Kochbuch

Martha Söll

Aufgenommen in das Vereinsmitgliederbuch zu Frankfurt
von April bis Januar 1936.

Festgeschrieben in das Mitgliederbuch zu Altona von April
1938 bis April 1939.

Allgemeines.

Diese Rezepte sind für 4 Personen berechnet.

20 g = 1 gehäufter Eßlöffel
15 g = 1 gehäufter Eßlöffel
10 g = 1 Teelöffel

Klein geschnittene Gemüse und Nahrungsmittel dürfen nicht mehr ins Wasser gelegt werden!

Gewichtsmengen nach Augenmaß.

1 ℔ Kartoffeln = 5-6 Stück
1 ℔ Äpfel = 4 Stück
1 ℔ Zwiebeln = 8-9 Stück
1 ℔ Kohlrabi = 4-5 Stück
1 mittl. Kohlkopf = 2½-3 ℔

Suppen
Tunken
Kartoffelsp. Klösse
Mehlspeisen
Gemüse
Fleischsp. Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Mengen für 4 Personen.

vor Tagen: etwa 1 l als Vorgericht

jetzt Tagen: etwa 2 l als Hauptgericht.

1938 Kartoffeln: etwa 1 kg als Beigericht.

Kartoffeln: 1½-2 kg als Hauptgericht

Gemüse: 750 - 1000 g.

Fleisch: 375 - 500 g

Fisch: 750 - 1000 g.

Bratmittel: ¼ l.

Wurst. Tunken: ½ l.

Nudeln: etwa 250 - 375 g.

Garzeiten für Braten im Ofen.

Kalbfleisch: 30 Min. für 500 g.

Schweinefleisch: 45 Min. für 500 g.

Rindfleisch: 45 Min. für 500 g.

Filet: 15 Min. für 500 g.

Das Fleisch nach dem Braten noch 5-10 Min. stehen lassen, und dann erst zum Servieren schneiden.

Die gebräuchlichen Küchenmaße.

1 gehäufter	Eßlöffel	Mehl	=	10 g.
1 "	"	Salz	=	10 g
1 "	"	Zuckerpulver	=	8 g
1 "	"	Grieß	=	10 g
1 "	"	Zucker	=	15 g
1 "	"	Reis	=	15 g
1 "	"	Graupen	=	15 g
1 "	"	Sago	=	15 g
1 "	"	Kartoffelmehl	=	10 g
1 "	"	flüssiges Fett	=	20 g

1/4 l flüssiges Fett = 8 Eßlöffel.

11

Ausg

von

forst

1938

Suppen

Tunken

Kartoffelsp.
Klösse

Mehl=
speisen

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

11(

Aug.

Vor

Gest

1938

Allgemein: Für eine Person rechnet man ¼ l fertige Tunke. Bei Bindemittel kochen fügt man zum Anbrühen etwas Wasser hinzu. Alle Nahrungsmittel, die aufgelöst werden sollen, setzt man mit kaltem Flüssigkeit auf.

Kartoffelsuppe

Zutaten: 2¼ l Wasser, 1½ kg Kartoffeln, 1 kg Knochen, 1 Lorbeerblatt, 2 Eßlöffel Tunkenöl, 1 Zwiebel, 40 g Fett, Pfeffer, Salz, Maggi.

Zubereitung: Das Fett heiß werden lassen. (Braun dämpfen). Die Petersilienwurzel und Tunkenöl gelegentlich darin rühren. Die Knochen mit 1¼ l kaltem Wasser aufkochen. 1 l kaltes Wasser zu dem Fett geben. Das Lorbeerblatt mitkochen. Die Petersilienwurzel, geschälten Kartoffeln hinzugeben, Salz hinzufügen. Zuletzt die ausgehöhlten Knochenbrühe hinzugeben. Mit Pfeffer und Maggi abschmecken.

Bohnenpfannen.

Zutaten: ½ lb Bohnen, 1 ¼ l Wasser, 1 Teelöffel Salz, 50 g Mehl, 1 Eigelb, 50 g Butter.

Zubereitung: Bohnen pflücken, in Würfel schneiden und in das kochende Salzwasser geben. Etwa ½ Std. kochen lassen. Danach Butter zerlassen und Mehl hinzugeben. Mit der Bohnenbrühe auffüllen. Einmal aufkochen lassen. Die Bohnenstücke hinzugeben. Auf dem Herd mit dem verquirlten Eigelb abziehen.

Gebackene Kartoffeln.

Zutaten: 40 g Fett, 60 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Tomatenmark, 1 ¼ l Wasser, Salz, Maggi.

Zubereitung: Fett zerlassen, Kartoffeln, die geschnittene Zwiebel und Tomatenmark darin rösten. Mit Wasser auffüllen. ¾ Stunden langsam kochen lassen. Zuletzt mit Salz und Maggi abschmecken.

Eierbrennpolsterchen.

Zutaten: 250 g Eierbrennen, 80 g Zucker, ¾ l Wasser, 100 g Rosenbrot, ½ Zitronensaft, 40 g Mandarinen.

Zubereitung: Eierbrennen waschen, in Röhrchen schneiden, zucken und durch ein Tuch streichen. Zuerst den Wasser mit Zitronensaft und Rosenbrot kochen und zuletzt das ausgepreßte Mandarinenmus hinzugeben. Einmal durchkochen lassen. Nach dem Kochen die Eierbrennen hineingeben und mit Zucker abschmecken. Kalt zu Tisch geben.

Mandelbrennpolsterchen.

Zutaten: ½ kg Mandelbrennen, 1 l Wasser, 40-50 g Mandarinen, ½ Zitronensaft mit Schale, Zuckerzugabe.

Zubereitung: Mandelbrennen waschen, entsteinen. Mit den übrigen Zutaten bis zum Platzen kochen. Mit dem Mandarinenmus binden und mit Zucker abschmecken. Kalt zu Tisch geben.

Kartoffelsuppe.

Zutaten: 40 g Fett, 1 Zwiebel, 1 Orange Porree, 1/2 Teelöffel Kümmel, etwas Salz, 3/4 lb Kartoffeln, 1 1/4 l Wasser oder Knochenbrühe.

Zubereitung: Das Vorbereiten, fein geschnittenen Suppengrün und die in Würfel geschnittenen Zwiebel werden in Fett angedünstet. Darauf läßt man die in Würfel geschnittenen Kartoffeln ebenfalls andünsten und füllt mit heißer Knochenbrühe auf. Kochzeit: 1/2 - 3/4 Std. Danach die Suppe durchschlagen, mit Salz und etwas Maggi abschmecken. Vor dem Anrichten die gewiegten Petersilie hinzugeben und mit gerösteten Brotwürfeln zu Tisch geben.

Beilagen: 40 g Margarine, 2-3 alte Brötchen.

Gemüsesuppe

Zutaten: 40 g Fett, 40 g Mehl, 1 l Flüssigkeit (Gemüsebrühe), Salz, 1/2 - 3/4 lb frisches Gemüse (Bohnen, Erbsen, Möhren, Teelöffel Kohlrabi usw.)

Zubereitung: Das Gemüse wird in dem Fett umgedünstet und mit 1/2 l Wasser Wasser oder Kochenbrühe aufgefüllt und dann langsam kochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz abschmecken.

Bei Mehlgebundenen Suppen wird zuerst das Fett zerlassen, das Mehl hineingegeben, mit 1 l Gemüsebrühe aufgefüllt, dann das Gemüse hinein und langsam kochen lassen, bis es gar ist. Mit Salz abschmecken.

Blumenkohlsuppe.

Zutaten: 50 g Fett, 50 g Mehl, 1 l Flüssigkeit, Salz

Zubereitung: Fett zerlassen, Mehl hineingeben, mit Blumenkohlwasser auffüllen. Einige Blumenkohlröschen: Mit Salz und Maggi abschmecken.

Einstich.

Zutaten: 1 Ei, 3 Eßlöffel kalte Brühe oder Milch, etwas Salz, evtl. Muskat.

Zubereitung: Das Ei mit den übrigen Zutaten in einer ausgehöhlten Kartoffel gut verschlagen und in ein Kochendes Wasserbad stellen. Ist die Masse fest geworden, sticht man mit dem Teelöffel Stücken ab, oder man stürzt sie und schneidet sie mit dem Messer. Danach gibt man den Einstich in die heißen Tiggen und läßt ihn noch kurz mitkochen.

Brühen

Grundzutaten: Knochen oder Fleisch, Tiggenmischen (Tellerlein, Porree, Zwiebel, Möhren) Salz und Wasser.

Für Fleischbrühe braucht man Rindfleisch:
Hohe Rippe, flache Rippe, Brust, Ochsenbein, Schwanzstück.
Für Knochenbrühe nimmt man Rindersuppen, Hand- und Markknochen.
Brühe von Kalbssuppen oder Kalbfleisch verwendet man für Krankenkost.
Knochen werden immer kalt aufgesetzt,

damit sie richtig durchgebrüht werden.
Fleischsaucen gibt man in kochendes Wasser, damit es fest bleibt.

Zum Färben der Brühe nimmt man selbstgesottenen Zuckerfarbe, oder auf der Rüben, frischen Kneidlatten gebräunten Zwiebelscheiben.

Tomatensuppe.

Zutaten: 40 g Fett, 1 Zwiebel, 1/2 kg Tomaten, 60 - 80 g Mehl, 1 1/4 l Flüssigkeit (Knochenbrühe oder Wasser), Maggi oder Maggiwürfel, Salz, Petersilie.

Zubereitung: Die fein geschnittene Zwiebel und die geschnittenen Tomaten im Fett gut durchdünsten, das Mehl hinzugeben und langsam mit kochender Flüssigkeit auffüllen. 20-30 Minuten durchkochen lassen. Vor dem Anrichten die Suppe durchschlagen, mit Salz und Maggi abschmecken. Gehackte Petersilie hinzugeben.

Als Beilage: geröstete Brötchen.

Kohlrabiaufläufe.

Zutaten: 4-5 Pfd. Kohlrabi, mit 1/2 l Milch weich aufsetzen. Die Kohlrabi Fleisch- oder Knochenbrühe dazugeben und auf kleinem Feuer 15-20 Min. kochen lassen.

Krautaufläufe werden wie die Auflegen ausgeführt

Obstpüree.

Grundzutaten: 1/2-3/4 lb frisches Obst, Zucker oder Kunsthon. Geschmackszutaten: Zimt, Zitronenschale. Zum Verdicken als Einlage für 1 l nehme man 60 g Sago oder Grieß, 40 g Puddingpulver, oder Grießklößchen.

Verfeinerung: Rum, Klößchen.

Aalmöpfen

Zutaten: 1/4 kg Aal, 1 1/4 l Flüssigkeit, 1 Eigelb, 60 g Butter, 80 g Mehl (f. d. Zubereitung)

Zubereitung: Aal häuten, kochen, salzen oder in kleinen Würfel schneiden, und in die

heben Mehlschwitze dünsten. Die Flüssigkeit auffüllen und 20 Min. kochen lassen. abschmecken und mit Eigelb abziehen. Ein Stückchen Butter dazugeben.

2012
first
1938

Tunken

Kartoffelsp.
Klösse

Mehl=
speisen

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

2 Dr
first
1938

Tunken

Kartoffelsp.
Klösse

Mehl=
speisen

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Begonnen
Fertig
1938

Champignon

Zutaten: 40 g Speck, 20 g Butter, 2 Zwiebeln, 30 g Mehl, 3/8 l Wasser, 1 Teel. Salz, Pfeffer, 1/2 Teelöffel Essig.

Zubereitung: Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden. Butter und Speck erhitzen. Die Zwiebeln darin dünsten und Mehl hinzugeben. Alles zusammen unter ständigem Rühren bräunen. Mit Wasser auffüllen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Mayonnaise.

Zutaten: 1 Eigelb, 1/8 l Öl, 1 Eßlöffel Öl mischen zur Verdünnung, 1/2 Eßlöffel Mehl, 1/8 l Wasser, Gewürze: Senf, 1 Teelöffel Zucker, Salz, Streuwürze, Pfeffer.

Zubereitung: Eigelb und Öl tropfenweise verrühren. Zwischen 1 Eßl. Öl mischen, mit 1/2 Eßl. Mehl glattrühren, mit 1/8 l Wasser auffüllen, einmal aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Nr. Nach dem Erkalten löffelweise unter die Mayonnaise geben.

