

K O C H B U C H

für den hauswirtschaftlichen Unterricht
an Volks- und Fortbildungs-Schulen

Sechzehnte erweiterte Auflage

Herausgegeben von der **Schuldirektion** der **Stadt Bern**
1934

Inhaltsverzeichnis.

	Seite		Seite
Vorwort	XI	Griessuppe, gedämpfte . . .	9
Gewichtstabelle	XIII	Griessuppe, geröstete	14
Herstellung von Kochkiste und Kochkorb.....	XIV	Grünkernmehlsuppe, nasser Ein- lauf	5
Tabelle über die Vorkochzeit auf dem Feuer und die Dunstzeit in der Kochkiste	XIV	Haferflockensuppe, trockener Einlauf	3
I. TEIL.			
.Suppen			
	1		
Gesottene Suppen . . .	1	Hafergrützsuppe, trockener Ein- lauf /	2
Trockene Eiulaufsuppen	1	Hafermehlsuppe, `nasser Einlauf	5
Nasse Einlaufsuppen	4	Hafer Schleimsuppe	6
Schleimsuppen	6	Hafer Suppe, gedämpfte	10
Eingelegte Suppen	7	Kartoffelsuppe, gedämpfte	10
Gedämpfte Suppen	9	Kartoffelsuppe mit Gemüse, ge- dämpfte	11
Geröstete Suppen	14	Kartoffelsuppe, geröstete	15
Bohnsuppe, eingelegte	8	Knochen- und Gemüsebrühe	3
Bröcklisuppe, geröstete	15	Knöpflibrühsuppe, trockener Ein- lauf	8
Brösmelisuppe, geröstete	15	Kostsuppe, eingelegte	8
Blutsuppe, trockener Einlauf	3	Lauchsuppe, gedämpfte	12
Buttersuppe, gedämpfte	10	Linsensuppe, eingelegte	8
Eierteigsuppe; nasser Einlauf.....	6	Maissuppe, trockener Einlauf	2
Erbssuppe, eingelegte	7	Maissuppe mit Gemüse, trockener Einlauf	2
Erbsmehlsuppe, nasser Einlauf	5	Maissuppe mit Gemüse,gedämpfte.....	9
Flädlisuppe, trockener Einlauf	4	Maissuppe, geröstete	14
Fleischbrühsuppe mit Brot, trockener Einlauf	4	Mehlsuppe, gedämpfte	9
Fleischbrühsuppe mit Teigwaren, trockener Einlauf	4	Mehlsuppe, geröstete	14
Gemüsesuppe, trockener Einlauf.....	4	Reissuppe, trockener Einlauf	2
Gemüsesuppe, gedämpfte	12	Reissuppe mit Gemüse,gedämpfte.....	9
Gerstenschleimsuppe	7	Reismehlsuppe, nasser Einlauf	5
Griessuppe, trockener Einlauf	1	Reisschleimsuppe	7
Griessuppe mit Gemüse, trockener Einlauf	1	Rüblisuppe, gedämpfte	11
		Selleriesuppe, gedämpft	11
		Spinatsuppe, gedämpfte	12
		Tomatensuppe, I.Art,gedämpfte	13
		Tomatensuppe, II.Art,gedämpfte	13
		Zwiebelsuppe, gedämpfte	12

	Seite
II. TEIL.	
Fleisch	16
Gesottenes Fleisch . . .	16
Gedämpftes Fleisch . .	19
Gebratenes Fleisch . . .	22
Kurzerbratpn	22
Jusbraten	26
Saucenbraten	28
Fleischrestenverwendung	31
Bifstek, Kurzerbraten	23
Bifstek, gehackt, Kurzerbraten	23
Blut- und Leberwürste, Kurzerbraten	24
Bratwürste, Kurzerbraten	24
Braunes Kalbs-, Schweins- und Rindsvoressen	29
Fleischbeize	30
Fleisch mit Gemüse, gedämpft	19
Fleischhache, Restengericht	31
Fleischkräftli, Restengericht	33
Fleischkügel, gesotten	18
Fleischkuchen, Restengericht	33
Fleischomeletten, Restengericht	32
Fleischresten im Omelettenteig	32
Fleischring, Restengericht	31
Fleischsalat, Restengericht	35
Geräuchertes Schweinefleisch, gesotten	17
Geschnetzeltes Kalbfleisch, gedämpft	20
Geschnetzeltes Rindfleisch, gedämpft	20
Gulasch, Saucenbraten	29
Hackbraten, Jusbraten	26
Hirn, gesotten	19
Kalbs-, Schweins-, Rinds- und Kaninchenbraten, Jusbraten	26
Kalbsgekröse und Kalbsgrick, gesotten	17
Kalbsherz, gebraten, Jusbraten	27
Kalbskopf, gesotten	17
Kalbs- und Rindsrouladen, Jusbraten	28

	Seite
III. TEIL.	
Geflügel und Fische . . 36	
Geflügel 36	
Das Zurichten des Geflügels	36
Braunes Geflügelvoressen	38
Gebratenes Geflügel	38
Gesottenes Huhn mit Reis	37
Ratschläge zur Verwertung von älterem Hausgeflügel	38
Kalbs-, Schweins- und Hammelkoteletten	27
Kalbfleischplätzli, Kurzerbraten	25
Kartoffeln mit Fleischresten	33
Kartoffelpudding mit Fleischresten	35
Krautwickel, Restengericht	34
Kutteln, gedämpft	21
Leberplätzli, Kurzerbraten	23
Leberspiessli	24
Leber, saure, gedämpft	21
Makkaroni mit Fleischresten	34
Nieren, saure, gedämpft	21
Panierte Kalbs- und Schweinskoteletten, Kurzerbraten	25
Panierte Kalbs- und Schweinsplätzli, Kurzerbraten	25
Pilaf, gedämpft	22
Restenfleischplätzli	31
Rindfleischplätzli, Jusbraten	28
Rindfleisch, im Saft gedämpft	19
Sauerbraten, Saucenbraten	30
Siedfleisch, gesotten	16
Schnitzelfleisch aus Fleischresten	32
Schweins-, Rinds- u. Kaninchenpfeffer, Saucenbraten	30
Tomaten, gefüllt, Restengericht	34
Voressen, weisses, aus Restenfleisch	32
Voressen, weisses, gesotten	18
Zungen, gesotten	17

III. TEIL.
Geflügel und Fische . . 36

Geflügel 36

Das Zurichten des Geflügels	36
Braunes Geflügelvoressen	38
Gebratenes Geflügel	38
Gesottenes Huhn mit Reis	37
Ratschläge zur Verwertung von älterem Hausgeflügel	38

	Seite
Fische 39	
Das Zurichten der Fische	39
Fischcroquetten, Restengericht	41
Fisch mit Mayonnaise, Restengericht	41
Fischrestengerichte	41
Gebackener Fisch	40
Gebratener Fisch	40
Gedämpfter Fisch	40
Gesottener Fisch	39
Paniertes Fisch	41

IV. TEIL.

Saucen 42

Einlaufsaucen	42
Gedämpfte Saucen	42
Geröstete Saucen	44
Qelsaucen	44
Bouillonsauce, gedämpft	42
Legierte Sauce, gedämpft	43
Mayonnaise, Oelsauce	44
Milchsauce, gedämpft	43
Remouladesauce, «Oelsauce»	45
Tomatensauce, gedämpft	43
Vinaigrette, Oelsauce	44
Zwiebelsauce, geröstet	44

, V. TEIL.

Gemüse 45

Frische Gemüse	46
Das Rüten der Gemüse	46
Saucengemüse	46
Gedämpfte Gemüse	51
Gemüse im Fett, gebacken	55
Gemüse im Ofen gebacken	55
Dörrgemüse	56
Eingemachte Gemüse	57
Backteig	56
Blumenkohl, Saucengemüse	48
Bohnen, gedämpft	53
Dürre Bohnen, Dörrgemüse	56
Dürre Zuckererbsen, Dörrgemüse	56
Erbsenpüree, Dörrgemüse	57
Gurkengemüse, Saucengemüse	49

	Seite
Kastanien, gedämpft	54
Kefen, gedämpft	53
Kohl, gedämpft	52
Krautstiele, Saucengemüse	46
Lattich, gedämpft	51
Lauchgemüse, Saucengemüse	48
Linsen, Dörrgemüse	56
Mischgemüse, gedämpft	54
Rosenkohl, Saucengemüse	47
Roter u. weisser Kabis, gedämpft	52
Rübkohl, Saucengemüse	47
Rübli, gedämpft	53
Rübli, Saucengemüse	46
Sauerkraut, Sauerrüben, Sauerkohl, Salzbohnen, eingemachte Gemüse	57
Selleriegemüse, Saucengemüse	49
Spargeln, Saucengemüse	51
Spinat, gedämpft	51
Schwarzwurzeln, Saucengemüse	50
Tomatengemüse, gedämpft	54
Tomatenschnitten, im Ofen	55
Weisse Böhnli, Dörrgemüse	56
Weisse Rüben, Saucengemüse	50
Zuckererbsen, Saucengemüse	48
Zwiebelgemüse	52

VI. TEIL.

Pilze 58

Pilze, gedämpft	59
Pilze in Sauce	58

VII. TEIL.

Kartoffelgerichte 59

Gesottene Kartoffeln	59
Gedämpfte Kartoffeln	61
Gebackene Kartoffeln	63
Berner Rösti, gebacken	63
Gebackene Kartoffeln	63
Gedämpfte Kartoffeln	61
Kartoffelcroquetten, gebacken	65
Kartoffelfluten, gesotten	61
Kartoffelkügel, gebacken	65
Kartoffelplätzli, gebacken	64

	Seite	
Kartoffelsalat	70	
Kartoffelstock, gesotten	60	
Kartoffeln in der Schale, gesotten	59	
Kartoffeln mit Speck, gedämpft	62	
Kartoffeln in brauner Sauce, ge- dämpft	62	
Kartoffeln in weisser Sauce, ge- dämpft	62	
Käsekartoffeln, gebacken	64	
Kümmelkartoffeln, gesotten	60	
Kümmelkartoffeln im Ofen	66	
Pommes frites	65	
Rohe Rösti, gebacken	63	
Salzkartoffeln, gesotten	60	
VIII. TEIL.		
Salate		66
Rohe Salate	66	
Gekochte Salate	69	
Blumenkohlsalat, gekocht	70	
Bohnensalat, gekocht	69	
Bunter Salat, gekocht	71	
Eiersalat, gekocht	71	
Gemischter Salat, gekocht	70	
Gurkensalat, roh	68	
Kabis- und Kohlsalat, gekocht	70	
Kartoffelsalat, gekocht	70	
Köhli-, Kabis- od. Rotkabissalat, roh	68	
Kopfsalat, roh	67	
Nüssler, Kresse- und Löwenzahn- Salat, roh	67	
Randensalat, <i>gekocht</i>	69	
Rüblisalat, gekocht	69	
Salatsauce I	67	
Salatsauce II	67	
Salat aus Rübli, Sellerie, Randen, Rettichen, Schwarzwurzeln, Blumenkohl, Rüb Kohl oder Rosenkohl, roh	68	
Selleriesalat, gekocht	69	
Sonnenwirbelsalat, roh	67	
Spinatsalat, roh	68	
Tomatensalat, roh	68	

	Seite	
ix. TEIL.		
Obst		72
Rohes Obst.....	72	
Gekochtes Obst	75	
Sterilisiertes Obst	81	
Dörrobst	81	
Apfelbrei, gekocht	76	
Apfelcreme, gekocht	80	
Apfel- u. Birnenkompott, gekocht	95	
Aepfel im Ofen	80	
Apfelmus, gekocht	76	
Apfel-, Zwetschgen- und Rita- barberrösti, gekocht	78	
Apfelschnittli, gekocht	79	
Beeristurm, roh	73	
Birchermüsli, roh	73	
Birchermüsli mit Beeren, roh	74	
Birchermüsli mit getrockneten Zwetschgen oder Aprikosen, roh	74	
Caramelbirnen, gekocht	78	
Erdbeersalat, roh	72	
Erdbeerschnittli, gekocht.....	79	
Gedörnte Zwetschgen, Kirschen, Feigen, Aprikosen, Aepfel und Birnen.....	81	
Gefüllte Aepfel im Ofen gekocht	80	
Gefüllte Melone, roh	73	
Gemischter Fruchtsalat, roh	72	
Halbäpfel, gekocht	76	
Heidelbeerbrei, gekocht	77	
Kirschsuppe, gekocht	77	
Orangensalat, roh	72	
Rhabarberkompott, gekocht	75	
Rhabarberschnittli, gekocht	79	
Süsse Aepfelschnitze, gekocht	78	
Zwetschgen-, Pflaumen-, Aprikosen- und Kirschenkompott, gekocht.....	75	
Zwetschgen- und Aprikosenring, <i>gekocht</i>	81	
Zwetschgen- und Pflaumenbrei, gekocht	77	

	Seite	
X. TEIL.		
Milch-, Eier-, Käse- und Getreidespeisen		82
Teigwaren u. Reisspeisen 82		
Abgeschmelzter Reis	85	
Gemüsereis	86	
Knöpfli	85	
Risotto	86	
Selbstgemachte Nudeln	84	
Teigwaren mit Brosamen	82	
Teigwaren mit Eier	84	
Teigwaren mit Käse	83	
Teigwaren mit Tomatensauce	83	
Breie		87
Griessbrei	87	
Griess- und Maisbrei mit Käse und Zwiebeln.....	88	
Haferbrei	88	
Maisbrei	88	
Mehlbrei	87	
Reisbrei	87	
Rote Grütze	88	
Köpfli		89
Griessköpfli	89	
Griessköpfli mit Schokoladen- pulver	90	
Kastanienköpfli oder Kastanien- kranz	90	
Reisköpfli	90	
Schokoladenköpfli	89	
Pudding		91
Brot pudding	92	
Caramelpudding	91	
Früchtepudding	92	
Griess- und Maispudding	91	
Aufläufe		93
Brotauflauf	95	
Früchteauflauf.....	95	
Griessauflauf	93	
Käseauflauf		95
Reisaufbau		93
Sagoauflauf		94
Schokoladenuflauf		94
Reine Eierspeisen		96
Aufgeschlagene, gesottene Eier	96	
Gefüllte Eier	97	
Hartgesottene Eier mit Tomaten- oder Bouillonsauce	96	
Plattenmüesli	98	
Rühreier	97	
Spiegeleier	97	
Weichgesottene Eier	96	
Cremen und süsse Saucen 98		
Aprikosencreme.....	100	
Falsche Spiegeleier	103	
Fruchtcreme, ungekochte	101	
Fruchtsauce	102	
Gebrannte Creme	99	
Götterspeise	102	
Haselnusscreme	99	
Himbeer- und Johannisbeercreme	100	
Russische Creme	101	
Schokoladencreme	99	
Schokoladencreme, ungekochte .	101	
Schokoladensauce	102	
Vanillecreme	98	
Vanillesauce	101	
Zitronencreme	100	
Gebackene Speisen		103
Apfelomeletten	109	
Brotschmarren	103	
Eierrösti	103	
Fastenkutteln	110	
Fotzelschnitten	104	
Goldschnitten	104	
Griess- und Maisplätzli	106	
Käseküchlein im Ofen	111	
Käseomeletten	109	
Käserösti	104	
Käsespeise im Ofen	111	

	Seite
Käseschnitten I. Art	105
Käseschnitten II. Art	105
Käseschnitten III. Art	105
Mais- und Griessnoggi im Ofen	112
Nudelpätzli	107
Nussschnitten	106
Omeletten	108
Omelettes soufflee.....	110
Reisomeletten, gesalzen.....	109
Reisomeletten, gesüsst.....	110
Reisrollen	107
Sellerieplätzli	108
Weizenflocken- und Haf erflo cken- plätzli	107
X I . T E I L .	
Küchli	112
(Schwimmend backen.)	
Aepfel- und Birnenküchli	113
Fastnachtküchli	115
Griesskugeln	117
Hefeküchlein	116
Hohlküchlein	115
Käsekugeln	117
Ringli	116
Rosenküchli	114
Strübli.....	113
Verbrühte Kugeln	114
X II . T E I L .	
Backwerk	118
Kuchen und Backwerk aus Kuchenteig	118
Aepfel im Krätzli	126
Aepfel im Kuchenteig	124
Apfelpastete	122
Apfelstrudel	123
Birnenweggen	125
Eierkuchen	120
Fleischpastete	123
Früchtekuchen	119
Griekenkuchen	122

	Seite
Käsekuchen	120
Käsepastetchen	124
Kräpfli mit Konfitüre gefüllt	126
Krautkuchen	121
Kuchenteig (geriebener Teig)	118
Nussgipfel	125
Osterfladen	121
Zwiebelkuchen.....	120
Torten	127
Biskuittorte	127
Gleichswertorte	128
Gleichswertorte mit Früchten..	128
Griesstorte	132
Gugelhopf mit Backpulver.....	130
Haselnusstörtchen	133
Haustorte	129
Nusstorte	130
Plumecake	131
Sandtorte	129
Schmelzbrötchen	134
Schokoladentake, gefüllt	131
Schokoladentorte	133
Tortenglasur	134
Kleines Backwerk	134
Buttergebäck	135
Zuckergebäck	144
Aenisbrötli oder -Kräbeli,Zucker- gebäck	144
Albertbiskuit, Buttergebäck	137
Astrastengeli, Buttergebäck	140
Basler-Braunes, Zuckergebäck	146
Brezeli, gesalzen, Buttergebäck	142
Brezeli, süss, Buttergebäck	142
Haferleckerli, Buttergebäck	141
Hafermakrönli, Zuckergebäck	148
Haselnusstengeli, Buttergebäck	140
Haselnusstengeli, Zuckergebäck	146
Hausleckerli, Zuckergebäck.....	147
Mailänderli, Buttergebäck	135
Mandelhütchen, Buttergebäck	139
Rosinenhöckli, Buttergebäck	138
Sables, Buttergebäck	137

	Seite
Schenkeli, Buttergebäck.....	143
Schlüfküchli, Buttergebäck.....	143
Schokoladengüti, getrocknete, Zuckergebäck	146
Schokoladeherzen oder -Kugeln, Zuckergebäck	145
Schokoladenringli, Buttergebäck	136
Schwabenbrötchen,Buttergebäck	139
Spitzbuben, I. Art, Buttergebäck	137
Spitzbuben, II . Art, Buttergebäck	138
Tirolerleckerli, Buttergebäck	141
Vanilleringli, Buttergebäck	136
Weisse Makrönli, Zuckergebäck	147
Zimmetsterne, Zuckergebäck	145
Hefenbackwerk	148
Berner Züpfe	149
Berliner Pfannkuchen	152
Gugelhopf	149
Hefenkranz	151
Streusselkuchen	150
X I I I . T E I L .	
Getränke und Dickmilchspeisen	153
Hagebuttentee	155
Junket	156
Kakao	154
Kamillentee	154
Lindenblütentee	154
Milchkaffee	153
Münztee	154
Saure MileI.	155
Schokolade junket	157
Süssmost-Getränk	155
Tee	154
Yoghurt	156
Zitronenwasser	155
X I V . T E I L ,	
Das Konservieren (Haltbarmachen) der Nahrungsmittel	157
Das Sterilisieren	159
Das Roh-Einfüllen	159
Das Siedend-Einfüllen	160

	Seite
Das Siedend-Einfüllen in gewöhn- liche Flaschen	160
Das Siedend-Einfüllen in weit- halsige Flaschen	161
Das Siedend-Einfüllen in Büllacher- Flaschen	161
Siedend-Einfüllen von Tomaten- purée	162
Das Kochen im Glas	162
Das Einfüllen des Einmachgutes	162
Früchte	162
Gemüse	163
Das Kochen der Gläser und Flaschen	164
Das Konservieren mit chemischen Mitteln	165
Das Kühlen.....	166
Das Dörren	167
Aufbewahrung des Dörrgutes	168
Das Dörren 'der Aepfel.....	167
Das Dörren .der Birnen.....	167
.....	167
Das Dörren der Bohnen.....	167
Das Dörren der Küchenkräuter.....	168
Das Dörren der Teekräuter	164
Das Dörren der Zwetschgen und Kirschen	167
Das Einkellern	168
Das Einsalzen	469
Das Einsalzen von Schweinefleisch	172
Salzbohnen	171
Salzgurken	171
Salztomaten	172
Sauerkohl	170
Sauerkraut	170
Sauerrüben	170
Das Einkochen mit Zucker	173
Konfitüren	173
Apfelmus aus Fallobst.....	176
Aprikosenkonfitüre	175
Johannis-, Brom- und Heidelbeer- konfitüre	174

	Seite
Kirschenkonfitüre	174
Orangenkonfitüre	175
Quittenkonfitüre	175
Rhabarberkonfitüre	176
Schüttelbeeren a. Johannis-, Him-, Erd-, Brom- und Heidelbeeren	174
Zwetschgen-u. Pflaumenkonfitüre .	174
Gelees	176
Apfelgelee.	178
Brombeergelee	177
Brombeergelee mit Holunder	177
Heidelbeergelee	178
Himbeergelee	177
Johannisbeergelee	177
Quittengelee	178
Quittenpasten	178
Früchtesirupe	179
Heidelbeer- oder Brombeersirup ...	179
Himbeer- und Johannisbeersirup	
I. Art	179
Himbeer- und Johannisbeersirup	
II. Art	179
Orangen- und Zitronensirup	180
Das Einmachen in Essig	180
Birnen in Essig	182
Essigfrüchte	181
Johannisbeeren u. Preiselbeeren	
in Essig	181
Kürbis und Gurken in Essig. . . .	183
Traubenbeeren in Essig	181
Randensalat auf Vorrat	180
Zwetschgen in Essig	182
Das Haltbarmachen	
der Fette	183
Das Auskochen des Nierenfettes ...	185
Das Auskochen von Schweinefett	
oder fettem Speck	185
Das Einsieden der Butter	184
Das Klären von Backfett	185
Fettmischung	185
Das Einlegen der Eier	186

XV. TEIL.

Theorie

	Seite
Die Grundlagen der Ernährung	186
Das Eiweiss	187
Die Fette	188 u. 208
Die Kohlenhydrate (Zucker und Stärke)	188
Die Mineralstoffe	189
Die Vitamine	190
Das Wasser	187 u. 207
Nährwerttabelle	191
Die Nahrungsmittel	192
Die Butter	194
Die Eier	197
Das Fleisch	197
.....	—
Die Gemüse	200
Wurzel- und Knollengemüse	200
Blatt- und Stengelgemüse	201
Hülsengemüse	201
Fruchtgemüse	202
Genussmittel	205
Das Getreide	202
Gewürze	206
Der Kaffee	205
Kakao und Kakaoprodukte	204
Der Käse	196
Die Milch und ihre Produkte	192
Das Obst	203
Der Tee	205
Die Kochvorgänge	207
Was wir bei der Zusammenstellung einer Mahlzeit	
beobachten müssen	209
Speisezettel	210
Vom Essen	212
Arbeitsgrundsätze in der Küche	212
Ratschläge für die Kran- kenküche	213
Die Reinigungsarbeiten in der Küche	215

Vorwort

zur XIV. erweiterten Auflage.

Das vorliegende Buch, das nun schon in vierzehnter Auflage erscheint, soll in erster Linie im Koch- und Haushaltungsunterricht für schulpflichtige Mädchen, sowie in den hauswirtschaftlichen Fortbildungskursen Verwendung finden. Gerade hier ist eine gedruckte Anleitung eine eigentliche Notwendigkeit; sie ermöglicht es, den theoretischen Unterricht und die schriftlichen Aufzeichnungen auf ein Mindestmass zu beschränken und den grössten Teil der ohnehin knapp bemessenen Unterrichtszeit der praktischen Arbeit in Küche und Speisezimmer zu widmen.

Der Besitz des Buches wird die Schülerinnen anspornen, ihre praktischen Versuche zu Hause fortzusetzen. Aber auch manche Frau und Mutter, manche im Hausdienst tätige Tochter, welcher die Gelegenheit zur methodischen hauswirtschaftlichen Ausbildung nicht geboten war, wird es gerne zur Hand nehmen und darin Rat suchen.

Welch grossem Bedürfnis das Buch entspricht, beweisen die in kurzen Zeitabständen sich folgenden und immer rasch wieder vergriffenen Auflagen. Die bald nach dem Ende des Weltkrieges erschienene X. Auflage liess deutlich die Nachwirkung der vorausgegangenen schweren Jahre erkennen. Die XI. und XII. Auflage brachten nach Inhalt und Form nur geringe Änderungen; dagegen erfuhr die stark erweiterte XII I. Auflage eine völlige Umgestaltung. Auch die vorliegende, . . von unsern städtischen Haushaltungslehrerinnen bearbeitete Neuauflage schöpft aus den Erfahrungen einer Zeit, die durch fortdauernden wirtschaftlichen Druck gekennzeichnet ist; auch sie legt deshalb grösstes Gewicht darauf, zu zeigen, wie mit bescheidenen Mitteln eine einfache, aber doch vollwertige und gesunde Ernährung erreicht werden kann. Das Buch ist in der neuen Bearbeitung wiederum wesentlich erweitert worden. Den neuzeitlichen Auffassungen über wichtige Fragen der Ernährungslehre sucht es nach Möglichkeit Rechnung zu tragen.

So hoffen wir, dass das anspruchslose Buch auch in seiner neuen Fassung zahlreiche Freunde werben und weitesten Kreisen Anregung und Belehrung bringen werde. Möge es in seiner bescheidenen Art dazu beitragen, Sinn und Verständnis für die so wichtige Arbeit am häuslichen Herd zu wecken und zu mehren!

Bern, im März 1930.

Die Schuldirektion der Stadt Bern.

Aus dem
Vorwort zur XV. Auflage.

Die vorliegende fünfzehnte Auflage ist von unsern Haushaltungslehrerinnen aufs sorgfältigste vorbereitet worden und weist wiederum eine Reihe von Verbesserungen und Erweiterungen auf. Die Kapitel über das Konservieren und über die Grundlagen der Ernährung haben zudem durch Herrn Lebensmittelinspektor Dr. Schläppi in einzelnen Abschnitten eine völlige Umarbeitung erfahren. Von ihm stammt auch die Nährwerttabelle, deren Angaben auf den neuesten Ergebnissen der Forschung beruhen. So dürfen wir hoffen, dass das kleine Buch wiederum Tausenden ein zuverlässiger Helfer und Berater sein wird.

Bern, im Mai 1932.

Die Schuldirektion der Stadt Bern.

Vorwort zur XVI. Auflage.

Schon wieder ist eine starke Auflage von 15,000 Exemplaren nahezu vergriffen — ein Beweis für die Beliebtheit, deren sich unser Kochbuch erfreut. Zu einer Umarbeitung liegt so kurze Zeit nach dem Erscheinen der XV. Auflage kein Anlass vor. Immerhin bringt die vorliegende XVI. Auflage neuerdings zahlreiche Verbesserungen und Erweiterungen, die den vielen Freunden des Buches willkommen sein werden.

Bern, im Februar 1934.

Die Schuldirektion der Stadt Bern.

Gewichtstabelle.

1. gestrichene Tasse *)	Mehl	wiegt	160 gr
1 „ „	Zucker		200 gr
1 „ „	Griess oder Mais		180 gr
1 „ „	Reis		200 gr
1 „ „	Haferflocken		100 gr
1 „ „	Haferkernen		200 gr
1 „ „	Hafergrütze		200 gr
1 „ „	Gerste		200 gr
1 „ „	Linsen		200 gr
1 „ „	Böhnli		200 gr
1 gestrichener Löffel	Zucker		20 gr
1 „ „	Griess oder Mais		15 gr
1 „ „	Reis		20 gr
1 „ „	Haferflocken		10 gr
1 „ „	Haferkernen		20 gr
1 „ „	Hafergrütze		15 gr
1 „ „	Gerste		20 gr
1 „ „	Erbsen, Bohnen, Linsen		25 gr
1 „ „	Suppeneinlagen (Teigwaren)		15 gr
1 „ „	Käse		10 gr
1 „ „	Mehl		15 gr
1 „ „	Fett		20 gr
1 gehäufter Löffel	Mehl		40 gr
1 „ „	Fett		50 gr
7 kleine Kartoffeln	wiegen	500gr	
15 „ „		1000gr	
3 grosse „ „		500gr	
6 „ „		1000gr	
1 Tasse*)	Milch	ist	1/4 Liter

*) Diese Angaben wurden mit einer Aluminium-Masstasse (Inhalt 1/4 Liter) ausgemessen. Die Tasse wird als Mass für alle Haushaltungen empfohlen.

Herstellung von Kochkiste und Kochkorb.

Der Boden und die Wände einer festen Kiste werden mit Papier ausgeschlagen. Auf den Boden wird eine 8 cm hohe Schicht Holzwolle fest eingepresst. Die Kochtöpfe werden in einem Abstand von 5 cm voneinander und von der Wand darauf gestellt und die Zwischenräume mit Holzwolle oder zerknülltem Zeitungspapier fest ausgestopft. Hat man eine hohe Kiste, so können die Kochtöpfe auch aufeinander gestellt werden. Die Kochtöpfe werden nun herausgehoben und die entstandenen Löcher mit Packpapier ausgekleidet, um die Holzwolle zu schützen. Zum Eindecken der Kochtöpfe verfertigt man ein dickes Kissen aus Holzwolle, welches vermittelst des gut schliessenden Deckels fest auf die gepresst werden kann. Die Speisen sind in den passenden Töpfen nach Vorschrift vorzukochen, gut verschlossen in die Kiste zu stellen, mit dem Kissen einzudecken und die Kiste mit dem Deckel fest zu verschliessen.

Anstatt der Kiste kann auch ein Korb-(Weidenkörbli oder anderer) verwendet werden. Die Auspolsterung lässt sich auch allein mit Papier herstellen. Als Deckel des Korbes dienen vielfach übereinander geschichtete, ausgebreitete Zeitungen, die man fest andrückt, bis sie sich der Form des Korbes anpassen und an den Rändern gut schliessen.

Damit Kiste oder Korb und die Kochtöpfe nicht einen schimmlichen Geruch annehmen, sind sie bei Nichtgebrauch offen zu halten.

Tabelle über die Vorkochzeit auf dem Feuer und die Dunstzeit in der Kochkiste.

	Vorkochzeit auf dem Feuer in der Kiste Minuten	Dunstzeit Stunden
Alle Suppen mit kurzer Kochzeit . . .	5	1
Gerste, Hafer- und Reisschleimsuppen	15	2
Erbsen, Bohnen, Linsensuppen	25-30	3
Reis, Mais, Griess, Makkaroni, Nudeln	3	1
Kartoffelbitzli, Kartoffelstängeli, Kartoffel- voressen	10	1-2

	Vorkochzeit auf dem Feuer in der Kiste Minuten	Dunstzeit Stunden
Rübkohl, Blumenkohl, Rübli, Rüben, Krautstiele	10	1-2
Sauerkraut, Sauerrüben, Salzbohnen	25-30	3-4
Dürre Äpfel, Birnen, Zwetschgen	15-20	2-3
Siedfleisch, Rindsbraten, Sauerbraten	30	3-4
Eintopfgerichte, Voressen	15-20	2

Man berechne als Vorkochzeit $\frac{1}{5}$ der eigentlichen Kochzeit und als Dunstzeit das Doppelte der eigentlichen Kochzeit.

Zur Beachtung.

. Alle Rezepte sind für **3** Personen berechnet.

Alle Massangaben (Löffel und Tassen) sind **gestrichen** voll berechnet.

I. Teil. Suppen.

Bei der Zubereitung von Suppen unterscheiden wir:

1. Gesottene Suppen: a) Trockene Einlaufsuppen
b) Nasse Einlaufsuppen
c) Schleimsuppen
d) Eingelegte Suppen.
2. Gedämpfte Suppen.
3. Geröstete Suppen.

1. Gesottene Suppen.

Die Suppeneinlagen werden je nach ihrer Beschaffenheit in die kalte oder siedende Flüssigkeit aufgesetzt und so lange auf schwachem Feuer gekocht, bis sie weich sind.

a) Trockene Einlaufsuppen.

Dazu eignen sich nur grobe Einlagen, die trocken in die siedende gesalzene Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe, Knochenbrühe oder Fleischbrühe) eingerührt werden, wie: Griess, Mais, Reis, Hafergrütze, Haferflocken, Teigwaren oder klein geschnittenes Gemüse.

Griessuppe.

1¹/₄ Liter Wasser oder Brühe

1 Kaffeelöffel Salz

¹/₂ Löffel Fett

4 Löffel Griess.

Grünes.

Wasser, Salz und Fett werden siedend gemacht, dann der Griess unter Rühren langsam hineingestreut. Kochzeit: 1/2 Stunde. Die Suppe wird über Grünes angerichtet.

Griessuppe mit Gemüse.

1¹/₄ Liter Wasser

1 Kaffeelöffel Salz

¹/₂ Löffel Fett

3 Löffel klein geschnittenes Gemüse
2 Löffel Griess.

Wasser, Salz, Fett und Gemüse werden siedend gemacht, dann der Griess unter Rühren langsam hineingestreut. Kochzeit: 1/2 Stunde.

Maissuppe.

1¹/₄ Liter Wasser oder Brühe
1 Kaffeelöffel Salz
1/2 Löffel Fett
4 Löffel Mais.

Grünes.

Wasser, Salz und Fett werden siedend gemacht, dann der Mais unter Rühren langsam hineingestreut. Kochzeit: 1/2 Stunde. Die Suppe wird über Grünes angerichtet.

Maissuppe mit Gemüse.

1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
3 Löffel klein geschnittenes Gemüse
2 Löffel Mais.

Wasser, Salz, Fett und Gemüse werden siedend gemacht, dann der Mais unter Rühren langsam hineingestreut. Kochzeit: 1/2 Stunde.

Reissuppe.

1¹/₄ Liter Wasser oder Brühe
1 Kaffeelöffel Salz
1/2 Löffel Fett
4 Löffel Reis.
Grünes.

