mit siedendem Wasser ans Feuer, läßt sie  $\frac{1}{4}$  Stunde kochen, zieht sie dann mit einer Gabel aus ihrem Häuschen, entfernt das obere schwarze Häutchen, sowie vorn die Spitze, reibt sie tüchtig mit Salz ab, übergießt sie mit kochendem Wasser und setzt sie nun mit frischem Salzwasser an. Nachdem sie gar gesotten sind, hackt man sie fein und schwingt sie in Butter mit Mehl und Petersilie, gießt die erforderliche Menge von dem Wasser, in dem man sie vorher kochte, dazu und würzt die Suppe mit Salz und Muskatblüte. Nachdem man sie noch ein Weilchen hat kochen lassen, zieht man sie mit 2 Eigelb ab und richtet sie mit kleinen Grießklößchen oder Nocken an.

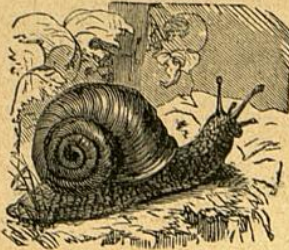


Fig. 760. Weinbergsschnecke.

Rez. 2174. **Fastenkräutersuppe.** Von 2 altbackenen Weißbrötchen wird die Rinde abgerieben und danach das Brot in dünne Scheiben geschnitten. Nun wäscht man eine Handvoll Sauerampfer und Kerbel oder Dill recht sauber, wiegt die Kräuter fein und dünstet sie mit 2 Eßlöffel Butter; dann gibt man das geschnittene Weißbrot mit hinein, läßt es ein wenig dünsten und gießt  $1\frac{1}{2}$  l Wasser kochend darauf. Nachdem die Suppe etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht hat, würzt man sie mit Salz und Muskatnuß und zieht sie mit 2 Eigelb und 2 Eßlöffel saurem Rahm ab.

Rez. 2175. **Tomatenreissuppe.** Für 4 Personen. 8 recht reife Tomaten werden gewaschen und in Stücke geschnitten; dann fügt man 1 klein geschnittene



Zwiebel hinzu und läßt die Tomaten im eignen Saft auf gelindem Feuer weich dämpfen, worauf man sie durch ein Sieb streicht. Darnach gießt man  $1\frac{1}{4}$  l kochendes Wasser darauf und kocht den Reis darin gar, doch so, daß die Körner ganz bleiben. Schließlich macht man ein helles Schwitzmehl von 1 Eßlöffel Butter und 1 Eßlöffel Mehl, verrührt hiermit das Tomatenmus und läßt es mit der Suppe aufkochen. Nachdem man die Suppe mit Salz abgeschmeckt hat, läßt man sie noch 10 Minuten kochen.

Zu allen hier angeführten Fastensuppen bildet Maggigwürze einen vorzüglichen Zusatz.

**Rez. 2176. Fastenklöße oder -knödel.** 100 g in Milch geweichte und wieder ausgedrückte Semmelkrume und 100 g Butter werden im Tiegel abgebrannt, dann mit 500 g gekochtem fein gewiegten Hechfleisch vermischt und hierauf durch ein Sieb passiert. Dann würzt man die Farce mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte und verrührt sie mit 3 ganzen Eiern. Nun schält man 6 hart gekochte Eier, teilt sie der Länge nach in Hälften und wendet jede Hälfte erst in Eiweiß und dann in fein gehackter Petersilie oder in fein gewiegten gedämpften Morcheln um. Hierauf bestreicht man ein Brett mit etwas Eiweiß, streicht von der obigen Fischfarce darauf, legt eine Eierhälfte hinein, füllt dieselbe in die Farce ein und formt mit den Händen einen länglichen Kloß; in derselben Weise formt man alle Klöße, paniert sie in Semmel und backt sie in Butter schön braun.