Juni 1932

Grundrezept für eine Tunke.

40 g Fett, 40 g. Mehl, 1/2 l Wasser oder Brühe, evtl. 1 Ei, eine Zwiebel, Salz,

Zubereitung: Die feingeschnittene Zwiebel in dem Fette hell anbräunen lassen, das Mehl dazu geben und unter ständigem Rühren die Flüssigkeit langsam auffüllen, mit etwas Salz abschmecken.

Kartoffelsp.
Klösse

Mehl=
speisen

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Kartoffelsp.
Klösse

Mehl=
speisen

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Kartoffelsp.
Klösse

Mehl=
speisen

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Kartoffelsp.
Klösse

Mehl=
speisen

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Brühmannkartoffeln.

Zutaten: 2½ Pfd Kartoffeln, 40 g Fett, 30 g Mehl, ⅛ l Milch, ¼ l Wasser oder Brühe, 1 Zwiebel, ½ Pfd Tilsiter, Pfeffer, Salz.

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen, schälen. Inzwischen die Brühmannkartoffeln zubereiten: Das Fett zerlassen, die kleingeschnittene Zwiebel darin dünsten, Mehl hinzugeben, mit der Flüssigkeit auffüllen. Die Tilsiter würfelig schneiden, 2 Minuten durchkochen lassen unter ständigem Rühren. Die in Tilsiter geschnittenen Kartoffeln darin durchziehen.

Kartoffelmus Pürhen.

Zutaten: 4 Pfd dicke Kartoffeln, 50 g Speck, 1 Ei, ½ Eßlöffel Salz, 1 kleingeschnittene Zwiebel.

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und mit den übrigen Zutaten zusammen kochen. Im heißen Fett glänzend goldgelb braten.

Kartoffelgüllerlsp.

Zutaten: 3 ℔ Kartoffeln, 150 g Schalen, ¼ bis ½ ℔ Zwiebeln, 40 g Butter, Salz, Pfeffer, Wasser.

Zubereitung: Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, die Zwiebeln in Würfel schneiden. Butter zerlassen. Kartoffeln, Schalen und Zwiebeln schichtweise mit den Gewürzen einfüllen. Zum Kochen mit Wasser bedecken. ½ Std. kochen lassen.

Butterkartoffeln.

Zutaten: 2 ℔ Kartoffeln, Salzwasser, 40 g braune Butter, gehackte Petersilie,

Zubereitung: Klein, feste Kartoffeln schaben, in Salzwasser kochen. Mit braunen Butter und gehackter (ausgiebig) Petersilie anrichten.

Kartoffelsalat.

Zutaten: 2½ ℔ Kartoffeln, 4 Eßlöffel Öl, 2-3 Eßl. Essig, 4 Eßlöffel kräftige Brühe, 1 kleine Zwiebel,

Pfeffer, Salz, Schnittlauch, Petersilie.

Zubereitung: Kartoffeln waschen, als Pellkartoffeln kochen, und dann pellen. Nach dem Erkalten in dünne Scheiben schneiden. Die übrigen Zutaten zu einer Marinade verrühren, über die Kartoffeln mischen geben und vorsichtig mischen. Kartoffelsalat mit grünem Salat auf einer Schüssel anrichten. Mit gehackten Salat, Tomatenscheiben, Eischeiben, Kapern, Petersilie und Radieschen verzieren.

Waldbeerschaumpudding. (unter Mehlspeisen!)

Zutaten: 200g Mehl, 1-2 Eier, ¼ l Milch, 1 Pr. Salz. 1 Eßlöffel Zucker, ½ kg Waldbeeren, Zucker zum Bestreuen, Backfett.

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel geben. Von der Mitte aus Milch, Eigelb, Zucker und Salz hinzurühren. Zuletzt den Eischnee unterziehen. In das heiße Backfett eine Einbrennerlage geben. Waldbeeren auffüllen. Auf

Mehlspeisen
Gemüse
Fleischsp.
Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

den Auberg etwas Zeit über die Kartoffeln geben und stürzen. Von das zweite Mal an eben das machen. Mit Zucker bestreut zu Tisch geben.

Warmer Kartoffelsalat.

Zutaten: 3 kg Kartoffeln, 40 g Fett, 40 g Mehl, 1/4 l flüssig Brit (Fleischbrühe), 1 Prise Zucker, zum Abschmecken etwas Salz und Essig.

Zubereitung: Von den Zutaten wird nun Grundsuppe hergestellt, die warm, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln werden in die warme Suppe gegeben und mit einem Schaumlöffel vorsichtig gemischt. Zum Würzen einige Tomatenscheiben.

Kartoffelbrei

Die Kartoffeln werden als Salzkartoffeln gekocht. Dann wird das Wasser abgegossen. Die Kartoffeln zerstampfen. Mit Rahmiges Milch und 1 Ei Butter auf den heißen Ofen schon

nig rühren. zuletzt mit Salz abschmecken. Heiß zu Tisch geben. Tee. mit Sonnenblumenöl oder Kost. servieren.

Himmel und Erde.

Zutaten: 1-1½ Kartoffeln, 1-1½ ℔ Äpfel, (zu gleichen Teilen) zuerst und etwas Salz nach Geschmack, 50 g Fetten Speckzum Ausbacken.

Zubereitung: Die Kartoffeln in wenig Salzwasser gar kochen. Die Speckwürfel mitkochen (dann das Wasser nicht abschütten!). Die Kartoffeln zerstampfen und die vorgekochten Äpfel hinzugeben, und gut miteinander verrühren. Mit dem ausgelassenen Speck fetten. Mit Salz und zuletzt abschmecken.

als Beigabe: gebratene Blutwurst, Rindersauerbraten, Bratwurst oder Leber.

Reibeplätzchen.

2 ℔ Kartoffeln (geschält und gerieben), 1 Pfd. Salz und 1 oder 2 Eier miteinander verrühren. In heißem Fett die Plätzchen goldgelb backen lassen.

Mehlspeisen
Gemüse
Fleischsp.
Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Käsepfannkuchen

Zutaten: 1 kg. Kartoffeln, 200 g Weißkäse, 1/2 Ltr. Paprika, etwas Milch zum Glattrühren, Butter, Zwiebel und Salz.

Zubereitung: Die Kartoffeln werden als Pellkartoffeln gekocht, dann abgeschält und in Scheiben geschnitten. Der Weißkäse wird mit Salz, Paprika, etwas Milch oder Buttermilch glattgerührt, und in eine gebutterte, mit gesiebtem Semmelmehl ausgestreute Form gibt man lagenweise Kartoffeln und Käse, anfangs und abschließ bilden Kartoffelscheiben. Zwischen den einzelnen Schichten etwas Salz streuen. Der Aufbau wird mit den ausgekochten Zwiebelringen und 1/4 Ltr. bei mittlerer Hitze überbacken.

Quarkbällchen (mit Kartoffeln)

Zutaten: 375 g Quark, 750 g Kartoffeln, (Pellkart.) 1 Ei (geteilt) 2 Eßl. Mehl, Salz, Muskat.

Zubereitung: Quark und Kartoffeln durch die Presse geben, mit den übrigen Zutaten ver-

mischen und salbeiweich, kleine Röllchen formen. In Mehl wenden und in das pfannengeldbraun backen lassen.

I. Kartoffelklöße (gekocht)

Zutaten: 1-1½ kg Pellkartoffeln, 1-2 Eier, 4-6 Eßl. zweibackbrösel, 1 Teel. Salz, etwas Muskat, 2 Eßl. Butter; Nachbelegen: 1-2 Brötchen geröstet.

Zubereitung: Die Kartoffeln nach dem Abziehen heiß durch die Kartoffelpresse geben, mit Ei, Gewürz, Grieß oder Zweiebackbrösel, der zerlassenen Butter, oder die in der Butter gerösteten Brotwürfel vermischen. Dann in die Kartoffelpresse geben

ebenfalls klöße formen, in Mehl umwenden und 10 Min. in kochendem Salzwasser ziehen lassen.

II. Kartoffelklöße (½ roh, ½ gekocht)

Zutaten: 500 g roh Kartoffeln, 250 g Pellkartoffeln, 1 Ei, 1 Teel. Salz, 50 g Zwieb (in Würfel), 2 zweibeln

in Würfel, 1 Bratwurst in Würfel, reichlich Salzwasser.

Zubereitung: Kartoffeln schälen, reiben und etwas abtropfen, dann mit den geriebenen Kartoffeln, mit Ei und Salz vermischen. Speck und Zwiebel würfeln und die Bratwurstwürfel dazu rösten und dann zu den Eiergemisch geben. Aschenbrödel Klöße formen und in reichlichem Salzwasser 10-15 Min. ziehen lassen.

Kartoffelsalat

Zutaten: 1-1½ kg gekochte festkochende Kartoffeln, 1-2 Zwiebeln, 1 Tl. Salz, 1 Tl. Zucker, 1/8-1/4 l reichlich Wasser, 2-3 El. Essig, 2-3 El. Öl oder abgekochtes Speckfett.

Zubereitung: Die feingeschnittenen Zwiebeln und das Gemüse mit reichlich Wasser übergießen, mit Essig abschmecken, und die abgezogenen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in die Tunke geben. Zum Schluß Öl oder das Speckfett hinzufügen. Das Kartoffelsalat muß 1 Std. zugedeckt und warmgestellt durchziehen. Zur Verfeinerung des Salates kann statt Öl auch Mayonnaise

zusammenhängend machen. Dann darf aber nicht mehr dem Gerichte
ein Salat hinzugefügt werden.

Mehl=
speisen
Gemüse
Fleischsp.
Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Mehl=
speisen

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Mehl=
speisen

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Allgem
Allen Ar
Antgl
Zulen Ag

Zubehör
Delg: 5
minen
Zubehör
Ins 20
Am. 3
aufführ
Sinn
Personl
Am. D
Bühne
am. 20
In Ons

Allgemeines über die Zubereitung von Teigwaren:

Alle Teigwaren müssen mit kochendem Wasser eingesetzt werden. Dann lasse man sie langsam garziehen, zuletzt schreckt man sie mit kaltem Wasser ab.

Makkaroniauflauf.

Zutaten: ¼ kg Makkaroni, 1½ l Wasser, ½ Eßlöffel Salz; 50 g Schinken, ⅛ l Milch, Salz, 1 Eßlöffel Paniermehl, 40 g Fett.

Zubereitung: Makkaroni in kochendem Salzwasser 20 Min. garziehen lassen und dann abschrecken. Inzwischen die Butter bräunen, mit der Milch auffüllen. Die kleingeschnittenen Schinkenwürfel hinzugeben; mit Salz abschmecken. Die Makkaroni in eine gefettete Auflaufform einschichten. Die Tunke darüber geben. Obenauf einige Butterflöckchen und 1 Eßlöffel Paniermehl streuen. 20 Minuten im Backofen überbacken lassen. In der Auflaufform zu Tisch geben.

Waldbeerpfannkuchen. (1. unter Kartoffelgerichten)

Gefüllter Eierkuchen.

Zutaten: 200 g Mehl, 1-2 Eier, etwas Salz, 1/4 l Milch, Marmelade.

Zubereitung: Zu dem durchgesiebten Mehl gibt man die Eidotter, während man das Eiweiß zu Schnee schlägt. Unter fortgesetzem Rühren wird die Milch hinzugegeben, sodaß der Teig zähflüssig sein muß. Etwas Salz hinein und den Eischnee unterziehen. Nun werden die Pfannkuchen gebacken (etwa 1/2 cm dick). Kommen sie auf das Pfannen, wird sofort die Marmelade darauf gestrichen und vorsichtig zusammengerollt.

Pfannkuchenteig.

Zutaten: 200 g Mehl, 1/4 l Milch, 1-2 Eier, 1 Pr. Salz, evtl. 1 Eßl. Zucker.

Nudelauflauf

Zutaten: 3/4 l Wasser, 1 mittl. Salz, 125 g gekochte Schinken, 1/4 l Milch, 1 Ei aus 1 x Grundrezept Sommerstürm, 1 Eßl. Butter, 2 Eßl. geriebener Käse.