Wasser, Salz und Fett werden siedend gemacht, dann der erlesene Reis eingerührt. Kochzeit: 1/2 Stunde. Die Suppe wird über Grünes angerichtet.

Hafergrützsuppe.

1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1/2 Löffel Fett
3 Löffel Hafergrütze.

Wasser, Salz und Fett werden siedend gemacht, dann die Hafergrütze eingerührt. Kochzeit: 1/2 Stunde.

Haferflockensuppe.

1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1/2 Löffel Fett
5 Löffel Haferflocken.

Wasser, Salz und Fett werden siedend gemacht, dann die Haferflocken eingerührt. Kochzeit: 1/2 Stunde.

Brotsuppe.

1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1 Löffel Butter
3 gehäufte Löffel Suppenbrot.
Grünes.

Wasser, Salz und Butter werden . siedend gemacht, dann das Brot eingerührt. Kochzeit: 10 Minuten. Die Suppe wird über Grünes angerichtet.

Suppe aus Knöpflwasser.

1¹/₄ Liter Knöpflwasser
6 Löffel Brotwürfeli
1 Ei
1 Löffel Butter
Grünes.

Das siedende Knöpflwasser wird unter Rühren über geröstete Brotwürfel, verklopftes Ei, gehacktes Grünes und die Butter angerichtet. Ebenso kann Kartoffelwasser verwendet werden.

Knochen- und Gemüsebrühe.

1¹/₂ Liter Wasser
Knochen, besteckte Zwiebel,
Sellerie, Rübli, Lauch
2 Kaffeelöffel Salz

Knochen, Salz, besteckte Zwiebel und das in Stücke geschnittene Gemüse werden in das kalte Wasser gegeben und langsam zum Sieden gebracht. Nachdem die Brühe genügend gekocht ist, wird sie durch ein Sieb gerichtet und wie Fleischbrühe verwendet. Kochzeit: 1 Stunde.

Fleischbrühsuppe mit Brot.

1¹/₄ Liter Fleischbrühe
50 gr gedörrtes Brot
Grünes.

Das Brot in feine Scheibchen schneiden, dörren, mit Grünem in die Suppenschüssel geben und die siedende, gesalzene Fleischbrühe darüber giessen.

Fleischbrühsuppe mit Teigwaren.

1¹/₄ Liter Fleischbrühe oder Knochenbrühe
3 Löffel Sternli, Fidée oder Eiergerste
Grünes.

Die Fleischbrühe wird siedend gemacht, dann die Teigwaren eingerührt. Kochzeit: 10 Minuten. Die Suppe wird über Grünes angerichtet.

Flädli-suppe.

1¹/₄ Liter Fleisch- oder Knochenbrühe
Omelettenresten
Grünes.

Omelettenresten werden in feine Riemchen geschnitten und mit Grünem in die Suppenschüssel gegeben. Die gesalzene Brühe wird siedend darüber gegossen.

Gemüsesuppe.

1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1/2 Löffel Fett
klein geschnittenes Gemüse
z. B. Rübli, Rüb Kohl, Bohnen, Erbsen,
Blumenkohl, Kartoffeln, Tomaten.

Wasser, Salz, Fett und verschiedene klein geschnittene Gemüse werden langsam siedend gemacht. Kochzeit: ³/₄ Stunde.

b) Nasse Einlaufsuppen.

Dazu verwendet man Mehlar ten, die man mit kaltem Wasser zu einem glatten, dünnen Teig anrührt und im Faden unter stetem Rühren in die siedende, gesalzene Flüssigkeit einlaufen lässt, wie: Mehl, Hafermehl, Grünkernmehl, Reismehl, Erbsmehl, sowie auch zerklopfte Eier.

Hafermehlsuppe.

1 Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1/2 Löffel Fett oder Knochen
4 Löffel Hafermehl
1. Tasse Wasser.

Wasser, Salz und Fett oder Knochen werden siedend gemacht. Das Hafermehl wird mit einer Tasse kaltem Wasser zu einem glatten Teig angerührt und unter Rühren einlaufen gelassen. Kochzeit: ³/₄ Stunde. Die Suppe kann nach Belieben über geröstete Brotwürfel angerichtet werden.

Grünkernmehlsuppe.

1 Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1/2 Löffel Fett oder Knochen
4 Löffel Grünkernmehl.
1 Tasse Wasser.

Wasser, Salz und Fett oder Knochen werden siedend gemacht. Das Grünkernmehl* wird mit einer Tasse kaltem Wasser zu einem glatten Teig angerührt und unter Rühren einlaufen gelassen. Kochzeit: ³/₄ Stde. Die Suppe kann nach Belieben über geröstete Brotwürfel angerichtet werden.

Reismehlsuppe.

1 Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1/2 Löffel Fett oder Knochen
4 Löffel Reismehl.
1 Tasse Wasser.

Wasser, Salz und Fett oder Knochen werden siedend gemacht. Das Reismehl wird mit einer Tasse kaltem Wasser zu einem glatten Teig angerührt und unter Rühren einlaufen gelassen. Kochzeit: ³/₄ Stunde. Die Suppe kann nach Belieben über geröstete Brotwürfel und Grünes angerichtet werden.

Erbsmehlsuppe.

1 Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1/2 Löffel Fett oder Knochen

3 Löffel Erbsmehl
1 Löffel Reis oder Sago.
1 Tasse Wasser.

Wasser, Salz und Fett oder Knochen werden siedend gemacht. Das Erbsmehl und der Reis oder Sago werden mit einer Tasse kaltem Wasser zu einem glatten Teig angerührt und unter Rühren einlaufen gelassen. Kochzeit: $\frac{3}{4}$ Stunde. Die Suppe kann nach Belieben über Grünes angerichtet werden.

Eierteigsuppe.

1 Ei
1 Tasse Milch oder Wasser
3 Löffel Mehl.
1 Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
Grünes.

Ei und Milch oder Wasser werden in einer Schüssel gut verklopft, das Mehl löffelweise hineingerührt und der Teig glatt gerührt. Wasser und Salz werden siedend gemacht und der Teig unter Rühren einlaufen gelassen. Kochzeit: 10 Minuten. Die Suppe wird über Grünes angerichtet.

c) Schleimsuppen.

Dazu verwendet man alle Getreidearten in Form von Kernen, Grütze oder Flocken. Damit die Suppen schleimig werden, setzt man die Zutaten mit kaltem Wasser auf und kocht sie weich. Diese Suppen eignen sich durchgesiebt und über Butter und ein verklopftes Ei angerichtet als Krankensuppen.

Haferschleimsuppe.

$1\frac{1}{4}$ Liter Wasser
 $\frac{1}{2}$ Löffel Fett oder Knochen
4 Löffel Haferkerne, -Grütze oder 5 Löffel -Flocken
1 Kaffeelöffel Salz.

Die Kerne werden am Abend vorher erlesen, gewaschen und in lauwarmes Wasser eingelegt, damit sie gut aufquellen. Andern Tags werden sie mit dem Einweichwasser, Fett oder Knochen aufs Feuer gesetzt, gesalzen und weichgekocht. Kochzeit: 2 Stunden.

Gerstenschleimsuppe.

$1\frac{1}{4}$ Liter Wasser
 $\frac{1}{2}$ Löffel Fett oder Knochen
4 Löffel Gerste
1 Kaffeelöffel Salz.

Die Gerste wird am Abend vorher erlesen, gewaschen und in lauwarmes Wasser eingelegt, damit sie gut aufquillt. Andern Tags wird sie mit dem Einweichwasser, Fett oder Knochen aufs Feuer gesetzt, gesalzen und weichgekocht. Kochzeit: 2 Stunden.

Reisschleimsuppe.

$1\frac{1}{4}$ Liter Wasser
 $\frac{1}{2}$ Löffel Fett oder Knochen
4 Löffel Reis
1 Kaffeelöffel Salz.

Der Reis wird mit kaltem Wasser, Fett oder Knochen aufs Feuer gesetzt, gesalzen und weichgekocht. Kochzeit: 1 Stunde.

d) Eingelegte Suppen.

Dazu verwendet man Hülsenfrüchte, die man, weil sie eine lange Kochzeit erfordern, am Abend vorher gewaschen in lauwarmes Wasser einweicht und andern Tags mit dem Einweichwasser aufsetzt.

Erbssuppe.

$1\frac{1}{4}$ Liter Wasser
 $\frac{1}{2}$ Löffel Fett
6 Löffel Erbsen
1 Löffel Reis
1 Kaffeelöffel Salz.

Die Erbsen werden am Abend vorher erlesen, gewaschen und in lauwarmes Wasser eingelegt, damit sie gut aufquellen. Andern Tags werden sie mit dem Einweichwasser, Fett und Reis aufs Feuer gesetzt, gesalzen, weichgekocht und verstampft. Die Suppe kann über Grünes oder geröstete Brotwürfel angerichtet werden. In der Suppe kann gesalzenes oder geräuchertes Fleisch mitgekocht werden. Kochzeit: 2 Stunden.

Bohnensuppe.

1¹/₄ Liter Wasser
 1/2 Löffel Fett
 12 Löffel Bohnen
 1 Kaffeelöffel Salz.

Die Bohnen werden am Abend vorher erlesen, gewaschen und in lauwarmes Wasser eingelegt, damit sie gut aufquellen. Andern Tags werden sie mit dem Einweichwasser und Fett aufs Feuer gesetzt, gesalzen, weichgekocht und durch ein *Sieb getrieben. Die Suppe wird noch einmal aufgekocht und nach Belieben über Grünes oder geröstete Brotwürfel angerichtet. In der Suppe kann gesalzenes oder geräuchertes Fleisch mitgekocht werden. Kochzeit : 2 Stunden.

Linsensuppe.

1¹/₄ Liter Wasser
 1/2 Löffel Fett
 6 Löffel Linsen
 1 Kaffeelöffel Salz.

Die Linsen werden am Abend vorher erlesen, gewaschen und in lauwarmes Wasser eingelegt, damit sie gut aufquellen. Andern Tags werden sie mit dem Einweichwasser und Fett aufs Feuer gesetzt, gesalzen, weichgekocht und verstampft. Die Suppe kann über geröstete Bratwürfel angerichtet werden. In der Suppe kann gesalzenes oder geräuchertes Fleisch mitgekocht werden. Kochzeit: 2 Stunden.

Kostsuppe.

1¹/₄ Liter Wasser
 1/2 Löffel Fett
 2 Löffel Böhnli
 2 Löffel Gerste
 1 Kartoffel
 Etwas Kohl
 1 Kaffeelöffel Salz.

Böhnli und Gerste werden am Abend vorher erlesen, gewaschen und in lauwarmes Wasser eingelegt, damit sie gut aufquellen. Andern Tags werden sie mit dem Einweichwasser, Fett und dem klein geschnittenen Gemüse aufs Feuer gesetzt, gesalzen und weichgekocht.

Kochzeit: 2 Stunden.

2. Gedämpfte Suppen.

Die Suppeneinlagen werden im Fett je nach Wassergehalt des Nahrungsmittels kürzere oder längere Zeit gerührt, das nötige Wasser beigefügt und weichgekocht.

Mehlsuppe.

1 Löffel Fett
 3 Löffel Mehl
 1¹/₄ Liter Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 1 Ei, 1/4 Tasse Milch, Grünes.

Das Mehl wird im Fett gerührt, bis es leicht gelb ist, das Wasser unter beständigem Rühren beigefügt und gesalzen. Die Suppe wird über das mit Milch verklopfte Ei und Grünes angerichtet. Kochzeit: 1/2 Stunde.

Griessuppe.

1/2 Löffel Fett
 Zwiebel
 3 Löffel Griess
 1¹/₄ Liter Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz.

Die gehackte Zwiebel und der Griess werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigefügt und gesalzen. Kochzeit: 1/2 Stunde.

Maissuppe mit Gemüse.

1/2 Löffel Fett
 Zwiebel, Rübli, Sellerie, Kohl
 3 Löffel Mais
 1¹/₄ Liter Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz.

Die klein geschnittenen Gemüse und der Mais werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigefügt und gesalzen. Kochzeit : 3/4 Stunde.

Reissuppe mit Gemüse.

1/2 Löffel Fett
 Zwiebel, Rübli, Sellerie, Kohl
 2 Löffel Reis

1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Die klein geschnittenen Gemüse und der Reis werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigelegt und gesalzen. Kochzeit: ³/₄ Stunde.

Hafersuppe.

1/2 Löffel Fett
1 Zwiebel
3 Löffel Hafergrütze oder 5 Löffel -Flocken
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Die gehackte Zwiebel und der Hafer werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigelegt und gesalzen. Kochzeit: ¹/₂ - 1 Stunde.

Buttersuppe.

1 Löffel Butter
3 gehäufte Löffel Suppenbrot
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
Grünes.

Die Butter wird geschmolzen, das fein geschnittene Brot kurz darin gerührt, das Wasser beigelegt und gesalzen. Die Suppe wird über Grünes angerichtet. Kochzeit: 10 Minuten.

Kartoffelsuppe, I. Art.

1 Löffel Fett
1 Zwiebel
3 Kartoffeln
1 Löffel Mehl
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
Majoran
3 Löffel Käse.

Zwiebeln, Kartoffeln und Mehl werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigelegt, gesalzen, der Majoran beigegeben, weichgekocht und alles verstampft. Die Suppe wird über Käse angerichtet. Kochzeit: ³/₄ Stunde.

Kartoffelsuppe mit Gemüse, II. Art.

1 Löffel Fett
1 Zwiebel, 1 Rübli, 1 Sellerie
1 kleiner Lauchstengel
3 Kartoffeln
1 Löffel Mehl
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Die klein geschnittenen Gemüse und das Mehl werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigelegt, gesalzen, weichgekocht und alles verstampft oder durch ein Sieb getrieben. Die Suppe wird nach Belieben über Käse angerichtet. Kochzeit: ³/₄ Stunde.

Rüblisuppe.

1 Löffel Fett
1 Zwiebel
1 kleiner Lauchstengel
4 Rübli
2 Löffel Mehl
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Die klein geschnittenen Gemüse, die geriebenen Rübli und das Mehl werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigelegt, gesalzen und weichgekocht. Die Suppe kann über etwas Milch angerichtet werden. Kochzeit: ³/₄ Stunde.

Selleriesuppe.

1 Löffel Fett
1 mittelgrosse Sellerieknolle
2 Löffel Mehl
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Der klein geschnittene Sellerie und das Mehl werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigelegt, gesalzen und weichgekocht. Die Suppe kann über etwas Milch angerichtet werden. Kochzeit: ³/₄ Stunde.

Zwiebelsuppe.

1 Löffel Fett
 1-2 Zwiebeln
 3 Löffel Mehl
 1¹/₄ Liter Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 Grünes.

Die fein geschnittenen Zwiebeln und das Mehl werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigefügt und gesalzen. Die Suppe wird über Grünes angerichtet. Kochzeit: ³/₄ Stunde.

Lauchsuppe.

1 Löffel Fett
 1 Lauchstengel
 3 Löffel Mehl
 1¹/₄ Liter Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz.

Der klein geschnittene Lauch und das Mehl werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser beigefügt, gesalzen und weichgekocht. Kochzeit: ³/₄ Stunde.

Spinatsuppe.

1 Löffel Fett
 1 Zwiebel
 150 gr Spinat
 2 Löffel Mehl
 1¹/₄ Liter Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 1 Ei, ¹/₄ Tasse Milch.

Der fein gehackte Spinat, Zwiebel und Mehl werden im Fett gerührt bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigefügt und gesalzen. Die Suppe wird über das mit Milch verklopfte Ei angerichtet. Kochzeit: ¹/₄ Stunde.

Gemüsesuppe.

1 Löffel Fett
 Kartoffeln, Kohl, Rübli, Sellerie,
 Zwiebeln, Erbsen, Bohnen, Tomaten

1 Löffel Mehl
 1¹/₄ Liter Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz.

Die klein geschnittenen Gemüse und das Mehl werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigefügt und gesalzen. Kochzeit: ³/₄ Stunde.

Tomatensuppe, I. Art.

1 Löffel Fett
 1 kleine Zwiebel
 3 Löffel Reis
 1 Löffel Mehl
 1¹/₄ Liter Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 2 Löffel Tomatenpüree oder einige
 frische Tomaten
 Grünes.

Die gehackte Zwiebel, Reis und Mehl werden im Fett gerührt, bis Dampf aufsteigt, das Wasser unter Rühren beigefügt, gesalzen und das Tomatenpüree oder die in Würfel geschnittenen Tomaten beigegeben. Die Suppe wird über Grünes angerichtet. Kochzeit: ¹/₂ Stunde.

Tomatensuppe, II. Art.

1 Löffel Fett
 3 Löffel Mehl oder Reismehl
 oder Paidol
 1 Liter Wasser
 1 Tasse Milch
 1 Kaffeelöffel Salz
 2 Löffel Tomatenpüree
 3 Löffel geröstete Brotwürfeli.

Das Mehl wird im Fett gerührt, bis es leicht gelb ist, Wasser und Milch unter beständigem Rühren beigefügt, gesalzen und das Tomatenpüree dazu gegeben. Die Suppe wird über die gerösteten Brotwürfeli angerichtet. Kochzeit: ¹/₂ Stunde.

3. Geröstete Suppen.

Zu gerösteten Suppen können nur trockene Einlagen verwendet werden. Beim Rösten werden die Suppeneinlagen solange im heissen Fett gerührt, bis sie durch und durch eine gleichmässig braune Farbe haben. Dann wird das nötige Wasser unter Rühren beifügt und die Suppe auf schwachem Feuer fertig gekocht.

Geröstete Mehlsuppe.

1 Löffel Fett
5 Löffel Mehl
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Das Mehl wird im Fett gerührt, bis es gleichmässig braun ist, das Wasser unter Rühren beifügt und gesalzen. Die Suppe kann über Käse angerichtet werden. Kochzeit: 3/4 Stunde.

Geröstete Griessuppe.

1 Löffel Fett
2 Löffel Griess
1 Löffel Mehl
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Griess und Mehl werden im Fett gerührt, bis sie gleichmässig braun sind, das Wasser unter Rühren beifügt und gesalzen. Kochzeit: ³/₄ Stunde.

Geröstete Maissuppe.

1 Löffel Fett
2 Löffel Mais
1 Löffel Mehl
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Mais und Mehl werden im Fett gerührt, bis sie gleichmässig braun sind, das Wasser unter Rühren beifügt und gesalzen. Kochzeit: ³/₄ Stunde.

Geröstete Brösmelisuppe.

1 Löffel Fett
1 Löffel Mehl
2 Löffel Brösmeli
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Mehl und gedörrte geriebene Brotresten werden im Fett gerührt, bis sie gleichmässig braun sind, das Wasser unter Rühren beifügt und gesalzen. Die Suppe kann über ein mit Milch verklebtes Ei angerichtet werden. Kochzeit: 1/2 Stunde.

Geröstete Bröcklisuppe.

1 Löffel Fett
4 Löffel Brotbröckli
2 Löffel Mehl
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Die Brotbröckli werden im Fett gerührt, bis sie gleichmässig braun sind, das Mehl beifügt und auch braun geröstet, dann wird das Wasser unter Rühren beifügt und gesalzen. Kochzeit: 1/2 Stunde.

Geröstete Kartoffelsuppe.

1 Löffel Fett
3 Löffel Mehl
1 Zwiebel
1¹/₄ Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
3 kleine Kartoffeln.

Das Mehl wird im Fett gerührt, bis es gleichmässig braun ist, die fein gehackte Zwiebel kurze Zeit mitgerührt, das Wasser unter Rühren beifügt, gesalzen, die Kartoffeln beigegeben, weichgekocht und verstampft. Die Suppe kann über Käse angerichtet werden. Kochzeit: 3/4 Stunde.

H. Teil. Fleisch.

Bei der Zubereitung von Fleisch unterscheiden wir:

1. Gesottenes Fleisch
2. Gedämpftes Fleisch
3. Gebratenes Fleisch: a) Kurzerbraten (Englischbraten)
b) Jusbraten
c) Saucebraten

1. Gesottenes Fleisch.

Das Fleisch wird in das siedende, gesalzene Wasser gegeben, damit die Eiweisstoffe unter der raschen Einwirkung der Hitze gerinnen; dadurch schliessen sich die Poren, und das Auslaufen des Fleischsaftes wird verhindert. Auf diese Art zubereitet, bleibt das Fleisch saftig und schmackhaft. Während des Kochens achte man darauf, dass es nur schwach wallt, weil sonst die Brühe trüb und das Fleisch hart wird.

Siedfleisch.

2 Liter Wasser
Knochen, besteckte Zwiebel,
Sellerie, Rübli, Lauch
2 Kaffeelöffel Salz
500 *gr* Spalen, Schele oder Riemen
Kohl.

Knochen, Salz, besteckte Zwiebel, Sellerie, Rübli und Lauch werden in das kalte Wasser gegeben, langsam zum Sieden gebracht und das Fleisch beigegeben. $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Anrichten wird der gewaschene Kohl beigelegt. Nach Belieben können gleichzeitig ganze, geschälte Kartoffeln mitgekocht werden. Das Fleisch wird schön verschnitten, auf warme Platten angerichtet, mit dem Gemüse garniert, mit Salz überstreut und mit etwas Fleischbrühe übergossen. Die Fleischbrühe wird zu Suppe verwendet. Kochzeit: $1\frac{1}{2}$ -2 Stunden.

Geräuchertes Schweinefleisch.

2 Liter Wasser
500 gr Laffli oder Rippli

Das geräucherte Fleisch wird sauber gewaschen und über Nacht in lauwarmes Wasser eingelegt. Am andern Tag wird es in das kalte Wasser gegeben und auf schwachem Feuer weichgekocht. Gleichzeitig kann eine Suppeneinlage wie Hafer, Gerste oder Erbsen mitgekocht werden. Kochzeit: 2 Stunden.

Ochsen-, Kalbs- und Schweinszungen.

2-3 Liter Wasser
2 Kaffeelöffel Salz
1 Zunge
Rübli, Lauch, besteckte Zwiebel.

Die sauber gewaschene Zunge wird mit dem Gemüse in das kalte Wasser gegeben und langsam weichgekocht. Dann wird sie geschält, verschnitten und mit einer gedämpften Sauce serviert. Die übrige Brühe wird zu Suppen verwendet. Kochzeit: 2-3 Stunden.

Kalbskopf.

2-3 Liter Wasser
2 Kaffeelöffel Salz
1 besteckte Zwiebel, Rübli, Lauch
1 kg Kalbskopf

Wasser, Salz und die Gemüse werden zum Sieden gebracht. Der sauber gewaschene Kalbskopf wird beigegeben und solange gekocht, bis sich das Fleisch von den Knochen löst. Dann schneidet man das Fleisch in gleichmässige Ragoutstücke und kocht diese in einer weissen, braunen oder Tomatensauce noch einmal auf. Kochzeit: $1-1\frac{1}{2}$ Stunden.

Kalbsgekröse und Kalbsgriek.

Gekröse nennt man: Magen, Netz und die kleinen krausen Gedärme.

Griek nennt man: Lunge, Herz, Leber, Nieren und Milz.

1-2 Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1. besteckte Zwiebel, Rübli, Lauch
750 gr Gekröse oder Griek.

Wasser, Salz und die Gemüse werden zum Sieden gebracht. Das sauber gewaschene Gekröse oder Grick wird beigegeben und weichgekocht. Dann schneidet man das Fleisch in gleichmässige Stücke und kocht diese in einer weissen, braunen oder Tomatensauce noch einmal auf. Kochzeit: $\frac{1}{2}$ -1 Stunde.

Weisses Kalbs-, Rinds- und Schafs-Voressen.

2 Tassen Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1 besteckte Zwiebel, Rübli
500 gr Rippe oder Spalen
1 Löffel Fett
2 Löffel Mehl
1-2 Löffel Essig oder Zitronensaft.

Wasser, Knochen, Salz und Gemüse werden zum Sieden gebracht, das in Würfel geschnittene Fleisch beigegeben und weichgekocht. Knochen und Zwiebel werden herausgezogen, das mit Wasser oder Fett angerührte Mehl wird unter Rühren beigegeben und 10 Minuten mitgekocht. Vor dem Anrichten gibt man den Essig oder den Zitronensaft bei. Kochzeit: $1-1\frac{1}{2}$ Stunden.

Fleischkügel.

100 gr gehacktes Rindfleisch
100 gr Bratwurstteig
2 Löffel Paniermehl
1 Löffel Mehl, 1 Eiweiss
1 Kaffeelöffel Salz
2 Tassen Wasser
1 Löffel Fett
2 Löffel Mehl
1 Eigelb.

Fleisch, Paniermehl, Mehl, Eiweiss und Salz werden zusammen gut geknetet. Dann formt man mit bemehlten Händen nussgrosse Kügel, kocht sie in siedendem Salzwasser, bis sie obenauf schwimmen und zieht sie heraus. Aus der Brühe wird eine Einlauf- oder gedämpfte Sauce gemacht, die Kügel noch kurz darin aufgekocht und alles über das gut verklöpfte Eigelb angerichtet.

Hirn.

2 Tassen Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1 besteckte Zwiebel
1-2 Löffel Essig
1 Ochsen-, Kalbs- oder 3 Schweinshirn..

Das Hirn wird einige Zeit in lauwarmes Wasser gelegt und sorgfältig gehäutet. Wasser, Salz, Zwiebel und Essig werden siedend gemacht, das Hirn beigegeben und während 10 Minuten auf kleinem Feuer gekocht. Das Hirn kann auf ' geröstete Brotschnitten angerichtet und mit brauner Butter und fein gehacktem Grün oder mit einer gedämpften Buttersauce übergossen werden.

2. Gedämpftes Fleisch.

Zu gedämpftem Fleisch eignen sich nur dünne Plätzli oder klein geschnittenes Fleisch. Dasselbe wird mit Fett im eigenen Saft oder mit wenig Wasser je nach der Zartheit des Gewebes kurz aufgekocht oder längere Zeit gedämpft.

Rindfleisch im Saft.

1 Löffel Fett
300 gr Mocken
1 Zwiebel
1 Kaffeelöffel Salz.

Das Mockenstück wird in ganz ' dünne Plätzli geschnitten. Den Boden des gut verschliessbaren Kochtopfes belegt man mit Fett, gibt eine Lage Plätzli darauf, dann Salz, gehackte Zwiebeln und wieder etwas Fett, und fährt so fort, bis alles eingefüllt ist. Dann wird der Kochtopf verschlossen und das Fleisch auf schwachem Feuer im eigenen Saft weichgedämpft. Kochzeit: $1-1\frac{1}{2}$ Stunden.

Fleisch mit Gemüse.

1. Löffel Fett
300 gr Schafffleisch oder Rindfleisch
1. Zwiebel, Lauch
6 Rübli
1 weisse Rübe

1/2 Kohlkopf
2 Löffel Salz
1 1/2 Tasse heisses Wasser
400 gr Kartoffeln.

Das Fleisch und das Gemüse werden in Würfel geschnitten. Den Boden des gut verschliessbaren Kochtopfes belegt man mit Fett und schichtet »Fleisch' und Gemüse lagenweise ein. Salz und Wasser werden siedend beigelegt, der Topf gut zugedeckt und alles darin weichgekocht. 1/2 Stunde vor dem Anrichten werden die Kartoffeln beigegeben. Kochzeit: 1 1/2 Stunden.

Geschnetzeltes Rindfleisch.

1 Löffel Fett
1 Zwiebel
400 gr Rindfleisch
1 Löffel Mehl
1/2 Tasse heisses Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1-2 Löffel Essig.

Das Fleisch wird in kleine, regelmässige Riemchen geschnitten und mit Mehl überstreut. In heissem Fett wird die gehackte Zwiebel gedämpft, das Fleisch beigegeben und umgerührt bis es grau ist. Wasser, Salz und Essig werden beigegeben und zugedeckt auf schwachem Feuer gekocht. Kochzeit: 15 Minuten.

Geschnetzeltes Kalbfleisch.

1 Löffel Fett
1 Zwiebel
400 gr Kalbfleisch
1 Löffel Mehl
1/4 Tasse Wasser.
Tasse heisses Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1-2 Löffel Essig.

Das Fleisch wird in kleine, regelmässige Riemchen geschnitten und mit Mehl überstreut. In heissem Fett wird die gehackte Zwiebel gedämpft, das Fleisch beigegeben und umgerührt, bis es grau ist. Wasser, Salz und Essig werden beigegeben, aufgekocht und sofort angerichtet.

Saure Leber.

1 Löffel Fett
1 Zwiebel
300 gr Kalbs-, Schweins- oder Rindsleber
1 Löffel Mehl
1/2 Tasse heisses Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1-2 Löffel Essig.

Die Leber wird in kleine, regelmässige Riemchen geschnitten und mit Mehl überstreut. In heissem Fett wird die gehackte Zwiebel gedämpft, die Leber beigegeben und umgerührt, bis sie grau ist. Wasser, Salz und Essig werden beigegeben, aufgekocht und sofort angerichtet.

Saure Nieren.

1 Löffel Fett
1 Zwiebel
300 gr Kalbs-, Schweins- oder Rindsnieren
1 Löffel Mehl
1/2 Tasse heisses Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1-2 Löffel Essig.

Die Nieren werden in kleine, regelmässige Riemchen geschnitten und mit Mehl überstreut. In heissem Fett wird die gehackte Zwiebel gedämpft, die Nieren beigegeben und umgerührt, bis sie grau sind. Wasser, Salz und Essig werden beigegeben, aufgekocht und sofort angerichtet.

Kutteln.

1 Löffel Fett
1 Zwiebel
500 gr Kutteln
1 Löffel Mehl
1 Tasse Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1 Löffel Tomatenpüree

Die Kutteln werden in gleichmässige Riemchen geschnitten und mit Mehl überstreut. In heissem Fett wird die gehackte Zwiebel gedämpft, die Kutteln beigegeben und kurze mitgerührt. Wasser Salz und

Tomatenpüree werden beigefügt und die Kutteln darin weichgekocht.
Kochzeit: 1/2 Stunde.

Pilaf.

1 Löffel Fett
50 gr Magerspeck
1 Zwiebel
250 gr Schweinefleisch (Hals)
1 Tasse Reis
3 Tassen heisses Wasser
1 Löffel Salz
1 Löffel Tomatenpüree
3 Löffel geriebener Käse.

Fleisch und Speck werden in haselnussgrosse Stücke geschnitten. In heissem Fett werden Speckwürfel und die gehackte Zwiebel gedämpft, die Fleischwürfel beigegeben und umgerührt, bis sie grau sind. Dann wird der erlesene Reis beigefügt, kurze Zeit mitgerührt, Wasser, Salz und Tomatenpüree beigegeben und alles zugedeckt auf kleinem Feuer weichgekocht. Vor dem Anrichten wird der Käse mit einer Gabel leicht darunter gezogen. Kochzeit: 20 Minuten.

3. Gebratenes Fleisch,

Das Fleisch wird in heisses Fett gegeben, damit die Eiweisstoffe unter der raschen Einwirkung der Hitze gerinnen; dadurch schliessen sich die Poren, und das Austreten des Fleischsaftes wird verhindert. Das Fleisch wird so lange der Hitze ausgesetzt, bis es auf allen Seiten braun ist. Die braune Kruste gibt dem Fleisch den Wohlgeschmack und ein schönes Aussehen.

Wir unterscheiden: a) Kurzerbraten (Englischbraten)
b) Jusbraten
c) Saucenbraten.

a) Kurzerbraten (Englischbraten).

Das Fleisch wird in heisses Fett gegeben, beidseitig schön braun gebraten, gesalzen und auf eine warme Platte angerichtet. Der in der Pfanne zurückgebliebene Bratensatz wird mit Wasser zu Jus aufgekocht und zu dem Fleisch gegossen.

Bifstek.

1 Löffel Fett
400 gr Filet oder Nierenstück
1 Kaffeelöffel Salz
1/4 Tasse Wasser.

Das Fleisch wird von • Haut und Fett befreit und in 1 cm dicke Plätzli geschnitten. Das Fett wird heiss gemacht, das Fleisch hineingegeben, auf beiden Seiten braun gebraten, gesalzen und auf eine warme Platte angerichtet. Der zurückgebliebene Bratensatz wird mit dem Wasser zu Jus aufgekocht und zu dem Fleisch gegossen. Kochzeit: 5-10 Minuten.

Gehackte Bifstek.

1 Löffel Fett
300 gr Mocken
1 Kaffeelöffel Salz und Grünes
Etwas eingeweichtes Brot oder 2 Löffel Paniermehl
1 Löffel Mehl
1/4 Tasse Wasser.

Das Fleisch wird gehackt, mit Salz, gehacktem Grün und dem eingeweichten, zerdrückten Brot oder Paniermehl vermischt, zu runden Plätzli geformt und diese im Mehl gewendet. Das Fett wird heiss gemacht, die Plätzli auf beiden Seiten braun gebraten und auf eine warme Platte angerichtet. Der zurückgebliebene Bratensatz wird mit dem Wasser zu Jus aufgekocht und zu dem Fleisch gegossen. Kochzeit : 10 Min.

Leberplätzli.

1 Löffel Fett
300 gr Kalbs-, Schweins- oder Rindsleber
1 Kaffeelöffel Salz
2 Löffel Mehl
1/4 Tasse Wasser.

Die Leber wird in dünne Plätzli geschnitten, Salz und Mehl gemischt, die Plätzli darin gewendet, rasch in heissem Fett auf beiden Seiten gebraten und auf eine warme Platte angerichtet. Der Bratensatz wird mit dem Wasser zu Jus aufgekocht und zu den Plätzli gegossen. Die Leber soll gleich nach der Zubereitung serviert werden.

Legt man Schweins- und Rindsleber eine Stunde vor der Zubereitung in rohe Milch, so werden sie zarter.

Leberspiessli.

1 Löffel Fett
300 gr Kalbs-, Schweins- oder Rindsleber
1 Kaffeelöffel Salz
Magerspeckstengeli und Salbeiblätter
2 Löffel Mehl
1 Zwiebel.