**Rez. 2177. Reis mit Spinatmatten.** 250 g vom besten Reis wird mit süßer Sahne dick und gar gekocht, wobei man sehr vorsichtig verfährt, damit die Körner ganz bleiben. Hierauf rührt man 2 Obertassen voll fertige Spinatmatte so lange durch die Masse, bis sie gleichmäßig verteilt ist; dann füllt man den Reis in eine mit Butter dick bestrichene Form und backt ihn  $\frac{1}{2}$  Stunde lang im Ofen. Der Reis wird auf eine Schüssel gestürzt und mit Sardellensauce serviert.

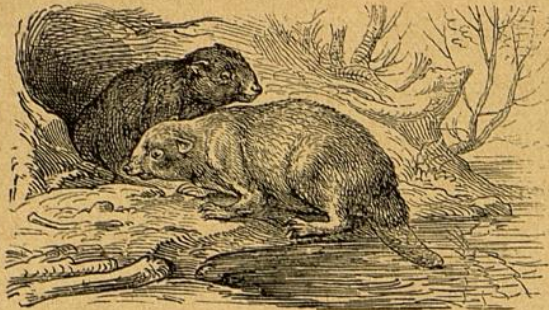


Fig. 761. Biber.

**Rez. 2178. Gedämpfter Biber Schwanz.** Biber (Fig. 761) sowohl als Fischotter sind als Fastenspeise erlaubt und bilden zur Fastenzeit eine angenehme Abwechslung. Vom Biber ist besonders der Schwanz wohlschmeckend. Der Biber Schwanz wird gut gereinigt und gewaschen, alsdann in Scheiben geschnitten, in ein irdenes Gefäß gelegt und mit einer Marinade aus gutem Essig, den man mit allerlei Kräutern, Gewürz, Lorbeerblättern und Zwiebeln aufgekocht hat, übergossen und 6–8 Stunden darin aufbewahrt. Alsdann macht man in einem Schmortopf oder Tiegel ein Stück Butter gelb, tut etliche geschnittene Zwiebeln und Suppenwurzeln hinein, legt das Fleisch darauf, bestreut es mit Salz und läßt es, gut verdeckt, dämpfen. Nach einiger Zeit dreht man die Scheiben um, gießt  $\frac{1}{2}$  l Rotwein darauf, tut in Butter geröstete Semmel dazu und läßt es gar kochen. Alsdann nimmt man das Fleisch heraus und läßt die Brühe eine Weile abseits vom Feuer ruhig stehen, damit sich das Fett an der Oberfläche sammelt. Nachdem man



dasselbe rein abgeschöpft hat, gießt man die Sauce durch ein Sieb, läßt sie nochmals aufkochen und drückt den Saft von 1 Zitrone hinzu. Dann läßt man das Fleisch in der Sauce noch einmal scharf heiß werden und richtet es an.

**Rez. 2179. Gebratene Ziberkeule.** Man legt dieselbe einige Tage in eine Marinade, wie in Rez. 2178 beschrieben ist, häutet sie dann, spickt sie und bratet sie in Butter unter fleißigem Befüllen recht braun und saftig. Von Zeit zu Zeit gießt man von der Seite etwas von der Marinade dazu und gießt zuguterletzt etwas saure Sahne hinzu.

**Rez. 2180. Fischotter in Rotwein gedämpft.** Der Fischotter (Fig. 762) wird abgezogen und in Stücke zerlegt. Darnach werden die einzelnen Stücke genau so behandelt wie der Ziberschwanz Rez. 2178.

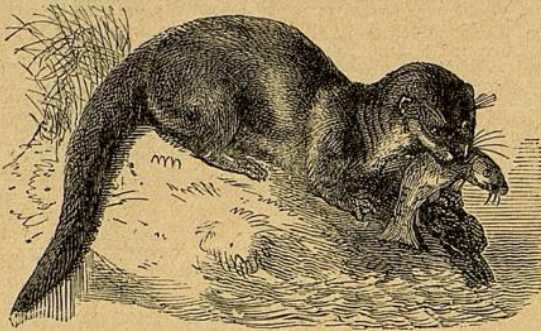


Fig. 762. Fischotter.