Zubereitung: Nudeln gekochen, mit Schinken aus Geschirrauflaufform schichtweise in die Form geben, Milch mit dem Ei verquirlen, und über die Nudeln geben. Das Auflauf wird mit Butterstückchen belegt, mit geriebenem Käse bestreut und 1/2 Std. gebacken. Man kann auf Sommerstürmen statt Milch und Ei über die Nudeln geben.

Gemüse
Fleischsp.
Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Gemüse

Fleischsp.
Fischsp.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Die Vo
oben g
nicht z
Vorsp
ors/3 Di
ein Cl
Übung
1. Ru
Die
2. Dö
wo
3. D
ins
Zähl
Verg.
Zuhö
wird
4 Ro

Die Vorbereitung von Gemüse.

Alle Gemüse müssen gründlich verlesen werden, (nicht zu viel Abfall) und so lange gewaschen, bis das Wasser klar bleibt. Beim Waschen darauf achten, daß die Gemüse nicht im Wasser liegen bleiben, um ein Auslaugen zu verhindern.

Über das Garmachen von Gemüse:

1. Kochen: Mit wenig Wasser aufsetzen. Die Brühe reichen zur Weiterverwendung.
2. Dünsten: Gemüse im Wasserdampf garmachen. Vorteile: das Auslaugen wird verhindert.
3. Dünsten: Das Garmachen im eigenen Saft unter Hinzufügung von Fett.

Spinat.

Zutaten: 1½ kg Spinat, ¼ l Wasser, ½ Eßlöffel Salz, 40 g Butter, 30 g Mehl, ⅛ l Milch, ¼ l Brühe, Muskat

Zubereitung: Den verlesenen Spinat gründlich waschen. In ¼ l kochendes Salzwasser geben. ¼ Std. kochen lassen und dann abgießen. Die

Brühe zusammenrühren. Den Zimmt dazugeben. Inzwischen von den übrigen Zutaten eine halbe Stunde zubereiten. Die Butter zerlassen und Mehl hinzugeben. Mit Milch und Brühe auffüllen und mit Salz und Muskat abschmecken. Den Zimmt darin durchziehen lassen.

Spargel mit holländischer Sauce.

Zutaten: 1½ kg Spargel, ½ l Wasser, 1 Teel. Salz, 40 g Butter, 40 g Mehl, ⅜ l Brühe, 1 Eigelb.

Zubereitung: Spargel schälen, in Stücke schneiden, in das kochende Salzwasser geben, ½ St. kochen lassen. Die Butter bräunen, Mehl hinzugeben. Mit der Brühe auffüllen. Auf dem Kochen mit dem verquirlten Eigelb abziehen. Mit Salz abschmecken. Den Spargel hineingeben.

Erbsen mit Möhren.

Zutaten: 2 kg Erbsen, ½ kg Möhren, ⅜ l Wasser, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Zucker, 40 g Butter,

20 g Mehl, gehackte Petersilie.

Zubereitung: Eier und Möhren verbereiten, in das kochende Salzwasser geben und 1 Std. kochen lassen. Butter und Mehl zu einer Klöß verrühren. 10 Min. vor dem Anrichten ins Gemüse geben. Zuletzt mit Zucker, Salz und Petersilie abschmecken.

Gemüsesalate.

Die Gemüse werden miteinander roh oder gekocht verwendet. Sie sind besonders wertvoll durch den Gehalt von Vitamin und Mineralsalzen. Bei einer Überschüttung ~~der~~ des Kochens müssen daher viel roh Gemüse zugeführt werden. Zu roh Salaten nimmt man gute Salate, Tomaten, Möhren, Gurken, Blumenkohl, zu gekochten Salaten nimmt man Eier, Bohnen, Spargel, Blumenkohl, Schwarzwurzeln, Sellerie, diese werden mit einer Marinade angerührt oder mit Mayonnaise aufgemacht.

Fleischsp.
Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Zutaten: 2 kg Kartoffeln, Gemüse,
Zur Marinade: 3 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig, Salz, 1 Pfeffer, Zwiebel, Gewürzkräuter (Dill, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie).
Zubereitung: Die Gemüse putzen, waschen, die rohen Gemüse grob zerkleinern. Die gekochten Gemüse dürfen nur ganz kurz kochen. Mit der Marinade vermischen und kalt zu Tisch geben.

Kohlrabi.

Zutaten: 2-3 Kohlrabi, ¼ l Wasser, 1 Zwiebel, Salz, 40 g Butter, 30 g Mehl, ¼ l Brühe, ⅛ l Milch, gehackte Petersilie, Muskat.
Zubereitung: Kohlrabi schälen, in Achteln schneiden, das harte Salzwasser geben. Etwa ¼ Std. kochen lassen und dann abgießen. Butter zerlassen. Mehl hinzugeben. Mit der Brühe und Milch auffüllen. Mit Muskat, Salz, und gehackter Petersilie abschmecken. Die Kohlrabi hineingeben.

Allgemeines über Gemüse.

Die meisten Gemüse werden in Fett angedünstet und dann unter Zusatz von etwas Wasser und Salz gar gedämpft oder gekocht, z. B. Rotkohl, Weißkohl, Weisling, Rosenkraut, Möhren, Erbsen, Grüne Bohnen, Dicke Bohnen, Kohlrabi, Mairüben, Pilze. Folgende Gemüse werden in etwas Salzwasser abgekocht, dazu gehört: Grünkohl, Rosenkohl, Porree. In Salzwasser gekocht werden Spargel und Blumenkohl. Das Brühwasser muß zum Auffüllen der Mehlspeisen oder zur Bereitung einer Suppe verwendet werden, da es wertvolle Salze enthält.

Spinat.

Spinat wird nach dem Waschen sorgfältig gewaschen und recht warm in einem tiefen Topf gegeben. Man läßt ihn aufkochen, schüttet ihn auf einen Durchschlag, und schneidet ihn unter kaltem Wasser ab. (Er behält die Farbe.) Das Wasser, das sich im Topf gesammelt

Fleischsp.
Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

wenig fest, fängt man einen Abschütten auf, und füllt damit die Auflaufgeschirre auf, die man mit etwas Salz abschmeckt. (Auflaufgeschirre: 1. Eintrag „Eierpu

Rinderrippenbraten.

Zutaten: 1 kg Rinderrippe, 1½ – 2 kg Kartoffeln, 80 g Schmalz Salz und Maggi zum Abschmecken,

Zubereitung: Das vorbereitete, fein geschnittene Gemüse in den ausgelassenen Speck andünsten, mit etwas Wasser auffüllen, ½ Std. vor dem Essen die fein in Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzugeben. Mit Salz, Maggi und etwas feinem Zucker abschmecken.

Gefüllte Kohlrollen.

Zutaten: Grundteig von Gefrorenem, einen kleinen Kopf Weißkohl.

Zubereitung: Die Kohlblätter in kochendem Wasser überwellen, von dem Gefrorenen kleine Bällchen formen, und in die Kohlblät

das einsalzen, mit Äpfeln anfüllen oder einmachen. In Essig gut aufbewahren lassen.
Die kleinen Kohlblätter werden zu Weißkohlgemüse verwendet. Einmal Grundsatz zu halten Zeit; zum Auffüllen die Gemüsebrühe verwenden. Mit Salz und etwas Maggi abschmecken.

Dicke-Bohnen mit Speck.

Die Dicke-Bohnen werden in Schwarz eingedünstet, mit etwas Wasser aufgefüllt, eine gespalzen, ein geschnittenes Bohnenkraut hinzugetan und mit dem Speck bohnenlassen. Mit gehacktes Petersilie anrichten.

Salate.

Zubereitung des Marinaden von Salaten: Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, (auch etwas Zucker) Gemüsebrühe (Schnittlauch, Petersilie, Lorbeer), Milch oder Sahne, evtl. etwas Maggi. Erst kurz vor dem Essen anrichten.

Fleischsp.
Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Blattsalate: Kopfsalat, Endiviensalat, Eisbergsalat.
Kohlsalate: Weißkrautsalat, Rot- u. Weißkohlsalat.
Gurkensalate: Kartoffel-, Nudeln-, Bohnen-, Selleria-, Rote Beete-, Tomaten-, Fleisch-, Ei-, Fisch- und Italienisches Salat, Blumenkohlsalat.
Fruchtsalate: Tomaten-, Gurken-, Apfelsinen- und Ananassalat.

Blumenkohlauflauf.

Zutaten: 100 g Butter, 2 Eier, 150 g Mehl, Salz, Muskat, geriebener Käse, 1 Kopf Blumenkohl.

Zubereitung: Der Blumenkohl wird zerteilt, gut gewaschen, in Salzwasser halb gar gekocht, dann läßt man ihn auf einem Durchschlag ablaufen, und abkühlen. Butter und Eigelb werden schaumig gerührt, das Mehl und noch Brauch Milch dazugegeben, sodaß ein dünn, flüssiger Teig entsteht. Mit Muskat abschmecken, und das geschlagene Eiweiß darunterziehen. Dann legt man die Blumen-

Kalbsröhrchen in nicht zu heißem Aufgießwasser, gießen die Zwiebelsaft darüber, bestreut mit gemischten Kräutern, Zitronenscheiben und engl. Butterflöckchen, oben auf. Dann muß das Aufgießwasser gekochen werden.

Schinkenmüsse

Die gekochten, abgehäuteten Bohnen fein schneiden, in Fett andünsten, die nötige Wassermenge auffüllen und darin garkochen. Mit Salz und Maggi abschmecken. Evtl. mit etwas Mehl binden.

Bunter Gemüseeintopf.

Zutaten: 1/2 kg Wirsing, 1/2 kg Möhren, 3 Kartoffeln, 1 Knolle Sellerie, 2 Zwiebeln, 1 kg Kartoffeln, 80 g Fett, 1/2 Eßlöffel Salz, 1/2 l Wasser oder Knochenbrühe, 1/4 kg Mettwürstchen.

Zubereitung: Das geputzte Gemüse in Streifen schneiden, Kartoffeln in dünne Scheiben, Zwiebeln fein gehackt. Sogenannte mit Butter=

Fleischsp.
Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

flöckchen in den Topf einschichten, Salz und Pfeffer darüber geben. Die Wurst in Scheiben oder Würfel schneiden und mit Sauerkraut. 3/4 - 1 Std. dünsten lassen.

Kohlrabigemüse.

Zubereitung: Die geputzten Kohlrabi in feine Streifen schneiden, in Fett andünsten und mit der nötigen Flüssigkeitsmenge garschmoren. Mit Salz und gehacktem Petersilie abschmecken.

Rohes Obstgemüse.

Die geputzten Obstsorten reiben und vor dem Anrichten mit der Marinade aus Öl, Essig und etwas Salz vermischen.

Mischsalat.

Zutaten: 1/2 kg Weißkohl, 1/4 kg Rotkohl, Essig, Öl, Salz, 1 Pk. Zwiebel, 1 Eßl. Rohr oder etwas Milch.

Zubereitung: Den fein gehobelten Kohl in reichlich

nig Salzwasser abwellen, (getrennt kochen!) dann Rotkohl etwas Essig hinzufügen, damit die Farbe erhalten bleibt. Mit kaltem Wasser abschrecken, und in die fertigen Marinaden geben. Evtl. beide Kohlsorten zusammen hübsch anrichten.

Rotkohl

Zutaten: 40 g Schmalz, 1 kl. Zwiebel, 2 Nelken, 1 kleiner Kopf Rotkohl, Salz, Essig, Zucker. 1-2 Eßl.

Rotkohl im Schmalz andünsten, Wasser, Zwiebel, Nelken, Salz hinzugeben und garkochen lassen aus dem Ausgießen mit Essig und Zucker abschmecken.

Mischsalat

Zutaten: 1/2 Knolle Sellerie, 1 dicke Knolle rote Beete, 1 Kopf Endiviensalat, Zutaten für die Marinade.

Zubereitung: Die beiden Knollen reinigen, gut putzen, und dann in kleine Würfel geschnitten. Dann wird die Marinade darüber gegossen. Mit angeschnittenem Endiviensalat verzieren.