Die Leber wird in dünne Plätzli geschnitten, diese gesalzen, auf jedes ein Speckstengeli und ein Salbeiblatt gelegt, aufgerollt und mit einem Zahnstocher festgesteckt. Die Spiessli werden im Mehl gewendet, rasch in heissem Fett auf allen Seiten gebraten und auf eine warme Platte angerichtet. Im übrig gebliebenen Fett röstet man die in Streifen geschnittene Zwiebel hellbraun und gibt sie über die Spiessli.

Bratwürste.

Siedendes Wasser
1 Löffel Fett
3 Paar Bratwürste
1 Löffel Mehl
1 Zwiebel

Die Bratwürste werden mit siedendem Wasser übergossen und 15 Minuten zugedeckt stehen gelassen. Dann werden sie abgetrocknet und im Mehl gewendet. Alsdann werden sie in warmes Fett gelegt, auf beiden Seiten braun gebraten und auf eine warme Platte angerichtet. Im übrig gebliebenen Fett röstet man die in Streifen geschnittenen Zwiebeln hellbraun und gibt sie über die Würste.

Blut- und Leberwürste.

Siedendes Wasser
1 Löffel Fett
600 gr Blut- und Leberwürste
1 Löffel Mehl
1 Zwiebel

Die Würste werden mit siedendem Wasser übergossen und 15 Minuten zugedeckt stehen gelassen. Dann werden sie abgetrocknet und im Mehl gewendet. Dann werden sie in warmes Fett gelegt, auf beiden Seiten braun gebraten und auf eine warme Platte angerichtet. Im übrig gebliebenen Fett röstet man die in Streifen geschnittenen Zwiebeln hellbraun und gibt sie über die Würste.

Kalbfleischplätzli.

1 Löffel Fett
400 gr Mocken
1 Kaffeelöffel Salz
2 Löffel Mehl
1/4 Tasse Wasser.

Das Fleisch wird in dünne Plätzli geschnitten, Salz und Mehl gemischt und die Plätzli darin gewendet. Das Fett wird heiss gemacht, die Plätzli hineingegeben, auf beiden Seiten braun gebraten und auf eine warme Platte angerichtet. Der zurückgebliebene Bratensatz wird mit dem Wasser zu Jus aufgekocht und zu den Plätzli gegossen. Kochzeit : 5-10 Minuten.

Panierte Kalbs- und Schweinsplätzli.

2 Löffel Fett
3 Kalbs- oder Schweinsplätzli
1. Kaffeelöffel Salz
Mehl, Ei, Brösmeli.

Die Plätzli werden mit Salz eingerieben, im Mehl, zerklopftem Ei und Brösmeli gewendet, in heissem Fett auf nicht zu grossem Feuer auf beiden Seiten zugedeckt schön hellbraun gebraten und auf eine warme Platte angerichtet. Nach Belieben kann man die Plätzli vor dem Ein-salzen oder nach dem Anrichten mit Zitronensaft beträufeln. Kochzeit: 15 Minuten.

Panierte Kalbs- und Schweinskoteletten.

2 Löffel Fett
3 Koteletten
1 Kaffeelöffel Salz
Mehl, Ei, Brösmeli,

Die Koteletten werden mit Salz eingerieben, in Mehl, zerklopftem Ei und Brösmeli gewendet und in heissem Fett auf nicht zu grossem Feuer auf beiden Seiten zugedeckt schön hellbraun gebraten. Sie werden auf eine warme Platte angerichtet. Kochzeit: 20 Minuten.

b) Jusbraten.

Das Fleisch wird in heisses Fett gegeben und auf allen Seiten braun gebraten, das nötige Wasser beigefügt, gesalzen und das Fleisch darin fertig gekocht. Um ein kräftiges Jus zu erhalten, wird eine Bratengarnitur, bestehend aus Zwiebeln und Rübli, mitgebraten.

Rinds-, Schweins-, Kalbs- und Kaninchenbraten.

1 Löffel Fett
500 gr Fleisch
1 besteckte Zwiebel und Rübli
1 Tasse Wasser
Salz.

Das Fleisch wird in der Omelettenpfanne in heissem Fett auf allen Seiten braun gebraten und in eine gusseiserne Pfanne gegeben. Im zurückgebliebenen Fett werden Knochen, Zwiebel und Rübli kurz gebraten, etwas Wasser beigefügt, aufgekocht und zu dem Fleisch gegossen. Das Fleisch wird gesalzen und unter öfterem Begiessen zugedeckt weichgekocht. Ist das Jus eingekocht, wird wenig Wasser nachgegossen. Vor dem Anrichten kann unter das Jus ein Löffel Milch oder Rahm gemischt werden. Der Braten wird quer zur Fleischfaser in Scheiben geschnitten. Kochzeit : 1¹/₂-2 Stunden.

Hackbraten.

1. Löffel Fett
200 gr Rindfleisch
100 gr Schweinefleisch oder Bratwurstteig
Etwas eingeweichtes Brot oder 2 Löffel Paniermehl
Salz, Zwiebeln, Grünes, 1 Löffel Mehl, 1. Ei
¹/₂ Tasse Wasser.

Fleisch, Zwiebeln und Grünes werden fein gehackt, das eingeweichte zerdrückte Brot oder Paniermehl, Ei, Mehl und Salz beigefügt und alles gut vermengt. Die Masse wird mit Hilfe von Mehl zu einem Braten geformt und sorgfältig in heissem Fett auf kleinem Feuer auf allen Seiten braun gebraten, etwas Wasser beigefügt und der Braten zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: ³/₄ Stunden. Ist das Jus eingekocht, wird wenig Wasser nachgegossen.

Kalbsherz gebraten.

1 Löffel Fett
1 Kalbsherz
1 besteckte Zwiebel und Rübli
1 Tasse Wasser
Salz.

Das Herz wird gut ausgewaschen, abgetrocknet, in der Omelettenpfanne in heissem Fett auf allen Seiten braun gebraten und in eine gusseiserne Pfanne gegeben. Im zurückgebliebenen Fett werden Zwiebel und Rübli kurz gebraten, etwas Wasser beigefügt, aufgekocht und zu dem Fleisch gegossen. Das Fleisch wird gesalzen und unter öfterem Begiessen zugedeckt weichgekocht. Ist das Jus eingekocht, wird wenig Wasser nachgegossen. Vor dem Anrichten kann unter das Jus ein Löffel Milch oder Rahm gemischt werden. Das Herz wird in Scheiben geschnitten. Kochzeit: 1 Stunde.

Kalbs-, Schweins- und Hammelskoteletten.

1 Löffel Fett
3 Koteletten
1 Kaffeelöffel Salz
2 Löffel Mehl
¹/₄ Tasse Wasser

Salz und Mehl werden gemischt und die Koteletten darin gewendet. Das Fett wird heissgemacht, die Koteletten darin auf beiden Seiten braun gebraten, das Wasser beigefügt und die Koteletten zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 15-20 Minuten.

Kalbs- und Rindsrouladen.

1 Löffel Fett
 6 dünne Plätzli
 1 Kaffeelöffel Salz
 Magerspeck und Brot
 oder Grünes und Zwiebeln
 1 Tasse Wasser.

Die Plätzli werden mit Salz eingerieben, je ein Stück Speck und Brotstengeli oder gehacktes Grün und Zwiebel eingerollt und die Rouladen mit Hölzchen zusammengesteckt. Die Rouladen werden in der Omelettenpfanne in heissem Fett partienweise auf allen Seiten braun gebraten und in eine gusseiserne Pfanne gegeben. Der zurückgebliebene Bratensatz wird mit etwas Wasser zu Jus aufgekocht, zu dem Fleisch gegossen und alles zugedeckt weichgekocht. Ist das Jus eingekocht, wird wenig Wasser nachgegossen. Kochzeit: 1-1 1/2 Stunden.

2, Art: Die vorbereiteten Rouladen können auch wie braunes Voressen zubereitet werden.

Rindfleischplätzli.

1 Löffel Fett
 6 dünne Plätzli
 1 Kaffeelöffel Salz
 2 Löffel Mehl
 1/4 Tasse Wasser.

Salz und Mehl werden gemischt, die Plätzli darin gewendet, in heissem Fett auf beiden Seiten gebraten, das Wasser beigegeben und die Plätzli im Jus weichgekocht. Kochzeit: 15 Minuten.

c) Saucenbraten.

Das Fleisch wird in der Omelettenpfanne in heissem Fett auf allen Seiten braun gebraten und in eine gusseiserne Pfanne gegeben. Im zurückgebliebenen Fett wird eine Bratengarnitur, bestehend aus Zwiebeln, und Rübli, kurz überbraten und zum Fleisch gegeben. Dann wird das Mehl schön braun geröstet, das nötige Wasser beigefügt, gesalzen, die Sauce über das Fleisch gegossen und dieses darin weichgekocht:

Braunes Kalbs-, Schweins- und Rindsvoressen.

1 Löffel Fett
 500 gr Mocken
 Zwiebel und Rübli
 2 Löffel Mehl
 2 Tassen Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz.

Das Fleisch wird in 2-3 cm grosse Würfel geschnitten. Das Fett wird in der Omelettenpfanne heiss gemacht, die Fleischwürfel darin braun gebraten und in eine gusseiserne Pfanne gegeben. Im zurückgebliebenen Fett werden Zwiebel, Rübli und Knochen überbraten und zum Fleisch gegeben. Das Mehl wird schön braun geröstet, das Wasser beigefügt, gesalzen, die Sauce über das Fleisch gegossen und dieses darin zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 1-1 1/2 Stunden.

Gulasch.

1/2 Löffel Fett
 100 gr Magerspeck
 300 gr Rindfleisch
 1 Zwiebel
 3 Rübli
 1 Löffel Mehl
 1 1/2 Tassen Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 3 Kartoffeln.

Speck und Fleisch werden in 2-3 cm grosse Würfel geschnitten. Das Fett wird in der Omelettenpfanne heiss gemacht, Speck und Fleischwürfel darin braun gebraten und in eine gusseiserne Pfanne gegeben. Im zurückgebliebenen Fett werden Zwiebel und Rübli überbraten und zum Fleisch gegeben. Das Mehl wird schön braun geröstet, das Wasser beigefügt und gesalzen. Die Sauce wird über das Fleisch gegossen und dieses darin zugedeckt weichgekocht. 1/2 Stunde vor dem Anrichten fügt man die in Würfel geschnittenen Kartoffeln bei. Kochzeit : 1 1/2 Stunden.

Fleischbeize.

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Essig
- 4-6 Pfefferkörner
- 1-2 Rübli
- 2 besteckte Zwiebelhälften.

Das in eine Schüssel gelegte Fleisch wird mit Pfeffer, Rübli, Zwiebeln überstreut und Wasser und Essig darüber gegossen. Die Beize muss das Fleisch bedecken. Die Schüssel wird mit einem Porzellanteller zugedeckt und während 2-6 Tagen an einem kühlen Ort stehen gelassen.

Sauerbraten.

- 1 Löffel Fett
- 500 gr Mocken
- 2 Löffel Mehl
- 2 Tassen Beize und Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz.

Das vorher eingebeizte Fleisch wird abgetrocknet. Das Fett wird in der Omelettenpfanne heiss gemacht, das Fleisch darin gebraten und in eine gusseiserne Pfanne gegeben. Im zurückgebliebenen Fett wird das Mehl schön braun geröstet, mit Beize und Wasser zu einer glatten Sauce angerührt und gesalzen. Die Sauce wird über das Fleisch gegossen und dieses darin zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 1¹/₂ Stunden.

Schweins-, Rinds- und Kaninchenpfeffer.

- 1 Löffel Fett
- 500-600 gr Fleisch
- 2 Löffel Mehl
- 2 Tassen Beize und Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz.

Das vorher eingebeizte Fleisch wird abgetrocknet. Das Fett wird in der Omelettenpfanne heiss gemacht, das Fleisch darin gebraten und in eine gusseiserne Pfanne gegeben. Im zurückgebliebenen Fett wird dMehl schön braun geröstet, mit Beize und Wasser zu einer glatten Sangerührt und gesalzen. Die Sauce wird über das Fleisch gegossen un"dieses darin zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 1. Stunde.

Fleischrestenverwendung.

Fleischhaché.

- 1 Löffel Fett
- Grünes und Zwiebeln
- Fleischresten
- 1 Löffel Mehl
- Brühe oder Wasser
- Salz.

Die fein gehackte Zwiebel und Grünes werden im Fett gedämpft, die gehackten Fleischresten und das Mehl beigegeben und gut durchgerührt; Wasser und Salz werden beigegeben, das Ganze kurze Zeit aufgekocht und angerichtet. Kochzeit: 5-10 Minuten.

Fleischring.

- Fleischresten
- Salz
- 4 Löffel Mehl
- Eingeweichtes Brot
- 1 Ei
- Grünes
- Brösmeli und Butter.

Die Fleischresten werden gehackt, Salz, Mehl, das in Milch eingeweichte zerdrückte Brot, Ei und das gehackte Grün beigegeben und gut durchgerührt. In eine ausgefettete feuerfeste Platte wird eine Tasse gestellt, die Fleischmasse kranzförmig-darum gelegt, mit 'Brösmeli und einigen Butterstücken bestreut und im heissen Bratofen schön braun gebacken. Der Fleischring kann mit einer Tomatensauce serviert werden. Kochzeit: 20 Minuten.

Restenfleischplätzli.

- Fleischresten
- Gemüse- oder Brotresten
- 1 Ei
- 1 Löffel Mehl
- 2 Löffel Milch
- Salz
- Fett.

Die Fleischresten werden mit Gemüse- oder Brotresten gehackt, mit Ei, Mehl und Milch vermischt und gesalzen. Das Fett wird heiss gemacht, die Masse löffelweise hineingegeben und die Plätzli beidseitig gebacken.

Fleischomeletten.

Omelettenteig
Fleischresten
Fett.

1. Art: Die gehackten Fleischresten werden in den Omelettenteig gegeben und Omeletten davon gebacken.
2. Art: Gewöhnliche gebackene Omeletten werden mit Fleischhache bestrichen und aufgerollt.

Fleischresten im Omelettenteig.

Omelettenteig
Fleischresten
Fett.

Die Fleischresten werden in schöne Scheiben geschnitten, in einem dicken Omelettenteig mit zwei Gabeln gewendet und in heissem Fett beidseitig gebacken.

Schnitzelfleisch aus Fleischresten.

Fett
Fleischresten
Zwiebel
Etwas Mehl
Brühe oder Wasser.

Die Fleischresten werden in dünne Scheibchen geschnitten. Die gehackte Zwiebel wird im Fett gedämpft, das Fleisch dazu gegeben, mit etwas Mehl bestäubt, gut durchgerührt, mit Wasser oder Fleischbrühe aufgekocht und gesalzen. Nach Belieben kann man etwas Essig begeben und das Fleisch über gebackene Brotschnitten anrichten.

Weisses Voressen aus Fleischresten.

Fleischresten
Bouillonsauce.

Die Fleischresten werden in Würfel geschnitten und in einer kräftigen Bouillonsauce kurze Zeit gekocht. Hat man nur wenig Fleisch,

so kann das Gericht mit gesottenen, in Hälften geschnittenen Eiern vermehrt werden.

Fleischkuchen.

Kuchenteig
Fleischhache
Rosinen.

Ein Blech wird mit Kuchenteig ausgelegt, das Fleischhache mit den Rosinen vermischt und auf den Teig gestrichen. Dann befeuchtet man den Teigrand mit Wasser, legt ein zweites kleineres Stück Teig als Deckel darüber, drückt diesen gut an und rollt den untern vorstehenden Teig darüber. Nun bestreicht man den Kuchen mit Eigelb, verziert ihn mit einer Gabel und bäckt ihn im heissen Ofen. Backzeit: 20-30 Minuten.

Fleischkröpfli.

Kuchenteig
Fleischhaché oder Bratwurstteig.

Der Kuchenteig wird messerrückendick ausgerollt, runde Plätzli ausgestochen, ein Löffelchen Fleischhache darauf gegeben, die Ränder mit Wasser befeuchtet, das Plätzli überlegt, der Rand fest zusammengedrückt und schwimmend im heissen Fett gebacken.

Die Kröpfli können auch im Ofen gebacken werden, in diesem all bestreicht man die obere Seite mit Ei und legt sie, ohne dass sie einander berühren, auf ein eingefettetes Blech. Backzeit: im Ofen 20 Minuten.

Kartoffeln mit Fleischresten.

Fett
6 Kartoffeln
Fleischresten
1 Zwiebel
Salz
1 Tasse Brühe-oder Wasser.

Rohe Kartoffeln werden geschält, in dünne Scheibchen geschnitten und die Fleischresten mit Zwiebeln gehackt. In eine ausgefettete feuerechte Auflaufform werden Kartoffeln, Fleisch, Zwiebeln und Salz lagenweise eingeschichtet, eine Tasse Fleischbrühe oder Wasser darüber gegossen und gut zugedeckt auf kleinem Feuer gekocht. Das Gericht kann auch im Ofen gebacken werden. Kochzeit: 1/2 Stunde.

Krautwickel.

Kohl
Fleischhache
Fett oder Speck Wasser.

Der Kohl wird entblättert, gewaschen, mit siedendem Wasser übergossen und zugedeckt stehen gelassen. Das Fleischhache wird löffelweise auf die ausgebreiteten Blätter gelegt und diese zusammengerollt. In der Omelettenpfanne werden Fett oder Speckscheiben heiss gemacht, die Krautwickel hineingelegt, leicht angebraten, wenig Wasser beigegeben, zugedeckt und weichgedämpft. Die Kohlwickel können mit einer Tomatensauce serviert werden. Kochzeit: $\frac{1}{2}$ Stunde.

Gefüllte Tomaten.

600 gr Tomaten
Salz
Fleischhaché
1 Löffel Butter
2 Löffel Käse.

Die Tomaten werden gewaschen, der Stiel entfernt, quer durchgeschnitten und von den Kernen befreit. Dann werden sie leicht gesalzen und mit Fleischhache gefüllt. Eine feuerfeste Auflaufform wird eingefettet, die gefüllten Tomaten hineingestellt, mit Butter belegt, mit geriebenem Käse bestreut und im heissen Ofen gebacken. Backzeit: 20 Minuten.

Die Tomaten können statt mit Fleisch mit Reisresten oder mit Käsaufflaufform gefüllt werden.

Makkaroni mit Fleischresten.

200 gr Makkaroni
Fleischresten
6 Löffel Käse
2 Eier
1 Tasse Milch
Salz
1 Löffel Butter.

Die Makkaroni werden im siedenden Salzwasser weichgekocht und auf ein Sieb zum Abtropfen gegeben. Eine feuerfeste Auflaufform wird mit Fett ausgestrichen, die Makkaroni lagenweise mit den in Würfel geschnittenen Fleischresten und dem geriebenen Käse eingefüllt. Nun werden die Eier mit der Milch und dem Salz verklopft und darüber gegossen, Butterstückli darauf verteilt und im heissen Ofen gebacken. Backzeit: 20 Minuten.

Nach Belieben kann diese Masse in eine Puddingform eingefüllt und im Wasserbad gekocht werden.

Kartoffelpudding mit Fleischresten.

6-8 Kartoffeln
Salz
Butter
Grünes
Fleischhache
Fett
Paniermehl.

Die gekochten Kartoffeln (auch Resten von Salzkartoffeln oder Kartoffelstock) werden verstampft, Salz, Butter und Grünes beigegeben und gut durchgerührt. Eine Form oder Schüssel wird eingefettet und mit Paniermehl ausgestreut. Dann füllt man, die Form lagenweise mit Kartoffelmasse und Fleischhache. Der Pudding wird im Wasserbad gekocht oder im Ofen gebacken, gestürzt und mit einer Sauce oder zu Saucen gemüse serviert. Kochzeit: 30 Minuten.

Bei diesem Pudding kann man statt Kartoffeln auch Risotto verwenden.

Fleischsalat.

Fleischresten
Grünes, Zwiebeln
Salatsauce.

Fleischresten werden dünn geschnitten, mit den gehackten Zwiebeln, Grünem und der Salatsauce vermischt. Dieser Salat lässt sich mit hartgekochten Eiern oder mit gekochten in Scheiben geschnittenen Kartoffeln vermehren.

III. Teil.

Geflügel und Fische.

1. Geflügel.

Allgemeines : Wir unterscheiden junges und altes Geflügel. Das junge, zarte Geflügel eignet sich zum Braten, während das alte Geflügel gesotten wird.

Erkennungszeichen für junges Geflügel: Weiches, biegsames Brustbein, spitze Krallen, gleichmässige Fleischfarbe, helles Fett, frischer Geruch.

Das Zurichten des Geflügels.

tt. Rupfen: Am besten lässt sich das Geflügel rupfen, so lange es noch lebenswarm ist. Ältere Tiere, die sich sehr schwer rupfen lassen, werden in heisses, jedoch nicht siedendes Wasser getaucht und hierauf gerupft.

b. Flambieren : Das Geflügel wird über einer kleinen Flamme hin und her bewegt, bis alle Flaumhaare abgebrannt sind. Dann wird das Geflügel mit einem Tuch oder weissen Papier abgerieben.

c. Ausnehmen : Zuerst wird der Kopf abgeschnitten.

Dann wird die Halshaut auf der Rückenseite bis zwischen die Flügel aufgeschnitten.

Die Speiseröhre und der Kropf werden von den anhängenden Häuten befreit und herausgeschnitten.

Mit dem Zeigefinger der rechten Hand fährt man in die Halsöffnung und löst die inneren Organe, welche in der Brusthöhle befestigt sind, sorgfältig ab.

Jetzt legt man das Geflügel auf den Rücken, schneidet am Ende des Darmausgangs den Schlussring ab, wodurch eine ungefähr 4 cm grosse Oeffnung entsteht. Mit dem Zeigefinger löst man die Eingeweide der inneren Bauchhöhle nach ab und holt mit dem Zeige- und Mittelfinger die Gedärme, nebst Herz, Leber und Magen heraus und achtet darauf, dass man die Gallenblase an der Leber nicht zerreisst. Dann wird das Geflügel ausgespült und abgetrocknet.

d. Dressieren : Um dem Geflügel ein schöneres Aussehen zu geben, wird es auf folgende Weise dressiert:

Das Geflügel wird in- und auswendig gesalzen, die untere Oeffnung zugenäht und die Halshaut auf den Rücken über die Halsöffnung gelegt.

Die Flügel werden nach oben gebogen und an den Rücken gedrückt, die Schenkel hoch gezogen und unter die Brust geschoben.

Mit einer langen Dressiernadel und dünner Schnur wird nun das Geflügel wie folgt gebunden:

Die Nadel wird durch beide Oberschenkel unter der Brust durchgestochen, so dass man die Oberschenkel unter der Nadel hat. Die Schnur wird weiter geführt, durch die beiden Flügel gezogen, indem die Halshaut nieder gehalten wird, und dann mit dem Schnuranfang fest gebunden.

e. Verwertung der Eingeweide : Hals, Herz, der aufgeschnittene, entleerte Magen und die von der Galle befreite Leber können als Suppen- oder Bratengarnitur verwendet werden.

f. Zerschneiden des gar gekochten Geflügels. Die Schnur wird entfernt. Die beiden Schenkel werden abgeschnitten, indem man mit einem scharfen Messer rund um den Schenkel fährt, die Haut zerschneidet und den Schenkel mit leichtem Druck lostrennt. Ebenso werden die Flügel losgetrennt.

Dann wird das Geflügel auf die Seite gelegt, mit dem Messer oder der Geflügelschere der Rücken von der Brust getrennt und diese wird, je nach Grösse, in mehrere Teile geschnitten. Die Geflügelstücke werden schön auf eine heisse Platte gelegt und serviert.

Gesottenes Huhn mit Reis.

1 1/2 Liter Wasser

1 Löffel Salz

Besteckte Zwiebel, Rübli

1 Huhn

1 Tasse Reis

2 Löffel Mehl.

Wasser, Salz, Zwiebel, Rübli werden siedend gemacht, das zugerichtete Huhn wird hinein gegeben und zugedeckt auf kleinem Feuer weichgekocht. Kochzeit: 2-3 Stunden.

Der Reis wird mit 3 Tassen Hühnerbrühe, ohne darin zu rühren, weichgekocht. Kochzeit: 20 Minuten. •

Sauce : 2 Löffel Mehl werden mit etwas kaltem Wasser zu einem glatten Teigli angerührt und dieses in 2 Tassen siedende Hühnerbrühe eingerührt. Kochzeit: 10 Minuten.

Der Reis wird kranzförmig auf eine vorgewärmte Platte angerichtet, das zerschnittene Huhn hineingelegt und mit der Sauce übergossen.

Gebratenes Geflügel.

1 Löffel Fett
1 Poulet oder Hähnli
Salz
1 Tasse Wasser.

Das zugerichtete, gesalzene Poulet oder Hähnli wird in der Omelettenpfanne im heissen Fett auf allen Seiten braun gebraten und in eine gusseiserne Pfanne gegeben. Im zurückgebliebenen Fett werden Hals und Magen kurz gebraten, etwas Wasser beigefügt, aufgekocht und zu dem Fleisch gegossen. Das Poulet wird unter öfterem Begiessen zugedeckt Weichgekocht. Ist das Jus eingekocht, wird etwas Wasser nachgegossen. Das Geflügel wird zerschnitten und schön auf eine heisse Platte gelegt. Kochzeit: 1 Stunde.

Das Geflügel kann auch im heissen Ofen gebraten werden.

Ratschläge zur Verwertung von älterem Hausgeflügel.

Ältere Hühner, Truthühner, Enten und Gänse, welche sehr hart zu rupfen sind, taucht man rasch in sehr heisses, jedoch nicht siedendes Wasser ein, wendet sie einmal darin um und rupft sie möglichst schnell. Dann wird das sorgfältig ausgenommene und flambierte Geflügel roh in Stücke zerlegt, in eine Schüssel gegeben und mit einer Fleischbeize übergossen. Die Schüssel wird mit einem Porzellanteller zugedeckt und während 2 - 6 Tagen an einem kühlen Ort stehen gelassen.

Braunes Geflügelvoressen.

1 Löffel Fett
1 Löffel klein geschnittener Magerspeck
750 gr Geflügel

Zwiebel und Rübli

2 Löffel Mehl
2 Tassen Beize und Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Das vorher eingebeizte Geflügel wird abgetrocknet. Das Fett wird in der Omelettenpfanne heiss gemacht, Speck und Geflügelstücke darin gebraten und in eine gusseiserne Pfanne gegeben. Im zurückgebliebenen Fett werden Zwiebel und Rübli überbraten und zum Geflügel gegeben. Das Mehl wird schön braun geröstet, mit Beize und Wasser zu einer glatten Sauce angerührt und gesalzen. Die Sauce wird über das Geflügel gegossen und dieses darin zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 1¹/₂ bis 2 Stunden.

2. Art : Älteres Huhn oder Hahn wird, wenn sorgfältig gerupft, ausgenommen und flambiert, an den Füßen zusammengebunden und 2-3 Tage zur Lagerung im Keller aufgehängt. Dann wird es dressiert und wie gebratenes Geflügel behandelt.

2. Fische.

Allgemeines : Wir unterscheiden Süßwasserfische und Meerfische. Die Fische müssen frisch verwendet oder auf Eis aufbewahrt werden. Fische verderben an warmer Luft schnell und werden gesundheitsschädlich.

Erkennungszeichen frischer Fische: Klare Augen, rote Kiemen, festes Fleisch, frischer Geruch.

Das Zurichten der Fische.

Die Flossen werden mit einer Schere abgeschnitten und der Fisch von hinten nach vorn geschuppt, gewaschen, aufgeschnitten, die Eingeweide herausgenommen, mit Salz ausgerieben, ausgewaschen und abgetrocknet.

Gesottener Fisch.

1 Liter Wasser
1 Löffel Salz
Besteckte Zwiebel
Zitronenscheibchen
600 gr Fische.

Wasser, Salz, Zwiebel, Zitronen werden siedend gemacht; der zugerichtete Fisch wird hineingegeben und zugedeckt auf ganz schwachem Feuer gekocht. Der Fisch wird auf eine warme Platte angerichtet und mit einer legierten Sauce, zu der man das Fischwasser verwendet, übergossen. Kochzeit : 15-20 Minuten.

Gedämpfter Fisch.

2 Löffel Fett
600 gr Fische
Salz
Saft einer Zitrone
Petersilie.

Auf den Boden eines gut verschliessbaren Kochtopfes legt man einige Fettstücke, gibt die zugerichteten und mit Salz eingeriebenen Fische dazu und beträufelt sie mit Zitronensaft. Auf die Fische gibt man wieder etwas Fett und dämpft sie zugedeckt auf schwachem Feuer. Wenn nötig, wird etwas Wasser oder Brühe beigegeben. Die Fische werden mit gehackter Petersilie bestreut, mit Zitronenscheibchen garniert und mit dem sich bildenden Jus serviert. Kochzeit : $\frac{1}{2}$ Stunde.

Gebratener Fisch.

600 gr Fische
Salz
Mehl
2 Löffel Fett Zitrone.

Der zugerichtete Fisch wird mit Salz eingerieben, im Mehl gewendet und in heissem Fett beidseitig schön braun gebraten. Der Fisch wird auf eine warme Platte angerichtet und mit Zitronensaft beträufelt. Grosse Fische werden roh in 2 cm dicke Scheiben geschnitten und ebenso zubereitet. Kochzeit: 10-15 Minuten.

Gebackener Fisch.

600 gr Fische
Salz
Mehl
Backfett.

Zum Backen eignen sich nur kleinere Fische. Die zugerichteten Fische werden mit Salz eingerieben, im Mehl gewendet und schwimmend in heissem Fett schön hellbraun gebacken. Backzeit: 10 Minuten.

Panierter Fisch.

600 gr Fische
Salz
Milch, Mehl, Ei, Paniermehl
3 Löffel Fett.

Der zugerichtete Fisch wird in 2 cm dicke Scheiben geschnitten, mit Salz eingerieben, in Milch, Mehl, Ei und Paniermehl gewendet und im Fett auf schwachem Feuer beidseitig braun gebraten. Nach Belieben kann man die angerichteten Fische mit Zitronensaft beträufeln. Kochzeit: 15 Minuten.

Fischrestengerichte.

Fischeroquetten.

Fischresten
Milchsauce
Mehl, Ei, Paniermehl
Backfett.

Fischresten werden von Haut und Gräten befreit, gehackt und mit einigen Löffeln dicker, kalter Milchsauce vermischt. Dann sticht man mit einem Löffel davon Klösse ab, wendet sie in Mehl, Ei, Paniermehl und backt sie schwimmend in heissem Fett schön gelb.

Fisch mit Mayonnaise.

Fischresten
Mayonnaise
Gesottene Eier
Cornichons oder Grünes.

Fischresten werden von Haut und Gräten befreit, mit etwas Mayonnaise vermischt, auf einer Platte in gefällige Form gebracht und mit Mayonnaise überstrichen. Mit Eierscheiben und geschnittenen Cornichons oder gehacktem Grün wird die Platte hübsch garniert.

IV.

Teil.

Saucen.

Die Saucen werden zu trockenen Gerichten serviert, um diese saftiger zu machen. Sind die Gerichte in einer Flüssigkeit gekocht worden, so verwenden wir die Brühen stets zur Zubereitung der Saucen.

Wir unterscheiden folgende Saucen:

- a) Einlaufsaucen
- b) Gedämpfte Saucen
- c) Geröstete Saucen
- d) Oelsaucen.

a) Einlaufsaucen.

1. Art :

2 Tassen Knochen-, Fleisch- oder Gemüsebrühe
2 Löffel Mehl
1 Löffel Fett oder Butter
Salz, Muskat.

Die Brühe wird siedend gemacht. Das Mehl wird mit etwas kaltem Wasser zu einem glatten, flüssigen Teig angerührt. Dann lässt man denselben im Faden in die siedende Flüssigkeit unter beständigem Rühren einlaufen, fügt das Fett bei und würzt mit Salz und Muskat. Kochzeit: 15 Minuten.

2. Art :

Die Brühe wird siedend gemacht, das Mehl mit der Butter oder dem Fett zu einem Teigli verrührt und unter beständigem Rühren in die siedende Flüssigkeit gegeben und gewürzt. Kochzeit: 15 Minuten.

b) Gedämpfte Saucen.

Bouillonsauce.

2 Löffel Fett oder Butter
2 Löffel Mehl
2 Tassen Knochen-, Fleisch- oder Gemüsebrühe
Salz, Muskat.

Das Mehl wird im Fett gedämpft und mit der Brühe zu einer glatten Sauce angerührt, mit Salz und Muskat gewürzt und unter beständigem Rühren zum Kochen gebracht. Kochzeit: 15 Minuten.

Legierte Sauce.

2 Löffel Butter
2 Löffel •hl
2 Tassen Knochen-, Fleisch- oder Gemüsebrühe
Salz, Muskat
1 Ei, etwas Milch.

Das Mehl wird in der Butter gedämpft und mit der Brühe zu einer glatten Sauce angerührt, mit Salz und Muskat gewürzt und unter beständigem Rühren zum Kochen gebracht. Die Sauce wird über ein mit wenig Milch verklopftes Ei angerichtet. Kochzeit: 15 Minuten.

Milchsauce.

2 Löffel Fett oder Butter
2 Löffel Mehl
1 Tasse Milch
1. Tasse Wasser oder Gemüsebrühe
Salz, Muskat.

Das Mehl wird im Fett gedämpft und mit der Milch und Brühe zu einer glatten Sauce angerührt, mit Salz und Muskat gewürzt und unter beständigem Rühren zum Kochen gebracht. Kochzeit: 15 Minuten.

Tomatensauce.

1 Löffel Fett
1 Zwiebel
2 Löffel Mehl
2 Tassen Knochenbrühe oder Wasser
Salz, Muskat
2 Löffel Tomatenpüree.

Die Zwiebel wird im Fett gedämpft, das Mehl kurz mitgerührt und mit der Brühe zu einer glatten Sauce angerührt, mit Salz, Muskat und dem Tomatenpüree gewürzt und unter beständigem Rühren zum Kochen gebracht. Kochzeit: 15 Minuten.

c) Geröstete Saucen.**Zwiebelsauce.**

1/2 Löffel Fett
 50 gr Speck
 2 Löffel Mehl
 1 grosse Zwiebel
 2 Tassen Wasser
 Salz
 2 Löffel Essig.