**Rez. 2181. Fischotter aux fines herbes.** Man wiegt einige Zwiebeln, etwas Kapern, Thymian, Basilikum, ein wenig Knoblauch und 6—8 entgrätete Sardellen zusammen recht fein und dünstet dies mit 3—4 Eßlöffel feinstem Speiseöl. Alsdann legt man den in Stücke zerhackten Fischotter hinein, gibt noch etwas Salz und Pfeffer hinzu, läßt den Fischotter weich dämpfen und gießt zuletzt

1 Glas Wein darüber. Wenn die Sauce recht kurz eingekocht ist, stäubt man etwas Mehl darüber und gießt noch 1 große Obertasse Fastenconsommé nebst Estragonesig und Zitronensaft darüber. Man richtet den Fischotter auf einer tiefen Schüssel an und gibt die Sauce, nachdem man sie durch ein Sieb gegossen hat, recht heiß darüber.

**Rez. 2182. Schotenpudding.** Für 4 Personen. 100 g zerlassene Butter, 100 g Mehl und  $\frac{1}{2}$  l gute süße Sahne werden gequirlt und darnach auf dem Feuer zu einem glatten Teige abgebrannt. Wenn der Teig ausgekühlt ist, verrührt man ihn mit 8 Eigelb und dem nötigen Salz. Dann mischt man 1 große Obertasse junge Schotenkerne dazwischen, zieht den Schnee der 8 Eiweiß leicht darunter und füllt den Teig in eine vorbereitete Puddingform. Man läßt den Pudding  $1\frac{1}{2}$  Stunde kochen, stürzt ihn und serviert ihn recht heiß. Als Sauce reicht man 100 g Butter, die man schaumig gerührt und mit 12 Tropfen Maggiwürze und etwas Muskatnuß abgeschmeckt hat.

**Rez. 2183. Fastenpastete.** Für 8—10 Personen. Man entgrätet einen 3 pfündigen Lachs oder Huchen und schneidet ihn in Stücke, die man mit Sardellenstreifen spickt. Hierauf dünstet man sie in Butter mit feinen Kräutern steif, aber nicht weich. Unterdessen macht man eine Fülle von 1 kg Hecht, Lachs oder anderem Fischfleisch, indem man dasselbe entgrätet und mit 100 g Sardellen und feinen Kräutern ganz fein wiegt; dies vermengt man mit 6 Eidottern, 2 geweichten und wieder ausgedrückten Weißbrötchen, Salz und 2 Eßlöffel Krebsbutter. In eine nach Rez. 978



mit Mürbeteig ausgelegte Pastetenform (Fig. 764) füllt man die Farce auf den Boden und rings herum, in die Mitte legt man die Fischstücke, einige Trüffelscheiben und etwas in kleine Stückchen zerpflückte Butter; dann bedeckt man alles mit einer Farceschicht, befestigt nach Vorschrift den Teigdeckel darauf, schneidet ihn in der Mitte kreuzweis ein und backt die Pastete 1 Stunde im Ofen. Man gibt eine Krebs- oder Sardellensauce dazu, von der man beim Anrichten wie gewöhnlich 1 oder 2 Obertassen in die Pastete füllt.

**Rez. 2184. Kartoffelpastetchen.** Für 4 Personen. 10 bis 12 große, mehltige Kartoffeln werden abends vor dem Gebrauche gar gekocht und abgeschält. Am andern Tage reibt man 150 g Butter zu Sahne, gibt nach und nach 6 Eigelb, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Eßlöffel saure Sahne, Salz, ein wenig Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuß und die geriebenen Kartoffeln dazu und zieht, nachdem alles gut verrührt ist, den Schnee von 4 Eiweiß darunter. Mit dieser Masse streicht man kleine Pastetenförmchen (Fig. 765), die gut mit Butter ausgestrichen und ausgebröseln sind, aus, so daß in der Mitte eine Höhlung bleibt. Diese Höhlung füllt man mit einer Mischung von 8 fein geschnittenen, hart gekochten Eiern, 50 g fein geschnittenen Sardellen, 1 Teelöffel Kapern, 2 Eßlöffel Butter und  $\frac{1}{2}$  Obertasse dicker saurer Sahne. Alsdann bedeckt man die Pastetchen mit Deckeln, die man ebenfalls aus der Kartoffelmasse bereitet, und backt sie im mäßig warmen Ofen hellgelb. Beim Anrichten garniert man die Pastetchen mit gebackener Petersilie.