Fleischsp.
Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Grünkohl

Zutaten: 1 kg Grünkohl, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Salz, Schmalz

Zubereitung: Grünkohl auslesen, gut waschen, Blätter mit den Blattrippen zerschneiden; Garzeit 1½ - 2 Std. Den Grünkohl mit der Zwiebel aufkochen, 2 Eßl. Hafermehl dazu geben, die nötigen Vorsichtsmaßnahmen auffüllen, und die Mischung darauf legen.

Dazu: Brotkartoffeln.

Dangsiff Kraut

Zutaten: 1 kg Weißkohl, 40 g Fett, 1 Eßl. Salz, 1 Teel. Kümmel, etwas Flüssigkeit, Essig oder Weißwein zum Abschmecken, evtl. 1-2 Eßl. Mehl zum Binden

Zubereitung: Den Kohl im Fett aufkochen, mit der Flüssigkeit auffüllen, Salz und Kümmel hinzugeben; Nach dem Garwerden mit 1-2 Eßl. angerührtem Mehl binden, und dann mit Essig oder Weißwein abschmecken. (aber nicht kochen lassen!)

Linsengemüse

Zutaten: 250 g Linsen, 3/4 l Wasser, 1 Zwl. Salz, 2 Eßl. Fett, 1 Zwiebel (in Würfel), 2 Eßl. Mehl, Essig, etwas Zucker, wenn Speck im Gemüse, vom Brten Speck; Linsen mit Wasser garkochen.

Zubereitung: Aus den übrigen Zutaten eine dunkle Fettzwiebelschwitze herstellen, mit der Linsenbrühe auffüllen. Die Linsen hinzufügen und mit Essig oder Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken.

Kartoffelbrei mit Rippchen.

Zutaten: 1 kg Kartoffelbrei, 60 g Schmalz, 1 Eßl. gehackte Zwiebeln, 4 löffelige Öfen, 1 Pfe. Zucker, Salz, 1 reichen gemeinen Kartoffel, oder 1 Eßl. Kartoffelmehl.

Zubereitung: Die Zwiebeln werden in dem Fett angedünstet, das mit 2 Gabeln gehackten Kartoffelbrei mit Wasser und die geschnittenen Öfen hinzugegeben. Das Kraut muß 1½ Std. schmoren, möglichst nicht rühren und aufdecken, da es von der Luft leicht bräunlich wird. Rippchen mit Speck.

Fleischsp.
Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Möhrenmus

Zutaten: 40 g Fett, 1 Zwiebel, 1 kg Möhren, 250 g Schweinefleisch, 1 Eßl. Salz, 1 kg. Kartoffeln, 1 Eßl. gehackte Petersilie, 3/4-1 l Wasser

Zubereitung: Die Kartoffeln, in feine Würfel geschnittene Möhren und die Zwiebel in Fett andünsten, mit Flüssigkeit auffüllen. Das Fleisch darauf legen und Salz hinzugeben. 1/2 Std. vor dem Ansichten die in Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzufügen und vor dem Ansichten die gehackte Petersilie darüber mischen. Garzeit 1-1 1/2 Std.

Rohes Sauerkrautsalat

Zubereitung: Das Sauerkraut gut auflockern und in die fertigen Marinade geben. Man kann das Salat mit 2-3 feine geschnittenen Äpfeln verbessern. Etwa 1 Std. durchziehen lassen.

Fischklöße.

Zutaten: 200 g Schellfisch, 1–2 Brötchen, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei, Pfeffer, Salz, Fett.

Zubereitung: Die Brötchen abreiben und einweichen, jetzt in kleine Würfel schneiden. Den Schellfisch mit sämtlichen Zutaten mischen. 2 Eßlöffel voll Fischbällchen daraus formen. Abkochen, Reiz und Saft einsetzen. In dem Fischsud 10 Minuten aufbrühen. Zum Anrichten einige gebräunte Zwiebelringe.

Grundteig von Schellfisch.

Zutaten: 1/2 lb Schellfisch, 2 eingeweichte Brötchen, (oder 2 gekochte, zerriebene Kartoffeln) 1 Ei, Salz, 1 Zwiebel, Pfeffer.

Deutsches Beefsteak.

Alle Zutaten miteinander vermischen, kleine Bällchen formen, mit dem Mehl wälzen, einschneiden, anbraten, einige Zwiebelscheiben mitschmoren.

Fleischsp.
Fischsp.
Braten
Süßspeisen
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Vorbereitung von Fischen.

Fische werden am Anfang von der Schwanzflosse ausgehangen zum Kopf zugeschlagen. Die Eingeweide, sowie die im Innern befindlichen schwarzen Gefäße werden entfernt. Man schneidet die Kiemen heraus und wäscht den Fisch gründlich von innen und außen.

Gebratener Innfisch.

Zutaten: 2 ~~kg~~ Innfisch, 1–1½ l Wasser, 1 Eßl. Salz, 1 Zwiebel, etwas Würzelessig, einige Gewürzkörner.

Zubereitung: Das Wasser mit der Zwiebel, dem klein geschnittenen Würzelessig und den Gewürzkörnern zum Kochen bringen. Das Salz legt in das kochende Wasser geben, (sorgt darauf ab kämpfen, bis das Wasser Salz den gut vorbereiteten Fisch hineinlegen. Wenn das Wasser wieder kocht, den Topf zurückstellen und an heißen Stellen je nach

das Gewässer des Fisches 10-20 Min. stehen lassen. Das Fleisch ist gar, sobald sich die Flossen leicht aus dem Fisch ziehen lassen. Man muß den Fisch auf einen gut vorgewärmten Schüssel und recht heiß auf den Tisch geben. Die restlichen Fischbrühe verwendet man zur Bereitung von Fischsoßen und Fischsuppen.

Gebratener Fischfilet.

Das Filet wird zuerst gewaschen, gebrüht, mit Essig abgerieben und leicht gesalzen.
Dann wird es in Mehl, geschlagenem Ei, und zuletzt in geriebenem Zwieback gewälzt. In heißem Fett wird es auf beiden Seiten goldgelb gebraten.

Gulasch

Zutaten: 3/4 lb Rindfleisch, Mehl zum Bestäuben, 1 kleine Zwiebel, Fett zum Braten und Brühe zum Auffüllen.
Zubereitung: Das in Würfel geschnittene

Braten
Süßspeisen
Kuchen Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Rindfleisch wird mit Mehl bestäubt, und in heißem Fett gut braun gebraten. Eine fein geschnittene Zwiebel mit aufbrühen lassen und 1/4 l Brühe langsam auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rindsrouladen.

Zutaten: 3/4 kg Rindsrouladen, 40 g ~~Fett~~ Speck, mehl. Gurken und fein geschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, Fett zum Braten, etwas Mehl für die Tunke.

Zubereitung: Die Rouladen leicht klopfen, (klopfen aufpassen) leicht salzen, pfeffern, 2-3 feine Speckstreifen, Gurkenstückchen und geschnittene Zwiebel in die Mitte legen, dann zusammenrollen. Mit einem Zwirnsfaden leicht umwickeln. Im heißen Fett im Schmortopf gut auf allen Seiten anbraten. Zum Schluß etwas Wasser hinzugeben und bei geschlossenem Topf garschmoren lassen. Aus dem Fett mit etwas Mehl eine Tunke herstellen. Mit Salz abschmecken.

Falsches Hase.

Zutaten: 1 mal Grundteig von Gehörtem.

Zubereitung: Aus dem Fleischwolf einen Hasenrücken formen, gleich in Mehl wälzen und unter öfteren Begießen von allen Seiten gut anbraten.

Reife, grüne Bohnen mit Tomaten überbacken.

Reife grüne grüne Bohnen werden an Rüben einige Male leicht eingeschnitten. Man legt sie in eine eingefettete Schüssel, übergießt sie mit einer Tomatensauce (Tomatenmarck), streut Semmelmehl und noch einige Butterflöckchen darauf und läßt eine 20 Minuten im Ofen überbacken. Dazu reicht man Salzkartoffeln.

Brotaufstich.

Ein Brotaufstich mit etwas Mehl und Fett zum Brot aufstreichen, und von allen Zutaten gut durchbraten lassen.

Braten

Süßspeisen

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Fisch auf das Blatt.

(geeignet für Karpfen, Schellfisch, Rotbarsch u. ähnl. Speisefische)

1 kg Fisch, gehackte Petersilie, 1 Möhre, Salz, Essig, Fett.

Der Fisch wird gesäubert, gespalzen, und mit Essig bestreichelt. Dann legt man ihn auf ein Blatt, bestreut ihn mit fein gehackten Kräutern, und mit den ausgedrückten Möhrenstückchen, belegt ihn mit einigen Fettflöckchen. Dann kommt der Fisch in den Backofen und dünstet ihn 30-40 Minuten bei Mittelhitze gar.

Fischfilets gedämpft.

Das Filet wird schnell gewaschen, getrocknet mit Zitronensaft oder Essig bestreichelt. Dann legt man es in einen Topf, bestreut es mit geschnittenen Zwiebel und gehackte Petersilie. Einige Möhrenscheiben darüber geben. Das wird 10-15 Min. bei geschlossenem Topf im Wasserbad gar gedämpft.

Kalbsragout oder Kalbsfricassee.

Zutaten: 500 g Kalbsbrust, 3/4 l Wasser, 1 Tasse Salz, 1 Eßl. Fett, 2 Eßl. Mehl, 1/2 l Fleischbrühe, Zitronensaft und Kapern zum Abschmecken, evtl. 1 Eigelb.

Zubereitung: Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, und im Salzwasser garkochen. Eine kleine Grundmenge herstellen und mit der gewonnenen Fleischbrühe auffüllen. Mit Zitronensaft und Kapern abschmecken, evtl. mit Eigelb abziehen. Das Fleisch wieder hineingeben.

(Ragout zum Füllen von Geflügelkeulen und Pasteten.)

Königsberger Klopse.

Zutaten: 125 g Rindergehacktes, 125 g Schweinegehacktes, 1-2 Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken, 1/2-1 Ei, (Fett mit Ei kann das Gehackte auch mit einem gewöhnlichen Kartoffel gebunden werden). 1/2 Tasse Salz, 1 Messerspitze Muskat, 1 Zwiebel (in Röschel)

Braten

Süßspeisen

Kuchen Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

3/4 l Rahmiges Wasser, 1 Eßl. Fett, 2 Eßl. Mehl, 1/2 l Kloßbrühe (die Brühe, in die die Klöße gekocht worden sind). Zitronensaft und Kognac zum Abschmecken. Evtl. mit Eigelb abziehen.

Zubereitung: Alle Zutaten gut verrühren, mit angefeuchteten Händen aus dem fleischig abgeschmeckten Klöße formen und diese 10-15 Min. in dem Rahmigen Wasser bei offenem Topf ziehen lassen. Eine Auflaufform fetten, und mit diesen Kloßbrühe auffüllen. Mit Zitronensaft und Kognac abschmecken und mit Eigelb abziehen. Dann die Klöße wieder hineinlegen und zu Tisch geben.

Fleischklöße:

1/2 Zutatenmengen. Aus dem fleischig Teig Klöße formen, und 5-10 Min. in Rahmiger Flüssigkeit ziehen lassen. Man verwendet sie als Einlage in Suppen, Rahmgerichten, z. B. Gemüseauflauf, oder in Schnittfleisch (Kalb-, Zungenbraten).

Eingelegtes Bratfisch

Schellfisch, grüne Heringe.

Zutaten: 500 g Fisch, Fett zum Braten, Mehl zum Wälzen.

Zubereitung: Die Heringe waschen, schuppen, ausnehmen, (die schwarze Innenhaut vollständig mitnehmen). Dann nochmals waschen, gut abtrocknen, in Mehl wenden, und in heißem Fett, in offenem Kamin von beiden Seiten goldbraun braten.

Tunke: 1/4 l Essig, 1/4 l Wasser, 1-2 Zwiebeln in Scheiben, 1 Prise Salz, mit etwas Zucker, den Fisch 2-3 Tage in der Tunke durchziehen lassen.

Süßen Nienen.

Zutaten: 40 g Butter, 40 g Mehl, Salz, Essig oder Zitronensaft;

Zubereitung: Die Nienen waschen, abtrocknen, in dünne Scheiben schneiden, und in heißem Fett ausbrätnen, das Mehl darüber streuen, etwas mit bräunen lassen, und mit 1/2 l Flüssigkeit auffüllen, salzen und ungefähr 20-30 Min. darin ausdünsten. Zum Schluß mit Zitronen oder Essig abschmecken.