Der in kleine Würfel geschnittene Speck wird im Fett leicht angebraten, das Mehl beigegeben und hellbraun geröstet. Die fein gehackte Zwiebel wird kurz mitgerührt, das Wasser beigegeben und gesalzen. Vor dem Anrichten fügt man den Essig bei. Kochzeit: 15 Minuten.

d) Oelsaucen.**Vinaigrette.**

Salz
 2 Löffel Essig
 2 Löffel Oel
 1 gesottenes Ei
 1 Zwiebel
 Grünes
 2 Cornichons.

Aus Salz, Essig und Oel wird eine Salatsauce gerührt. Das hart-gesottene Ei, Zwiebel, Grünes und Cornichons werden jedes für sich feingehackt und mit der Sauce vermischt. Diese Sauce wird als Beigabe zu kaltem Fleisch oder zu Fischen serviert.

Mayonnaise.

1 Eigelb
 Salz
 etwas Zitronensaft
 3/4 Tasse Oel
 1 Löffel Essig.

Das Eigelb wird mit dem Salz und einigen Tropfen Zitronensaft in einer kleinen, runden Schüssel mit dem Schwingbesen sehr gut verrührt, das Oel im Faden unter beständigem Rühren zugefügt. Fängt die

Sauce an dick zu werden, so gibt man tropfenweise Es'ig bei und fährt so fort, bis alles aufgebraucht ist. Die Mayonnaise kann allein oder mit beliebigen Salaten vermischt serviert werden. Verwendet man die Mayonnaise zum Ueberstreichen von kalten Fischen, so muss sie ganz dick sein.

Anmerkung: Die Zutaten müssen alle dieselbe Temperatur (Küchentemperatur) haben. Sollte die Sauce gerinnen, so gebe man in eine andere Schüssel ein frisch verrührtes Eigelb und rühre die geronnene Sauce langsam löffelweise. darunter. Das zu verwendende Oel muss immer schön klar sein.

Remouladesauce.

1 Tasse Mayonnaise
 2 Cornichons
 1 Löffel Kapern
 Petersilie, Schnittlauch.

Cornichons, Petersilie und Schnittlauch werden feingehackt und mit den Kapern unter die fertige Mayonnaise gerührt.

V. Teil.**Gemüse.**

Die Gemüse sind für unsere Ernährung von grosser Bedeutung, denn sie enthalten neben andern Nährstoffen die für unseren Körper wichtigen Nährsalze. Um diese Nährsalze den Gerichten zu erhalten, sollten die Gemüse wenn immer möglich nicht gebrüht, sondern im eigenen Saft weichgedämpft werden. Dieses kann am besten erreicht werden, wenn wir die zugerichteten Gemüse im heissen Fett rühren und je nach dem Wassergehalt der Gemüse keines oder wenig Wasser (1/2 Tasse) beifügen. Werden die Gemüse gebrüht, so verwendet man das Brühwasser zu Saucen oder Suppen.

Wir teilen die Gemüse ein in:

1. Frische Gemüse
2. Dörrgemüse
3. Eingemachte Gemüse.

1. Frische Gemüse.

Die frischen Gemüse können zubereitet werden als:

- a) Saucengemüse
- b) Gedämpfte Gemüse
- c) Gemüse im Ofen gebacken
- d) Gemüse im Fett gebacken.

Das Rüsten der Gemüse.

1. Blattgemüse : Die Blätter lostrennen, erlesen und in viel Wasser sauber waschen.
2. Wurzelgemüse : Waschen, Rüsten, Abspülen, Schneiden.

a) Saucengemüse.

Die zugerichteten Gemüse werden in einer Einlaufsauce oder in $\frac{1}{2}$ Liter siedendem Salzwasser zugedeckt weichgekocht. Im letztem Fall wird das Gemüsewasser bei der Zubereitung der Sauce mitverwendet.

Rübli.

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Milch
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 500 gr Rübli
- 1 Löffel Fett
- 2 Löffel Mehl.

Wasser, Milch und Salz werden siedend gemacht und die gerüsteten, in Scheiben oder Würfel geschnittenen Rübli beigegeben. Nach 10 Minuten wird das mit Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt und alles weichgekocht. Kochzeit: 45-20 Minuten.

2. Art: Die Rübli werden in $\frac{1}{2}$ Liter siedendem Salzwasser weichgekocht und mit einer gedämpften oder Einlaufsauce fertiggemacht.

Krautstiele.

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Milch
- 1 Kaffeelöffel Salz

- 1. Bund Krautstiele
- 1 Löffel Fett
- 2 Löffel Mehl.

Wasser, Milch und Salz werden siedend gemacht und die gerüsteten, in 2 cm lange Stücke geschnittenen Krautstiele beigegeben. Nach 10 Minuten wird das mit Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt und alles weichgekocht. Kochzeit: 20-30 Minuten.

2. Art: Die Krautstiele werden in $\frac{1}{2}$ Liter siedendem Salzwasser weichgekocht und mit einer gedämpften oder Einlaufsauce fertiggemacht:

Rübkohl.

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Milch
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 2-3 Rübkohl
- 1. Löffel Fett

2 Löffel Mehl.

Wasser, Milch und Salz werden siedend gemacht und der gerüstete, in Scheiben geschnittene Rübkohl beigegeben. Nach 10 Minuten wird das mit Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt und alles weichgekocht. Kochzeit: 20-30 Minuten.

2. Art: Der Rübkohl wird in $\frac{1}{2}$ Liter siedendem Salzwasser weichgekocht und mit einer gedämpften oder Einlaufsauce fertiggemacht.

Rosenkohl.

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Milch
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 300 gr Rosenkohl
- 1 Löffel Fett
- 2 Löffel Mehl.

Wasser, Milch und Salz werden siedend gemacht und der gerüstete, gewaschene Rosenkohl beigegeben. Nach 10 Minuten wird das mit Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt und alles weichgekocht. Kochzeit: 15-20 Minuten.

2. Art: Der Rosenkohl wird in $\frac{1}{2}$ Liter siedendem Salzwasser weichgekocht und mit einer gedämpften oder Einlaufsauce fertiggemacht.

Blumenkohl.

- 1 Fasse Wasser
- 1 Tasse Milch
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 1 mittelgrosse Blume
- 1. Löffel Fett
- 2 Löffel Mehl.

Der Blumenkohl wird gerüstet, in mittelgrosse Stücke zerteilt und in Essigwasser gelegt, damit das Ungeziefer weggeht. Wasser, Milch und Salz werden siedend gemacht und der Blumenkohl beigegeben. Nach 10 Minuten wird das mit Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt und alles weichgekocht. Kochzeit: 15-20 Minuten.

2. Art: Der Blumenkohl wird in $\frac{1}{2}$ Liter siedendem Salzwasser weichgekocht und mit einer gedämpften oder Einlaufsauce übergossen.

Zuckererbsen.

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Milch
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 750 gr Zuckererbsen
- 1 Löffel Fett
- 2 Löffel Mehl.

Wasser, Milch und Salz werden siedend gemacht und die enthülsten Zuckererbsen beigegeben. Nach 10 Minuten wird das mit Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt und alles weichgekocht. Kochzeit: 15-20 Minuten.

2. Art: Die Zuckererbsen werden in $\frac{1}{2}$ Liter siedendem Salzwasser weichgekocht und mit einer gedämpften oder Einlaufsauce fertiggemacht.

Die Zuckererbsen können mit Rübli vermischt gekocht werden.

Lauchgemüse.

- 2 Tassen Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 3 Lauchstengel
- 1 Löffel Fett
- 2 Löffel Mehl
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und der gerüstete, in 2 cm lange Stücke geschnittene Lauch beigegeben. Nach 10 Minuten wird das mit Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt und alles weichgekocht. Vor dem Anrichten wird der Zitronensaft beigegeben. Kochzeit: 20 Minuten.

2. Art: Der Lauch wird in $\frac{1}{2}$ Liter siedendem Salzwasser weichgekocht und mit einer gedämpften oder Einlaufsauce fertiggemacht.

Selleriegemüse.

- 2 Tassen Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 1-2 grosse Sellerie
- 1 Löffel Fett
- 2 Löffel Mehl
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und der gerüstete und in Scheiben geschnittene Sellerie beigegeben. Nach 10 Minuten wird das mit Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt und alles weichgekocht. Vor dem Anrichten wird der Zitronensaft beigegeben. Kochzeit: 20 Minuten.

2. Art: Der Sellerie wird in $\frac{1}{2}$ Liter siedendem Salzwasser weichgekocht und mit einer gedämpften oder Einlaufsauce fertiggemacht.

Um das Gemüse etwas zu mildern können in Scheiben geschnittene Kartoffeln mitgekocht werden.

Gurkengemüse.

- 2 Tassen Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 2 mittelgrosse Gurken
- 1 Löffel Fett
- 2 Löffel Mehl
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und die geschälten, der Länge nach aufgeschnittenen, von den Kernen befreiten und in Scheiben geschnittenen Gurken beigegeben: Nach 10 Minuten wird das mit Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt und alles weichgekocht. Vor dem Anrichten wird der Zitronensaft beigegeben. Kochzeit: 30 Minuten.

2. Art : Die Gurken werden in 1/2 Liter siedendem Salzwasser weichgekocht und mit einer gedämpften oder Einlaufsauce fertiggemacht.

Weisse Rüben.

1 Tasse Wasser
1 Tasse Milch
1 Kaffeelöffel Salz
2-3 Rüben
1 Löffel Fett
2 Löffel Mehl.

Wasser, Milch und Salz werden siedend gemacht und die gerüsteten, in Stengel geschnittenen Rüben beigegeben. Nach 10 Minuten wird das mit Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt und alles weichgekocht. ⁴ Kochzeit: 20 Minuten.

2. Art: Die Rüben werden in 1/2 Liter siedendem Salzwasser weichgekocht und mit einer gedämpften oder Einlaufsauce fertiggemacht.

Um das Gemüse etwas zu mildern, können in Stengel geschnittene Kartoffeln mitgekocht werden. Nach Belieben kann das Gericht mit Kümmel bestreut werden.

Schwarzwurzeln.

1 Tasse Wasser
1 Tasse Milch
1 Kaffeelöffel Salz
1 Bund Schwarzwurzeln
1 Löffel Fett
2 Löffel Mehl.

Die gerüsteten Schwarzwurzeln werden in 4 cm lange Stücke geschnitten und sofort in mit etwas Essig gesäuertes Wasser gelegt, damit sie nicht anlaufen. Wasser, Milch und Salz werden siedend gemacht und die Schwarzwurzeln beigegeben. Nach 10 Minuten wird das mit Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt und alles weichgekocht. Kochzeit: 30 Minuten.

2. Art: Die Schwarzwurzeln werden in 1/2 Liter siedendem Milchwasser weichgekocht und mit einer gedämpften oder Einlaufsauce fertiggemacht.

Spargeln.

1 Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1 Bund Spargeln
Legierte Sauce.

Die Spargeln werden von hinten nach vorn geschält, gewaschen und zu kleinen Bündeln gebunden. Wasser und Salz werden siedend gemacht und die Spargeln darin sorgfältig weichgekocht. Mit der Kochbrühe wird eine dicke, legierte Sauce zubereitet und diese zu den Spargeln serviert. Kochzeit: 1/2-3/4 Stunde.

b) Gedämpfte Gemüse.

Die zugerichteten Gemüse werden mit Fett und je nach ihrem Wassergehalt im eigenen Saft oder mit wenig Wasser weichgedämpft.

Spinat.

1/2 Tasse Salzwasser
500 gr Spinat
1 Löffel Fett
1 Zwiebel
1 Löffel Mehl
Das Spinatwasser.

Der Spinat wird erlesen, gewaschen, in dem siedenden Salzwasser gekocht, bis er zusammenfällt, herausgezogen und gehackt. Im Fett werden die gehackten Zwiebeln und das Mehl gerührt bis Dampf aufsteigt, mit dem Spinatwasser glatt angerührt, der Spinat beigelegt und aufgekocht. Nach Belieben kann vor dem Anrichten etwas Milch oder Rahm beigelegt werden.

Lattich.

1 Löffel Fett
100 gr Magerspeck
750 gr Lattich
1 Kaffeelöffel Salz.

Die Lattichköpfe werden in Viertel geschnitten und gewaschen. In heissem Fett wird der in Würfel geschnittene Speck gebraten, der Lattich beigegeben, gesalzen und im eigenen Saft zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 20 Minuten.

Lattich kann auch wie Spinat zubereitet werden.

Kohl.

1 Löffel Fett
 100 gr Magerspeck
 1 Zwiebel
 750 gr Kohl
 1/2 Tasse Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz.

Der Kohl wird gewaschen und grob geschnitten. In heissem Fett wird der in Würfel geschnittene Speck gebraten, die Zwiebel darin gerührt bis Dampf aufsteigt; Kohl, Wasser und Salz beigefügt und zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 30-45 Minuten.

Nach Belieben kann der zugerüstete Kohl vor dem Dämpfen mit siedendem Wasser übergossen und 5 Minuten darin liegen gelassen werden.

Roter und weisser Kabis.

1 Löffel Fett
 1 Zwiebel
 750 gr Kabis
 2 saure Aepfel
 1/2 Tasse Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 2 Löffel Essig.

Der Kabis wird gewaschen und fein geschnitten. Im Fett wird die gehackte Zwiebel gerührt bis Dampf aufsteigt, das Kraut und die in Schnitze geschnittenen Aepfel, Wasser und Salz beigefügt und zugedeckt weichgekocht. Vor dem Anrichten gibt man den Essig bei. Kochzeit: 30 Minuten..

Der weisse Kabis kann auch wie Kohl zubereitet werden. Nach Belieben können Kartoffeln auf dem Kabis mitgekocht werden.

Zwiebelgemüse.

1 Löffel Fett
 6 mittelgrosse Zwiebeln
 1/2 Tasse Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 1-2 Löffel Essig.

Die Zwiebeln werden geschält und in dünne Scheiben geschnitten. Im Fett werden die Zwiebeln gerührt, bis sie zusammenfallen und Dampf aufsteigt, das Wasser beigefügt, gesalzen und zugedeckt weichgekocht. Vor dem Anrichten fügt man den Essig bei. Kochzeit: 30 Minuten.

Rübli.

1 Löffel Fett
 1 Zwiebel
 500 gr Rübli
 1/2 Tasse Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz.

Die Rübli werden gerüstet, gewaschen und in Scheiben geschnitten. Im Fett werden die gehackte Zwiebel und die Rübli gerührt bis Dampf aufsteigt, das Wasser und Salz beigefügt und zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 30-45 Minuten.

Nach Belieben können Kartoffeln und Fleisch auf den Rübli mitgekocht werden.

Bohnen.

1 Löffel Fett
 1 Zwiebel
 750 gr Bohnen
 1/2 Tasse Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 Bohnenkraut.

Die Bohnen werden entfädelt und gewaschen. Im Fett werden die gehackte Zwiebel und die Bohnen gerührt bis Dampf aufsteigt, Wasser, Salz und Bohnenkraut beigefügt und zugedeckt weichgekocht. Kochzeit : 1 Stunde.

Kefen.

1 Löffel Fett 1 Zwiebel
 500 gr Kefen
 1/2 Tasse Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 Bohnenkraut.

Die Kefen werden entfädelt und gewaschen. Im Fett werden die gehackte Zwiebel und die Kefen gerührt bis Dampf aufsteigt, Wasser, Salz und Bohnenkraut beigefügt und zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 1 Stunde.

Nach Belieben kann vor dem Anrichten 1-2 Löffel Essig beigefügt werden.

Mischgemüse.

1 Löffel Fett		1 Löffel Fett
1 Zwiebel		1 Zwiebel
4 Rübli		3 Kartoffeln
1 Sellerie	oder	6 Rübli
2 Rüb Kohl		1 Sellerie
200 gr Bohnen		2 Tomaten
1/2 Tasse Wasser		3/4 Tasse Wasser
1 Kaffeelöffel Salz.		1 Kaffeelöffel Salz.

Das Gemüse wird gewaschen, gerüstet und in kleine Würfel geschnitten. Im Fett werden die gehackte Zwiebel und die Gemüse gerührt bis Dampf aufsteigt, Wasser und Salz beigefügt und zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 40 Minuten.

Tomatengemüse.

1 Löffel Fett
1 Zwiebel
500 gr Tomaten
1 Kaffeelöffel Salz
Grünes.

Die Tomaten werden abgerieben, kurze Zeit in heisses Wasser gelegt oder an eine Gabel gesteckt über das Feuer gehalten bis die Haut springt, und diese dann abgezogen. Die Tomaten werden eine neben der andern ins Fett gelegt, mit Salz und gehackten Zwiebeln bestreut und zugedeckt weichgedämpft. Vor dem Anrichten bestreut man sie mit gehacktem Grün. Kochzeit : 15 Minuten.

Kastanien.

1 Löffel Fett
750 gr Kastanien
1 Kaffeelöffel Zucker

1 Tasse Wasser
1 Bouillonwürfel
1 Kaffeelöffel Salz.

Die Kastanien werden gewaschen, in siedendes Wasser gegeben, 5 Minuten zugedeckt gekocht und geschält. Im Fett werden die Kastanien mit dem Zucker unter öfterem Schütteln hellbraun geröstet, Wasser und Bouillonwürfel beigefügt, gesalzen und zugedeckt weichgekocht. Die Kastanien sollen schön ganz bleiben und dürfen deshalb nicht gerührt werden. Kochzeit: 20 Minuten.

c) Gemüse im Ofen gebacken.

Das zugerichtete Gemüse wird in 1/2 Liter Salzwasser weichgekocht. Eine Auflaufform wird ausgefettet, das Gemüse lagenweise mit Käse eingeschichtet, mit einer dicken Milchsauce übergossen, nochmals mit Käse bestreut, mit einigen Butterstücken belegt und im heissen Ofen gebacken, bis die Oberfläche schön gelb ist. Backzeit: 20-30 Minuten.

Dazu eignen sich: Blumenkohl, Krautstiele, Rüb Kohl, Schwarzwurzeln, Sellerie.

Das weichgekochte Gemüse kann auch ohne Sauce, nur mit Käse und Brosamen bestreut und mit Butter belegt, 15 Minuten im Ofen gebacken werden.

Tomatenschnitten.

9 dünne Weissbrotschnitten
1 Stück Butter
3 Löffel geriebener Käse
Tomatenscheiben
Salz.

Die Brotschnitten werden mit Butter bestrichen, mit Käse bestreut, mit Tomatenscheiben belegt und mit Salz bestreut. Die Schnitten werden auf ein befettetes Kuchenblech gelegt und im heissen Ofen gebacken. Backzeit: 10-15 Minuten.

d) Gemüse im Fett gebacken.

Das gerüstete Gemüse wird in 1/2 Liter Salzwasser weichgekocht, herausgezogen, erkalten und gut abtropfen gelassen, in einem dicken Backteig gewendet und in schwimmendem Fett hellbraun gebacken. Das

so gebackene Gemüse soll sofort serviert werden, da der Teig infolge Zudeckens weich wird. Zum Backen eignen sich zum Beispiel: Schwarzwurzeln, Sellerie und Blumenkohl.

Backteig.

100 gr Mehl
1/2 Tasse Wasser
1 Löffel Essig
1 Löffelspitze Salz
1 Löffel Olivenöl
2 geschlagene Eiweiss.

Das Mehl wird mit dem mit Essig und Salz vermischten Wasser glatt angerührt, das Oel beigegeben und der Eierschnee leicht darunter gezogen.

2. Dörrgemüse.

Das Dörrgemüse wird erlesen, gewaschen und über Nacht in lauwarmes Wasser eingelegt. Das Einweichwasser soll zum Kochen verwendet werden, weil Nährstoffe darin enthalten sind.

Dürre Bohnen.

1 Löffel Fett
1 Zwiebel
100-150 gr dürre Bohnen
2 Tassen Einweichwasser
1 Kaffeelöffel Salz.

Die Bohnen werden gewaschen und über Nacht in lauwarmes Wasser eingelegt. Im Fett werden die gehackte Zwiebel und die Bohnen gerührt bis Dampf aufsteigt, das Einweichwasser und Salz beigegeben und zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 1 1/2 Stunden.

Nach Belieben können Kartoffeln und Schweinefleisch mitgekocht werden.

Dürre Zuckererbsen, weisse Böhnli, Linsen.

Einweichwasser
200 gr Erbsen, Böhnli oder Linsen

1 besteckte Zwiebel
1 Löffel Fett
2 Löffel Mehl
1 Kaffeelöffel Salz.

Erbsen, Böhnli oder Linsen werden erlesen, gewaschen und über Nacht in lauwarmes Wasser eingelegt. Dann werden sie mit dem Einweichwasser und einer besteckten Zwiebel aufgesetzt und weichgekocht. Fett und Mehl werden zu einem Teigli verrührt, eingerührt, gesalzen und noch 10 Minuten mit den Hülsenfrüchten gekocht. Nach Belieben kann Tomatenpüree oder Essig beigegeben werden. Kochzeit: 1 1/2-2 Stunden.

Nach Belieben können in kleine Würfel geschnittene Rüibli und Sellerie mitgekocht werden.

Erbsenpüree.

Einweichwasser
200 gr Erbsen
1/2 Löffel Fett
100 gr Speck
1 Löffel Mehl
1 Kaffeelöffel Salz.

Die Erbsen werden erlesen, gewaschen und über Nacht in lauwarmes Wasser eingelegt. Dann werden sie im Einweichwasser weichgekocht und verstampft. Im Fett wird der in Würfel geschnittene Speck gerührt, Mehl und Püree beigegeben, gesalzen und noch 10 Minuten gekocht. Kochzeit: 1 1/2-2 Stunden.

3. Eingemachte Gemüse.

Sauerkraut, Sauerrüben, Sauerkohl oder Salzbohnen.

1 Löffel Fett 1 Zwiebel
500 gr Sauerkraut
1 Löffel Reis
1 Tasse Wasser.

Das Sauerkraut wird, wenn es sehr scharf ist, leicht gewaschen. Im Fett wird die gehackte Zwiebel gerührt bis Dampf aufsteigt, das Sauerkraut und der Reis kurz migerührt, das Wasser beigegeben und zuge- deckt weichgekocht. Kochzeit: 1¹/₂-2 Stunden.

Kocht man Speck oder Schweinefleisch mit, so werden diese sauber gewaschen und von Anfang an auf das Kraut gelegt.

VI. Teil.

Pilze.

1. Pilze, die man nicht genau kennt, soll man nicht zubereiten.
2. Pilze müssen absolut frisch gesammelt und jung sein.
3. Man schneidet zuerst die sandigen Strunke ab, wäscht die Pilze gut im kalten Wasser und legt sie zum Abtropfen auf ein Sieb. Bei ganz jungen Pilzen werden die auf der untern Seite des Hutes befindlichen Blätter und Röhrchen nicht entfernt, Strunk und Hut nur mit einem Tuche abgerieben. Bei ältern Pilzen werden Strunk und Hut geschält.
4. Grössere Pilze werden in Scheibchen geschnitten.

Pilze in Sauce.

2 Tassen Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
1 Löffel Fett
2 Löffel Mehl
350 gr Pilze
Saft von ¹/₂ Zitrone.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und das mit , Fett zu einem Teigli verrührte Mehl eingerührt, aufgeköcht, die geputzten Pilze beigegeben und weichgekocht. Vor dem Anrichten wird der Zitronensaft beigegeben. Kochzeit: 15-30 Minuten.

Um das Gericht zu vermehren, richtet man die Pilze sorgfältig auf gebackene Brotschnitten an.

Pilze gedämpft.

1 Löffel Fett oder Speck
1 Zwiebel
350 gr Pilze
1 Kaffeelöffel Salz
Petersilie.

Im Fett oder Speck wird die gehackte Zwiebel gerührt, die geputzten Pilze beigegeben, gesalzen und zugedeckt weichgedämpft. Die gehackte Petersilie wird kurz vor dem Anrichten beigegeben. Nach Belieben kann man Zitronensaft und wenig Rahm damit vermischen. Kochzeit: 15-30 Minuten.

VII. Teil.

Kartoffelgerichte.

Die Kartoffeln sind ein wichtiges Volksnahrungsmittel. Sie bringen angenehme Abwechslung auf den Tisch und werden durch Zugabe von Eiern, Milch, Käse und Fett zu einem vollwertigen Gericht.

Kartoffeln können auf folgende Arten zubereitet werden:

1. Gesottene Kartoffeln.
2. Gedämpfte Kartoffeln
3. Gebackene Kartoffeln.

1. Gesottene Kartoffeln.

Kartoffeln in der Schale.
750 gr Kartoffeln
2 Tassen Wasser
1 Löffel Salz.

Mehlige, gleich grosse Kartoffeln werden gut gewaschen mit dem Wasser aufgesetzt, mit Salz bestreut und gut zugedeckt weichgekocht. Hernach wird das Wasser abgossen, der Topf nochmals kurz auf das

Feuer gestellt und die Kartoffeln verdampfen gelassen. Kochzeit: 30 - 45 Minuten.

Am besten werden die Kartoffeln auf einem Gitter nur im **Dampf** gekocht.

Salzkartoffeln.

1 Liter Wasser
1 Löffel Salz
750 gr Kartoffeln
1 Löffel Fett oder Butter
Grünes oder Zwiebeln.

Wasser und Salz werden siedend gemacht, die gewaschenen, geschälten, in Stengeli, Bitzli oder Stücke geschnittenen Kartoffeln darin weichgekocht. Dann werden sie auf eine warme Platte angerichtet, fein gehacktes Grünes darüber gestreut und mit heissem Fett, brauner Butter oder mit leicht gerösteten Zwiebeln übergossen. Kochzeit: 20 Minuten.

Das Kartoffelwasser wird zu Suppe verwendet.

Kümmelkartoffeln.

1 Liter Wasser
1 Löffel Salz
1 Kaffeelöffel Kümmel
750 gr kleine Kartoffeln
3 Löffel geriebener Käse
1 Löffel Butter.

Wasser, Salz und Kümmel werden siedend gemacht, kleinere gewaschene, geschälte Kartoffeln beigefügt und weichgekocht. Dann giesst man das Wasser durch ein Sieb ab und lässt die Kartoffeln auf kleinem Feuer während kurzer Zeit austrocknen. Die Kartoffeln werden mit dem Kümmel angerichtet, der Käse darüber gestreut und die Butter heiss darüber gegossen. Kochzeit: 20 Minuten.

Kartoffelstock.

1 Liter Wasser
1 Löffel Salz
750 gr Kartoffeln
1 Löffel Butter oder Fett
1 Tasse heisse Milch.

Wasser und Salz werden siedend gemacht, die gewaschenen, geschälten und in grosse Stücke geschnittenen Kartoffeln beigefügt und weichgekocht. D'as Wasser wird abgegossen, die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse getrieben oder gut verstampft. Dann werden Butter und Milch nach und nach beigefügt und tüchtig gerührt, bis die Masse luftig ist. Der Stock wird auf eine warme Platte schön angerichtet. Kochzeit: 30 Minuten.

Kartoffelfluten.

1 Liter Wasser
1 Löffel Salz
750 gr Kartoffeln
1 Tasse heisse Milch
1 Löffel Mehl
1 Löffel Fett
Brösmeli oder Zwiebeln.

Wasser und Salz werden siedend gemacht, die gewaschenen, geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln beigefügt und weichgekocht. Das Wasser wird abgegossen, die Kartoffeln verstampft, Milch und Mehl beigefügt und auf kleinem Feuer tüchtig gerührt, bis die Masse dick ist. Dann nimmt man heisses Wasser, taucht einen Löffel hinein, sticht von der Kartoffelmasse Klösse ab, legt sie bergartig auf eine erwärmte Platte und überstreut sie mit in Fett gerösteten Brösmeli oder Zwiebeln. Kochzeit: 30 Minuten.

2. Gedämpfte Kartoffeln.

Gedämpfte Kartoffeln.

1. Löffel Fett
1 Zwiebel
750 gr Kartoffeln
1 Tasse Wasser
1 Löffel Salz.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält und in Würfel geschnitten. Im Fett wird die gehackte Zwiebel gerührt bis Dampf aufsteigt, die Kartoffeln beigefügt, das Wasser beigegeben, gesalzen und zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 30 Minuten.

Kartoffeln in weisser Sauce.

1 Löffel Fett
1. Zwiebel
1/2 Löffel Mehl
500 gr Kartoffeln
1 Tasse Wasser
1 Löffel Salz
2 Löffel Essig
Grünes.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten. Im Fett werden Zwiebeln und Mehl gerührt bis Dampf aufsteigt, die Kartoffeln beigegeben, mitgerührt, das Wasser beigegeben, gesalzen und zugedeckt weichgekocht. Vor dem Anrichten gibt man den Essig und das fein gehackte Grün bei. Kochzeit: 20 Minuten.

Kartoffeln in brauner Sauce.

1 Löffel Fett
1 Löffel Mehl
1 Zwiebel
500 gr Kartoffeln
1 Tasse Wasser
1 Löffel Salz.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten. Im Fett wird das Mehl hellbraun geröstet, die gehackte Zwiebel und die Kartoffeln kurz mitgerührt, das Wasser beigegeben, gesalzen und zugedeckt weichgekocht. Nach Belieben kann vor dem Anrichten 1 Löffel Essig beigegeben werden. Kochzeit: 20 Minuten.

Kartoffeln mit Speck.

1/2 Löffel Fett
100 gr Magerspeck
1 Zwiebel
750 gr Kartoffeln
1 Tasse Wasser
1 Löffel Salz.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält und in gleichmässige Würfel geschnitten. Im Fett werden Speck und Zwiebeln gerührt bis Dampf aufsteigt, die Kartoffeln kurze Zeit mitgerührt, das Wasser beigegeben, gesalzen und zugedeckt weichgekocht. Kochzeit: 30 Minuten.

3. Gebackene Kartoffeln.

Berner Rösti.

2 Löffel Fett
750 gr gesottene Kartoffeln
1 Löffel Salz.

Die gesottenen, kalten Kartoffeln werden geschält, durch den Kartoffelscheibler gedrückt oder in Scheiben geschnitten. Dann wird das Fett heiss gemacht, die Kartoffeln hineingegeben, gesalzen, gut durchgerührt, unter fleissigem Schütteln zugedeckt schön braun gebacken und auf eine warme Platte gestürzt. Kochzeit: 15 Minuten.

Rohe Rösti.

2 Löffel Fett
750 gr Kartoffeln
1 Löffel Salz.

Die rohen Kartoffeln werden gewaschen, geschält und in Scheiben geschnitten. Dann wird das Fett heiss gemacht, die Kartoffeln hineingegeben, gesalzen, gut durchgerührt, unter fleissigem Schütteln zugedeckt schön braun gebacken und auf eine warme Platte gestürzt. Kochzeit: 20-30 Minuten.

Gebackene Kartoffeln.

2 Löffel Fett
750 gr Kartoffeln
1 Löffel Salz.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält und in 2 cm grosse Würfel geschnitten. Das Fett wird heiss gemacht, die Kartoffeln bei-

gegeben und zugedeckt halbweichgekocht. Dann werden die Kartoffeln gesalzen und noch kurze Zeit abgedeckt unter öfterem Aufrühren braun gebacken. Kochzeit: 20-30 Minuten.

Käsekartoffeln.

1 Löffel Fett
600 gr gesottene Kartoffeln
2 Eier
1/2 Trasse Milch
3 Löffel Käse
1 Löffel Salz.

Die gesottenen, kalten Kartoffeln¹ werden geschält und in Scheiben geschnitten. Das Fett wird heiss gemacht, die Kartoffeln beigegeben und leicht gebacken. Eier, Milch, Käse und Salz werden verklopft, über die Kartoffeln gegossen, kurz mitgebacken und auf eine warme Platte gestürzt. Kochzeit : 15 Minuten.

2. Art: Die gesottenen, kalten Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten, in eine ausgefettete Auflaufform gelegt, Eier, Milch, Käse und Salz verklopft, darüber gegossen und im Ofen gebacken, bis die Oberfläche schön gelb ist. Backzeit: 20-30 Minuten.

Kartoffelplätzli.

1 Liter Wasser
1 Löffel Salz
600 gr Kartoffeln
2 Eier
3 Löffel Mehl
Fett zum Backen.

Wasser und Salz werden siedend gemacht, die gewaschenen, geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln beigegeben und weichgekocht. Das Wasser wird abgegossen, die Kartoffeln verstampft, Eier, Mehl und wenn nötig etwas Salz beigegeben und tüchtig gerührt. Diese Masse wird löffelweise in heisses Fett gegeben und die Plätzli beidseitig schön braun gebacken.

Es können dazu auch Kartoffelstockresten verwendet werden.

Kartoffelkügeli.

1 Liter Wasser.
1 Löffel Salz
600 gr Kartoffeln
3 Eier
3 Löffel Mehl
Fett zum Backen.

Wasser und Salz werden siedend gemacht, die gewaschenen, geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln beigegeben und weichgekocht. Das Wasser wird abgegossen, die Kartoffeln verstampft. Eier, Mehl und wenn nötig etwas Salz beigegeben und tüchtig gerührt. Von dieser Masse formt man gleichmässige Kügeli und backt sie schwimmend im Fett hellbraun.

Kartoffelcroquetten.

1 Liter Wasser
1 Löffel Salz
600 gr K artoffeln
2 Eier
6 Löffel Mehl
Paniermehl
Ei und Mehl zum Wenden
Fett zum Backen.

Wasser und Salz werden siedend gemacht, die gewaschenen, geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln beigegeben und weichgekocht. Das Wasser wird abgegossen, die Kartoffeln verstampft, Eier, Mehl und wenn nötig etwas Salz beigegeben und tüchtig gerührt. Von der erkalteten Masse formt man auf einem mit Mehl bestreuten Brettchen bratwurstdicke, 5 cm lange Würstchen, wendet sie in Mehl, Ei und Paniermehl und backt sie im schwimmenden Fett schön hellbraun.