Fig. 763. Pastetenform.

**Rez. 2185. Gekochte Muscheln.** Man wäscht die Muscheln (Fig. 764) mit einer Bürste rein ab, wobei man die toten, d. h. die mit klaffenden Schalen fortwirft. Alsdann tut man die Muscheln nebst einer Zwiebel in scharf gesalzenes, kochendes Wasser, deckt den Topf zu und läßt sie wenige Minuten kochen. Sobald die Muscheln geöffnet sind, sind sie gut und werden auf einer Schüssel mit gebrochener Serviette angerichtet, Man verdeckt sie mit einer Serviette, damit sie heiß bleiben, während man folgende Sauce bereitet: Man macht von ein wenig Mehl und reichlich Butter ein ganz helles Schwitzmehl, gibt von dem Wasser, in dem man die Muscheln kochte, dazu, würzt die Sauce mit Weinessig, Zucker und gestoßenem Pfeffer und zieht sie zuletzt mit einigen Eigelb ab. Statt mit Sauce kann man die Muscheln auch mit Essig, Öl und gestoßenem Pfeffer servieren. Man rechnet für 1 Person 8—10 Muscheln.

**Rez. 2186. Muscheln, am Spieß gebraten.** Hierzu eignen sich nur große Muscheln, die man nach vorhergehender Vorschrift kocht. Hierauf werden sie aus den Schalen gelöst und auf kleine Spieße gesteckt, alsdann in geschmolzene Butter getaucht, mit geriebener Semmel bestreut und endlich über hellem Feuer hellbraun gebraten. Beim Anrichten zieht man die Spieße heraus, richtet die Muscheln reihenweise auf der Schüssel an und gibt braune Butter und Zitronensaft darüber.

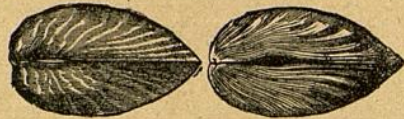


Fig. 764. Lechmuschel.

**Rez. 2187. Gebratene Schnecken.** Die Schnecken werden gut gewaschen, in kochendes Salzwasser geworfen und einige Minuten darin gekocht. Dann nimmt man



sie mit einer Gabel aus der Schale heraus, schneidet den Kragen und die Fühler ab, reibt sie mit Salz ab und wäscht sie in reinem Wasser nach. Die Schneckenhäuser werden mit Salzwasser sauber gereinigt und auf ein Brett gestellt, damit sie ablaufen. Nun dämpft man in zerlassener Butter ein paar gut gewässerte, fein zerschnittene Sardellen und fein gehackte Zwiebeln, gibt ein wenig Pfeffer und Zitronensaft dazu und rührt so viel eingeweichte und wieder ausgedrückte Semmel hinein, bis man einen steifen Teig erhält. Von diesem Teig füllt man in die Schneckenhäuser, tut eine Schnecke hinein und schließt die Öffnung wieder mit Teig. Man legt sie nun mit der Öffnung nach unten in eine Pfanne, in der man Butter zerlassen hat, und läßt sie 5—10 Minuten mit oder ohne Butter auf dem Rost braten.

**Rez. 2188. Schneckenalat.** Man wäscht die Schnecken, läßt sie 10 Minuten in Salzwasser kochen, zieht sie aus dem Gehäuse und reinigt sie nach Vorschrift. Nachdem sie gut abgetropft sind, schneidet man sie in der Länge nach durch und richtet sie mit Öl, Weinessig, Salz, Pfeffer und fein geschnittenen Zwiebeln an.