Brühe für Rindfleischbraten.

Dickes Rostbrat, dünnes Rostbrat, das Riegelstück, Lendenstück, Hüftstück und Schulter.

Brühe für Schweinebraten.

Rostbratstück, Lummerstück, Kotelett, Rippchen, Schulter.

Brühe für Kalbsbraten.

Brust, Schulter, Kalbsbeinebraten, Rostbratstück.

Englisches Beefsteak.

Zutaten: 4 Schnitten Rindfleisch, etwas Salz, 1 Eßl. Mehl, 2-3 Eßl. Fett, 1 Zwiebel (in Scheiben)

Zubereitung: Fleisch klopfen, salzen, in Mehl wenden, und auf beiden Seiten in heißem Fett braten. Zwiebelscheiben braten. (Man kann zum Schluß ein wenig kochendes Wasser in die Pfanne geben.)

Kalbsbraten.

Zutaten: 1 kg Rind- oder Kalbfleisch, Buttermilch (oder saure Milch).

Braten

Süßspeisen

Kuchen Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Zubereitung: Fleisch in Buttermilch legen und 2-4 Tage darin liegen lassen. (Die Buttermilch muß beim Schmoren mitgebraucht). Ist das Fleisch nicht vollkommen mit der Buttermilch bedeckt, so muß man es öfters wenden.

Rindfleischbraten.

Zubereitung: 1 kg Rindfleisch, 1-2 Eßl. Butter, 1 Zwiebel, Salz, 3/4 l Wasser (kochend). 1 Zweiebel, mehl. 1 Möhre, etwas Mehl — 1 Eßl. Mehl, feinen Zucker oder feinen Zucker

Zubereitung: Fleisch klopfen, salzen, in Mehl umwenden in heißem Fett anbräunen von allen Seiten, und feine Pfeffer hinzugeben das es halb bedeckt ist. Dann die Zwiebel hinzufügen, und das Fleisch bei schwachem Feuer ausziehen. Den fertigen Braten herausnehmen. Die Zwiebel mit dem angebräunten Mehl binden mit feinem Zucker abschmecken. Die Zwiebel die um den Braten und den Braten noch einmal kurz hineingeben.

Rote Schaumspeise.

Zutaten: 3 Blatt weiße und 3 Blatt rote Gelatine, 1/8 l Wasser, (Rohmo zum Auflösen der Gelatine), 1/4 l Himbeersaft (recht kräftig schmeckend), einige Tropfen Zitronenöl oder der Saft einer halben Zitrone, 1 Eiweiß.

Zubereitung: Man löst die eingeweichte Gelatine in dem kochenden Wasser auf, gibt den Himbeersaft, die Zitrone oder das Zitronenöl hinzu und beim Verquirlen den steifen Eiweiß an die erkaltete Masse geben und kräftig mit einem kleinen Schneebesen schlagen, bis sich die dunkle Masse nicht unten absetzt.

Himbeervanillepudding.

Zutaten: 65 g geriebene Apfelkerne, Kochsalz ohne. 1/4 l Wasser, 50 g Zucker, 3 Blatt weiße Gelatine, 2 Eßl. Wasser; — 1/4 l Milch, 1/2 Päckchen Vanillezuckerzusatz, 25 g Zucker.

Zubereitung: Die geriebenen Apfelkerne am Abend vorher mit 1/4 l Wasser einweichen und im Einweichwasser mit 50 g Zucker aufkochen.

Süßspeisen

Kuchen Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

(Statt Agrippa kann auch andere Früchte, z. B. Erdbeeren, Johannisbeeren, aber auch andere Marmeladen genommen werden.). Die angefallenen Agrippa in Würfel schneiden, zu dem Saft geben und weich. mit etwas Wasser oder Wein bis zu 1/4 l ergänzen. Dasselbe gilt für Erdbeere oder Marmelade. Die eingeweichte Gelatine löst man mit 2 Eßl. Rahm heißen Wasser auf und gibt sie zu der Fruchtmasse. - Von Puddingzucker, Milch und Zitrone bereitet man einen Flammeri. Den abgekühlten Vanillepudding rührt man mit der abgekühlten Fruchtmasse und füllt den Kern in eine Glasschüssel.

Weingelee

Zutaten: 1/2 l Wein, weiß. Saft von 1/2 Zitrone, Zitronenschale, 3 Blatt rote, 3 Blatt weiße Gelatine.

Zubereitung: Alle Zutaten bald aufkochen (Zitronensaft geben dazu. Zuletzt die aufgelöste Gelatine hinzufügen und kühl zum Anziehen stellen. Als Beigabe Vanillekipfel.

Moppenkinn.

Zutaten: 3 Eier, 80 g Zucker, 4 El. Kaffee-Extrakt, (evtl. 4 El. Agizitronenmarkt,), 4 Blatt weißen Gelatine, 4 El. Mehl.

Zubereitung: Eigelb und Zucker schaumig, den Kaffee-Extrakt langsam hinzufügen, ebenso die aufgelöste Blattgelatine. Sobald die Masse anfängt steif zu werden, 2 El. den geschlagenen Eischnee unterziehen. Man kann den Backform mit Moppenteig auszieren.

Weinkuchen mit Weintrauben.

Zutaten: 175 g Zucker, Quirl 1/2 l Milch, (oder 1/2 Milch, 1/2 Wasser, 1 Messerspitze Salz, 2 El. Butter, 2-3 Eier, 80-100 g Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale;

Zubereitung: Die Milch, Butter, Salz und Zucker wird zu Brei in Brennerig gerührt, (bis sich der Zucker zu einem Klos von Zucker löst.)-Also Milch wird mit der Butter und dem Salz gekocht, der Zucker wird langsam hingestreut.-Eigelb und Zucker schaumig rühren: und mit der abgeriebenen Zitronen mit der etwas abgekühlten Masse vermischen. Den Sti-

Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

den Eischnee unterziehen; darauf den Teig in eine gefettete Auflaufform geben und 3/4 Std. überbacken. Dazu eine Saft-, Wein- oder Aspikpunsch.

Heidelbeer.

Zubereitung: 1/4 l. Wasser, Saft oder Weinsuppe, das Gelbe einer halben Zitrone, ein Eßl. Mandeln oder Nüsse, Heidelbeerpulp, Zucker und Zitronensaft zum Abschmecken. Wasser mit Zitrone und etwas Zucker aufkochen. Die eingeweichten Nüsse hinzugeben, und die Suppe mit Heidelbeerpulp, und Zucker abschmecken. Nach des Heidelbeerpulps kann auf verschiedene Weise genommen.

Milchreis.

Zutaten: 1/2 l Milch, 1/2 Tonne Vanille, 40g Zucker, 1 Pr. Pr. Salz, 20g Mandeln, 40g Mandeln, 4 Eischnee.
Aus diesen Zutaten einen Glasmus herstellen.

Kuchen:

Zutaten: 4 Eigelb, 60g Zucker, 2 Tbl. Mandeln,

3/8 l Weißwein, Zitronensaft.

Zubereitung: Den Grammsatz in einen Gerätschaft füllen, und nach Belieben abkühlen den geschlagenen Rahm übergießen.

Zubereitung des Rahms: Eigelb und Zucker und Wein ein wenig schaumig rühren und etwas Zitronensaft hinzugeben, ebenso das ausgepreßte Mandelmus, und im Wasserbad solange schaumig rühren, bis es dicklich wird.

Pökel: Die müssen zunächst aufquellen (mit kaltem Wasser aufsetzen oder Pökelsalz kalt auflösen). Beim Kochen werden die Zellgewebe des Pökelfleisches gesprengt, die Pökel wasserleichter. Je besser die Pökel vorher gequollen ist, umso leichter ist sie für die Verdauung zugänglich.

Schokoladenpudding.

Zutaten: ½ l Milch, 1 P. Schokoladenzuckergebäck, (aus: 40g Mandeln, 20g Kakao), 40g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Eigelb.

Zubereitung: Milch mit Zucker und Salz kochen. Das Puddingpulver mit etwas zurückgelassener, kalter Milch glattrühren, und das flüssigen Rühren in die kochende Milch geben und einmal aufkochen lassen. Vom Feuer abziehen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen. Nach dem Kochen unter die Speise ziehen. In eine mit kaltem Wasser ausgespülte Glasform füllen.

Vanillecreme.

Zutaten: ¼ l Milch, ½ P. Cremepulver, 20g Zucker, 1 Pr. Salz, 1 Eigelb.

Gebäck
Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Zubereitung: Milch mit Zucker und Salz kochen. Das Topfen-gelatine mit dem Eigelb und etwas kaltem Glühpfirsichsaft verrühren, in die kochende Milch geben. Einmal aufkochen lassen.

Gries-Pflaumenmus.

Zutaten: ½ l Milch, 50 g Gries, 40 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei.

Zubereitung: Den Gries langsam unter ständigem Rühren in die kochende Milch einstreuen. 10 Min. kochen lassen. Mit Zucker und Salz abschmecken. Nach dem Kochen das verquirlte Eigelb langsam hineingeben. Zuletzt das Eiweiß unterziehen. In einer ausgespülten Pflaumenmus-form mit kaltem Wasser und gestürzt mit Himbeersaft zu Tisch geben.

Zitronenpflaumenmus.

Zutaten: ⅜ l Wasser, 2 Zitronensaft, ½ geriebene Zitronenschale, 1 Pk. Zimt, 125 g Zucker, 60 g Tango, 1 Ei.

Zubereitung: Wasser mit Zimt und geriebener Zitronenschale kochen. Den Tango einstreuen und

unter ständigem Rühren langsam kochen. Nach dem Kochen Zitronensaft, das ausgepreßte Eigelb und den Eischnee hinzugeben. Mit Zucker abschmecken. In die vorgewärmten Sammelgläser verteilen lassen. Mit Vanillemilch zu Tisch geben.

Vanillemilch.

Zubereitung: ¼ l kalte Milch wird mit einem Päckchen Vanillezucker und ½ Eßlöffel Zucker gemischt.

Rabarbermarmelade.

Zutaten: 1½ kg Rabarber, ¼ l Wasser, 50–60 g Mandeln, 125 g Zucker, 1 Pk Zitronensäure, 1 Pk Zimt.

Zubereitung: Rabarber waschen, putzen, in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Wasser, Zimt und Zitronensäure kochen, dicklich nur Tab stehen lassen. Noch einmal aufkochen lassen. Mit Zucker abschmecken. Mit den ausgeschälten Mandeln binden. Mit Vanillemilch zu Tisch geben.

Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Rhabarbermus.

Zutaten: 100 g Reis, ½ l Wasser, 1 Pk Zitronenschale, ¾ kg Rhabarber, 1 Pk Zimt, 100 g Zucker.

Zubereitung: Reis in heißem Wasser waschen. Mit ½ l kaltem Wasser und ½ Pk Zitronenschale langsam kochen lassen, nicht rühren. Inzwischen den übrigen Zutaten Rhabarbertorgelt zubereiten. Den heißen Reis mit dem Rhabarber vermischen. Mit Zucker abschmecken. In eine Glasschüssel füllen, mit Zucker und Zimt bestreuen.

Nachspeisen.

1 Vanillecreme.

Zutaten: ½ l Milch, 1 Pk Zitronenschale, 30 g Mandeln, 1 Pr. Salz, 40 g Zucker, ¾ Päckchen Vanillepudding-pulver oder 40 g Maizena, 1 Ei.

Zubereitung: Milch mit Zitronenschale, Zucker, Salz und den geschälten Mandeln kochen. Das angerührte Puddingpulver hinzufügen. Einmal aufkochen lassen. Den Eischaum unterziehen.

II. Himbeerpudding.

Zutaten: ⅛ l Milch, ⅛ l Wasser, ½ Zitronenschale, 15 g Mondamin, 1 Eigelb, 50 g Zucker.

Zubereitung: Alle Zutaten bis auf Eigelb. Mit dem Schneebesen schlagen. Bis zum Kochen bringen. Vanillin und Himbeersaft in eine Schüssel füllen.

Kuchensammelrezepte.

Zutaten: 100 g Zucker, ⅛ l Wasser, ½ l Milch, 1 Päckchen Puddinggeschmack, 1 Pr. Salz, 1 Eiweiß.