Pommes frites.

Backfett
500 gr Kartoffeln
Salz, fein zerdrückt.

Die rohen Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in kleine Stengel geschnitten und mit einem Tuch gut trocken gerieben. Das Fett wird heiss gemacht, nicht zuviel Kartoffeln auf einmal hineingegeben, diese hellbraun gebacken, mit einer Drahtkelle herausgezogen und auf der Platte sofort mit feinem Salz bestreut.

Gibt man viel Kartoffeln auf einmal in die Pfanne, so überkocht das Fett.

Kümmelkartoffeln im Ofen.

2 Löffel Fett
6 kleine Kartoffeln
1/2 Kaffelöffel Kümmel
1/2 Kaffeelöffel Salz.

Die Kartoffeln werden mit einer Bürste ganz sauber gewaschen und ungeschält der Länge nach in Hälften geschnitten. Eine Auflaufform wird mit Fett ausgestrichen, die Kartoffelhälften nebeneinander darauf gelegt, mit Fett, Kümmel und Salz bestreut und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit : 20-30 Minuten.

VIII. Teil.

Salate.

Wir unterscheiden: a) Rohe Salate
b) Gekochte Salate.

a) Rohe Salate.

Dazu eignen sich alle Blatt-, Frucht- und Wurzelgemüse. Sie werden erlesen, in viel Wasser gewaschen, gerüstet, fein geschnitten, gehobelt oder mit einem Gemüsereiber gerieben und mit der Salatsauce vermengt. Mit Vorliebe verwendet man für die geriebenen Salate Zitronensaft und rohe Milch, eventuell Rahm, bestreut sie mit fein gehacktem Grün und serviert sie in hübscher Farbenverteilung.

Salatsauce I.

1 Löffelspitze Salz
2-3 Löffel Essig
2-3 Löffel Oel
Nach Belieben feingehackte Zwiebeln
und Grünes.

Nach Belieben eine Prise Zucker.

Das Salz wird mit dem Essig aufgelöst, das Oel mit den Gewürzen beigegeben und alles zu einer milchigen Sauce tüchtig gerührt.

Salatsauce II.

1 Löffelspitze Salz
2-3 Löffel Zitronensaft
2-3 Löffel Rahm oder Oel
Nach Belieben feingehackte Zwiebeln
und Grünes.

Das Salz wird mit dem Zitronensaft aufgelöst, Rahm oder Oel mit den Gewürzen beigegeben und alles zu einer milchigen Sauce tüchtig gerührt.

Kopfsalat.

1 Salatkopf
Salatsauce.

Der Salat wird gerüstet, in viel Wasser sorgfältig gewaschen, auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt, leicht mit der Salatsauce vermischt und sofort serviert.

Nüssler-, Kresse- und Löwenzahnsalat.

100 gr Nüssler, Kresse oder Löwenzahn
Salatsauce.

Der Salat wird erlesen, in viel Wasser sorgfältig gewaschen, auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt, leicht mit der Salatsauce vermischt und sofort serviert.

Sonnenwirbelsalat.

1 Sonnenwirbel
Salatsauce.

Der Sonnenwirbel wird gerüstet, in viel Wasser sorgfältig gewaschen, auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt, in kleine Streifen geschnitten, leicht mit der Salatsauce vermischt und sofort serviert,

Spinatsalat.

150 gr Spinat

Salatsauce mit Zwiebeln.

Die Spinatblätter werden erlesen, in viel Wasser sorgfältig gewaschen und auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt. Mehrere Blätter werden zusammengerollt, in ganz feine Streifchen geschnitten und leicht mit der Salatsauce vermischt.

Köhli-, Kabis oder Rotkabisalat.

300 gr Köhli, Kabis oder Rotkabis

Salatsauce mit Zwiebeln.

Das Gemüse wird gerüstet, gut gewaschen, gehobelt oder fein geschnitten, mit der Salatsauce vermischt und eine Stunde stehen gelassen.

Salat aus Rübli, Sellerie, Randen, Rettiche, Schwarzwurzeln, Blumenkohl, Rübkkohl oder Rosenkohl.

Gemüse nach Belieben

Salatsauce II.

Das Gemüse wird gut gewaschen, gerüstet, • mit dem Gemüsereiber (Bircherreiber) gerieben, oder ganz fein geschnitten und mit der Salatsauce vermischt.

Gurkensalat.

1-2 Gurken

Salatsauce mit Grünem.

Die Gurken werden gewaschen, geschält, der Länge nach halbiert mit einem Löffel von den Kernen befreit, fein geschnitten oder gehobelt und mit der Salatsauce vermischt.

Gurkensalat sollte nie zu stark fettigen Speisen serviert werden, da er gern ein lästiges Aufstossen verursacht.

Tomatensalat.

500 gr Tomaten

Salatsauce mit Zwiebeln und Grünem.

Die Tomaten werden gut abgerieben, mit einem scharfen Messer in Scheiben geschnitten, schuppenartig in eine Salatschüssel gelegt und mit der Salatsauce, einer Vinaigrette oder Mayonnaise übergossen.

b) Gekochte Salate.

Randensalat.

500 gr gesottene Randen

Salatsauce I mit . Zwiebeln.

Die Randen werden geschält, in ganz dünne Scheiben geschnitten oder gehobelt und mit der Salatsauce vermischt.

Randen können auf Vorrat eingemacht werden, siehe Seite 180.

Rübllisalat.

500 gr Rübli

1/2 Liter Wasser

1/2 Löffel Salz

Salatsauce I mit Zwiebeln und Grünem.

Die Rübli werden gewaschen, geschält, in kleine Würfel geschnitten im gesalzenen Wasser weichgekocht, herausgezogen, gut abtropfen gelassen und mit der Salatsauce vermischt.

Selleriesalat.

2 Sellerieknollen

1/2 Liter Wasser

1/2 Löffel Salz

Salatsauce I.

Der Sellerie wird gewaschen, geschält, in kleine Würfel geschnitten, im gesalzenen Wasser weichgekocht, herausgezogen, gut abtropfen gelassen und mit der Salatsauce vermischt.

Bohnensalat.

500 gr Bohnen

1/2 Liter Wasser

1/2 Löffel Salz

Salatsauce I mit Zwiebeln.

Kleine, dünne Bohnen werden entfädelt, halbiert, gewaschen, im gesalzenen Wasser weichgekocht, herausgezogen, gut abtropfen gelassen und mit der Salatsauce vermischt.

Blumenkohlsalat.

1 Blumenkohl
1/2 Liter Wasser
1/2 Löffel Salz
Salatsauce I oder Vinaigrette
oder Mayonnaise.

Der Blumenkohl wird in Röschen zerteilt, gewaschen, im gesalzenen Wasser weichgekocht, herausgezogen, gut abtropfen gelassen, hübsch in eine Schüssel angerichtet und mit einer Salatsauce I oder Vinaigrette oder Mayonnaise übergossen.

Gemischter Salat (italienischer Salat).

600 gr verschiedene Wurzel- oder Fruchtgemüse
je nach der Jahreszeit
1 Liter Wasser
1 Löffel Salz
2 Löffel' Essig oder Zitronensaft
Mayonnaise.

Die Gemüse werden gewaschen, geschält, in kleine Würfel geschnitten, im gesalzenen Wasser weichgekocht, herausgezogen, gut abtropfen gelassen, mit dem Essig oder Zitronensaft vermischt, 1/2 Stunde stehen gelassen und mit der Mayonnaise vermischt.

Kartoffelsalat.

750 gr Kartoffeln
2 Tassen Wasser
1/2 Tasse heisse Fleisch- oder
Bouillonwürfelbrühe
Salatsauce I mit Zwiebeln und Grünem.

Die Kartoffeln werden gewaschen, im Wasser weichgekocht, geschält, in kleine Scheiben geschnitten, mit der heissen Brühe übergossen und mit der Salatsauce vermischt.

Kabis- und Kohlsalat.

1 Löffel Fett
100 gr Magerspeck

1 Zwiebel
500 gr Kabis oder Kohl
1/2 Löffel Salz
3 Löffel Essig.

Der Kabis oder Kohl wird gewaschen und in feine Streifchen geschnitten oder gehobelt. Im Fett wird der in kleine Würfel geschnittene Speck leicht angebraten, Zwiebeln und Kabis mitgerührt, gesalzen, der Essig beigefügt und zugedeckt halbweichgekocht. Kochzeit: 10 Minuten.

Eiersalat.

3-4 Eier
1/2 Liter Wasser
Salatsauce I oder Vinaigrette
oder Mayonnaise
Grünes.

Die Eier werden im Wasser während 10 Minuten hartgekocht, abgekühlt und geschält. Dann werden sie in Scheiben geschnitten, mit der Salatsauc*Vinaigrette oder Mayonnaise übergossen und mit Grünem bestreut.

Nach Belieben können diesem Salat gesottene, in Scheiben geschnittene Kartoffeln und Sellerie beigefügt werden.

Bunter Salat.

2 hart gekochte Eier
1 Cervelatwurst
2 Tomaten
Salatsauce I oder Vinaigrette
oder Mayonnaise
Grünes.

Eier, Cervelatwurst und Tomaten werden in feine Scheiben geschnitten, hübsch nebeneinander in Reihen auf eine Platte gelegt, mit einer Salatsauce, Vinaigrette oder Mayonnaise übergossen und mit Grünem bestreut.

IX. Teil.

Obst.

Wir unterscheiden: a) Rohes Obst
b) Gekochtes Obst
c) Sterilisiertes Obst
d) Dörrobst.

a) Rohes Obst.

Die Früchte sind am wertvollsten, wenn sie roh genossen werden. Je nach ihrer Beschaffenheit werden sie erlesen, sauber gewaschen oder gut abgerieben.

Orangensalat.

4 Orangen
4 Löffel Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
4 Löffel Rahm oder Milch.

Die Orangen werden geschält, halbiert, quer in dünne Scheiben geschnitten und hübsch in eine Schüssel gelegt. Zucker, Zitronensaft und Rahm werden zu einer Sauce gerührt und über die Orangenscheiben gegossen.

Erdbeersalat.

500 gr Erdbeeren
4 Löffel Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
4 Löffel Rahm.

Die Erdbeeren werden gewaschen, entstielt, grössere Früchte halbiert und in eine Schüssel gelegt. Zucker, Zitronensaft und Rahm werden zu einer Sauce gerührt und über die Erdbeeren gegossen.

Gemischter Fruchtsalat.

2 Orangen oder 1 Traube
1 Apfel oder 1 Birne
1 Banane oder 6 Zwetschgen

4 Löffel Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
4 Löffel Rahm oder Milch.

Die Früchte werden geschält, in feine Scheibchen geschnitten und lagenweise hübsch in eine Schüssel gelegt. Zucker, Zitronensaft und Rahm werden zu einer Sauce gerührt und über die Früchte gegossen. Nach Belieben können fein geschnittene Nüsse darüber gestreut werden.

Gefüllte Melone.

1. kleine Melone
1 Traube
1 Butterbirne
4 Löffel Zucker
Saft von 1 Zitrone oder 1 Glas Süssmost
4 Löffel Rahm oder Milch.

Die Melone wird gut abgerieben und beim Stiel ein Deckel abgeschnitten. Mit einem Löffel werden die Kerne herausgenommen. Dann wird das gelbe Fruchtfleisch ebenfalls mit dem Löffel herausgeschält und in kleine Stücke geschnitten. Die Birne wird gewaschen, in Würfel geschnitten, mit den gewaschenen Traubenbeeren und Melonenstücken vermischt. Zucker, Zitronensaft und Rahm werden zu einer Sauce gerührt, mit den Früchten sorgfältig vermischt und in die ausgehöhlte Melone gefüllt. Die Melone wird auf eine mit Blumen geschmückte Platte gestellt und der abgeschnittene Deckel daran gelehnt.

Beeristurm.

500 gr Erd-, Heidel- oder Johannisbeeren
4--6 Löffel Zucker
1 Löffelspitze Zimmt
1/2-1 Tasse Rahm oder Milch.

Die Beeren werden entstielt, erlesen und sauber gewaschen. In einer Schüssel werden sie leicht zerdrückt; mit Zucker, Zimmt und Rahm vermischt.

Birchermüsli.

3 Löffel Haferflocken
9 Löffel Wasser

3 Löffel gezuckerte Kondensmilch
oder Rahm
Saft von 1¹/₂ Zitrone
6 Aepfel.,

Die Haferflocken werden mit dem Wasser 12 Stunden eingeweicht. Kurz vor dem Essen vermischt man die Haferflocken mit der Kondensmilch, dem Zitronensaft, reibt die von Stiel und Blüten befreiten, gewaschenen, ungeschälten Aepfel hinein und vermischt alles miteinander. Verwendet man Rahm, so gibt man noch zwei Löffel Zucker bei. Nach Belieben kann man 2-3 Löffel geriebene Nüsse, Haselnüsse oder Mandeln über das Müsli streuen.

Birchermiisli mit Beeren.

3 Löffel Haferflocken
9 Löffel Wasser
3 Löffel gezuckerte Kondensmilch
oder Rahm
Saft von 1¹/₂ Zitrone
500 gr Erd-, Him-, Johannis-
oder Heidelbeeren.

Die Haferflocken werden mit dem Wasser 12 Stunden eingeweicht. Kurz vor dem Essen vermischt man die Haferflocken mit der Kondensmilch, dem Zitronensaft und den erlesenen, gewaschenen, leicht zerdrückten Beeren. Verwendet man Rahm, so gibt man noch 2-4 Löffel Zucker bei. Nach Belieben kann man 2-3 Löffel geriebene Nüsse, Haselnüsse oder Mandeln über das Müsli streuen.

Birchermiisli mit getrockneten Zwetschgen oder Aprikosen.

3 Löffel Haferflocken
9 Löffel Wasser
3 Löffel gezuckerte Kondensmilch
oder Rahm
Saft von 1% Zitrone
300 gr eingeweichte Zwetschgen
oder Aprikosen.

Die in warmem Wasser sorgfältig gewaschenen Zwetschgen oder Aprikosen werden 12 Stunden eingeweicht, entsteint und durch die Hackmaschine getrieben. Die Haferflocken werden mit dem Wasser

12 Stunden eingeweicht, mit der Kondensmilch, dem Zitronensaft und den durchgetriebenen Zwetschgen oder Aprikosen vermischt. Verwendet man Rahm, so gibt man noch 2-4 Löffel Zucker bei. Nach Belieben kann man 2-3 Löffel geriebene Nüsse, Haselnüsse oder Mandeln über das Müsli streuen.

b) Gekochtes Obst.

Apfel- und Birnenkompott.

1 Tasse Wasser
3 Löffel Zucker
1 Stück Zimmtstengel oder Zitrone
750 gr Aepfel oder Birnen.

Die gewaschenen, nach Belieben geschälten und in Schnitze geschnittenen Aepfel oder Birnen werden mit Wasser, Zucker und Zimmtstengel oder Zitrone aufgesetzt und langsam weichgekocht. Kochzeit: 15 Minuten.

Zwetschgen-, Pflaumen-, Aprikosen- und Kirschenkompott.

1/2 Tasse Wasser
3-4 Löffel Zucker
600 gr Früchte.

Die • gewaschenen, entsteinten Früchte werden mit Wasser und Zucker aufgesetzt und langsam weichgekocht. Nach Belieben kann eine Löffelspitze Maizena mit wenig Wasser angerührt und kurz mit dem Fruchtsaft aufgekocht werden. Kochzeit : 10 Minuten.

Rhabarberkompott.

1/4 Tasse Wasser
6 Löffel Zucker
1 Löffelspitze Zimmt
600 gr Rhabarber.

Die gewaschenen, ungeschälten Rhabarberstengel werden in kleine Würfel geschnitten, mit Wasser, Zucker und Zimmt aufgesetzt und langsam weichgekocht. Nach Belieben kann eine Löffelspitze Maizena mit wenig Wasser angerührt kurz mitgekocht werden. Ebenso können dem angerichteten Kompott geröstete Brotwürfel beigelegt werden. Kochzeit 15 Minuten.

Halbäpfel.

2 Tassen Wasser
 3 Löffel Zucker
 1 Zitronenscheibe
 750 gr Sauergrauwech
 50 gr Rosinen oder Sultaninen.

Wasser, Zucker und Zitronenscheibe werden siedend gemacht und die gewaschenen, geschälten, in Hälften geschnittenen Aepfel schichtenweise darin weichgekocht. Man ordnet die Aepfel bergartig in eine Schüssel, kocht die erlesenen und gewaschenen Beeren kurz im Fruchtsaft auf und giesst alles über die Aepfel. Kochzeit: pro Schicht 15 Minuten.

2. Art: Die gekochten Halbäpfel werden mit der Höhlung nach oben in eine Schüssel gelegt, mit Konfitüre gefüllt und mit dem Fruchtsaft übergossen.

Apfelmus.

$\frac{3}{4}$ Tasse Wasser
 3 Löffel Zucker
 750 gr Aepfel.

Die gewaschenen, gerüsteten, in Hälften geschnittenen Aepfel werden mit Wasser und Zucker aufgesetzt, weichgekocht, fein zerdrückt • oder durch ein Sieb gestrichen und angerichtet. Nach Belieben können sie mit Zucker überstreut und mit einem glühenden Schäufelchen gebrannt werden. Kochzeit : 15 Minuten.

2. Art: Das durchgestrichene Apfelmus wird in eine eingefettete Kochplatte gegeben. Zwei Eiweiss werden zu Schnee geschlagen und 100 gr Zucker darunter gezogen. Diese Masse wird auf das Mus gestrichen, mit geschnittenen Mandeln bestreut und im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze hellbraun gebacken. Backzeit: 20 Minuten.

Apfelbrei.

$\frac{3}{4}$ Tasse Wasser
 3 Löffel Zucker
 600 gr Aepfel
 1 Löffel Mehl
 $\frac{1}{2}$ Tasse Milch
 1 Stücklein Butter.

Die gewaschenen, gerüsteten, in Hälften geschnittenen Aepfel werden mit Wasser und Zucker aufgesetzt, weichgekocht und fein zerdrückt. Das Mehl wird mit der Milch zu einem Teigli angerührt, gleichzeitig mit der Butter dem Apfelbrei beigefügt und noch 10 Minuten mitgekocht. Nach Belieben können dem angerichteten Brei geröstete Brotwürfel beigegeben werden. Kochzeit: 30 Minuten.

Zwetschgen- und Pflaumenbrei.

$\frac{1}{2}$ Tasse Wasser
 6 Löffel Zucker
 Löffelspitze Zimmet
 750 gr Zwetschgen oder Pflaumen
 1 Kaffeelöffel Maizena oder Mehl
 $\frac{1}{4}$ Tasse Milch.

Die gewaschenen, entsteineten Früchte werden mit Wasser, Zucker und Zimmet aufgesetzt und weichgekocht. Maizena oder Mehl wird mit der Milch zu einem Teigli angerührt, zu den Früchten gegeben und kurz mitgekocht. Kochzeit: 15 Minuten.

Heidelbeerbrei.

$\frac{1}{2}$ Tasse Wasser
 3 Löffel Zucker
 1 Löffelspitze Zimmet
 600 gr Heidelbeeren
 1 Kaffeelöffel Maizena oder Mehl
 $\frac{1}{4}$ Tasse Milch.

Die erlesenen, gewaschenen Heidelbeeren werden mit Wasser, Zucker und Zimmet aufgesetzt und weichgekocht. Maizena oder Mehl wird mit der Milch zu einem Teigli angerührt, zu den Heidelbeeren gegeben und kurz mitgekocht. Nach Belieben können geröstete Brotwürfel unter den Brei gemischt werden. Kochzeit: 15 Minuten.

Kirschsuppe.

$\frac{3}{4}$ Tasse Wasser
 3 Löffel Zucker
 1 Zimmetstengel
 750 gr Kirschen
 1 Kaffeelöffel Maizena oder Mehl

1/4 Tasse Milch
Geröstete Brotwürfel.

Die gewaschenen, entsteinten Kirschen werden mit Wasser, Zucker und Zimmetstengel aufgesetzt und weichgekocht. Maizena oder Mehl wird mit der Milch zu einem Teigli angerührt, zu den Kirschen gegeben und kurz aufgekocht. Der angerichteten Kirschsuppe fügt man die gerösteten Brotwürfel bei. Kochzeit: 20 Minuten.

Caramelbirnen.

3-4 Löffel Zucker
1 Tasse Wasser
600 gr Birnen
1 Kaffeelöffel Maizena oder Mehl
1 Stücklein Butter.

Kleine Birnen werden gewaschen und geschält, grössere Birnen schneidet man in Hälften. Der Zucker wird braun geröstet, mit dem Wasser aufgelöst und die Birnen darin weichgekocht. Maizena oder Mehl wird mit der Butter zu einem Teigli angerührt, den Birnen beige-fügt, kurz aufgekocht und angerichtet. Kochzeit: 30 Minuten.

Süsse Aepfelschnitze.

1 Löffel Fett oder Butter
750 gr süsse Aepfel
1-2 Löffel Zucker
1 Tasse Wasser.

Die gewaschenen, ungeschälten Aepfel werden in Schnitze geschnitten, in heissem Fett kurz gerührt. Sind mit Wasser und Zucker weichgekocht. Nach dem Einkochen des Wassers lässt man die Schnitze im Fett noch ein wenig dämpfen, bis sie ein glänzendes Aussehen bekommen. Kochzeit: 30 Minuten.

Aepfel-, Zwetschgen- und Rhabarberrösti.

1 Tasse Wasser
3-6 Löffel Zucker
1 Löffelspitze Zimmet
750 gr bis 1 kg Aepfel, Zwetschgen oder Rhabarber
2 Löffel Fett
150 gr Brot.

Die gewaschenen, klein geschnittenen Früchte werden mit Wasser, Zucker und Zimmet aufgesetzt und weichgekocht. Das Brot wird in feine Scheibchen geschnitten, im heissen Fett hellbraun geröstet und lagen-weise mit dem Kompott angerichtet. Kochzeit: 20 Minuten.

Zu diesem Gericht eignet sich sehr gut Restenkompott.

Erdbeerschnittli.

300 gr Erdbeeren
3 Löffel Zucker
9-12 Modellbrotsschnitten
4 Löffel Fett.

Die Erdbeeren werden sauber gewaschen, klein geschnitten, mit dem Zucker vermischt und einige Zeit stehen gelassen. Das Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und in heissem Fett beidseitig hellbraun gebacken. Dann werden sie auf eine Platte gegeben und mit den Erdbeeren belegt.

2. Art: Die wie oben vorbereiteten Erdbeeren werden auf die ungebackenen Brotschnitten gelegt und diese rasch in heissem Fett auf der untern Seite gebacken.

Aepfelschnittli.

1/2 Tasse Wasser
3 Löffel Zucker
600 gr Aepfel
9-12 Modellbrotsschnitten
4 Löffel Fett.

Die gewaschenen, gerüsteten, in Hälften geschnittenen Aepfel werden mit Wasser und Zucker aufgesetzt, weichgekocht und fein zerdrückt. Das Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und in heissem Fett beidseitig hellbraun gebacken. Dann werden sie auf eine Platte gegeben und mit dem Apfelmus belegt.

24 Art: Die wie oben zubereiteten Aepfel werden auf die ungebackenen Brotschnitten gelegt und diese rasch im heissen Fett auf der untern Seite gebacken.

Rhabarberschnittli.

3/4 Tasse Wasser
6 Löffel Zucker

500 gr Rhabarber
9-12 Modelbrotschnitten
4 Löffel Fett.

Die gewaschenen, ungeschälten Rhabarberstengel werden in kleine Würfel geschnitten, mit Wasser und Zucker aufgesetzt und weichgekocht. Das Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und im heissen Fett beidseitig hellbraun gebacken. Dann werden sie auf eine Platte gegeben und mit dem Rhabarberkompott belegt.

2. Art: Der wie oben zubereitete Rhabarber wird auf die ungebakenen Brotschnitten gelegt und diese rasch im heissen Fett auf der untern Seite gebacken.

Aepfel im Ofen.

600 gr Aepfel
50 gr Butter
3 Löffel Zucker.

Die gewaschenen, ungeschälten Aepfel werden sorgfältig ausgehöhlt, mit Butterstückli und Zucker gefüllt, in eine feuerfeste, bebutterte Platte gelegt und im heissen Ofen hellbraun gebacken. Backzeit: 20-30 Min.

Gefüllte Aepfel im Ofen.

600 gr Aepfel
3 Löffel geriebene Haselnüsse
2 Löffel Zucker
1 Zitronenrinde
1 Ei.

Die Aepfel werden gewaschen, geschält und sorgfältig ausgehöhlt. Haselnüsse, Zucker, die geriebene Zitronenrinde und das Ei werden gut miteinander vermischt und die Aepfel damit gefüllt. Dann werden sie in eine feuerfeste, gut bebutterte Platte gelegt, mit Zucker bestreut und im heissen Ofen hellbraun gebacken. Backzeit: 20-30 Minuten.

Apfelcreme

1/2 Tasse Wasser
1 Löffel Zucker
600 gr Aepfel
2 Eier
3 Löffel Zucker 1 Zitrone.

Die gewaschenen Aepfel werden in Schnitze geschnitten, mit Wasser und Zucker weichgekocht, durch ein Sieb gestrichen und erkalten gelassen. Eigelb, Zucker, Zitronenrinde und Saft werden schaumig gerührt, die durchgestrichenen Aepfel beigegeben und zuletzt der Eierschnee leicht darunter gezogen.

c) Sterilisiertes Obst.

Das sterilisierte Obst wird kalt oder nach Belieben leicht erwärmt serviert. An Stelle von frischem Obst kann es zu allerlei Fruchtspeisen verwendet werden.

d) Dörrobst.

Alle gedörrten Früchte werden sorgfältig gewaschen, 12-24 Stunden in lauwarmes Wasser gelegt, mit dem Einweichwasser und wenn nötig mit Zucker auf kleinem Feuer weichgekocht.

Gewaschene Aprikosen und Zwetschgen können in lauwarmes Zuckerwasser eingeweicht und ungekocht serviert werden.

Gedörrte Zwetschgen, Kirschen, Aprikosen, Feigen, Aepfel und Birnen.

250 gr gedörrte Früchte
2 Tassen Wasser
2 Löffel Zucker
Zimmetstengel oder Zitronenscheibe.

Die gedörrten Früchte werden gewaschen und in lauwarmes Wasser 12-24 Stunden eingelegt. Dann werden sie mit dem Einweichwasser, Zucker, Zimmet oder einer Zitronenscheibe aufgesetzt und zugedeckt langsam weichgekocht. Kochzeit: 10-20 Minuten.

Zwetschgenring und Aprikosenring.

400 gr gedörrte Zwetschgen oder Aprikosen
3 Tassen Wasser
3 Löffel Zucker
2-3 dl Rahm oder Vanillecreme.

Die Früchte werden gewaschen und in lauwarmes Wasser 12-24 Stunden eingelegt. Dann werden sie entsteint, mit dem Einweichwasser und Zucker aufgesetzt, weichgekocht, durch die Hack-

maschine getrieben oder fein gehackt. Auf die Mitte einer runden Platte wird eine Tasse gestellt, die Zwetschgenmasse hübsch darum geordnet, der so entstandene Ring mit geschlagenem Rahm gefüllt, garniert oder mit einer dickflüssigen Vanillecrème überzogen.

X. Teil.

Milch-, Eier-, Käse- . und Getreidespeisen.

Wir unterscheiden: a) Teigwaren- und Reisspeisen
b) Breie
c) Köpfler
d) Pudding
e) Aufläufe
f) Reine Eierspeisen
g) Cremes und süsse Saucen
h) Gebackene Speisen.

a) Teigwaren und Reisspeisen.

Gute Teigwaren sind aus Hartweizengriess fabriziert. Sie müssen in viel siedendem Wasser abgedeckt gekocht werden, damit sie nicht breiig werden. Die Kochdauer von 10-20 Minuten richtet sich nach der Dicke der Teigwandung. Wenn sie weich sind, giesst man sie in ein Sieb, lässt sie gut abtropfen und macht sie auf eine der folgenden Arten fertig.

Beim Zubereiten von Reisspeisen ist besonders darauf zu achten, dass die angegebene Kochzeit und die Flüssigkeitsmenge genau innegehalten werden, damit die Körner nicht zerfallen. Zu allen Reisspeisen eignet sich der wertvollere und billigere unpolierte Reis.

Teigwaren mit Brosamen.

2 1/2 Liter Wasser
1 Löffel Salz

250 gr Makkaroni, Nudeln, Hörnli
oder Müscheli
2 Löffel Fett oder Butter
3 Löffel Brosamen.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und die Teigwaren darin abgedeckt weichgekocht. Sie werden auf ein Sieb gegossen, gut abtropfen gelassen, angerichtet und mit den in Butter oder Fett hellbraun gerösteten Brosamen überstreut. Kochzeit : 10-20 Minuten.

Teigwaren mit Käse.

2 1/2 Liter Wasser
1 Löffel Salz
250 gr Makkaroni, Nudeln, Hörnli
oder Müscheli
3 Löffel geriebener Käse
1 Löffel Fett oder Butter.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und die Teigwaren darin abgedeckt weichgekocht. Sie werden in ein Sieb gegossen, gut abtropfen gelassen und lagenweise mit geriebenem Käse angerichtet. Ein Löffel Fett oder Butter wird heiss gemacht und darüber gegossen. Kochzeit: 10-20 Minuten.

Teigwaren mit Tomatensauce.

2 1/2 Liter Wasser
1 Löffel Salz
250 gr Spaghetti, Makkaroni oder Nudeln
1 Löffel Fett oder Speckwürfel
1 Zwiebel
3 Löffel Tomatenpüree
1 Tasse Wasser
1 Löffel Salz.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und die Teigwaren darin abgedeckt weichgekocht. Sie werden in ein Sieb gegossen, gut abtropfen gelassen, nach Belieben mit 3 Löffel geriebenem Käse lagenweise angerichtet und mit folgender Tomatensauce übergossen.

Die fein gehackte Zwiebel wird im Fett oder in den leicht ausgelassenen Speckwürfel gedämpft, das Tomatenpüree, beigegeben und mit dem Wasser zu einer glatten Sauce angerührt, gesalzen und aufgekocht. Kochzeit : 10-20 Minuten .

Teigwaren mit Eier.

2 1/2 Liter Wasser
 1 Löffel Salz
 250 gr Makkaroni, Nudeln oder Hörnli
 2 Löffel Fett
 2 Eier
 1 Löffelspitze Salz.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und die Teigwaren darin abgedeckt weichgekocht. Sie werden in ein . Sieb gegossen und gut abtropfen gelassen. In einer Bratpfanne wird das Fett erwärmt und die Teigwaren darin leicht gebacken. Die Eier werden gut verklopft, gesalzen und nach Belieben mit fein geschnittenem Schnittlauch vermischt über die Teigwaren gegossen, das ganze sorgfältig gerührt, bis die Eier flockig sind und sofort angerichtet. Kochzeit: 15-25 Minuten.

Selbstgemachte Nudeln.

2 Eier
 2 Löffel Wasser
 1 Löffel Salz
 5-6 gehäufte Löffel Mehl
 3 Liter Wasser
 1 Löffel Salz
 2 Löffel Butter.

Eier, Wasser und Salz werden in einer Schüssel zusammen verrührt, das Mehl zuerst hineingerührt und dann hineingeknetet, bis der Teig schön glatt und elastisch ist. Nun wird er in drei Teile geteilt und jeder Teil papierdünn ausgewallt. Der ausgewallte Teig wird noch leicht trocken gelassen, dann jedes Teigstück für sich zwei- bis dreimal der Länge nach zusammengerollt und mit einem scharfen Messer quer-über in schmale Streifen geschnitten. Diese werden mit den Händen aufgeschüttelt und sofort zum Kochen verwendet.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und die Nudeln darin weichgekocht. Sie werden in ein Sieb gegossen, gut abtropfen gelassen, angerichtet und mit der heissen Butter übergossen. Das übriggebliebene Wasser verwendet man zu Suppen. Kochzeit: 3-5 Minuten.

Will man die Nudeln aufbewahren, so werden sie auf Brettern an der Luft oder auf Kuchenblechen im Backofen bei ganz schwacher Hitze und geöffneter Ofentüre gut ausgetrocknet und' in Blechbüchsen aufbewahrt.

Knöpfli.

3 Eier
 3 Löffel Wasser
 3 Löffel Milch
 1 Kaffeelöffel Salz
 1 1/2 Tasse Mehl
 2 Liter Wasser
 1. Löffel Salz
 1 Löffel Fett
 3 Löffel Paniermehl.

Eier, Milch, Wasser und Salz werden in einer Schüssel gut verklopft, das Mehl löffelweise hineingerührt und der Teig solange geklopft, bis er Blasen wirft und stückweise von der Kelle fällt. Ein Teil des Teiges wird in einen Teller gegeben, mit einem Messer feine, lange Streifen in das siedende Salzwasser abgeschnitten, indem man das Messer öfters in das siedende Wasser taucht, damit sich der Teig gut ablöst. Die Knöpfli werden gekocht, bis sie obenaufschwimmen, dann mit einer Drahtkelle herausgenommen, gut abtropfen gelassen und angerichtet. Dann folgt die zweite Partie Teig und so fort, bis aller Teig aufgebraucht ist. Zuletzt werden die Knöpfli mit geröstetem Paniermehl überstreut. Das Knöpfliwasser verwendet man zu Suppen. Kochzeit pro Partie 5-10 Minuten.

Die fertig gekochten Knöpfli können auch im Fett gebacken werden, oder lagenweise mit geriebenem Käse angerichtet und mit einer Zwiebel-schweize übergossen werden.

Rascher und leichter lassen sich die Knöpfli formen, wenn wir den Teig mit Hilfe eines Löffels partienweise durch ein Knöpfli-sieb treiben.

Nach Belieben kann unter den Knöpfli-teig eine grosse Hand voll roher, gewaschener und fein gehackter Spinat gemischt werden.

Abgeschmelzter Reis.