**Rez. 2189. Croque en bouche mit Creme** (spr.: krot ang buhsh).  $\frac{1}{2}$  l Wasser wird mit 150 g Butter, 75 g Zucker, auf dem die Schale von 1 Zitrone ab-

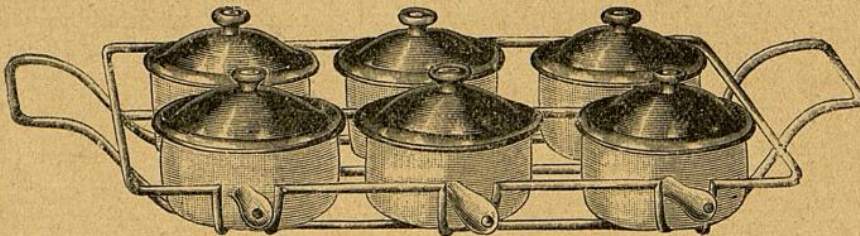


Fig. 765. Pastetenförmchen.

gerieben ist, und einer Prise Salz aufgekocht; dann wird unter beständigem Rühren so viel Mehl dazu geschüttet, daß ein steifer, fester Teig entsteht, der sich nicht mehr mit dem Löffel bearbeiten läßt. Diesen schüttet man darauf in einen Reibenapf, gibt nach und nach, indem man immer nach einer Seite rührt, 3 Eigelb und 5 ganze Eier dazu und formt, sobald der Teig glatt und elastisch ist, kleine Kugeln von der Größe einer Haselnuß daraus. Man legt dieselben, nicht zu dicht aneinander, auf ein mit Butter bestrichenes Backblech, macht in jedes dieser Kugeln mit der in Eigelb getauchten Fingerspitze eine Vertiefung und backt die Kugeln bei mäßiger Ofenhitze hellgelb. Unterdes kocht man  $\frac{1}{2}$  kg Zucker mit einem Glas Wasser so weit ein, daß, wenn man ein durch kaltes Wasser gezogenes Stäbchen hinein hält und es darnach wieder in kaltes Wasser taucht, der daran haften gebliebene Zucker sich erhärtet und kurz abbrechen läßt. Die Kasserolle mit dem gekochten Zucker stellt man nun auf heiße Asche, damit der Zucker heiß bleibt, ohne jedoch weiter zu kochen. Die fertig gebackenen Kugeln taucht man nun mit einer Spicnadel einzeln in den flüssigen Zucker und legt sie mit der eingedrückten Stelle nach außen in eine glatte runde Porzellanform, die man vorher mit Mandelöl ausgestrichen hat. Die Kugeln müssen so dicht gelegt werden, daß sie einander mit der äußersten Rundung gerade berühren; man fängt in der Mitte des Bodens an und reißt im Kranze immer eine Kugel an die andere. Ist in dieser Weise der Boden der Form bedeckt, so legt man die folgenden Kugeln in der-



selben Weise an der Wandung der Form entlang, bis die Höhe der Form erreicht ist. Das Ganze stellt man nun an einen recht warmen Ort, wo sich der Zucker schon innerhalb  $\frac{1}{2}$  Stunde erhärtet, so daß die Kugeln fest aneinander haften. Nun stürzt man die Form vorsichtig auf eine zusammengefaltete Serviette, hebt den durch die Kugeln gebildeten, durchbrochenen Bau vorsichtig in die Höhe, wendet ihn um und stellt ihn auf einen von kleinen Kuchen geformten Sockel. Man füllt nun dieses Kunstwerk mit irgend einer feinen, recht leichten Creme.