Zubereitung: Den Zucker unter ständigem Rühren im eisernen Topf bräunen. Bei rotbraunem Färbung vorsichtig mit Wasser ablöschen und so lange kochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Inzwischen die Milch kochen. Die Zuckerlösung hinzugeben. Das angerührte Puddinggeschmack einrühren. Einmal aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Den Eiweiß unterziehen. In eine vorgewärmte Glasschüssel geben. Mit gehacktem gebräuntem Zucker bestreuen.

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Erdbeerschaum.

Zutaten: 325 g Erdbeeren, 100 g Zucker, 4 Blatt rote Gelatine, 4 Eßlöffel Wasser, ½ l Schlagsahne.

Zubereitung: Erdbeeren waschen, putzen, durch ein Sieb streichen. Zuerst die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 4 Eßlöffel Wasser erhitzen. Die aufgequollene Gelatine darin auflösen und durch ein Sieb in die Speise geben. Den Zucker hinzugeben. Solange rühren, bis der Zucker gelöst ist. Kurz stehen. Unter die halbstarre Masse die Schlagsahne geben. In eine Glasschale füllen. Zuletzt mit Sahne und Erdbeeren verzieren.

Vanillepudding. (8-10 Personen)

Allgemeines über Eis: Als flüssigkeiten verwendet man entweder Milch mit verschiedenen Geschmacksbeilagen (Mandeln, Kaffee, Nüsse, Mokka, Schokolade, Kakao usw.) oder man verwendet Früchte, bzw. Fruchtsäfte und fällt, wenn nötig, mit Wasser auf.
Bei Milcheis benutzt man als Bindemittel

Eigelb. Um Einsinken des Kristallzuckers zu verhindern, fügt man zuletzt Citronensäure zu. Die fertig vorbereitete Eismischung füllt man in die Eisbüchse. Rundherum gibt man die Rohmischung. Auf 3 kg Rohmis gibt man 1 kg Kochsalz. Das Eis wird gründlich zugedeckt und mit dem Salz gemischt. In den Außenraum das Eismischungen. Vorsicht rühren und drehen, bis das Eis schaumig u. fest geworden ist.

Vanillemis.

Zutaten: 3/4 l Milch, 200 g Zucker, 2 Eigelb, 1/2 Stange Vanille.

Zubereitung: Milch mit Vanillestange kochen. Die Vanillestange längs spalten und den Zucker aufspalten. Die heißen Teile mit dem Zucker in die Milch kochen. Inzwischen Eigelb und Zucker schaumig rühren. Die etwas abgekühlte Milch langsam hinzurühren. Nach dem Gerinnen in die Eisbüchse füllen und rühren, bis es schaumig ist.

Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Zitronenmus. (8-10 Personen)

Zutaten: ½ l Wasser, ¼ l Zitronensaft, ½ kg Zucker, ½ geriebene Zitronenschale, 2 Limonis.

Zubereitung: Das Limonis zerschlagen, bis es anfängt schaumig zu werden. Mit den übrigen Zutaten so lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. In die Limonsschale füllen und schaumig rühren.

Kirschenmilchspeise.

Zutaten: ½ l Kirschenmilch, Saft von ½ Zitrone, einige Tropfen Rum, Zucker nach Geschmack (ca. 100 g.), 3 Blatt rote und 3 Blatt weiße Gelatine.

Zubereitung: Sämtliche Zutaten bis auf die Gelatine, kalt mischen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann vorsichtig auflösen und auf dem Ofen so lange erhitzen, bis sie sich ganz aufgelöst hat. Im kräftigen Zustand unter die Speise rühren. Einige Stunden stehen lassen. Dazu Vanillekipfel.

Weinpflaumentorte.

Zutaten: 1/2 l Wein, 1/2 l Wasser, 4 ganze Eier, Zitronenschale Schale von 1 Zitrone, 150 g Zucker.

Zubereitung: Die Eier werden mit allen Zutaten schaumig geschlagen, in ein Wasserbad gegeben und dann unter ständigem Rühren zum Kochen gebracht. Damit der Weinpflaum die Farbe behält, den Schneebesen vorher ausbrühen.

Karamel&Reis.

Zutaten: 80 g Zucker, 1/2 l Milch, 50 g Zucker, 50 g Mandeln, 1 Prise Salz, 1 Ei geteilt, 1 Eigelb.

Zubereitung: Zucker (80 g) in einem Topf, eine Milch mit Schwefel bräunen, dann die angeschäumten dazu geben, und den Reis rein nimmt flammen weiter weiter kochen lassen. Nach dem Kochen mit Salz in Zucker abschmecken, den Eigelb unterziehen und in eine ausgespülte Glasschüssel geben. Dazu Vanillesauce.

Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Grundrezept für einen Flammeri (kalt gerührt)

Zutaten: 1/2 l Milch, 40-50 g Zucker, 50 g Wondamin oder Puddingpulver, (oder 60 g Grieß, Tapioka Reis), 1 Ei (getrennt), 1 Pr. Salz;
Besondere Geschmackszutaten: Rosenwasser, Vanillezucker - Zucker, geriebene Zitronenschale.
Zubereitung: Milch, Zucker und Geschmackszutaten kochen lassen, das mit Eigelb angerührte Puddingpulver unter ständigem Umrühren langsam in die kochende Flüssigkeit einrühren und aufkochen lassen. Zuletzt den geschlagenen Eischnee unterziehen. -
Tapioka und Reis setzt man mit kalter Flüssigkeit auf, Grieß streut man langsam in die kochende Flüssigkeit ein. Mit Schokoladenstücken zu Tisch geben.

Rote Johannisbeeren mit Vanillestücken.

Zutaten: 1/2 kg Johannisbeeren, 1/8 - 1/4 l Flüssigkeit, geriebene Zitronenschale, 20-30 g Grieß, 3 Blatt rote Gelatine, Zucker nach Geschmack.
Zubereitung: Johannisbeeren mit der Flüssigkeit

zum Kochen bringen, die geschälten Zitronenschalen mitkochen lassen. Den Saft langsam in die kochende Flüssigkeit einrühren. Die 3 Blatt eingeweichte Gelatine dazugeben und diese lassen. Mit Vanillekipfeln zu Tisch geben.

Zitronenpudding.

Zutaten: 3 Eier (geteilt), 140 g Zucker, Saft von 1½–2 Zitronen, 5 Blatt weiße Gelatine.

Zubereitung: Eidotter, Zucker und Zitronensaft weißcremig gerührt, die aufgelöste Gelatine langsam einzugeben. Den steifen Eischnee unterziehen.

Abwandlungen: Statt des Zitronensaftes kann man auch Wein, Mokkaextrakt oder Apfelsinensaft nehmen. Bei letzterem weniger Zucker.

Einfache Quarkspeise ohne Rezept.

Der Quark wird durch ein Kartoffelgestell gestrichen, dann mit Milch langsam schaumig gerührt. Nach Geschmack Zucker und Vanillezuk-

Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Pur dazugeben und mit Zimt bestreuen. Statt des Zimtes kann man den Quark auch mit Früchten (Erdbeeren, Kirschen, usw.) servieren.

Quark mit Erdbeeren, Reispellkuchen, Marmeladen und eingemachten Kaumkirschen.

Das Eingegebene, gehörig gesüßte, mit Zucker und Vanillezucker abgeschmeckte Quark wird mit einigen Löffeln des entsaftenden Kompotts vermischt.

Vanillepudding

Zutaten: 1/2 l Milch, 1 Eßl. Zucker, 1 Eßl. Puddingpulver, 1 Pr. Salz

Rote Apfelspeise.

Zutaten: 1/2 l flüssiges Apfelmus, roth. etwas Zucker zum Nachsüßen, Saft von 1/2 Zitrone, 3 Blatt weiße und 3 Blatt rote Gelatine.

Zubereitung: Man kocht 1/2 l dünnes Apfelkompott mit etwas Zitronenschale, schmeckt es mit Zucker ab, läßt es mit der Gelatine steifwerden. Dazu Vanillepudding

Vanille-Öfchen

Die dünn geschälten Öfchen waschen, worauf man das Ausgehöhlte herausbricht und mit wenig Zucker-wasser das Gebäck. Das Ausgehöhlte füllt man mit Marmelade oder Gelee, denn man gehackte Mandeln hinzufügen kann, und gibt den flüssigen Vanillekrem darüber.

Zitti-Gritti

Durcheinander Obst, wie Kirschen, Erdbeeren, Aprikosen, Walderdbeeren, Kirschen, Heidelbeeren, oder anderes Obst gibt man in eine Schüssel und schüttet den heißen Vanillekrem darüber.

Abschmückung: Hat man Obstkerne, läßt man ihn bei oder kocht und bindet ihn mit Gebäckresten oder zuein-bar.

Milchreisgelee.

Zutaten: 1/2 l Milch, 2-3 Eßlöff. gemahlene Reis, 1/2 Päckchen Vanillezucker, 40 g Zucker, 3 Blatt weiße und 3 Blatt rote Gelatine.

Kuchen
Kleingebäck
Eingemachtes
Verschiedenes

Äpfelpüree.

Zutaten: 1 x Pfannkuchenteig, 1 kg Äpfel, Salzen,

Zubereitung: Die dünngeschälten Äpfel ausbohren, in 1/2 cm dicke Ringe schneiden. In den Pfannkuchenteig tauchen, und in schwimmendem Fett goldbraun backen und mit etwas feinem Zucker bestreuen.-

Kakaoglasur.

Zutaten: 5-6 Eßlöffel Zucker, 4 Eßlöffel Kakao, 6 Blatt weißen Gelatine, 1/2 l Milch.

Zubereitung: Kakao und Zucker mit etwas kaltes Milch anrühren, und in die kochende Milch geben. Nach dem Erkalten die Gelatine hinzufügen. Mit Vanillezucker zu Tisch geben.

Backengel für Kleingebäck.

Alle Zutaten zum Backen gemein abwiegen und alles bereit stellen. Das Mehl mehrmals vom Gebäuch ge=siebt. Das Backpulver mehr unter das letzte Mehl gemischt. Die Schale von den Zitronen fein und mit Saft bereitstellen. Den Backofen bei ca 2/3 mal flammen 10 Minuten vorheizen. Das Gebäck bei kleinem flammen backen. Beim Backen gebraucht man zuerst Unterhitze, in den letzten 5-10 Min. Oberhitze. – Man unterscheidet nach der Art der Zubereitung Aufgelegen und Einlegen.

Mürbengebäck.

Zutaten: ½ ℔ Mehl, ¼ ℔ Butter, ⅛ ℔ Zucker, 1 Ei, ½ Teelöffel Backpulver, 1 P. Vanillinzucker.

zur Verzierung: Mandeln und Marmelade.

Zubereitung: Das gesiebte Mehl schnellstmöglich auf das Backbrett geben. Zu einem Kranz ausein=anderziehen. In die Mitte das verquirlte Ei geben. Zucker, Vanillinzucker, Backpulver und

Kuchen
Kleingebäck

Eingemachtes

Verschiedenes

Butterflöckchen an den Rand geben. Den Teig von der Mitte aus verreiben. Danach gründlich verkneten. Kalt stellen und auf einem mit Mehl bestreuten Brett ¼ cm dick ausrollen. Formen ausstechen, mit Ei bestreichen und mit Mandeln und Mandeln verzieren. Auf ein gefettetes Blech legen. ¼ Std. in der vorgeheizten Backröhre backen.

Schwäbisches Wellen.

Zutaten: Mürbeteig von ½ kg Mehl, 1 Eßlöffel Kakao, 1 Eßlöffel Zucker.

Zubereitung: Zunächst einen Mürbeteig herstellen. Den Teig teilen. Aus der einen Hälfte 1 Eßl. Kakao und 1 Eßl. Zucker kneten. Den hellen und den dunklen Teig gleichmäßig ausrollen. Aufeinanderlegen, eine Rolle daraus formen, und in ¼ cm dicke Scheiben schneiden. Mit zerlassenem Ei bestreichen. Mit Zucker bestreuen. In vorgeheizten Ofen ¼ Std. backen.

Vorbereitungen für den Brühtrog.