3 Tassen Wasser
 1 Bouillonwürfel
 1 Löffel Salz

- 1 Tasse Reis
- 3 Löffel Käse
- 1 Löffel Fett oder Butter.

Wasser, Salz und Bouillonwürfel werden siedend gemachi und der erlesene Reis darin weichgekocht, bis alles Wasser eingekocht ist. Er wird lagenweise mit geriebenem Käse angerichtet und mit heissem Fett oder Butter übergossen. Kochzeit: 20 Minuten.

Risotto.

- 1 Löffel Fett
- 1 Zwiebel
- 1 Tasse Reis
- 3 Tassen Wasser oder Bouillon
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 3 Löffel Käse.

Im Fett wird die gehackte Zwiebel und der erlesene Reis gerührt, bis Dampf aufsteigt, 3 Tassen Wasser oder Bouillon dazugegeben, gesalzen und alles zugedeckt, ohne darin zu rühren, weichgekocht. Dann wird der Reis vom Feuer genommen, der geriebene Käse mit einer Gabel leicht darunter gezogen und angerichtet. Nach Belieben kann mit dem Reis eine Messerspitze Safran oder ein Löffel Tomatenpüree mitgekocht werden. Kochzeit: 20 Minuten.

Gemüsereis.

- 1 Löffel Fett
- 2 Löffel Speckwürfeli
- 1 Zwiebel
- 1 Tasse Reis
- 1 Tasse klein geschnittenes Gemüse
- 3 Tassen Wasser oder Bouillon
- 1 Kaffeelöffel Salz
- Tomatensauce.

Die Speckwürfeli werden im Fett leicht angebraten, die Zwiebel darin gedämpft, der erlesene Reis kurz mitgerührt, das in ganz kleine Würfel geschnittene Gemüse wie Sellerie, Rübli, Blumenkohl, Schwarzwurzeln, Erbsli usw. (je nach Jahreszeit 2-3 Sorten) wird dazu gegeben, ebenso die Flüssigkeit und das Salz. Alles wird zugedeckt, ohne darin

zu rühren, weichgekocht, angerichtet und mit einer Tomatensauce übergossen. Nach Belieben kann der Gemüsereis vor dem Anrichten mit 3 Löffel Käse vermischt werden. Kochzeit: 20 Minuten.

b) Breie.

Die Getreidearten werden in der Pfanne mit der kalten Flüssigkeit verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht.

Mehlbrei.

- 1 Tasse Mehl
- 3 Tassen Milch
- 3 Tassen Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 1 Stück Butter.

Das Mehl wird mit Milch, Wasser, Salz und Butter verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Kochzeit: 45 Minuten.

Griessbrei.

- $\frac{3}{4}$ Tasse Griess
- 3 Tassen Milch
- 3 Tassen Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 1 Stück Butter.

Der Griess wird mit Milch, Wasser, Salz und Butter verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Kochzeit: 30 Minuten.

Reisbrei.

- 1 Tasse Reis
- 3 Tassen Milch
- 3 Tassen Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 1 Stück Butter.

Der Reis wird mit Milch, Wasser, Salz und Butter verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Kochzeit: 30 Minuten.

Rote Grütze.

1/2 Tasse Sago oder Tapioka
 3 Tassen Wasser
 1 Tasse Sirup
 Saft von einer Zitrone.

Sago oder Tapioka werden mit Wasser, Sirup und Zitronensaft verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Die rote Grütze wird kalt mit roher Milch oder einer Vanillesauce serviert. Kochzeit: 20 Minuten.

Maisbrei.

1 Löffel Fett
 1 1/4 Tasse Mais
 3 Tassen Wasser
 3 Tassen Milch
 1. Kaffeelöffel Salz.

Der Mais wird im Fett gerührt, Wasser, Milch und Salz beigegeben, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Kochzeit: 30 Minuten.

Haferbrei.

1 Löffel Fett
 1 Tasse Hafergrütze oder
 1 3/4 Tasse Haferflocken
 3 Tassen Wasser
 3 Tassen Milch
 1 Kaffeelöffel Salz.

Hafergrütze oder Flocken werden im Fett gerührt, Wasser, Milch und Salz beigegeben, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Kochzeit: 30 Minuten.

Griess- und Maisbrei mit Käse und Zwiebeln.

3/4 Tasse Griess und Mais
 2 Tassen Milch
 2 Tassen Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 3 Löffel Käse
 1 Löffel Fett
 1 Zwiebel.

Griess und Mais werden mit Milch, Wasser und Salz verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Der Käse wird leicht darunter gezogen und der Brei sofort angerichtet. Die in, dünne Scheibchen geschnittene Zwiebel wird im Fett leicht geröstet und über den Brei gestreut. Kochzeit: 30 Min.

c) Köppli.

Die Köpflimasse wird in der Pfanne gekocht, in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gefüllt und nach dem Erkalten gestürzt.

Schokoladenköppli.

3 Löffel Maizena
 3 Tassen Milch
 3 Löffel Zucker
 2 Löffel Schokoladenpulver
 1 Löffel Kakao
 1/2 Päckli Vanillezucker.

Das Maizena wird mit Milch, Zucker, Schokoladenpulver, Kakao und Vanillezucker verrührt und unter beständigem Rühren zu einer dicken Masse gekocht. Diese wird in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gegossen, erkalten gelassen, gestürzt und mit einer Vanillecreme übergossen oder mit geschlagenem Rahm garniert. Kochzeit 10 Minuten.

Griessköppli.

1/2 Tasse Griess
 3 Tassen Milch
 1 Löffelspitze Salz
 3 Löffel Zucker
 1/2 Päckli Vanillezucker oder
 Rinde von 1/2 Zitrone
 3 Löffel Sultaninen.

Der Griess wird mit Milch, Salz, Zucker, Vanille oder Zitrone verrührt und unter beständigem Rühren zu einer dicken Masse gekocht die gewaschenen Beeren damit vermischt und alles in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gegossen, erkalten gelassen, gestürzt und mit einer Fruchtsauce serviert. Kochzeit: 15 Minuten.

Blumenkohlsalat.

1 Blumenkohl
1/2 Liter Wasser
1/2 Löffel Salz
Salatsauce I oder Vinaigrette
oder Mayonnaise.

Der Blumenkohl wird in Röschen zerteilt, gewaschen, im gesalzenen Wasser weichgekocht, herausgezogen, gut abtropfen gelassen, hübsch in eine Schüssel angerichtet und mit einer Salatsauce I oder Vinaigrette oder Mayonnaise übergossen.

Gemischter Salat (italienischer Salat).

600 gr verschiedene Wurzel- oder Fruchtgemüse
je nach der Jahreszeit
1 Liter Wasser
1 Löffel Salz
2 Löffel' Essig oder Zitronensaft
Mayonnaise.

Die Gemüse werden gewaschen, geschält, in kleine Würfel geschnitten, im gesalzenen Wasser weichgekocht, herausgezogen, gut abtropfen gelassen, mit dem Essig oder Zitronensaft vermischt, 1/2 Stunde stehen gelassen und mit der Mayonnaise vermischt.

Kartoffelsalat.

750 gr Kartoffeln
2 Tassen Wasser
1/2 Tasse heisse Fleisch- oder
Bouillonwürfelbrühe
Salatsauce I mit Zwiebeln und Grünem.

Die Kartoffeln werden gewaschen, im Wasser weichgekocht, geschält, in kleine Scheiben geschnitten, mit der heissen Brühe übergossen und mit der Salatsauce vermischt.

Kabis- und Kohlsalat.

1 Löffel Fett
100 gr Magerspeck

1 Zwiebel
500 gr Kabis oder Kohl
1/2 Löffel Salz
3 Löffel Essig.

Der Kabis oder Kohl wird gewaschen und in feine Streifchen geschnitten oder gehobelt. Im Fett wird der in kleine Würfel geschnittene Speck leicht angebraten, Zwiebeln und Kabis mitgerührt, gesalzen, der Essig beigefügt und zugedeckt halbweichgekocht. Kochzeit: 10 Minuten.

Eiersalat.

3-4 Eier
1/2 Liter Wasser
Salatsauce I oder Vinaigrette
oder Mayonnaise
Grünes.

Die Eier werden im Wasser während 10 Minuten hartgekocht, abgekühlt und geschält. Dann werden sie in Scheiben geschnitten, mit der Salatsauc*Vinaigrette oder Mayonnaise übergossen und mit Grünem bestreut.

Nach Belieben können diesem Salat gesottene, in Scheiben geschnittene Kartoffeln und Sellerie beigefügt werden.

Bunter Salat.

2 hart gekochte Eier
1 Cervelatwurst
2 Tomaten
Salatsauce I oder Vinaigrette
oder Mayonnaise
Grünes.

Eier, Cervelatwurst und Tomaten werden in feine Scheiben geschnitten, hübsch nebeneinander in Reihen auf eine Platte gelegt, mit einer Salatsauce, Vinaigrette oder Mayonnaise übergossen und mit Grünem bestreut.

IX. Teil.

Obst.

Wir unterscheiden: a) Rohes Obst
e) Gekochtes Obst
f) Sterilisiertes Obst
g) Dörrobst.

a) Rohes Obst.

Die Früchte sind am wertvollsten, wenn sie roh genossen werden. Je nach ihrer Beschaffenheit werden sie erlesen, sauber gewaschen oder gut abgerieben.

Orangensalat.

4 Orangen
4 Löffel Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
4 Löffel Rahm oder Milch.

Die Orangen werden geschält, halbiert, quer in dünne Scheiben geschnitten und hübsch in eine Schüssel gelegt. Zucker, Zitronensaft und Rahm werden zu einer Sauce gerührt und über die Orangenscheiben gegossen.

Erdbeersalat.

500 gr Erdbeeren
4 Löffel Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
4 Löffel Rahm.

Die Erdbeeren werden gewaschen, entstielt, grössere Früchte halbiert und in eine Schüssel gelegt. Zucker, Zitronensaft und Rahm werden zu einer Sauce gerührt und über die Erdbeeren gegossen.

Gemischter Fruchtsalat.

2 Orangen oder 1 Traube
1 Apfel oder 1 Birne
1 Banane oder 6 Zwetschgen — 73 —

4 Löffel Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
4 Löffel Rahm oder Milch.

Die Früchte werden geschält, in feine Scheibchen geschnitten und lagenweise hübsch in eine Schüssel gelegt. Zucker, Zitronensaft und Rahm werden zu einer Sauce gerührt und über die Früchte gegossen. Nach Belieben können fein geschnittene Nüsse darüber gestreut werden.

Gefüllte Melone.

1. kleine Melone
1 Traube
1 Butterbirne
4 Löffel Zucker
Saft von 1 Zitrone oder 1 Glas Süssmost
4 Löffel Rahm oder Milch.

Die Melone wird gut abgerieben und beim Stiel ein Deckel abgeschnitten. Mit einem Löffel werden die Kerne herausgenommen. Dann wird das gelbe Fruchtfleisch ebenfalls mit dem Löffel herausgeschält und in kleine Stücke geschnitten. Die Birne wird gewaschen, in Würfel geschnitten, mit den gewaschenen Traubenbeeren und den Melonenstücken vermischt. Zucker, Zitronensaft und Rahm werden zu einer Sauce gerührt, mit den Früchten sorgfältig vermischt und in die ausgehöhlte Melone gefüllt. Die Melone wird auf eine mit Blumen geschmückte Platte gestellt und der abgeschnittene Deckel daran gelehnt.

Beeristurm.

500 gr Erd-, Heidel- oder Johannisbeeren
4--6 Löffel Zucker
1 Löffelspitze Zimmt
1/2-1 Tasse Rahm oder Milch.

Die Beeren werden entstielt, erlesen und sauber gewaschen. In einer Schüssel werden sie leicht zerdrückt; mit Zucker, Zimmt und Rahm vermischt.

Birchermüsli.

3 Löffel Haferflocken
9 Löffel Wasser

3 Löffel gezuckerte Kondensmilch
oder Rahm
Saft von 1¹/₂ Zitrone
6 Aepfel.,

Die Haferflocken werden mit dem Wasser 12 Stunden eingeweicht. Kurz vor dem Essen vermischt man die Haferflocken mit der Kondensmilch, dem Zitronensaft, reibt die von Stiel und Blüten befreiten, gewaschenen, ungeschälten Aepfel hinein und vermischt alles miteinander. Verwendet man Rahm, so gibt man noch zwei Löffel Zucker bei. Nach Belieben kann man 2-3 Löffel geriebene Nüsse, Haselnüsse oder Mandeln über das Müsli streuen.

Birchermiisli mit Beeren.

3 Löffel Haferflocken
9 Löffel Wasser
3 Löffel gezuckerte Kondensmilch
oder Rahm
Saft von 1¹/₂ Zitrone
500 gr Erd-, Him-, Johannis-
oder Heidelbeeren.

Die Haferflocken werden mit dem Wasser 12 Stunden eingeweicht. Kurz vor dem Essen vermischt man die Haferflocken mit der Kondensmilch, dem Zitronensaft und den erlesenen, gewaschenen, leicht zerdrückten Beeren. Verwendet man Rahm, so gibt man noch 2-4 Löffel Zucker bei. Nach Belieben kann man 2-3 Löffel geriebene Nüsse, Haselnüsse oder Mandeln über das Müsli streuen.

Birchermiisli mit getrockneten Zwetschgen oder Aprikosen.

3 Löffel Haferflocken
9 Löffel Wasser
3 Löffel gezuckerte Kondensmilch
oder Rahm
Saft von 1¹/₂ Zitrone
300 gr eingeweichte Zwetschgen
oder Aprikosen.

Die in warmem Wasser sorgfältig gewaschenen Zwetschgen oder Aprikosen werden 12 Stunden eingeweicht, entsteint und durch die Hackmaschine getrieben. Die Haferflocken werden mit dem Wasser

12 Stunden eingeweicht, mit der Kondensmilch, dem Zitronensaft und den durchgetriebenen Zwetschgen oder Aprikosen vermischt. Verwendet man Rahm, so gibt man noch 2-4 Löffel Zucker bei. Nach Belieben kann man 2-3 Löffel geriebene Nüsse, Haselnüsse oder Mandeln über das Müsli streuen.

b) Gekochtes Obst.

Apfel- und Birnenkompott.

1 Tasse Wasser
3 Löffel Zucker
1 Stück Zimmtstengel oder Zitrone
750 gr Aepfel oder Birnen.

Die gewaschenen, nach Belieben geschälten und in Schnitze geschnittenen Aepfel oder Birnen werden mit Wasser, Zucker und Zimmtstengel oder Zitrone aufgesetzt und langsam weichgekocht. Kochzeit: 15 Minuten.

Zwetschgen-, Pflaumen-, Aprikosen- und Kirschenkompott.

1/2 Tasse Wasser
3-4 Löffel Zucker
600 gr Früchte.

Die • gewaschenen, entsteinten Früchte werden mit Wasser und Zucker aufgesetzt und langsam weichgekocht. Nach Belieben kann eine Löffelspitze Maizena mit wenig Wasser angerührt und kurz mit dem Fruchtsaft aufgekocht werden. Kochzeit : 10 Minuten.

Rhabarberkompott.

1/4 Tasse Wasser
6 Löffel Zucker
1 Löffelspitze Zimmt
600 gr Rhabarber.

Die gewaschenen, ungeschälten Rhabarberstengel werden in kleine Würfel geschnitten, mit Wasser, Zucker und Zimmt aufgesetzt und langsam weichgekocht. Nach Belieben kann eine Löffelspitze Maizena mit wenig Wasser angerührt kurz mitgekocht werden. Ebenso können dem angerichteten Kompott geröstete Brotwürfel beigelegt werden. Kochzeit 15 Minuten.

Halbäpfel.

2 Tassen Wasser
3 Löffel Zucker
1 Zitronenscheibe
750 gr Sauergräuech
50 gr Rosinen oder Sultaninen.

Wasser, Zucker und Zitronenscheibe werden siedend gemacht und die gewaschenen, geschälten, in Hälften geschnittenen Aepfel schichtenweise darin weichgekocht. Man ordnet die Aepfel bergartig in • eine Schüssel, kocht die erlesenen und gewaschenen Beeren kurz im Fruchtsaft auf und giesst alles über die Aepfel. Kochzeit: pro Schicht 15 Minuten.

2. Art: Die gekochten Halbäpfel werden mit der Höhlung nach oben in eine Schüssel gelegt, mit Konfitüre gefüllt und mit dem Fruchtsaft übergossen.

Apfelmus.

$\frac{3}{4}$ Tasse Wasser
3 Löffel Zucker
750 gr Aepfel.

Die gewaschenen, gerüsteten, in Hälften geschnittenen Aepfel werden mit Wasser und Zucker aufgesetzt, weichgekocht, fein zerdrückt • oder durch ein Sieb gestrichen und angerichtet. Nach Belieben können sie mit Zucker überstreut und mit einem glühenden Schöpfelchen gebrannt werden. Kochzeit : 15 Minuten.

2. Art: Das durchgestrichene Apfelmus wird in eine eingefettete Kochplatte gegeben. Zwei Eiweiss werden zu Schnee geschlagen und 100 gr Zucker darunter gezogen. Diese Masse wird auf das Mus gestrichen, mit geschnittenen Mandeln bestreut und im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze hellbraun gebacken. Backzeit: 20 Minuten.

Apfelbrei.

$\frac{3}{4}$ Tasse Wasser
3 Löffel Zucker 600 gr Aepfel
1 Löffel Mehl $\frac{1}{2}$ Tasse Milch
1 Stücklein Butter.

Die gewaschenen, gerüsteten, in Hälften geschnittenen Aepfel werden mit Wasser und Zucker aufgesetzt, weichgekocht und fein zerdrückt. Das Mehl wird mit der Milch zu einem Teigli angerührt, gleichzeitig mit der Butter dem Apfelbrei beigefügt und noch 10 Minuten mitgekocht. Nach Belieben können dem angerichteten Brei geröstete Brotwürfel beigegeben werden. Kochzeit: 30 Minuten.

Zwetschgen- und Pflaumenbrei.

$\frac{1}{2}$ Tasse Wasser
6 Löffel Zucker
Löffelspitze Zimmt
750 gr Zwetschgen oder Pflaumen
1 Kaffeelöffel Maizena oder Mehl
 $\frac{1}{4}$ Tasse Milch.

Die gewaschenen, entsteinten Früchte werden mit Wasser, Zucker und Zimmt aufgesetzt und weichgekocht. Maizena oder Mehl wird mit der Milch zu einem Teigli angerührt, zu den Früchten gegeben und kurz mitgekocht. Kochzeit: 15 Minuten.

Heidelbeerbrei.

$\frac{1}{2}$ Tasse Wasser
3 Löffel Zucker
1 Löffelspitze Zimmt
600 gr Heidelbeeren
1 Kaffeelöffel Maizena oder Mehl
 $\frac{1}{4}$ Tasse Milch.

Die erlesenen, gewaschenen Heidelbeeren werden mit Wasser, Zucker und Zimmt aufgesetzt und weichgekocht. Maizena oder Mehl wird mit der Milch z einem Teigli angerührt, zu den Heidelbeeren gegeben und kurz mitocht. Nach Belieben können geröstete Brotwürfeli unter den Brei gemischt werden. Kochzeit: 15 Minuten.

Kirschsuppe.

$\frac{3}{4}$ Tasse Wasser
3 Löffel Zucker
1 Zimmtstengel
750 gr Kirschen
1 Kaffeelöffel Maizena oder Mehl

¼ Tasse Milch
Geröstete Brotwürfel.

Die gewaschenen, entsteinten Kirschen werden mit Wasser, Zucker und Zimmtstengel aufgesetzt und weichgekocht. Maizena oder Mehl wird mit der Milch zu einem Teigli angerührt, zu den Kirschen gegeben und kurz aufgekocht. Der angerichteten Kirschsuppe fügt man die gerösteten Brotwürfel bei. Kochzeit: 20 Minuten.

Caramelbirnen.

3-4 Löffel Zucker
1 Tasse Wasser
600 gr Birnen
1 Kaffeelöffel Maizena oder Mehl
1 Stücklein Butter.

Kleine Birnen werden gewaschen und geschält, grössere Birnen schneidet man in Hälften. Der Zucker wird braun geröstet, mit dem Wasser aufgelöst und die Birnen darin weichgekocht. Maizena oder Mehl wird mit der Butter zu einem Teigli angerührt, den Birnen beige-fügt, kurz aufgekocht und angerichtet. Kochzeit: 30 Minuten.

Süsse Aepfelschnitze.

1 Löffel Fett oder Butter
750 gr süsse Aepfel
1-2 Löffel Zucker
1 Tasse Wasser.

Die gewaschenen, ungeschälten Aepfel werden in Schnitze geschnitten, in heissem Fett kurz gerührt. Sind mit Wasser und Zucker weichgekocht. Nach dem Einkochen des Wassers lässt man die Schnitze im Fett noch ein wenig dämpfen, bis sie ein glänzendes Aussehen bekommen. Kochzeit: 30 Minuten.

Aepfel-, Zwetschgen- und Rhabarberrösti.

1 Tasse Wasser
3-6 Löffel Zucker
1 Löffelspitze Zimmt
750 gr bis 1 kg Aepfel, Zwetschgen oder Rhabarber
2 Löffel Fett
150 gr Brot.

Die gewaschenen, klein geschnittenen Früchte werden mit Wasser, Zucker und Zimmt aufgesetzt und weichgekocht. Das Brot wird in feine Scheibchen geschnitten, im heissen Fett hellbraun geröstet und lagen-weise mit dem Kompott angerichtet. Kochzeit: 20 Minuten.

Zu diesem Gericht eignet sich sehr gut Restenkompott.

Erdbeerschnittli.

300 gr Erdbeeren
3 Löffel Zucker
9-12 Modellbrotsschnitten
4 Löffel Fett.

Die Erdbeeren werden sauber gewaschen, klein geschnitten, mit dem Zucker vermischt und einige Zeit stehen gelassen. Das Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und in heissem Fett beidseitig hellbraun gebacken. Dann werden sie auf eine Platte gegeben und mit den Erdbeeren belegt.

2. Art: Die wie oben vorbereiteten Erdbeeren werden auf die ungebackenen Brotschnitten gelegt und diese rasch in heissem Fett auf der untern Seite gebacken.

Aepfelschnittli.

½ Tasse Wasser
3 Löffel Zucker
600 gr Aepfel
9-12 Modellbrotsschnitten
4 Löffel Fett.

Die gewaschenen, gerüsteten, in Hälften geschnittenen Aepfel werden mit Wasser und Zucker aufgesetzt, weichgekocht und fein zerdrückt. Das Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und in heissem Fett beidseitig hellbraun gebacken. Dann werden sie auf eine Platte gegeben und mit dem Apfelmus belegt.

24 Art: Die wie oben zubereiteten Aepfel werden auf die ungebackenen Brotschnitten gelegt und diese rasch im heissen Fett auf der untern Seite gebacken.

Rhabarberschnittli.

¼ Tasse Wasser
6 Löffel Zucker

500 gr Rhabarber
9-12 Modelbrotschnitten
4 Löffel Fett.

Die gewaschenen, ungeschälten Rhabarberstengel werden in kleine Würfel geschnitten, mit Wasser und Zucker aufgesetzt und weichgekocht. Das Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und im heissen Fett beidseitig hellbraun gebacken. Dann werden sie auf eine Platte gegeben und mit dem Rhabarberkompott belegt.

2. Art: Der wie oben zubereitete Rhabarber wird auf die ungebakenen Brotschnitten gelegt und diese rasch im heissen Fett auf der untern Seite gebacken.

Aepfel im Ofen.

600 gr Aepfel
50 gr Butter
3 Löffel Zucker.

Die gewaschenen, ungeschälten Aepfel werden sorgfältig ausgehöhlt, mit Butterstückli und Zucker gefüllt, in eine feuerfeste, bebutterte Platte gelegt und im heissen Ofen hellbraun gebacken. Backzeit: 20-30 Min.

Gefüllte Aepfel im Ofen.

600 gr Aepfel
3 Löffel geriebene Haselnüsse
2 Löffel Zucker
1 Zitronenrinde
1 Ei.

Die Aepfel werden gewaschen, geschält und sorgfältig ausgehöhlt. Haselnüsse, Zucker, die geriebene Zitronenrinde und das Ei werden gut miteinander vermischt und die Aepfel damit gefüllt. Dann werden sie in eine feuerfeste, gut bebutterte Platte gelegt, mit Zucker bestreut und im heissen Ofen hellbraun gebacken. Backzeit: 20-30 Minuten.

Apfelcreme

1/2 Tasse Wasser
1 Löffel Zucker
600 gr Aepfel
2 Eier
3 Löffel Zucker 1 Zitrone.

Die gewaschenen Aepfel werden in Schnitze geschnitten, mit Wasser und Zucker weichgekocht, durch ein Sieb gestrichen und erkalten gelassen. Eigelb, Zucker, Zitronenrinde und Saft werden schaumig gerührt, die durchgestrichenen Aepfel beigegeben und zuletzt der Eierschnee leicht darunter gezogen.

c) Sterilisiertes Obst.

Das sterilisierte Obst wird kalt oder nach Belieben leicht erwärmt serviert. An Stelle von frischem Obst kann es zu allerlei Fruchtspeisen verwendet werden.

d) Dörrobst.

Alle gedörrten Früchte werden sorgfältig gewaschen, 12-24 Stunden in lauwarmes Wasser gelegt, mit dem Einweichwasser und wenn nötig mit Zucker auf kleinem Feuer weichgekocht.

Gewaschene Aprikosen und Zwetschgen können in lauwarmes Zuckerwasser eingeweicht und ungekocht serviert werden.

Gedörrte Zwetschgen, Kirschen, Aprikosen, Feigen, Aepfel und Birnen.

250 gr gedörrte Früchte
2 Tassen Wasser
2 Löffel Zucker
Zimmetstengel oder Zitronenscheibe.

Die gedörrten Früchte werden gewaschen und in lauwarmes Wasser 12-24 Stunden eingelegt. Dann werden sie mit dem Einweichwasser, Zucker, Zimmet oder einer Zitronenscheibe aufgesetzt und zugedeckt langsam weichgekocht. Kochzeit: 10-20 Minuten.

Zwetschgenring und Aprikosenring.

400 gr gedörrte Zwetschgen oder Aprikosen
3 Tassen Wasser
3 Löffel Zucker
2-3 dl Rahm oder Vanillecreme.

Die Früchte werden gewaschen und in lauwarmes Wasser 12-24 Stunden eingelegt. Dann werden sie entsteint, mit dem Einweichwasser und Zucker aufgesetzt, weichgekocht, durch die Hack-

maschine getrieben oder fein gehackt. Auf die Mitte einer runden Platte wird eine Tasse gestellt, die Zwetschgenmasse hübsch darum geordnet, der so entstandene Ring mit geschlagenem Rahm gefüllt, garniert oder mit einer dickflüssigen Vanillecrème überzogen.

X. Teil.

Milch-, Eier-, Käse- . und Getreidespeisen.

Wir unterscheiden: a) Teigwaren- und Reisspeisen
g) Breie
h) Köpfl
i) Pudding
j) Aufläufe
k) Reine Eierspeisen
i) Cremen und süsse Saucen
j) Gebackene Speisen.

a) Teigwaren und Reisspeisen.

Gute Teigwaren sind aus Hartweizengriess fabriziert. Sie müssen in viel siedendem Wasser abgedeckt gekocht werden, damit sie nicht breiig werden. Die Kochdauer von 10-20 Minuten richtet sich nach der Dicke der Teigwandung. Wenn sie weich sind, giesst man sie in ein Sieb, lässt sie gut abtropfen und macht sie auf eine der folgenden Arten fertig.

Beim Zubereiten von Reisspeisen ist besonders darauf zu achten, dass die angegebene Kochzeit und die Flüssigkeitsmenge genau innegehalten werden, damit die Körner nicht zerfallen. Zu allen Reisspeisen eignet sich der wertvollere und billigere unpolierte Reis.

Teigwaren mit Brosamen.

2 1/2 Liter Wasser
1 Löffel Salz

250 gr Makkaroni, Nudeln, Hörnli
oder Müscheli
2 Löffel Fett oder Butter
3 Löffel Brosamen.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und die Teigwaren darin abgedeckt weichgekocht. Sie werden auf ein Sieb gegossen, gut abtropfen gelassen, angerichtet und mit den in Butter oder Fett hellbraun gerösteten Brosamen überstreut. Kochzeit : 10-20 Minuten.

Teigwaren mit Käse.

2 1/2 Liter Wasser
1 Löffel Salz
250 gr Makkaroni, Nudeln, Hörnli
oder Müscheli
3 Löffel geriebener Käse
1 Löffel Fett oder Butter.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und die Teigwaren darin abgedeckt weichgekocht. Sie werden in ein Sieb gegossen, gut abtropfen gelassen und lagenweise mit geriebenem Käse angerichtet. Ein Löffel Fett oder Butter wird heiss gemacht und darüber gegossen. Kochzeit: 10-20 Minuten.

Teigwaren mit Tomatensauce.

2 1/2 Liter Wasser
1 Löffel Salz
250 gr Spaghetti, Makkaroni oder Nudeln
1 Löffel Fett oder Speckwürfel
1 Zwiebel
3 Löffel Tomatenpüree
1 Tasse Wasser
1 Löffel Salz.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und die Teigwaren darin abgedeckt weichgekocht. Sie werden in ein Sieb gegossen, gut abtropfen gelassen, nach Belieben mit 3 Löffel geriebenem Käse lagenweise angerichtet und mit folgender Tomatensauce übergossen.

Die fein gehackte Zwiebel wird im Fett oder in den leicht ausgelassenen Speckwürfel gedämpft, das Tomatenpüree, beigegeben und mit dem Wasser zu einer glatten Sauce angerührt, gesalzen und aufgekocht. Kochzeit : 10-20 Minuten .

Teigwaren mit Eier.

- 2 1/2 Liter Wasser
- 1 Löffel Salz
- 250 gr Makkaroni, Nudeln oder Hörnli
- 2 Löffel Fett
- 2 Eier
- 1 Löffelspitze Salz.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und die Teigwaren darin abgedeckt weichgekocht. Sie werden in ein . Sieb gegossen und gut abtropfen gelassen. In einer Bratpfanne wird das Fett erwärmt und die Teigwaren darin leicht gebacken. Die Eier werden gut verklopft, gesalzen und nach Belieben mit fein geschnittenem Schnittlauch vermischt über die Teigwaren gegossen, das ganze sorgfältig gerührt, bis die Eier flockig sind und sofort angerichtet. Kochzeit: 15-25 Minuten.

Selbstgemachte Nudeln.

- 2 Eier
- 2 Löffel Wasser
- 1 Löffel Salz
- 5-6 gehäufte Löffel Mehl
- 3 Liter Wasser
- 1 Löffel Salz
- 2 Löffel Butter.

Eier, Wasser und Salz werden in einer Schüssel zusammen verrührt, das Mehl zuerst hineingerührt und dann hineingeknetet, bis der Teig schön glatt und elastisch ist. Nun wird er in drei Teile geteilt und jeder Teil papierdünn ausgewallt. Der ausgewallte Teig wird noch leicht trocken gelassen, dann jedes Teigstück für sich zwei- bis dreimal der Länge nach zusammengerollt und mit einem scharfen Messer querüber in schmale Streifen geschnitten. Diese werden mit den Händen aufgeschüttelt und sofort zum Kochen verwendet.

Wasser und Salz werden siedend gemacht und die Nudeln darin weichgekocht. Sie werden in ein Sieb gegossen, gut abtropfen gelassen, angerichtet und mit der heissen Butter übergossen. Das übriggebliebene Wasser verwendet man zu Suppen. Kochzeit: 3-5 Minuten.

Will man die Nudeln aufbewahren, so werden sie auf Brettern an der Luft oder auf Kuchenblechen im Backofen bei ganz schwacher Hitze und geöffneter Ofentüre gut ausgetrocknet und' in Blechbüchsen aufbewahrt.

Knöpfli.

- 3 Eier
- 3 Löffel Wasser
- 3 Löffel Milch
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 1 1/2 Tasse Mehl
- 2 Liter Wasser
- 1. Löffel Salz
- 1 Löffel Fett
- 3 Löffel Paniermehl.

Eier, Milch, Wasser und Salz werden in einer Schüssel gut verklopft, das Mehl löffelweise hineingerührt und der Teig solange geklopft, bis er Blasen wirft und stückweise von der Kelle fällt. Ein Teil des Teiges wird in einen Teller gegeben, mit einem Messer feine, lange Streifen in das siedende Salzwasser abgeschnitten, indem man das Messer öfters in das siedende Wasser taucht, damit sich der Teig gut ablöst. Die Knöpfli werden gekocht, bis sie obenaufschwimmen, dann mit einer Drahtkelle herausgenommen, gut abtropfen gelassen und angerichtet. Dann folgt die zweite Partie Teig und so fort, bis aller Teig aufgebraucht ist. Zuletzt werden die Knöpfli mit geröstetem Paniermehl überstreut. Das Knöpfliwasser verwendet man zu Suppen. Kochzeit pro Partie 5-10 Minuten.

Die fertig gekochten Knöpfli können auch im Fett gebacken werden, oder lagenweise mit geriebenem Käse angerichtet und mit einer Zwiebelschweize übergossen werden.

Rascher und leichter lassen sich die Knöpfli formen, wenn wir den Teig mit Hilfe eines Löffels partienweise durch ein Knöpfli sieb treiben.

Nach Belieben kann unter den Knöpfli-teig eine grosse Hand voll roher, gewaschener und fein gehackter Spinat gemischt werden.

Abgeschmelzter Reis.

- 3 Tassen Wasser
- 1 Bouillonwürfel
- 1 Löffel Salz

- 1 Tasse Reis
- 3 Löffel Käse
- 1 Löffel Fett oder Butter.

Wasser, Salz und Bouillonwürfel werden siedend gemacht und der erlesene Reis darin weichgekocht, bis alles Wasser eingekocht ist. Er wird lagenweise mit geriebenem Käse angerichtet und mit heissem Fett oder Butter übergossen. Kochzeit: 20 Minuten.