**Rez. 2190. Croque en bouffe von Früchten.** Man kocht nach dem vorigen Rezept den Zucker ein und stellt ihn auf heiße Asche. Nun taucht man verschiedene tandierte Früchte, Kirschen, Pflaumen, Mirabellen u. s. w. mittelst einer Spicknadel nacheinander in den Zucker und arrangiert sie, wie im vorigen Rezept die Kügelchen, in eine mit Mandelöl ausgestrichene Form. Die Früchte dürfen sich immer nur mit dem äußersten Rande oder mit den Spitzen berühren und müssen mit möglichsten Zwischenräumen übereinander liegen. Man läßt möglichst geschmackvoll Farbe und Form der Früchte abwechseln und belegt die Form nicht nur am Rande, sondern füllt sie gänzlich mit den Früchten. Nachdem der Zucker hart geworden und die Früchte dadurch aneinander haften, stürzt man die Form vorsichtig auf eine Kristallschüssel und serviert diese Platte zum Dessert.

**Rez. 2191. Salzburger Nockerl.** Für 4 Personen. 75 g Butter, 4 Eigelb und 50 g Zucker werden schaumig abgetrieben und mit 50 g Mehl verrührt, worauf man den Schnee oder Saumkoch der 4 Eiweiß oder klar leicht darunter zieht. In eine flache Kasserolle gießt man etwa 5 cm hoch Milch und macht diese kochend. Von der oben beschriebenen Teigmasse sticht man kleine Nocken ab und legt sie in die siedende Milch, worauf man die Kasserolle unverdeckt ins Bratrohr schiebt. Sind die Nockerl lichtbraun gebacken, so nimmt man sie einzeln heraus, richtet sie gehäuft auf der Schüssel an und bestreut sie vor dem Servieren mit Zucker.

**Rez. 2192. Kärtner Tascheln.** Für 4 Personen. 2 ganze Eier werden mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser und einer Prise Salz gequirlt oder gesprudelt und hierauf mit 250 g Mehl zu einem weichen zarten Teige verarbeitet. Man bringt hierauf den Teig auf ein Nudelbrett, bearbeitet ihn wie Nudelteig und rollt ihn zu einer Wurst aus, die man in Scheiben schneidet. Diese Stückchen treibt man mit dem Nudelholze nach einer Seite hin zu einer länglichen Platte aus. Man legt nun diese Teigplatte auf die linke Hand, füllt 1 Eßlöffel voll Mohn-, Nuß- oder Topfsenfülle darauf, schlägt die andere Hälfte über und befestigt die Ränder durch Andrücken, so daß nichts von der Fülle auskocht. Man kocht die Tascheln in Salzwasser und bestreut sie beim Anrichten mit gerösteten Bröseln. — Zur Fülle werden fein geschnittene Nüsse oder gestoßener Mohn mit Honig und Bröseln, die man mit Obers befeuchtet hat, vermengt. Zur Topfsenfülle läßt man 2 Eßlöffel Bröseln, 1 Teelöffel fein gewiegte Petersilie oder Kerbel in 2 Eßlöffel zerlassener Butter leicht bräunen. Hiermit vermengt man 1 Obertasse zerriebenen Topfen oder Quarg, 2 Eidotter,  $\frac{1}{2}$  Obertasse sauern Rahm und etwas Salz.

**Rez. 2193. Reisschmarn.** 200 g Reis wird in 1 l Milch weich gekocht und, nachdem er ausgekühlt ist, mit 1 Ei und 2 Eigelb vermischt. Dann fügt man nach Belieben  $\frac{1}{2}$  Obertasse kleine Rosinen oder 1 Obertasse geschnittene Äpfel und den nötigen Zucker hinzu. Man backt den Schmarn in heißem Rindschmalz.



**Rez. 2194. Krebschmarn.** 3—4 Weißbrötchen, von denen die Rinde abgerieben wurde, werden mit süßer Sahne angeweicht. 2 Eßlöffel Krebsbutter wird mit 3 Eiern abgerührt und mit dem Weißbrot gut verarbeitet. Dann gibt man das zerschnittene Fleisch von 1 Mdl. mittelgroßer Krebse dazu und backt den Schmarn nach Vorschrift.