Die Eier bedürfen zur Entwicklung Feuchtigkeit, Wärme und Luftes. Luftes wird ~~wird~~ durch die Eierbarren in Alkohol und Kochsalzlösung erhalten, welches das Aufgehen des Feigens verhindert. Feuchtes Eier sind Salz und Zugluft. Beim Barren darauf achten, daß allen Zutaten warm temperiert werden. (35° etwa) Das Zugluft schützen.

Grundrezept zum Brühtrog.

Zutaten: ½ lb Mehl, 15 g Hefe, 40 g Butter, ⅛ l Milch, 1 Ei, 1 Prise Salz, 1 Eßlöffel Zucker.

Zubereitung: Zuerst das Brühstück aufsetzen: In die Mitte des angewärmten Mehles gibt man die Hefe mit der Hälfte der lauwarmen Milch, die mit einem Teelöffel Zucker versetzt wird. Alles aufgehen lassen, inzwischen die Butter flüssig machen. Nach dem ersten Aufgehen die übrigen angewärmten Zutaten von der Mitte aus hinzufügen. Der Teig kräftig schla-

Eingemachtes

Verschiedenes

gen und rühren, bis es Blasen wirft. Wieder aufgehen lassen. Noch einmal durchrühren, und in Form geben und die Füllung darauf geben. Noch einmal aufgehen lassen, und bei mäßiger Hitze ½ Stunde backen.

Belag für Hefekuchen: Streusel.

Zutaten: 100 g Butter, 100 g Zucker, 100 g Mehl, ½ Teel. Zimt.

Zubereitung: Alle Zutaten verreiben und zuletzt verreiben. Auf den abgerollten, mit gut bestreichenen Hefeteig streuen.

Obstbelag mit Quarkteig.

Zutaten: 2 lb frisches Kernobst (Apfelsine, Mirabellen, Pflaumen, Kirschen, Äpfel usw.)
1 lb Quark, 50 g Zucker, ⅛ lb Rosinen, ½ geriebene Zitronenschale, 3 Eier.

Zubereitung: Ein frisches Kernobst waschen. Mit Zucker abschmecken. Den Quark durch ein Tuch streichen. Mit den übrigen Zutaten vermischen. Den

aufgerollten Teig mit dem Obst und Quarkbelag der-
ne. aufgehen lassen. 35 Minuten backen.

Schnittenkuchen aus Hefeteig.

Zutaten: 40g flüssige Butter, ¼ lb Mandeln, ¼ lb Korin-
then. 50g Zucker.

Zubereitung: Den Hefeteig ½ cm dick ausrollen. Mit der
flüssigen Butter bestreichen. Mit den abgezogenen ge-
hackten Mandeln, Korinthen und Zucker bestreuen und
aufrollen. In 5 cm große Rädchen schneiden. In nun ge-
fettete Tortenform geben und aufgehen lassen. ½ Std.
bei Mittelhitze backen. Danach mit Zuckerguß be-
streichen.

Guß für den Schnittenkuchen.

Zutaten: 150g Puderzucker, 2-3 Eßlöffel Wasser.

Zubereitung: Den Puderzucker mit Wasser 10
Minuten lang rühren. Auf den hei-
ßen Kuchen streichen und darauf erkal-
ten lassen.

Eingemachtes

Verschiedenes

Aufsprungen.

Zutaten: ½ lb Aufsprunen, ¼ lb Butter, 2 Päckchen Vanillinzucker, ½ lb Puderzucker, 60 g Mandeln.

Zubereitung: Aufsprunen waschen, den gesiebten Puderzucker hinzugeben. Mit Butterflöckchen Vanillinzucker und Mandeln verkrumen. 5 cm große Ringen darüber rollen. Eimandeln vor dem Backen mit Eigelb bestreichen oder nach dem Backen einen Zuckerguß darauf geben. Bei Mittelhitze backen.

Münstenig.

Zutaten: 1 lb Mehl, ½ lb Fett, 2 Eier, 1 Pr. Salz, ¼ lb Zucker; Kokosflocken, gesiebten Nüsse oder Mandeln zum Verzieren. Mit Eigelb bestreichen und dann im Ofen goldgelb backen lassen.

Schokoladenkuchen mit Apfelsinen.

Zutaten: 40 g Butter, 50 g Zucker, 1 Ei (geteilt), 250 g Mehl, ½ Pkt. Backpulver, etwas abgeriebene

einen Zitronenschale, 1/2 Tasse Milch, 1 Pr. Salz.
Zubereitung: Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen, und auf das eingefettete Backblech streichen. Gleichmäßig und dicht mit 1 cm großen reifen Rhabarberstücken belegen. (ca. 2 kg Rhabarber) Streusel darüberstreuen und bei Mittelhitze ca. 45 Min. backen lassen.

Streusel

Zutaten: 1/2 Tasse Milch, 500 g Quark, 1 Ei, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker,
Zubereitung: den Quark durch ein Sieb streichen, mit Eigelb, Milch, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Eiweiß unterziehen, gut rühren, da auf den Rhabarber ~~drin~~ Zucker gestreut worden darf.

Blitzkuchen

Zutaten: 1/2 kg Mehl, 1/4 kg fett, 1 Ei, 90 g Zucker, 20 g Kakaoflocken, Zimt und Zucker zum Bestreuen.
Zubereitung: Zimt, Zucker und Kakaoflocken mischen, Teig zubereitung wie beim Hefeteig.

Eingemachtes

Verschiedenes

Honigkuchen.

Zutaten: 1 lb Mehl, 1/2 lb Butter, 1 Tasse Wasser, 1 Päckchen Backpulver, Milch oder Wasser zum Anrühren, Zucker zum Bestreuen;

Zubereitung: Mehl durchsieben, die übrigen, in Wasser geschmolzen und bei mittlerer Hitze backen.

Muggen.

Zutaten: 1 1/4 lb Mehl, 60 g Butter, 2 Eier, 375 g Honig, 1/4 lb Zucker, 5 g Zimt, 3 g Nelken, 4 g Kardamom, 2 Teel. Pottasche (Hirschhornsalz), 2 Eßl. Wasser.

Zubereitung: Butter, Zucker und Honig nehmen aufgekocht, und dann mit den übrigen Zutaten zu einem kleinen runden Plätzchen formen, und im Ofen backen.

Nürnberger Lebkuchen.

Zutaten: 1 lb Honig, 1/2 lb Zucker, 1/4 lb Butter, 2 Backpulver, 2 Eier, 2 lb Mehl, Zitronenschale, Zimt.

Zubereitung: Die Zutaten miteinander verrühren, aufkochen, und aufstehen lassen

einmalig pfannen. Mit Limonißzucrguß anfrischen.

Zucrbirnen.

Zutaten: 1/2 lb Butter, 1 lb Zucker, 2 Eier, 1 1/2 lb Mehl, 1 Backpulver, 6 Tropf. Gewürz: Zimt, Nelken, Kardamom, Kardamon.

Zubereitung:

Kaffeekrapfen.

Zutaten: 120 g Kaffeekorn, 40 g Mehl, 40 g Butter, 1/2 Tropf. Backpulver, 1/2 Tropf. Zimmt, 85 g Zucker, 3 Eßl. Milch, 30 g geriebene Nüsse, 40 g Schokolade.

Kaffee: 1/4 lb Puderzucker, etwas Kaffee, 65 g Schok.-Bunte-Streusel

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Teig zusammenkneten, dann 1/2 cm dick ausrollen, mit Förmchen ausstechen, auf ein gut eingefettetes Blech 20 Min. backen. Dann mit dem Guß bestreichen und mit Schokoladen-Aus kleinen Bunten-Streusel bestreuen.

Eingemachtes

Verschiedenes

Bohnen Lukuli.

Zutaten: 200 g Zucker, 1/4 lb Kunsthonig, 1/8 - 1/4 lb gemischtes Bohnenschnitzelmehl, 30 g kleingeschnittene Zitronenschale, Pfeffer, Zimt, Muskatnuß, 1 lb Mehl, 1 Backpulver, knapp 1/2 Tasse Milch.

Zubereitung: Zucker und Honig aufkochen, nach dem Abkühlen alle übrigen Zutaten hinzugeben. Man rollt den Teig, nachdem man ihn kürzlich durchknetet hat, nicht zu dünn und bläut gewöhnliche Zeichen (Bienen oder Reiter). Nach dem Backen noch heiß mit Pflanzenfettglasur bestreichen. Entweder mit Schokoladenglasur überziehen und mit halben Mandeln verzieren, oder mit weißem Guß und dann mit bunten Streuseln bestreuen.

Anfertig

Das gesiebte Mehl wird in eine vorgewärmte Rührschüssel gegeben und in eine Vertiefung gibt man die mit etwas lauwarmer Milch und mit einem Teel. Zucker aufgelöste Hefe. Nach

nach Mehl darüber und stellt das „Eierstück" Butter zum Aufgehen in die Nähe des Ofens. Nach etwa 10 Min. ist das Eierstück gegangen, und wird mit den übrigen Zutaten verrührt, geknetet und gekneitet, und reichlich zum Gehen 20-30 Min. Butter an die Seite des Ofens gestellt. Dann wird der Teig beliebig geformt, vorher noch Ei zum Aufgehen hingestellt und bei guter Hitze unter mehrmaligem Pinseln mit heißer Milch goldbraun gebacken.

Grundrezept zum Kneten

Zutaten: 500 g Mehl, 40 g Hefe, knapp 1/4 l Milch, 6-8 Eßl. Zucker, 2-3 Eßl. geschlagene Butter, 1 Eßl. Öl, etwas abgeriebene Zitronenschale.

Bereitung

Zutaten: 300 g Mehl, 250 g Zucker, 200 g flüssige Butter,

Zubereitung: das Eierstück anrühren, alle Zutaten dazu rühren, zuletzt die aufgelöste Butter. Zu dem Teig steif, mit bemehlten Händen das übrige Mehl darunter kneten. Den Teig 30-40 Min. aufgehen lassen, dann hinreichend auf-

Eingemachtes

Verschiedenes

wollen, und auf ein vorbereitetes Kuchenblech legen. Nochmals aufgehen lassen, den Teig darüber streichen, und bei guter Mittelhitze backen.

Einfaches Brot

Zutaten: 3/4 lb Zucker, 1/2 Tasse Zimt, 1/4 Tasse geriebene Nelken, 4 Eßl. Kakao, 1 lb Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 100 g geschälte Mandeln, 8-10 Eßl. kalte Milch, 1/4 lb Butter.

Zubereitung:

Die Zutaten werden trocken gemischt, Butter zerlassen und kalt werden lassen; die geschälten Mandeln werden hinzugegeben (und die kalte Milch) und dann tüchtig gekneitet. Den Kuchenteig auf ein gefettetes Blech rollen und 1 Std. bei mäßiger Hitze im Backofen backen lassen. Noch den im Backen heraus zerfließ entfernen, und in Rechtecke schneiden, die etwa 1 Finger lang und 2 Finger breit sind.

Eiskrüllchen.

Zutaten: 1/4 Mehl, 1/4 lb Zucker, 4 Eier (getrennt) 1 Pl.

reichl Saft, 1/2 Zitrone.

Zubereitung: Zucker und Eigelb schaumig rühren, Zitrone und Saft hinzufügen. Den aufgeschlagenen Eischnee unterziehen und das Mehl darüber sieben und alles gut durchmischen. Den Teig auf ein gefettetes Backblech 15 Min. goldbraun zu backen. Die abgebackenen Stücke auf ein, mit Zucker bestreutes Holzbrett geben und mit der Füllung (Marmelade) überstreichen und schnell aufgerollt in Streifen schneiden.

Kartoffelküchelchen.

Zutaten: 300 g Mehl, 1 Päckch. Backpulver, 125 g gekochte Kartoffeln, 50 g Kokosflocken, 150 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 1 Gl. Rumaroma, 1 Ei, 75 g Butter, 200 g Marmelade.

Zubereitung: Mehl und Backpulver mischen, in eine Schüssel geben, mit den geriebenen Kartoffeln und den Kokosflocken vermischen. In die Mitte eine Vertiefung machen und Zucker, Gewürz und das Ei hineingeben und zu einem Teig verrühren. Die zerlassene Butter abgekühlt hinzugeben und den Teig zu

Eingemachtes

Verschiedenes

kleinen Röllchen zuschneiden. Die Hälfte davon in eine Springform geben. Mandelbad oder geriebene Äpfel darauf geben und den Rest des Röllchen darüber streuen. Backzeit 35-45 Min. bei guter Mittelhitze.