Risotto.

- 1 Löffel Fett
- 1 Zwiebel
- 1 Tasse Reis
- 3 Tassen Wasser oder Bouillon
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 3 Löffel Käse.

Im Fett wird die gehackte Zwiebel und der erlesene Reis gerührt, bis Dampf aufsteigt, 3 Tassen Wasser oder Bouillon dazugegeben, gesalzen und alles zugedeckt, ohne darin zu rühren, weichgekocht. Dann wird der Reis vom Feuer genommen, der geriebene Käse mit einer Gabel leicht darunter gezogen und angerichtet. Nach Belieben kann mit dem Reis eine Messerspitze Safran oder ein Löffel Tomatenpüree mitgekocht werden. Kochzeit: 20 Minuten.

Gemüsereis.

- 1 Löffel Fett
- 2 Löffel Speckwürfeli
- 1 Zwiebel
- 1 Tasse Reis
- 1 Tasse klein geschnittenes Gemüse
- 3 Tassen Wasser oder Bouillon
- 1 Kaffeelöffel Salz
- Tomatensauce.

Die Speckwürfeli werden im Fett leicht angebraten, die Zwiebel darin gedämpft, der erlesene Reis kurz mitgerührt, das in ganz kleine Würfel geschnittene Gemüse wie Sellerie, Rübli, Blumenkohl, Schwarzwurzeln, Erbsli usw. (je nach Jahreszeit 2-3 Sorten) wird dazu gegeben, ebenso die Flüssigkeit und das Salz. Alles wird zugedeckt, ohne darin

zu rühren, weichgekocht, angerichtet und mit einer Tomatensauce übergossen. Nach Belieben kann der Gemüsereis vor dem Anrichten mit 3 Löffel Käse vermischt werden. Kochzeit: 20 Minuten.

b) Breie.

Die Getreidearten werden in der Pfanne mit der kalten Flüssigkeit verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht.

Mehlbrei.

- 1 Tasse Mehl
- 3 Tassen Milch
- 3 Tassen Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 1 Stück Butter.

Das Mehl wird mit Milch, Wasser, Salz und Butter verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Kochzeit: 45 Minuten.

Griessbrei.

- $\frac{3}{4}$ Tasse Griess
- 3 Tassen Milch
- 3 Tassen Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 1 Stück Butter.

Der Griess wird mit Milch, Wasser, Salz und Butter verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Kochzeit: 30 Minuten.

Reisbrei.

- 1 Tasse Reis
- 3 Tassen Milch
- 3 Tassen Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 1 Stück Butter.

Der Reis wird mit Milch, Wasser, Salz und Butter verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Kochzeit: 30 Minuten.

Rote Grütze.

1/2 Tasse Sago oder Tapioka
3 Tassen Wasser
1 Tasse Sirup
Saft von einer Zitrone.

Sago oder Tapioka werden mit Wasser, Sirup und Zitronensaft verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Die rote Grütze wird kalt mit roher Milch oder einer Vanillesauce serviert. Kochzeit: 20 Minuten.

Maisbrei.

1 Löffel Fett
1 1/4 Tasse Mais
3 Tassen Wasser
3 Tassen Milch
1 Kaffeelöffel Salz.

Der Mais wird im Fett gerührt, Wasser, Milch und Salz beigegeben, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Kochzeit: 30 Minuten.

Haferbrei.

1 Löffel Fett
1 Tasse Hafergrütze oder
1 3/4 Tasse Haferflocken
3 Tassen Wasser
3 Tassen Milch
1 Kaffeelöffel Salz.

Hafergrütze oder Flocken werden im Fett gerührt, Wasser, Milch und Salz beigegeben, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Kochzeit: 30 Minuten.

Griess- und Maisbrei mit Käse und Zwiebeln.

3/4 Tasse Griess und Mais
2 Tassen Milch
2 Tassen Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
3 Löffel Käse
1 Löffel Fett
1 Zwiebel.

Griess und Mais werden mit Milch, Wasser und Salz verrührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht und auf kleinem Feuer zu Brei gekocht. Der Käse wird leicht darunter gezogen und der Brei sofort angerichtet. (Die in, dünne Scheibchen geschnittene Zwiebel wird im Fett leicht geröstet und über den Brei gestreut. Kochzeit: 30 Min.

c) Köpfl.

Die Köpflmasse wird in der Pfanne gekocht, in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gefüllt und nach dem Erkalten gestürzt.

Schokoladenköpfl.

3 Löffel Maizena
3 Tassen Milch
3 Löffel Zucker
2 Löffel Schokoladenpulver
1 Löffel Kakao
1/2 Päckli Vanillezucker.

Das Maizena wird mit Milch, Zucker, Schokoladenpulver, Kakao und Vanillezucker verrührt und unter beständigem Rühren zu einer dicken Masse gekocht. Diese wird in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gegossen, erkalten gelassen, gestürzt und mit einer Vanillecreme übergossen oder mit geschlagenem Rahm garniert. Kochzeit 10 Minuten.

Griessköpfl.

1/2 Tasse Griess
3 Tassen Milch
1 Löffelspitze Salz
3 Löffel Zucker
1/2 Päckli Vanillezucker oder
Rinde von 1/2 Zitrone
3 Löffel Sultaninen.

Der Griess wird mit Milch, Salz, Zucker, Vanille oder Zitrone verrührt und unter beständigem Rühren zu einer dicken Masse gekocht die gewaschenen Beeren damit vermischt und alles in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gegossen, erkalten gelassen, gestürzt und mit einer Fruchtsauce serviert. Kochzeit: 15 Minuten.

Griessköpfl mit Schokoladenpulver.

1/2 Tasse Griess
 3 Tassen Milch
 1 Löffelspitze Salz
 3 Löffel Zucker
 1/2 Päckli Vanillezucker
 3 Löffel Schokoladenpulver

Der Griess wird mit Milch, Salz, Zucker, Vanillezucker und Schokoladenpulver unter beständigem Rühren zu einer dicken Masse gekocht, diese in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gegossen, erkalten gelassen, gestürzt und mit einer Vanillesauce serviert. Kochzeit: 15Min.

Reisköpfli.

3/4 Tasse Reis
 3 Tassen Milch
 1 Löffelspitze Salz
 3 Löffel Zucker
 3 Löffel Sultaninen
 1/2 Päckli Vanillezucker oder
 Rinde von 1/2 Zitrone.

Der erlesene Reis wird mit Milch und Salz verrührt und unter öfterem Rühren zu einer dicken Masse gekocht. Zucker, Sultaninen und Vanille oder Zitrone werden damit vermischt, alles in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gegossen, erkalten gelassen, gestürzt und mit Kompott-, Frucht-, Vanille- oder Schokoladensauce serviert. Kochzeit: 20-30 Minuten.

Kastanienköpfli oder Kastanienkranz.

750 gr Kastanien
 1 Tasse Milch
 3/4 Tasse Wasser
 3 Löffel Zucker
 1/2 Vanillestengel oder
 1/2 Päckli Vanillezucker
 3 dl Rahm.

— 91 —

Die Kastanien werden gewaschen, in siedendes Wasser gegeben, 5 Minuten zugedeckt gekocht und geschält. Die geschälten Kastanien

werden in der Milch weichgekocht und durch die Maschine getrieben Wasser, Zucker und Vanille werden aufgekocht und zu der Kastanienmasse gerührt. Sie wird nochmals durch die Hackmaschine getrieben, kranzförmig auf eine Platte dressiert oder mit einer Spritze locker zu einem Köpfli geformt und mit geschlagenem Rahm garniert.

d) Pudding.

Pudding werden in einer zugedeckten Form im Wasserbad gekocht. Die Form wird sehr gut ausgefettet, mit feinen Brosamen, Griess oder klein geschnittenen Mandeln ausgestreut und die Masse eingefüllt. Die Form wird in eine Pfanne gestellt, soviel siedendes Wasser beigelegt, bis die Form zur Hälfte im Wasser steht. Je nach Art der Pudding werden sie 40-60 Minuten gekocht und gestürzt warm oder kalt serviert.

Griess- und Maispudding.

1/2 Tasse Griess oder Mais
 3 Tassen Milch
 1 Löffelspitze Salz
 3 Löffel Zucker
 1 Zitronenrinde
 3 Eier.

Griess oder Mais werden mit Milch, Salz und Zucker verrührt unter beständigem Rühren zu einer dicken Masse gekocht und etwas erkalten gelassen. Eigelb, Zucker und die geriebene Zitronenrinde werden schaumig gerührt, die Griess- oder Maismasse löffelweise damit verrührt und zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter gezogen. Eine Puddingform wird mit Butter ausgestrichen, mit Griess oder geschnittenen Mandeln ausgestreut, die Griess- oder Maismasse hineingefüllt und die Form zugedeckt im Wasserbade gekocht. Dann wird der Pudding gestürzt und mit einer Frucht-, Zitronen- oder Vanillesauce serviert. Kochzeit: 1 Stunde.

Caramelpudding.

2 Löffel Zucker zum Rösten
 3 Tassen Milch

- 1 Löffel Maizena
- 2 Löffel Zucker
- 1 Päckli Vanillezucker
- 4 Eier.

2 Löffel Zucker werden braun gerastet und rasch in eine Pudding-Form gegossen. Die Milch wird mit dem angerührten Maizena, dem Zucker und dem Vanillezucker unter beständigem Rühren aufgekocht und langsam zu den verklopften Eiern gerührt, die Masse bis zu $\frac{2}{3}$ -Höhe in die Form eingefüllt zugedeckt im Wasserbade auf kleinem Feuer gekocht, sorgfältig gestürzt und warm serviert. Der Pudding kann auch kalt serviert werden, nur muss man ihn bis zum Gebrauch in der Form stehen lassen. Kochzeit: 1 Stunde.

Brotpudding.

- 150 gr Brot
- 3 Löffel Sultaninen
- 3 Eier
- 3 Löffel Zucker
- 1 Zitronenrinde
- 2 Tassen Milch.

Eine Puddingform wird mit Butter ausgestrichen und mit Paniermehl ausgestreut. Altbackenes Brot wird in kleine Würfel geschnitten und lagenweise mit den Sultaninen in die Form eingefüllt. Eier, Zucker, Zitronenrinde und Milch werden gut verrührt, über das Brot gegossen und die Form zugedeckt im Wasserbade gekocht. Dann wird der Pudding gestürzt und mit einer Vanille- oder Zitronensauce serviert. Kochzeit: 40 Minuten.

Früchtepudding.

- 100 gr Brot
- 600. gr rohe Früchte
- 3 Eier
- 3 Löffel Zucker
- 2 Tassen Milch.

Eine Puddingform wird mit Butter ausgestrichen und mit Paniermehl ausgestreut. Altbackenes Brot wird in kleine Würfel geschnitten und lagenweise mit den klein geschnittenen Früchten in die Form ein-

gefüllt. Eier, Zucker und Milch werden gut verrührt, über Brot und Früchte gegossen und die Form zugedeckt im Wasserbade gekocht. Dann wird der Pudding gestürzt und nach Belieben mit Fruchtsauce serviert. Kochzeit: 40 Minuten.

e) Aufläufe.

Auflaumassen sind zart, locker und leicht verdaulich. Aufläufe haben eine gleichmässige, ziemlich starke Hitze nötig und werden in einer mit Fett ausgestrichenen Kochplatte im vorgewärmten Ofen gebacken. Der Backofen darf während des Steigens des Auflaufes nicht geöffnet werden, um das Einsinken zu verhindern. Aufläufe müssen sofort serviert werden.

Griessauflauf.

- $\frac{1}{2}$ Tasse Griess
- 3 Tassen Milch
- 1 Löffelspitze **Salz**
- 1 Stück Butter
- 3 Löffel Zucker
- 3 Eier
- 1 Zitronenrinde.

Der Griess wird mit Milch, Salz und Butter verrührt und unter beständigem Rühren zu einer dicken Masse gekocht und etwas erkalten gelassen. Eigelb, Zucker und die geriebene Zitronenrinde werden schaumig gerührt, die Griessmasse löffelweise damit verrührt und zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter gezogen. Eine Kochplatte wird mit Butter ausgestrichen, die Masse hineingegeben und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30 bis 40 Minuten.

Reisauflauf.

- $\frac{3}{4}$ Tasse Reis
- 3 Tassen Milch
- 1 Löffelspitze Salz
- 1 Stück Butter
- 3 Löffel Zucker
- 3 Eier.

- 1 Zitronenrinde
- 3 Löffel Sultaninen
- 3 Löffel geriebene Haselnüsse.

Der erlesene Reis wird mit Milch, Salz und Butter verrührt, unter öfterem Rühren zu einer dicken Masse gekocht und etwas erkalten gelassen. Eigelb, Zucker und die geriebene Zitronenrinde werden schaumig gerührt, die gewaschenen Sultaninen, die geriebenen Haselnüsse beigefügt, die Reismasse löffelweise damit verrührt und zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter gezogen. Eine Kochplatte wird mit Butter ausgestrichen, die Masse hineingegeben und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30 bis 40 Minuten.

Sogoauflauf.

- ½ Tasse Sago
- 3 Tassen Milch
- 1 Löffelspitze Salz
- 1 Stück Butter
- 3 Löffel Zucker
- 3 Eier
- 1 Zitronenrinde.

Der Sago wird mit Milch, Salz und Butter verrührt, unter öfterem Rühren zu einer dicken Masse gekocht und etwas erkalten gelassen. Eigelb, Zucker und die geriebene Zitronenrinde werden schaumig gerührt, die Sagomasse löffelweise damit verrührt und zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter gezogen. Eine Kochplatte wird mit Butter ausgestrichen, die Masse hineingegeben und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30-40 Minuten.

Schokoladenauflauf.

- 3 Löffel Mehl
- 3 Tassen Milch
- 150 gr Blockschokolade
- 1 Stück Butter
- 3 Eier
- 3 Löffel Zucker

Das Mehl wird mit der Milch glatt gerührt, die geriebene Schokolade und die Butter beigegeben, unter beständigem Rühren zu einem dicken Brei gekocht und etwas erkalten gelassen. Eigelb und Zucker werden

schaumig gerührt, die Schokoladenmasse löffelweise damit verrührt und zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter gezogen. Eine Kochplatte wird mit Butter ausgestrichen, die Masse hineingegeben und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 20-30 Minuten.

Brotlauf.

- 150 gr Brot
- 3 Löffel Sultaninen
- 2 Tassen Milch
- 1 Löffelspitze Salz
- 3 Löffel Zucker
- 3 Eier
- 1 Zitronenrinde.

Eine Kochplatte wird mit Butter ausgestrichen. Altbackenes Brot wird in kleine Würfel geschnitten und lagenweise mit den gewaschenen Sultaninen in die Kochplatte gegeben. Milch, Salz, Zucker, Eier und Zitronenrinde werden gut verklopft, über das Brot gegossen und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30 bis 40 Minuten.

Früchteauflauf.

- 100 gr Brot
- 600 gr rohe Früchte
- 3 Eier
- 3 Löffel Zucker
- 1½ Tasse Milch.

Eine Kochplatte wird mit Butter ausgestrichen. Altbackenes Brot wird in kleine Würfel geschnitten und lagenweise mit den gewaschenen und klein geschnittenen Früchten in die Kochplatte gegeben. Eier, Zucker und Milch werden gut verklopft, über Brot und Früchte gegossen und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30-40 Minuten.

Käseauflauf.

- 2 Löffel Mehl
- 1 Löffelspitze Salz
- 2 Tassen Milch
- 3 Eier
- 100 gr Käse.

Mehl und Salz werden mit der Milch glatt angerührt, die Eigelb und der geriebene Käse beigefügt Lind zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter gezogen. Eine Kochplatte wird mit Butter ausgestrichen, die Masse hineingegeben und im vorerwärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 20-30 Minuten.

f) Reine Eierspeisen.

Zu reinen Eierspeisen verwende man wenn möglich frische Eier.

Weichgesottene Eier.

1 Liter Wasser
6 Eier.

Die Eier werden sauber gewaschen. Das Wasser wird siedend gemacht, vom Feuer genommen, die Eier sorgfältig hineingegeben und gut zugedeckt 3-5 Minuten stengelassen.

Aufgeschlagene, gesottene Eier.

1 Liter Wasser
1 Kaffeelöffel Salz
2 Löffel Essig
6 Eier
2 Löffel Fett
300 gr Brot.

Wasser, Salz und Essig werden siedend gemacht. Dann schlägt man die Eier, jedes für sich, auf und lässt es sorgfältig ins schwach siedende Wasser gleiten. Mit einer Gabel legt man das Weisse, sobald es dick wird, übe, den. Dotter, damit es diesen einhüllt, und lässt die Eier schwach sieden. Dann zieht man sie heraus, schneidet sie schön zu und richtet sie aufbraun gebackene Brotschnitten an. Nach Belieben können sie mit einer Tomaten- oder Bouillonsauce übergossen werden. Kochzeit: 3-5 Minuten.

Hartgesottene Eier mit Tomaten- oder Bouillonsauce.

1 Liter Wasser
6 Eier
Tomaten- oder Bouillonsauce.

Die Eier werden sauber gewaschen. Das Wasser wird siedend gemacht, die Eier sorgfältig hineingegeben und abgedeckt in schwach siedendem Wasser gekocht. Dann werden sie herausgezogen, kurz in kaltes Wasser gelegt, damit sie sich leichter schälen lassen, in Hälften geschnitten, auf eine Platte gelegt und mit einer Tomaten- oder Bouillonsauce übergossen. Kochzeit: 8-10 Minuten.

Gefüllte Eier.

6 hartgesottene Eier 1 Löffel Butter
Grünes
3 Löffel Mayonnaise.

Die hartgesottenen Eier werden geschält und quer durchgeschnitten. Die Dotter werden herausgenommen, mit Butter und feingehacktem Grün gut vermischt. Mit dieser Masse füllt man die Eierhälften wieder und bestreicht sie hübsch mit Mayonnaise. Diese Eier werden zum Garnieren verschiedener Fleisch- oder Salatplatten verwendet.

Spiegeleier.

1 Löffel Butter
6 Eier
½ Kaffeelöffel Salz.

Die Eier werden alle sorgfältig in einen Teller aufgeschlagen, damit der Dotter ganz bleibt. Die Butter wird heiss gemacht, die Eier hineingeleiten gelassen, mit Salz bestreut und auf schwachem Feuer gebacken, bis das Eiweiss dick ist und die Eier sich von der Pfanne lösen. Backzeit zirka 3 Minuten.

Rühreier.

6 Eier
1 Kaffeelöffel Salz
6 Löffel Milch o
1 Löffel Butter oder Fett.

Eier, Salz Milch werden zusammen gut verklopft. Butter oder Fett werden heiss gemacht, die zerklopften Eier hineingegeben, mit einer Gabel gerührt, bis sie flockig sind, auf eine warme Platte angerichtet und sofort serviert.

Den zerklopften Eiern kann man nach Belieben fein geschnittenes Grün, gehackten Schinken, in Würfel geschnittene Tomaten oder fein geschnittene Pilze begeben. Backzeit: 3 Minuten..

Plattenmüesli.

6 Eier
1 Löffelspitze Salz
2 Tassen Milch
3 Löffel Zucker
½ Löffel Butter.

Eier, Salz, Milch und Zucker werden gut verklopft. Eine feuerfeste Kochplatte wird mit Butter ausgestrichen, die Masse hineingeben und im heissen Ofen gebacken, bis sie dick ist. Dann streit man etwas Zucker darüber, lässt alles hellbraun werden und serviert das Muesli sofort in der Kochplatte. Backzeit: 20 Minuten.

g) Cremen und süsse Saucen..

Cremen gehören zu den erfrischendsten, nahrhaftesten und leicht verdaulichsten Süssspeisen.

Rahm, Milch oder Fruchtsaft werden durch kurzes Erhitzen mit gut verklopften Eiern unter beständigem Rühren verdickt und ein beliebiges Gewürz wie Vanille, Zitronengelb usw. wird mitgekocht. Um Eier zu sparen, kann an deren Stelle Maizena mitgekocht werden.

Vanillecrème.

3 Eier
3 Löffel Zucker
1 Kaffeelöffel Maizena
3 Tassen Milch
½ Vanillestengel oder
½ Päckli Vanillezucker.

Die Eier werden aufgeschlagen und mit dem Zucker tüchtig verklopft, Maizena und Milch darunter gerührt und der Vanillestengel oder Vanillezucker beigefügt. Unter beständigem Rren wird alles zum Sieden gebracht, sofort angerichtet und kalt gestellt. Damit sich auf der Creme keine Haut bilden kann, wird sie während dem Erkalten von Zeit zu Zeit gerührt.

Schokoladencreme.

2 Eier
3 Löffel Zucker
2 Löffel Schokoladenpulver
1 Löffel Kakao
1 Kaffeelöffel Maizena
3 Tassen Milch:

Die Eier werden aufgeschlagen und mit dem Zucker tüchtig verklopft. Schokolade, Kakao, Maizena und Milch werden darunter gerührt. Unter beständigem Rühren wird alles zum Sieden gebracht, sofort angerichtet und kalt gestellt. Damit sich auf der Creme keine Haut bilden kann, wird sie während dem Erkalten von Zeit zu Zeit gerührt.

Haselnusserème.

3 Eier
3 Löffel Zucker
1 Kaffeelöffel Maizena
3 Tassen Milch
3 Löffel geriebene Haselnüsse.

Die Eier werden aufgeschlagen und mit dem Zucker tüchtig verklopft, Maizena und Milch darunter gerührt. Die geriebenen Haselnüsse werden unter stetem Rühren hellbraun geröstet, die Eiermilch beigefügt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht, sofort angerichtet und kalt gestellt. Damit sich auf der Creme keine Haut bilden kann, wird sie während dem Erkalten von Zeit zu Zeit gerührt. Nach Belieben kann die Creme durchgeseibt werden.

Gebrannte Crème.

3 Eier
2 Löffel Zucker
1 Kaffeelöffel Maizena
3 Tassen Milch
1/2 Zitronenrinde
4 Löffel Zucker zum Rösten
1/4 Tasse Wasser.

Die Eier werden aufgeschlagen und mit dem Zucker tüchtig verklopft, Maizena, Milch und Zitronenrinde darunter gerührt. Der Zucker

wird unter stetem Rühren braun geröstet, das Wasser beigefügt und aufgekocht. Die Eiermilch wird beigefügt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht, sofort angerichtet und kalt gestellt. Damit sich auf der Creme keine Haut bilden kann, wird sie während dem Erkalten von Zeit zu Zeit gerührt.

Himbeer- und Johannisbeercrème.

250 gr Johannis- oder Himbeeren
1 Tasse Wasser
3 Löffel Zucker
1 Kaffeelöffel Maizena
1 dl Rahm.

Wasser, Zucker und die gewaschenen Beeren werden 2 Minuten gekocht und durch ein Tuch oder Sieb gestrichen. Das mit wenig Wasser angerührte Maizena wird dem Fruchtsaft beigefügt, unter stetem Rühren noch einmal aufgekocht und angerichtet. Der Rahm wird geschlagen und unter die erkaltete Creme gerührt.

Aprikosencrème.

500 gr Aprikosen
½ Tasse Wasser
3 Löffel Zucker
1 Kaffeelöffel Maizena
1 dl Rahm.

Wasser, Zucker und die gewaschenen, entsteinten Früchte werden rasch weichgekocht und durch ein Sieb gestrichen. Das mit wenig Wasser angerührte Maizena wird dem Fruchtsaft beigefügt, unter stetem Rühren noch einmal aufgekocht und angerichtet. Der Rahm wird geschlagen und unter die erkaltete Creme gerührt.

Zitronencrème.

3 Eier
½ Tasse Zucker
½ Tasse Zitronensaft (4 Zitronen)
¾ Tasse Wasser.

Die Eier werden aufgeschlagen und mit dem Zucker tüchtig verklopft, der Zitronensaft, ein Stück Zitronenrinde und das Wasser beigefügt. Unter beständigem Schlagen wird alles aufgekocht, sofort angerichtet und kalt gestellt. Nach Belieben kann 1 dl geschlagener Rahm darunter gemischt werden.

Ungekochte Fruchtcrème.

½ Liter Rahm
3 Löffel Himbeerfruchtmark (Lenzburg)
Saft einer Zitrone.

Der Rahm wird geschlagen, das Fruchtmark und der Saft einer Zitrone leicht darunter gerührt.

Ungekochte Schokoladencrème.

3 Löffel Zucker
3 Eigelb
150 gr Schokolade
½ Tasse Wasser
3 dl Rahm.

Zucker und Eigelb werden tüchtig gerührt. Die Schokolade wird mit dem Wasser in der Pfanne unter stetem Rühren geschmolzen, und zu der Eiermasse gerührt. Der Rahm wird geschlagen und unter die Creme gerührt.

Russische Crème.

3 Löffel Zucker
3 Eigelb
½ Päckli Vanillezucker
3 dl Rahm.

Zucker, Eigelb und Vanillezucker werden tüchtig gerührt. Der Rahm wird geschlagen und unter die Creme gerührt.

Vanillesauce.

1 Ei
2 Löffel Zucker
½ Kaffeelöffel Maizena

- 2 Tassen Milch
- ½ Vanillestengel oder
- ½ Päckli Vanillezucker.

Das Ei wird aufgeschlagen und mit dem Zucker tüchtig verklopft, Milch und Maizena darunter gerührt und der Vanillestengel oder Vanillezucker beigelegt. Unter beständigem Rühren wird alles zum Sieden gebracht,• sofort angerichtet und kalt gestellt. Damit sich auf der Sauce keine Haut bilden kann, wird sie während dem Erkalten von Zeit zu Zeit gerührt.

Schokoladensauce.

- 2 Löffel Zucker
- 1 Löffel Schokoladenpulver
- ½ Löffel Kakao
- 1 Löffel Maizena
- 2 Tassen Milch.

Zucker, Schokolade, Kakao, Maizena und Milch werden gut ver-rührt, unter beständigem Rühren zum Sieden gebracht, sofort angerichtet und kalt gestellt. Damit sich auf der Sauce keine Haut bilden kann, wird sie während dem Erkalten von Zeit zu Zeit gerührt.

Fruchtsauce.

- 2 Eier
- 3 Löffel Zucker
- ½ Tasse beliebigen Fruchtsaft.

Die Eier werden aufgeschlagen und mit dem Zucker tüchtig verklopft. Der Fruchtsaft wird beigegeben und unter beständigem Schlagen aufgekocht, sofort angerichtet und kalt gestellt.

Götterspeise.

- Makkarönl
- Beliebige Früchte
- Schokoladen-Vanille-
oder gebrannte Creme.

Eine Cremeschale füllt man lagerweise mit Makkarönl und gekochten Früchten oder rohen Beeren ein und giesst eine erkaltete Schokoladen-Vanille- oder gebrannte Creme darüber. Nach Belieben kann die Schale mit geschlagenem Rahm garniert werden.

Falsche Spiegeleier.

- Vanilleplätzli
- Geschlagener Rahm
- Gekochte Aprikosen.

Vanilleplätzli (siehe Seite 136 Vanilleringli) werden mit Aprikosenjus getränkt und mit geschlagenem Rahm bestrichen. Auf die Mitte des Plätzli legt man eine halbe Aprikose und garniert mit geschlagenem Rahm.

h) Gebackene Speisen.

Eierrösti.

- 2 Löffel Fett
- 200 gr Brot
- 4-5 Eier
- 1 Löffelspitze • Salz
- ½ Tasse Milch.

Altbackenes Brot wird in dünne Scheibchen geschnitten. Eier, Salz und Milch werden gut verklopft. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht, das Brot darin hellbraun gebacken, die Eiermilch darüber gegossen und solange gerührt, bis die Eier flockig sind: Backzeit: 10 Minuten.

Brottschmarren.

- 2 Löffel Fett
- 4 Weggli
- 3 Eier
- 3 Löffel Zucker
- 3 Löffel Sultaninen
- 1½ Tasse Milch
- 2 Löffel Zucker zum Rösten.

Altbackene Weggli werden in Würfel geschnitten. Eier, Zucker Sultaninen und Milch werden gut verklopft. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht, das Brot darin hellbraun gebacken, die Eiermilch darüber gegossen und solange gerührt, bis die Eier flockig sind; und angerichtet. 2 Löffel Zucker werden in derselben Pfanne hellbraun geröstet, der Brottschmarren rasch hineingegeben, mit dem Schäu-felchen zu einem Kuchen geformt und sofort auf eine Platte gestürzt. Backzeit: 15 Minuten.

Käserösti.

200 gr Brot
 100 gr Käse
 1 Tasse Wasser
 2 Löffel Fett
 1 Zwiebel.

Altbackenes Brot und der Käse werden in feine Scheibchen geschnitten, lagenweise in eine Schüssel gegeben, mit dem siedenden Wasser übergossen und 20 Minuten zugedeckt stehen gelassen. In der Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Zwiebel darin gedämpft, die Brot-Käsemasse dazu gegeben und unter öfterem Rühren gebacken. Backzeit: 5 Minuten.

Fotzelsehnitten.

9 Modelbrotsschnitten
 1 Teller mit kalter Milch
 4 Eier
 1 Löffelspitze Salz
 3 Löffel Fett.

Altbackenes Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten, diese rasch durch die kalte Milch gezogen und nebeneinander auf ein Brett zum Abtropfen gelegt. Eier und Salz werden gut verklopft. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht und die in den Eiern gewendeten Brotschnitten darin beidseitig goldgelb gebacken. Nach Belieben kann man sie auf der Platte mit Zucker und Zimmet bestreuen.

Goldschnitten.

9 Modelbrotsschnitten
 3 Löffel Mehl
 1 Löffelspitze Salz
 ½ Tasse Milch
 3 Eier
 3 Löffel Fett.

Altbackenes Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten. Mehl und Salz werden mit der Milch zu einem glatten Teig angerührt und die Eier beigegeben. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss

gemacht und die im Teig gewendeten Brotschnitten darin beidseitig goldbraun gebacken. Nach Belieben kann man sie auf der Platte mit Zucker und Zimmet bestreuen.

Käseschnitten I. Art.

9 Modelbrotsschnitten
 1 Teller mit kalter Milch 3 Eier
 1 Löffelspitze Salz
 150 gr Käse
 3 Löffel Fett.

Altbackenes Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten, diese rasch durch die kalte Milch gezogen und nebeneinander auf ein Brett zum Abtropfen gelegt. Eier, Salz und der geriebene Käse werden gut verrührt und sorgfältig auf die Brotschnitten gestrichen. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Schnitten mit der bestrichenen Seite nach unten hineingegeben und beidseitig goldgelb gebacken.

Käseschnitten II. Art.

9 Modelbrotsschnitten
 3 Löffel Mehl
 1 Löffelspitze Salz
 ½ Tasse Milch
 3 Eier
 6 Löffel Käse
 3 Löffel Fett.

Altbackenes Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten. Mehl und Salz werden mit der Milch zu einem glatten Teig angerührt, der geriebene Käse und die Eier beigegeben. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht und die im Teig gewendeten Brotschnitten darin beidseitig goldgelb gebacken.

Käseschnitten III. Art.

9 Modelbrotsschnitten
 Löffel Mehl
 1 Löffelspitze Salz

- 1 Tasse Milch
- 3 Eier
- 6 Löffel Käse
- 3 Löffel Fett.

Altbackenes Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten. Mehl und Salz werden mit der Milch zu einem glatten Teig angerührt, die Eier und der geriebene Käse beigefügt, unter stetem Rühren zu einem dicken Brei gekocht, etwas erkalten gelassen und sorgfältig auf die Brotschnitten gestrichen. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Schnitten mit der bestrichenen Seite nach unten hineingegeben und beidseitig goldgelb gebacken.

Nussschnitten.

- 9 Modelbrotschnitten
- 1. Teller mit Zuckerwasser
- 2 Eier
- 2 Löffel Zucker
- 1½ Tassen Haselnüsse oder Mandeln
- 1 Löffel Mehl
- 3 Löffel Fett.

Altbackenes Brot wird in 1 cm dicke Scheiben geschnitten, diese rasch durch das kalte Zuckerwasser gezogen und nebeneinander auf ein Brett zum Abtropfen gelegt. Eier, Zucker, geriebene Nüsse und Mehl werden gut verrührt und sorgfältig auf die Schnitten gestrichen. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Schnitten mit der bestrichenen Seite nach unten hineingegeben und beidseitig goldgelb gebacken.

Griess- und Maisplätzli.

- 1 Tasse Griess und Mais
- 1½ Tasse Milch
- 1½ Tasse Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 1 Löffel Mehl
- 2 Eier
- 3 Löffel Fett.

Griess und Mais werden mit Milch, Wasser und Salz verrührt, unter beständigem Rühren zu einem dicken Brei gekocht, in eine Schüssel

angerichtet, erkalten gelassen und in gleichmässige Plätzli geschnitten. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Plätzli im Mehl und dann in den verklopften Eiern gewendet und im heissen Fett beidseitig hellbraun gebacken.

Weizenflocken- und Haferflockenplätzli.

- 1½ Tasse Milch
- 2 Tassen Haferflocken oder Weizenflocken
- 1 Kaffeelöffel Salz
- Zwiebeln, Grünes
- 1 Löffel Mehl
- 2 Eier
- 3 Löffel Fett.

Die Milch wird siedend gemacht, über die Flocken und die gehackten Zwiebeln gegossen und 20 Minuten zugedeckt stehen gelassen. Salz, Grünes, Mehl und Eier werden darunter gerührt. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht, löffelweise von dem Teig hineingegeben und die Plätzli beidseitig hellbraun gebacken.

Nudelplätzli.

- 2 Löffel Mehl
- 1. Kaffeelöffel Salz
- ½ Tasse Milch
- 2 Eier
- 150 gr gekochte Nudeln
- 3 Löffel Fett.

Mehl und Salz werden mit der Milch zu einem glatten Teig angerührt, die Eier, beigeegeben und die gesottenen, grobgehackten Nudeln darunter gerührt. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht, löffelweise von, dem Teig hineingegeben und die Plätzli beidseitig hellbraun gebacken.