**Rez. 2195. Krebsstrudel.** Man bereitet den Strudelteig nach Rez. 1629. Zur Fülle zerreibt man 2 eingeweichte Weißbrote mit 2 Eßlöffel Krebsbutter, 1 Ei und 2 Eigelb, gibt fein zerschnittenes Krebsfleisch dazu und würzt die Fülle mit Salz und Muskatnuß. Nachdem der Strudel fertig vorbereitet ist, macht man in einer Kasserolle 1 Obertasse Milch mit 1 Eßlöffel Krebsbutter kochend, legt den Strudel hinein und backt ihn im Ofenrohr.

**Rez. 2196. Fastenbrezeln.** Einfache Brezeln von leichtem Teige weicht man einige Zeit in Rotwein ein, doch nur so lange, daß sie nicht zerfallen, dann bestreut man sie mit gestoßenem Zwieback, backt sie in heißer Butter und bestreut sie mit Zucker und Zimt.

**Rez. 2197. Fastnachtskrapfen.** Siehe Berliner Pfannkuchen, Rez. 1668.

**Rez. 2198. Süddeutsche Fastnachtsküchel.** 30 g Bärme wird in  $\frac{1}{2}$  Obertasse saurer Sahne verrührt; dann gibt man 6 Eigelb, 50 g gestoßenen Zucker und 4 Eßlöffel Rosenwasser dazu. Nachdem man alles gut verquirlt hat, gibt man nach und nach 400—500 g Mehl hinzu; so daß man einen Teig bekommt, der sich auf dem Brett mit dem Mangelholz bearbeiten läßt. Man teilt den Teig in zwei gleiche Hälften, rollt jede Hälfte fingerstark aus, legt beide Platten aufeinander und rollt sie nochmals aus, bis man eine fingerstarke Teigplatte erhält. Diese schneidet man mit dem Kuchenrädchen in kleine viereckige Stücke, legt sie auf ein bebuttertes Blech und läßt sie aufgehen. Hierauf bestreicht man sie mit zerquirktem Ei und backt sie bei mäßiger Hitze hellbraun.

**Rez. 2199. Rheinische Fastnachtskrapfen.** 500 g Mehl, 2 ganze Eier, 4 Eigelb,  $\frac{1}{2}$  l saure Sahne, 250 g Butter, ein wenig abgeriebene Zitronenschale, etwas gestoßener Zimt und 3 Eßlöffel guter Rum werden zu einem geschmeidigen Teige verarbeitet, den man 1 Stunde an einem kühlen Orte rasten läßt. Darnach rollt man ihn messerrückendick aus, sticht mit einem Weinglase runde Kuchen aus und legt sie auf ein bebuttertes Brett. Man bestreicht sie mit Ei, bestreut sie mit Zucker und Mandeln und backt sie hellbraun. — Oder man schneidet aus der Teigplatte mit einem Kuchenrädchen verschobene Vierecke und backt sie sofort in heißem Rindschmalz (zerlassener Butter) hellbraun.

**Rez. 2200. Kölner Karnevalsmandeln.** 100 g süße Mandeln werden gewiegt und mit 2 Eiweiß fein zerrieben; dazu gibt man 100 g zu Sahne gerührte Butter und 200 g Zucker, ferner 6 ganze Eier und 2 Eigelb,  $\frac{1}{4}$  l dicke süße Sahne, 3 Eßlöffel Rum und das Abgeriebene von 1 Zitrone. Schließlich verarbeitet man den Teig mit  $1\frac{1}{2}$  kg Mehl und rollt ihn fingerdick aus. Dann sticht man mit einer Form, die wie eine Mandel gestaltet ist, kleine Kuchen aus und backt sie in Rindschmalz (zerlassener Butter) hellbraun.