Apfelsinentorte.

Zutaten: 4 ganze Eier, 150 g Zucker, 150 g Mehl, gut ½ Päckch. Backpulver, 60 g geschälte Butter, 1-2 Eßl. Rum.
Zum Belag: ¼ l Milch, 40 g Mondamin, 20 g Zucker, Schale einer Apfelsine, ¼ ℓ sahnig geschlagene Butter.
Zubereitung: Aus den ersten Zutaten einen Biskuitteig herstellen. Aus Milch, Mondamin, Apfelsinenschale einen Brei herstellen und nach dem Abkühlen unter die sahnige Butter rühren. Das Biskuitteig wird in eine Springform gegeben und nach dem Erkalten einmal diagonal durchschnitten. Den Apfelsinenbrei auffüllen und geschälte Apfelsinenstücken auf den Brei legen und den oberen Teil des Kuchens wieder aufsetzen und die Torte mit Zuckerguß bestreichen. In dem Wasser für den Guß die Schale der Apfelsine mitkochen, durchsieben und 200 g gesiebten Puderzucker einrühren.

Eingemachtes

Verschiedenes

Nachbr
Zuni
Zus
Corp
Bus
pol
Pol

zuk
zub
Mi
Dio
Pill

Verbereitung des Gläses: Gründlich spülen in Soda oder Ammoniak. Dann trocknen. Bei Zibeogläsern verschraubbare aufschrauben. Beim Einkochen darauf achten, daß das Glas unbeschädigt ist, und Deckel und Ränder und trocken sind. Die Gläser auf den Einkochplatz geben, schlammen und zum Bälken in Kalte Wasser stellen.

Waldbeeren.

Zutaten: 3 lb Waldbeeren, ½ lb Zucker.

Zubereitung: Die Waldbeeren waschen, verlesen. Mit dem Zucker in einen Topf geben. Unter stündigem Rühren bis zum platzen Kochen. In die Gläser füllen. 20 Minuten bei 90° sterilisieren.

Eingemachtes

Verschiedenes

Verschiedenes

Verschiedenes

Verschiedenes

Verschiedenes

Rührei.

Zutaten: 2 Eier, ⅛ l Milch, ½ Eßlöffel Mehl, Salz, Schnittlauch, Petersilie, ½ Eßlöffel Fett.

Zubereitung: Die Eier mit Milch und Mehl verquirlen. Die Kräuter, Petersilie, das Schnittlauch und Salz hinzugeben. Das Fett in der Pfanne heißmachen lassen. Das Ei unter ständigem Rühren darin gar machen.

Quark als Brotaufstrich.

Quark mit Milch glattrühren, und mit

Gehackten Kräutern (Petersilie, Schnittlauch),
Gesiebtem Zwiebel,
Kümmel,
Paprika (rotes Pulver),

und etwas Salz mischen, und auf Vorsatz (geröstetes Weißbrot), Schwarzbrot oder Pumpernickel anrichten.

Kräuterquark (1. u. Kartoffelg.)

Verschiedenes

Heringsbissen in Pfirsichsauce

Zutaten: 3-4 Salzheringe, 2 Zwiebeln, 1-2 reife Pfirsiche, 1-2 Äpfel, 250 g Pfirsiche, 1/4-3/8 l Milch, Essig und Zucker nach Geschmack.

Zubereitung: Die Heringe abziehen, entgräten und in kleine Stücke zerteilen. Zwiebel, Pfirsiche und Äpfel in kleine Scheiben zerschneiden. Die Pfirsiche dürfen nicht kochen und mit Milch vermischen und alle Zutaten hinzugeben. Das Gericht mit Essig und etwas Zucker abschmecken und nun 24 Stunden durchziehen lassen.

Rohst geben, legt man sie in kaltes Wasser. Dadurch bleibt den Eingemachten die Farbe erhalten und die Vitamine werden geschützt.

Fleisch und Fisch

Rindfleisch: 21,14% Eiweiß, 6,17% Fett, 2% Salzen.
Kalbfleisch: 23,4% " , 17,4% " , 4% " .

Fische sind: 1. in erübrigenden Mengen im deutschen Meere vorhanden.
2. nahrhaft und genießbar
3. leicht verdaulich und gesundheitsfördernd

Eiweiß: Man nennt sie Eiweißgerüste. Sie sind daher ein vollwertiges Ersatz für Fleisch.

Salzen: Jod-, Kali-, Phosphor, Kalz, Vitamine.

besitzt werden müssen, ist auf jeden Vitaminverlust aufzupassen. Zu lange und zu grosse Besitzen werden die Farben und zerstören die für unseren Körper wichtigen Vitamine. Obst besitzt man durchschnittlich 20 Min. Bei Birnen, Kirschen, und Pflaumen, die ein fürsteres Fleischnisse haben, rechnet man 1/2 Std. Gemüse braucht längeren Garzeit. Erbsen, Bohnen und grosse Bohnen 1 1/2 Std., Kohlrabi und Zwiebel 1 Std., Tomaten 20 Min.

Die Verwendung von Büchsen hat seine Vorzüge. Sie sind billig und unzerbrechlich. Sie können in jedem Haushalt übereinandergestapelt in grosser Anzahl aufbewahrt werden. Auch erfordern sie wenigen Platz im Vorratsraum, da man sie übereinanderstellen kann. Nach unseren Erfahrungen können die Büchsen mehrere Tage weiter verwendet werden. Zum Einkochen von Obst und Tomaten nimmt man immer gelb ausgehende Büchsen. Man rechnet für 1 kg-Büchse bei Obst 1/2 - 3/4 Std. Wenn die Büchsen lange genug gekocht

Hauptwirtschaft ist aber das Entwickeln zur Zeit der Volkswirtschaft; denn durch die Hand der Hausfrau gehen mehr als 80% der Volkseinnahmen- und -Ausgaben. (Dieses wichtigen Aufgaben muß sich die deutsche Hausfrau bewußt sein, wenn sie eine Mitbürgerin unseres führenden Weimarer Volkes sein will.) Die einzelnen Hausfrauenpflichten z. B. über den Gang zum Einkaufen bis in das Einmachzeit. Aber der Fehler liegt nur einigen Werkwirtschaft. Die Anleitungen für den Zucker kann die Hausfrau über eine längere Zeit verteilen. Sie kann die ersten gemischten Gläser schon im Winter kaufen und mit Zucker füllen. Sie hat sich dann eine sogenannte Zuckerhausapotheke angelegt. In das Einmachzeit hat sie nur noch die Aufgaben für das zu kaufende Obst.

Arten des Haltbarmachens.

1.) Einmachen. Gemüse und Obst in Gläsern u. Büchsen. Wie hat die einzelnen Obst- und Gemüsesorten

6. Gebrauch und Nützlichkeit müssen im richtigen Verhältnis zu einander stehen, d. h: das Nahrungsmittel muß zweckmäßig sein.
Volksnahrungsmittel: Kartoffeln, Fisch, Gemüse.

3. Wirtschaft.

Unsere Bedürfnisse sind so groß, daß die Mütter Bücher liest in der Zeit die Fülle für die Zeit des Mangels im Winter und Frühjahr durch Haltbarmachen von Obst und Gemüse vorsorgen kann. Sie ist dadurch in das Lager, auch in das Obst- u. Gemüse ersparte Zeit für gewünschte Abwechslung zu sorgen und ihren Familien das ganze Jahr hindurch wichtig zu machen. Damit kein Volksvermögen verloren geht, daß zur Bedarfzeit kein Obst und Gemüse umkommen. Nur durch eine gute Wirtschaft können wir die Bedürfnisse unseres Volkes sicherstellen. Was im kleinen Haushalt verloren geht, geht das Volksvermögen verloren. Die

nachkommen. Besonders hat sich bei der Abwechslung darauf zu achten, die Kinder müssen mehr Tuchspeisen und Milchspeisen haben, als Kartoffelgerichte. Ein Arbeitsmann, der den ganzen Tag körperlich draußen arbeitet (Bauarbeiter und in der Landwirtschaft tätig) kann beispielsweise Kopf verwenden und wiederum, als jemand, der den ganzen Tag still sitzend die Schreibmaschine tritt. – Ausschlaggebend für die Gewichtsmengen sind Alter und Art der Arbeit. –

4. Damit der Appetit angeregt wird, muß die Speisekarte immer für Abwechslung sorgen. Dazu gehört das Allen, daß sich dieser ihren Kochpunkt abwechselt, die einzelnen Nahrungsmittel, z. B. Kartoffeln, Fisch, Eier, Rhabarber, gewaschen das, was der Mensch zu der Jahreszeit bringt, in verschiedenster Form auf den Tisch zu bringen.

5. Zur gesunden und tüchtigen Speisekarte wird eine auffallend kleine Kühlzeitalter an eine zweckmäßige Ernährungsordnung anpassen.

2. Was hat man beim Aufstellen eines Küchenzettels zu beachten?

1. Es ist das Jahreszeit entsprechend das zu verwenden, was das Gebiet Markt bringt. Die deutsche Versorgungswirtschaft stellt sich immer mehr auf die Selbstversorgung unseres Volkes ein, um uns von Ausland unabhängig zu machen. ~~Deutschland ausbaut seine~~ Deutschland ausbaut seine Reserven für Rohstoffe, die in das Inlandsein ausbaut werden, nötigenfalls für ausländische Nahrungsmittel, die wir sehr gut durch deutsche Erzeugnisse ersetzen können, ausgetauscht zu müssen. Deshalb wird das deutsche Ausbeutes von Arbeitslosigkeit beseitigt und unseren Wohlstand kann weiter ausgebaut werden.
2. Die tägliche Nahrung muß nährstoffreich sein; sie muß alle die Stoffe enthalten, die unser Körper zum Aufbau und zur Erhaltung nötig hat.
3. Die Hausfrau muß beim Aufstellen eines Küchenzettels daran denken, für wen sie zu sorgen hat. Kinder verlangen eine andere Nahrung als Er=

Merken die für unseren Körper notwendigen Stoffe: Vitamine und Nährsalze. Es sind genau mein möglich ist.

VI Dein täglich Brot sei das dunkle Roggenbrot. Es hat hohen Sättigungswert und fördert die Verdauung. Verwenden als Brotaufstrich reine Quark und Margarine.

VII Essen möglichst alles Gemüse. Hast die Abgewöhnung, so schütte es nicht fort, sondern verwenden es für Suppen und Tunken.

VIII (Hast) Verwenden wenig Kochsalz, es schädigt dein Blut und die Nieren. Es verdirbt deinen Geschmack und nicht zu unnützen Speisen.

IX Genieße keine starken alkoholischen Getränke, weg nie Übermaß an Bier und Wein, denn sie schädigen dich und deine Nachkommen.

X Koche die Speisen nicht länger als nötig. Zu langes Kochen zerstört die wertvollen Stoffe und verschlechtert den Geschmack. Rühre die Speisen sorgfältig und schön an, wenn du sie auf den Tisch stellst.

4t

1.) Die 10 Gebote des Haushaltung.

I. Du sollst deinen Haushalt so führen, daß du mit wenig Geld deine Familie gut und richtig versorgst. Kaufe nichts ein, was nutzlos ist oder nur den Anschein des Guten hat. Nütze alles bis zum Letzten aus, lasse nichts umkommen, halte höchste Sauberkeit in Küche und Speisekammer.

II. Iß und trink nicht mehr, als du Hunger und Durst hast. Die meisten Menschen essen und trinken nur aus Gewohnheit zuviel. Zuviel essen und trinken aber überlastet und überanstrengt deinen Körper und macht ihn verzeitig alt und gebrechlich.

III. Am Essen ist du nur einmal am Tage. Das Körper verlangt Ruhezeiten. Iß langsam und kau gründlich.

IV. Mäßigkeit im Essen und Trinken und reichliches Genuß von Obst und Gemüse sind von großer Wichtigkeit.

V. Räumen des Pflanzenkost nun Hauptstellung in deiner Ernährung ein, denn sie enthält in reichlichem

Martha Söll