**Rez. 2201. Kölner Karnevalsmuhen.** 500 g Zucker wird mit 8 Eiern, 2 Eßlöffel Rum, 3 Eßlöffel Wasser und 3 Tropfen Rosenöl schaumig geschlagen und hierauf mit 1 kg feinem Mehl verarbeitet. Nachdem man den Teig dünn ausgerollt hat, schneidet man ihn mit einem Kuchenrädchen in verschobene Vierecke, die man in sehr heißem Backfett hellbraun backt und mit Zucker und Zimt bestreut.

**Rez. 2202. Wiener Buchteln.** 150 g zu Sahne gerührte oder abgetriebene Butter wird mit 1 Eßlöffel Zucker, 1 Prife Salz und 5 Eidottern verrührt; alsdann gibt man 40 g Bäreme, in  $\frac{1}{4}$  l lauwarmen Milch aufgelöst, und 500 g Mehl hinzu. Man rührt den Teig so lange, bis er sich vom Eßlöffel löst, und läßt ihn am warmen Orte etwa um das Doppelte aufgehen. Dann sticht man mit einem Eßlöffel Stücke ab, legt sie auf ein bemehltes Brett und drückt sie mit der bemehlten Hand auseinander. In die Mitte legt man nun 1 Teelöffel voll süßer Kompott- oder Marmeladenfülle und drückt darüber den Teig wieder mit 4 Fingern zusammen. Dann legt man die Buchteln in eine mit Butter bestrichene Kasserolle, bestreicht die Buchteln mit zerlassener Butter und läßt sie nochmals gehen, worauf man sie  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde in der Ofenröhre backen läßt.

**Rez. 2203. Preßburger Beugel.** 500 g Mehl, 250 g Butter und 50 g Zucker werden auf einem Brett gut durchgeknetet, dann gibt man 10 g in  $\frac{1}{8}$  l Milch aufgelöste Bäreme hinzu und bearbeitet den Teig. Hierauf wird der Teig in kleine gleichmäßige Stücke geschnitten und diese werden messerrückendick ausgerollt. Auf jedes derselben legt man 1 Teelöffel Mohnfülle, rollt die Teigplatte zusammen und biegt sie um zu Beugeln (Hörnchen oder Kipfeln). Man legt sie auf ein mit Butter bestrichenes Blech, bestreicht sie mit geschlagenem Ei und schiebt sie in das Bratrohr. Sind die Beugel halb gebacken, so bestreicht man sie nochmals mit geschlagenem Ei und läßt sie dann fertig backen. (Backzeit etwa 20—25 Minuten.) Zur Fülle wird 125 g fein gestoßener Mohn mit Wasser und etwas Vanillezucker verrührt.

#### Speisezettel für Fasttage.

1. Krebsuppe mit Nockerl; gebackener Hecht mit grünem Salat; Apfelstrudel.
2. Weinsuppe; Nührei mit Morcheln; Al in Bier.
3. Bieruppe; Karfiol; Hecht mit Knödeln; Himbeertrielt.
4. Fastenconsommé; Karpfen blau; Pudding mit Chaudesauce.
5. Austersuppe; Stangenspargel; gebackener Zander; Charlotte von Äpfeln.
6. Fischuppe; Schneckenragout; Hecht mit Sauerkohl; Himbeersulz.
7. Kräuteruppe; Maffaroni mit Butter und Parmesanfülle; gebackene Seezungen mit Kartoffelsalat; Obst.
8. Erbsensuppe; grüne Bohnen mit Hering; Schlei mit Dill; Reispudding.
9. Fischuppe mit Champignons; Forellen in Aspik; gefüllter Kohlkopf mit Butter-  
sauce; Pastete von Stockfisch; gebratene Biberkeule mit Kartoffelsalat und grünem  
Salat; Zitronenaufslauf; gefrorener Rahmschnee; Butter und Käse; Obst.
10. Brotsuppe; Semmelcroutons mit Sardellenbutter; Reis mit Spinatmatte;  
Kabeljau mit Butter-  
sauce und Kartoffeln; Fischotter aux fines herbes; Schokoladenpudding; Mandeltorte; Butter und Käse; Obst.