Reisrollen.

- 2 Tassen Risottoersten.
- 1 Löffelspitze Salz
- 3 Löffel Käse
- Gehacktes Grünes

- 1 Löffel Mehl
- 2 Eier
- Mehl, Ei, Paniermehl
- 4 Löffel Fett.

Risottoersten, Salz, geriebener Käse, gehacktes Grünes, Mehl und Eier werden zusammen gut verrührt. Mit 2 Löffeln werden von der Masse Rollen geformt und diese in Mehl, Ei und Paniermehl gewendet. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht und die Rollen darin hellbraun gebacken. Die Reisrollen werden mit einer Tomatensauce serviert.

Selleriesplätzli.

- 1 Tasse Milch
- 2 Tassen Hafer- oder Weizenflocken
- 1 Kaffeelöffel Salz
- Zwiebeln, Grünes
- 1 Löffel Mehl
- 2 Eier
- 1-2 Knollen Sellerie
- 4 Löffel Fett.

Die Milch wird siedend gemacht, über die Flocken und die gehackten Zwiebeln gegossen und 20 Minuten zugedeckt stehen gelassen. Salz, Grünes, Mehl, Eier und der roh geriebene Sellerie werden darunter gerührt. In einer Omelettenpfanne wird das Fett heiss gemacht, löffelweise von dem Teig hineingegeben und die Plätzli beidseitig hellbraun gebacken. Die Sellerieplätzli werden mit einer Tomatensauce serviert.

Omeletten.

- 3 Eier
- 1½ Tasse Milch und Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 6 Löffel Mehl
- 2 Löffel Fett.

Eier, Milch, Wasser und Salz werden in einer Schüssel gut verklopft, das Mehl löffelweise hineingerührt und der Teig solange geklopft, bis er glatt ist. In der Omelettenpfanne wird etwas Fett heiss gemacht, eine Schöpfkelle voll Teig hineingegeben und beidseitig goldgelb gebacken.

Käseomeletten.

- 3 Eier
- 1½ Tasse Milch und Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 6 Löffel Mehl
- 100 gr Käse
- 2 Löffel Fett.

Eier, Milch, Wasser und Salz werden in einer Schüssel gut verklopft, das Mehl löffelweise hineingerührt und der Teig solange geklopft, bis er glatt ist. Der Käse wird in feine Scheibchen geschnitten und unter den Teig gerührt. In der Omelettenpfanne wird etwas Fett heiss gemacht, eine Schöpfkelle voll Teig hineingegeben und beidseitig goldgelb gebacken.

Apfelomeletten.

- 3 Eier
- 1 Tasse Milch und Wasser
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 6 Löffel Mehl
- 3 grosse Äpfel
- 2 Löffel Fett
- 3 Löffel Zucker.

Eier, Milch, Wasser und Salz werden in einer Schüssel gut verklopft, das Mehl löffelweise hineingerührt und der Teig solange geklopft, bis er glatt ist. Die Äpfel werden geschält, in feine Scheibchen geschnitten und unter den Teig gerührt. In der Omelettenpfanne wird etwas Fett heiss gemacht, eine Schöpfkelle voll Teig hineingegeben und langsam zugedeckt beidseitig goldgelb gebacken. Die gebackenen Omeletten werden mit Zucker und Zimmt bestreut.

Ebenso können aus Kirschen und Zwetschgen Omeletten gemacht werden.

Reisomeletten, gesalzen.

- 2 Tassen Risottoersten
- 1 Löffelspitze Salz
- ½ Tasse Milch und Wasser
- 3 Löffel Mehl
- 3 Eier
- 2 Löffel Fett.

Risottoersten, Salz, Milch und Wasser, Mehl und Eier werden zusammenkett verrührt. In der Omelettenpfanne wird ein Löffel Fett heiss gemacht, die Hälfte der Masse hineingegeben, zu einer Omelette geformt und beidseitig goldgelb gebacken.

Reisomeletten, gesüsst.

- 2 Tassen Reisbreiresten
- 2 Löffel Zucker
- 1 Zitronenrinde
- 3 Löffel Rosinen
- 2 Eier
- 2 Löffel Fett.

Reisbrei, Zucker, Zitronenrinde, Rosinen und Eier werden zusammen gut verrührt. In der Omelettenpfanne wird ein Löffel Fett heiss gemacht, die Hälfte der Masse hineingegeben, zu einer Omelette geformt und langsam beidseitig goldgelb gebacken.

Omelettes soufflées.

- 6 Eier
- 3 Löffel Zucker
- ½ Päckli Vanillezucker oder
- 1 Zitronenrinde
- 2 Löffel Butter.

Die Eiweiss werden zu Schnee geschlagen und Eigelb, Zucker und Vanillezucker leicht darunter gezogen. In der Omelettenpfanne wird ein Löffel Butter heiss gemacht und die Hälfte der Masse hineingegeben. Ist die Omelette unten schön gelb und oben nicht mehr flüssig, so wird sie zusammengelegt, angerichtet und sofort serviert.

Fastenkutteln.

- 3 gebackene Omeletten
- 1 Tasse Milch
- 2 Löffel Zucker
- 1 Päckli Vanillezucker oder
- 3 gebackene Omeletten
- 3 Löffel Käse
- Tomatensauce.

Die Omeletten werden aufgerollt und in ½cm dicke Streifen geschnitten. Eine Kochplatte wird eingefettet und die Omelettenstreifen locker hineingegeben. Milch, Zucker und Vanillezucker werden siedend gemacht, über die Omeletten gegossen und im heissen Ofen gebacken.

Oder die Omelettenstreifen werden lagenweise mit geriebenem Käse in die eingefettete Form gegeben, mit einer Tomatensauce übergossen und im heissen Ofen gebacken. Backzeit: 15-20 Minuten.

Käsespeise im Ofen.

- ½ Modelbrot
- 200 gr Käse
- 2 Eier
- 1½ Tasse Milch
- 1 Löffelspitze Salz.

Käse und Brot werden in Scheiben geschnitten. Eine Kochplatte wird eingefettet und die Brot- und Käsescheiben abwechslungsweise ziegelartig eingeschichtet. Es ist darauf zu achten, dass die Käsescheiben die Brotscheiben um 1-2 cm überragen, damit beim Backen der schmelzende Käse über das Brot fliesst; dadurch wird das Hartwerden des Brotes verhütet. Eier, Milch und Salz werden gut verklopft, darüber gegossen und im heissen Ofen gebacken. Backzeit: 30 Minuten.

Käseküchlein im Ofen.

- 1 Tasse Milch
- 1 Löffelspitze Salz
- 100 gr Käse
- 50 gr Butter
- 100 gr Mehl
- 2 Eier.

Milch, Salz, Käse und Butter werden siedend gemacht, das Mehl alles auf einmal hineingestürzt und solange tüchtig gerührt, bis sich der Teig von der Pfanne löst, und etwas erkalten gelassen. Die Eier werden kurze Zeit in warmes Wasser gelegt und eines nach dem andern in den Teig hineingeklopft. Ein Backblech wird eingefettet, mit einem Kaffeelöffel werden nussgrosse Teigstücke abgestochen, nicht zu dicht nebeneinander auf das Backblech gesetzt und im mittelheissen Ofen hellbraun gebacken. Sie werden warm serviert. Backzeit: 20-30 Minuten. Nach Belieben können die Teigstücke ins. heissen Oel gebacken werden.

Mais- und Griessnoggi im Ofen.

$\frac{2}{3}$ Tasse Griess und Mais
 1½ Tasse Milch
 1½ Tasse Wasser
 1 Kaffeelöffel Salz
 1 Tasse Milch
 2 Eier
 6 Löffel geriebener Käse.

Griess und Mais werden mit Milch, Wasser und Salz verrührt, unter beständigem Rühren, zu einem dicken Brei gekocht, in eine Schüssel angerichtet, erkalten gelassen und in gleichmässige Plätzli geschnitten. Eine Kochplatte wird eingefettet und die Plätzli ziegelartig eingeschichtet. Milch, Eier und Käse werden zusammen gut verklopft, darüber gegossen und im heissen Ofen gebacken. Backzeit : 30 Minuten.

XI. Teil.**Küchli.**

(Schwimmendbacken.)

Zum Schwimmendbacken verwendet man eine tiefe Eisenpfanne. Als Backfett eignet sich Astra, Oel, Mischfett oder eingesottene Butter. Süsse .Butter darf nie zum Backen verwendet werden, da sie beständig schäumt. Beim Schwimmendbacken muss von Zeit zu Zeit etwas frisches Fett nachgegeben werden, da das Fett die Backkraft verliert. Alles schwimmend Gebackene muss auf ein Sieb, das auf einem Teller steht, zum Abtropfen gelegt werden. Das Backfett wird nach Gebrauch durch ein Sieb in einen Topf abgegossen und erkalten gelassen. Festes Fett wird gestürzt und der sich angesammelte dunkle Bodensatz mit einem Messer weggeschnitten; Oel wird nach dem Erkalten sorgfältig abgegossen.

Aepfel- und Birnenküchli.

100 gr Mehl
 1 Löffelspitze Salz
 $\frac{1}{3}$ Tasse Wasser
 1 Löffel Essig
 1 Löffel Olivenöl
 3 geschlagene Eiweiss
 500 gr Aepfel oder Birnen
 Backfett

Zucker und Zimmet zum Bestreuen.

Mehl und Salz werden mit dem Wasser zu einem glatten Teig angerührt und Essig und Oel beigegeben. Die Eiweiss werden zu Schnee geschlagen und leicht darunter gezogen. Aepfel und Birnen werden geschält und querüber in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben geschnitten. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die zugerichteten Früchte werden mit einer Gabel im Teig gewendet, nicht zu viel auf einmal in das heisse Fett gegeben und schwimmend hellbraun gebacken. Mit der Drahtkelle werden sie herausgenommen, zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt, auf der Platte mit Zucker und Zimmet bestreut und heiss serviert. Von andern Früchten, wie Zwetschgen, Aprikosen, Kirschen und Rhabarber, kann man auf gleiche Weise Küchli zubereiten. Zwetschgen und Aprikosen schneidet man in Hälften und entfernt den Stein; Kirschen bindet man in kleinen Büscheln zusammen; Rhabarber schneidet man in zirka 4 cm lange Stücke.

Strübli.

300 gr Mehl
 1 Löffelspitze Salz
 1 Löffelspitze Backpulver
 2-3 Tassen warme Milch
 1 Stückchen frische Butter
 3 Eier
 Backfett
 Zucker zum Bestreuen.

Mehl, Salz und Backpulver werden mit der warmen Milch, in der die Butter aufgelöst wurde, zu einem glatten Teig angerührt. Die Eigelb werden beigegeben und der Teig gut geklopft. Die Eiweiss werden zu Schnee geschlagen und zuletzt leicht darunter gezogen. In einer tiefen

Eisenpfanne wird das Fett heiss gemacht, eine Schöpfkelle voll Teig durch den Strüblitrichter oder aus einem Milchtopf in das heisse Fett spiralförmig einlaufen gelassen und auf beiden Seiten schwimmend hellbraun gebacken. Sie werden herausgezogen, zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt, auf der Platte mit Zucker bestreut und heiss serviert.

Rosenküchli.

1 Löffelspitze Salz
1 Tasse Milch
1 Löffel Zucker
2 Eier
160 gr Mehl (1 Tasse)
Backfett
Zucker zum Bestreuen.

Salz., Milch, Zucker und Eier werden zusammen gut verrührt, das Mehl- löffelweise darunter gerührt und gut geklopft. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Fett heiss gemacht, das Küchleisen darin erwärmt, dann nicht ganz bis zum obern Rand in den Teig getaucht und rasch ins heisse Fett gehalten. Das gelb gebackene Küchli wird durch einen leichten Schlag auf das Eisen von demselben gelöst, gewendet und hellbraun gebacken. Mit der Drahtkelle wird das Küchli herausgenommen, zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt und auf der Platte mit Zucker bestreut.

Verbrühte Kugeln.

2 dl Wasser (1 Glas)
2 dl Milch (1 Glas)
1 Löffelspitze Salz
100 gr Zucker
60 gr Butter
250 gr Mehl
6 Eier
Backfett
Zucker und Zimmt zum Bestreuen.

Wasser, Milch, Salz, Zucker und Butter werden siedend gemacht, das Mehl alles auf einmal hineingestürzt . und solange tüchtig gerührt, bis sich der Teig von der Pfanne löst, und etwas erkalten gelassen. Die Eier werden kurze Zeit in warmes Wasser gelegt und eines nach dem

andern in den Teig hineingeklopft. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Pfanne vom Feuer genommen, mit einem im Fett angewärmten Löffel nussgrosse Teigstücke abgestochen und nicht zuviel auf einmal in das heisse Fett gegeben. Wenn die Kugeln an die Oberfläche kommen, wird die Pfanne wieder aufs Feuer gestellt und die Kugeln schwimmend hellbraun fertig gebacken. Mit der Drahtkelle werden sie herausgenommen, zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt, auf der Platte mit Zucker und Zimmt bestreut und heiss serviert.

Fastnachtküchli.

1 Löffelspitze Salz	oder: 1 Löffelspitze Salz
3 Löffel Milch	1½ dl Rahm
6 Löffel flüssige Butter (50 gr)	5 grosse Eier
3 Eier	500-600 gr Mehl.
400-500 gr Mehl .	
Backfett	
Zucker zum Bestreuen.	

Salz, Milch, flüssige Butter und Eier werden zusammen gut verrührt, das Mehl löffelweise gut darunter gerührt, tüchtig geklopft und mehrmals auf das Teigbrett geschlagen. Der Teig wird wenigstens 20 Minuten ruhen gelassen, mit einem Messer in 20-24. Stücke geschnitten und diese papierdünn und möglichst rund ausgewallt oder ausgezogen. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Fett heiss gemacht und die Küchli rasch beidseitig hellgelb gebacken. Sie werden heraus- genommen, zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt und auf der Platte mit Zucker bestreut.

Hohlküchlein.

500 gr Mehl
1 Löffelspitze Salz
1 Löffelspitze Backpulver
1-1½ Tasse warme Milch
1 Stückchen Butter (30 gr)
Backfett
Zucker zum Bestreuen.

Mehl, Salz und Backpulver werden mit der warmen Milch, in der Butter aufgelöst wurde, zu einem glatten Teig angerührt. Der wird etwas ruhen gelassen, dann zirka 3 mm dick ausgewallt und ins

5 cm lange Rechtecke geschnitten. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Küchli, nicht zuviel auf einmal, in das heisse Fett gegeben und schwimmend hellbraun gebacken. Mit der Drahtkelle werden sie herausgezogen, zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt und auf der Platte mit Zucker bestreut.

Ringli.

1 Löffelspitze Salz
6 Löffel Zucker
6 Löffel flüssige Butter (50 gr)
2 Eier
1 Zitronenrinde
250 gr Mehl
1 Löffelspitze, Backpulver
Backfett

Zucker und Zimmet zum Bestreuen.

Salz, Zucker, flüssige Butter, Eier und Zitronenrinde werden gut verrührt, das mit Backpulver vermischte Mehl löffelman darunter gerührt und der Teig tüchtig geklopft. Der Teig wird etwas ruhen gelassen, 3 mm dick ausgewallt und zu Ringlein ausgestochen. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Ringli, nicht zu viel auf einmal, in das heisse Fett gegeben und schwimmend hellbraun gebacken. Mit der Drahtkelle werden sie herausgezogen, zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt und auf der Platte mit Zucker und Zimmet bestreut.

Hefeküchlein.

15 gr Hefe
½ dl Milch zum Auflösen der Hefe
1 Ei
1 Löffelspitze Salz
3 Löffel Zucker
50 gr Butter
1 Zitronenrinde
2-3 dl Milch
250 gr Mehl
Backfett

Zucker und Zimmet zum Bestreuen.

Die frische Hefe wird mit etwas lauwarmer Milch aufgelöst. Ei, Salz, Zucker, die flüssig gemachte Butter, Zitronenrinde und die übrige Milch werden gut verrührt, das Mehl löffelman darunter gerührt, die aufgelöste Hefe beigefügt und der Teig geklopft, bis er Blasen wirft. Dann stellt man den Teig zugedeckt an gelinde Wärme (zirka 30° C) und lässt ihn während einer Stunde aufgehen. Hierauf wird er auf dem Teigbrett zirka 1 cm dick ausgewallt und in verschobene Vierecke geschnitten. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Küchli, nicht zu viel auf einmal, in das heisse Fett gegeben und schwimmend hellbraun gebacken. Mit der Drahtkelle werden sie herausgezogen, zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt und auf der Platte mit Zucker und Zimmet bestreut.

Griesskugeln.

6 Löffel Griess
1½ Tasse Milch
1½ Tasse Wasser
1 Stückchen Butter
1 Kaffeelöffel Salz
2 Eier
Backfett

Zucker und Zimmet zum Bestreuen.

Der Griess wird mit Milch, Wasser, Salz und Butter verrührt unter beständigem Rühren zu einem dicken Brei gekocht, etwas erkalten gelassen und die Eier darunter geklopft. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Pfanne vom Feuer genommen, mit einem in Fett angewärmten Löffel eigrosse Teigstücke abgestochen und nicht zu viel auf einmal in das heisse Fett gegeben. Wenn die Kugeln an die Oberfläche kommen, wird die Pfanne wieder aufs Feuer gestellt und die Kugeln schwimmend hellbraun fertig gebacken. Mit der Drahtkelle werden sie herausgenommen, zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt, auf der Platte mit Zucker und Zimmet bestreut und heiss serviert.

Käsekugeln.

3 Eier
250 gr Käse
Mehl zum Wenden
Backfett.

Die Eigelb werden mit dem geriebenen Käse verrührt. Die Eiweiss werden zu Schnee geschlagen und leicht darunter gezogen. Von dieser Masse werden mit zwei Löffeln Kugeln geformt und diese im Mehl gewendet. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Kugeln, nicht zu viel auf einmal, in das heisse Fett gegeben und schwimmend hellbraun gebacken. Mit der Drahtkelle werden sie herausgenommen, auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt und heiss serviert.

XII. Teil.

Backwerk.

Wir unterscheiden: a) Kuchen und Backwerk aus Kuchenteig
b) Torten
c) Kleines Backwerk
d) Hefenbackwerk.

a) Kuchen und Backwerk aus Kuchenteig.

Die Zutaten zu einem Kuchenteig sollen möglichst kühl, leicht und rasch verarbeitet werden. Vor dem Auswallen soll der Teig an einem kühlen Ort zugedeckt wenigstens 20 Minuten ruhen. Die Kuchen werden im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze rasch gebacken. Nach dem Backen wird das Backwerk sofort aus der Blechform genommen **und** auf einem Drahtgitter erkalten gelassen.

Kuchenteig (geriebener Teig)..

300 gr Mehl
1 Kaffeelöffel Salz
75 gr Butter
75 gr Schweinefett oder Astra
6 Löffel Wasser.

Mehl, Salz, Butter und Schweinefett oder Astra werden in einer Schüssel mit den Händen rasch miteinander fein gerieben. Das Wasser

wird darüber gegossen und die Masse mit Löffel oder Gabel zu einem Ballen geformt. Tisch oder Teigbrett werden mit wenig Mehl bestreut, der Teig darauf gelegt und einige Male leicht geknetet. Dann wird er wieder zu einem Ballen geformt, kreuzweise eingeschnitten und wenigstens 20 Minuten zugedeckt an einem kühlen Ort ruhen gelassen.

Früchtekuchen.

Kuchenteig.
750 gr bis 1 kg Früchte
Zucker zum Bestreuen.

Der Teig wird ausgewallt, ein Kuchenblech damit ausgelegt, mit wenig Mehl bestäubt, mit einer Gabel gestochen und die vorbereiteten Früchte dicht darauf gelegt. Der Kuchen wird im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken, aus dem Blech genommen und mit Zucker bestreut. Auf alle Fruchtkuchen kann man eine Masse von verklopften Eiern, Milch und Zucker giessen.

Aepfel und Birnen werden gewaschen, geschält, vom Kernhaus befreit, in A. cm dicke Schnitze geschnitten und ziemlich dicht ziegelartig auf den Teig gelegt.

Zwetschgen, Pflaumen und Aprikosen werden gewaschen, in Hälften geschnitten, entsteint, eingeschnitten und ziemlich dicht nebeneinander auf den Teig gelegt.

Kirschen werden gewaschen, entstielt, entsteint und dicht nebeneinander auf den Teig gelegt.

Rhabarber wird gewaschen, ungeschält in zirka 1 cm lange Stücke geschnitten und dicht auf den Teig gelegt.

Erdbeeren werden gewaschen, entstielt, halbiert, mit Zucker bestreut, einige Zeit stehen gelassen und dicht auf den fertig gebackenen Kuchenboden gelegt.

Orangen werden geschält, halbiert und querüber in 2 cm dicke Scheiben geschnitten. Das mit Teig ausgelegte Kuchenblech wird mit Eigelb bestrichen und leer gebacken. Dann streut man etwas Zucker darauf, legt die • Orangenscheiben ziegelartig auf den Kuchenboden, bestreut sie mit Zucker und gibt den Kuchen noch 2 Minuten in dem heissen Ofen.

Eierkuchen.

Kuchenteig
 1 Löffel Mehl
 1 Löffelspitze Salz
 1½ Tasse Milch
 2 Eier
 2 Löffel Zucker
 1 Zitronenrinde.

Der Teig wird ausgewallt, ein Buchenblech damit ausgelegt, mit wenig Mehl bestäubt und mit einer Gabel gestochen. Mehl und Salz werden mit der Milch zu einem glatten Teig angerührt und Eier, Zucker und Zitronenrinde beigefügt. Diese Masse wird auf den Teig gegossen und der Kuchen im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit : 30 Minuten.

Käsekuchen.

Kuchenteig
 150 gr Käse
 1 Löffel Mehl
 1 Löffelspitze Salz
 1½ Tasse Milch
 2 Eier.

Der Teig wird ausgewallt, ein Kuchenblech damit ausgelegt, mit wenig Mehl bestäubt und mit einer Gabel gestochen. Der Käse wird in feine Scheibchen geschnitten und auf den Kuchenboden verteilt. Mehl und Salz werden mit der Milch zu einem glatten Teig angerührt und die Eier beigefügt. Diese Masse wird über den Käse gegossen und der Kuchen im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30 Minuten.

Zwiebelkuchen.

Kuchenteig
 1 Löffel Fett
 3 Zwiebeln
 1 Löffel Mehl
 1 Kaffeelöffel Salz
 1 Tasse Milch
 2 Eier.

Der Teig wird ausgewallt, ein Kuchenblech damit ausgelegt, mit wenig Mehl bestäubt und mit einer Gabel gestochen. Die Zwiebeln werden geschält, in feine Scheibchen geschnitten, im Fett zugedeckt weichgedämpft, etwas erkalten gelassen und auf den Kuchenboden verteilt. Mehl und Salz werden mit der Milch zu einem glatten Teig angerührt und die Eier beigefügt. Diese Masse wird über die Zwiebeln gegossen und der Kuchen im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30 Minuten.

Krautkuchen.

Kuchenteig
 2-3 Eier
 1 Kaffeelöffel Salz
 1 Tasse Milch
 1 Löffel Fett
 1 Zwiebel
 500 gr Spinat
 100 gr Speck.

Der Teig wird ausgewallt, ein Kuchenblech damit ausgelegt, mit wenig Mehl bestäubt und mit einer Gabel gestochen. Eier, Salz und Milch werden zusammen gut verklopft. Die Zwiebel und der gewaschene rohe Spinat werden fein gehackt, im Fett rasch gedämpft, etwas erkalten gelassen und mit der Eiermilch vermischt. Die Masse wird auf den Kuchenboden gestrichen, der Speck in kleine Würfel geschnitten, darüber gestreut und der Kuchen im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30 Minuten.

Osterfladen.

Kuchenteig
 3 Tassen Milch
 1 Löffelspitze Salz
 ½ Tasse Reis oder Griess
 2 Eier
 3 Löffel Zucker
 1 Päckli Vanillezucker oder
 1 Zitronenrinde
 3 Löffel Sultaninen
 3 Löffel geriebene Nüsse.

Der Teig wird ausgewallt, 1 Kuchenblech damit ausgelegt, mit wenig Mehl bestäubt und mit einer Gabel gestochen. Der Reis oder Griess wird mit Milch und Salz verrührt und unter beständigem Rühren zu einem dicken Brei gekocht und etwas erkalten gelassen. Eier, Zucker, Vanille oder Zitronenrinde, Sultaninen und die geriebenen Nüsse werden darunter gemischt, die Masse auf den Kuchenboden gestrichen und der Kuchen im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30 Minuten.

Griekenkuchen.

150 gr Grieben
50 gr Butter oder Ankenrume
200 gr Mehl
1 Kaffeelöffel Salz
100 gr Sultaninen
2 Löffel Zucker
½ Tasse Wasser.

Die Grieben werden fein gehackt. Grieben, Butter oder Ankenrume, Mehl, Salz, Sultaninen und Zucker werden in einer Schüssel mit den Händen rasch miteinander fein gerieben. Das Wasser wird darüber gegossen und die Masse mit Löffel oder Gabel zu einem Ballen geformt. Tisch oder Teigbrett werden mit wenig Mehl bestreut, der Teig darauf gelegt und einige Male leicht geknetet. Dann wird der Teig wieder zu einem Ballen geformt, kreuzweise eingeschnitten und wenigstens 20 Minuten zugedeckt an einem kühlen Ort ruhen gelassen. Der Teig wird nun ¼ cm dick ausgewallt, ein Kuchenblech damit ausgelegt, verschobene Vierecke eingeschnitten, mit Eigelb angestrichen und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 20 Min.

Apfelpastete.

500 gr Kuchenteig
750 gr bis 1 kg Äpfel
6 Löffel Zucker
100 gr Sultaninen
1 Eigelb zum Bestreichen.

Der Teig wird in 2 Hälften geteilt und jede Hälfte möglichst rund ausgewallt. Eine Kochplatte oder Tortenform wird mit einer Teighälfte

ausgelegt, und zwar so; dass der Teig 2 cm über dem Rand der Form steht. Dieser Boden wird mit wenig Mehl bestäubt und mit einer Gabel gestochen. Die Äpfel werden geschält, in feine Scheibchen geschnitten, lagenweise mit Zucker und den gewaschenen Sultaninen in die Form eingefüllt und der vorstehende Teig darüber gelegt. Dieser Teigrand wird mit Wasser bestrichen. Aus der zweiten Hälfte Teig wird mit einer Platte ein runder Deckel ausgeschnitten, über die Äpfelmasse gelegt und auf den eingeschlagenen Teigrand gedrückt. Der Teigdeckel wird mit Eigelb bestrichen, mit der Gabel gestochen und die Pastete im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30 Min.

Apfelstrudel.

500 gr Kuchenteig
750 gr Äpfel
150 gr Nüsse
6 Löffel Zucker
1 Kaffeelöffel Zimmt
1 Eigelb zum Bestreichen.

Der Teig wird in 3 Teile geteilt und jeder Teil zu einem kuchen-grossen Stück ausgewallt. Die Äpfel werden geschält, in feine Scheibchen geschnitten, mit $\frac{2}{3}$ der fein geschnittenen Nüsse, Zucker und Zimmt vermischt. Diese Mischung wird auf die Teigstücke verteilt, so dass der Teig ringsum 2 cm vorsteht. Die Kuchen werden aufgerollt, auf ein Kuchenblech gelegt, mit Eigelb bestrichen, mit einer Gabel gestochen, mit Zucker, Zimmt und den fein geschnittenen Nüssen bestreut und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30 Minuten.

Fleischpastete.

400 gr Kuchenteig
1 grosse gehackte, gedämpfte Zwiebel
125 gr gehacktes Schweinefleisch
125 gr gehacktes Kalbfleisch
1 Kaffeelöffel Salz
125 gr Magerspeck
1 Eigelb zum Bestreichen.

Der Teig wird zu einem langen Rechteck ausgewallt, mit wenig Mehl bestäubt und mit einer Gabel gestochen. Gehackte, gedämpfte

Zwiebel, das gehackte Schweinefleisch und Kalbfleisch und das Salz werden gut miteinander vermischt. Die Hälfte der Masse wird rechteckig auf den Kuchenteig gestrichen, so dass auf allen Seiten je ein Drittel Teigrand vorsteht. Auf das Fleisch kommt der in dünne Scheiben geschnittene Magerspeck, darauf die zweite Hälfte der Fleischmasse. Nun wird der Teig von beiden Längsseiten über das Fleisch geschlagen und die Enden gut zusammengedrückt und bis zur Fülle aufgerollt. Die Pastete wird auf ein Kuchenblech gelegt, mit Eigelb bestrichen, mit einem Fingerhut bis auf die Fleischfülle hinunter drei runde Oeffnungen ausgestochen und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 20-30 Minuten.

Käsepastetehen.

300 gr Kuchenteig
1 Löffel Mehl
1 Löffelspitze Salz
1½ Tasse Milch
2 Eier
150 gr Käse.

Der Teig wird ausgewallt, mit einer Tasse oder Ausstecher zu runden Plätzli ausgestochen, Pastetchenförmchen damit ausgelegt, mit wenig Mehl bestäubt und mit einer Gabel gestochen. Mehl und Salz werden mit der Milch zu einem glatten Teig angerührt und die Eier beigefügt. Der Käse wird in feine Scheibchen geschnitten, in die Förmchen verteilt, die Eiermilch darüber gegossen und die Pastetchen im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit : 20-30 Minuten.

Aepfel im Kuchenteig.

500 gr Kuchenteig
6 grosse Aepfel
Konfitüre, Zucker oder Nüsse
zum Füllen
1 Eigelb zum Bestreichen.

Der Teig wird ausgewallt und in 15 cm grosse, viereckige Stücke geschnitten. Diese Teigstücke werden mit wenig Mehl bestäubt und mit einer Gabel gestochen. Die Aepfel werden geschält, ausgehöhlt und

mit Konfitüre oder einer Mischung aus Zucker und geriebenen Nüssen gefüllt. Die vorbereiteten Aepfel werden auf die zugerichteten Teigstücke gelegt und die vier Ecken des Teigstückes darüber geschlagen. Die Aepfel werden auf ein Kuchenblech gelegt, mit Eigelb bestrichen, mit einer Gabel gestochen und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 30 Minuten.

Birnenweggen.

500 gr Kuchenteig
100 gr gedörrte Birnen
50 gr gedörrte Zwetschgen
50 gr gedörrte Aepfel
50 gr Sultaninen
50 gr Nüsse
1 Kaffeelöffel Zimmt
1 Löffelspitze Nelkenpulver
3 Löffel Zucker
Saft von ½ Zitrone
1 Eigelb zum Bestreichen.

Der Teig wird ausgewallt und in 20 cm grosse, viereckige Stücke geschnitten. Die über Nacht eingeweichten Früchte werden durch die Hackmaschine gestrichen (Zwetschgen vorher entsteinen) und mit Sultaninen, grob geschnittenen Nüssen, Zimmt, Nelkenpulver, Zucker und Zitronensaft gut vermischt. Diese Masse wird auf die Teigstücke gestrichen, so dass der Teig ringsum 2 cm vorsteht. Dieser Teigrand wird über die Füllung eingeschlagen, mit Wasser bestrichen und das Ganze einmal zusammengelegt. Die Weggen werden auf ein Kuchenblech gelegt, mit Eigelb bestrichen, mit einer Gabel gestochen und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 20-30 Minuten.

Nussgipfel.

500 gr Kuchenteig
250 gr Haselnüsse
3 Löffel Zucker
1 Zitronenrinde
Einige Löffel Milch oder Rahm
Eigelb zum Bestreichen.

Der Teig wird ausgewallt und in 10-15 cm grosse viereckige Stücke geschnitten. Haselnüsse, Zucker, Zitronenrinde und soviel Milch oder Rahm werden miteinander verrührt, bis es eine feuchte, streichbare Masse gibt. Diese Masse wird auf die Teigstücke gestrichen, so dass der Teig ringsum 2 cm vorsteht. Dieser Teigrand wird mit Wasser bestrichen und das Teigstück über die Ecke leicht aufgerollt und zum Gipfel (halbkreisförmig) geformt. Die Gipfel werden auf ein Kuchenblech gelegt, mit Eigelb bestrichen, mit einer Gabel gestochen und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 20-30 Minuten .

Kräppli mit Konfitüre gefüllt.

450 gr Kuchenteig
Beliebige Konfitüre
1 Eigelb zum Bestreichen.

Der Teig wird ausgewallt und mit einer Tasse oder Ausstecher zu runden Plätzli ausgestochen. Ein Kaffeelöffel Konfitüre wird in die Mitte der Plätzli gegeben, der Rand mit Wasser bestrichen, die Plätzli überlegt und der Rand angedrückt. Die Kräppli werden auf ein Kuchenblech gelegt, mit Eigelb bestrichen, mit einer Gabel gestochen und im vorgewärmten Ofen bei ziemlich starker Hitze gebacken. Backzeit: 20-30 Minuten.

Die Kräppli können auch im Fett gebacken werden; in diesem Falle werden sie nicht mit Eigelb bestrichen.

Aepfel im Krätzli.

200 gr Kuchenteig
6 grosse Aepfel
Backfett
Zucker und Zimmet zum Bestreuen.

Der Teig wird zu einem rechteckigen Stück ausgewallt und in 2 cm breite und 30-40 cm lange Streifen geschnitten. Die Aepfel werden geschält, in Hälften geschnitten, vom Kernhaus befreit und jede Hälfte mit einem Teigstreifen kreuzweise umwickelt. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Fett heiss gemacht, die Aepfel, nicht zu viel auf einmal, in das heisse Fett gegeben und schwimmend hellbraun gebacken. Mit der Drahtkelle werden sie herausgenommen, zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt und auf der Platte mit Zucker und Zimmet bestreut.

b) Torten.

Die Zutaten zu Torten müssen immer frisch sein. Diese werden immer genau nach Angabe des Rezeptes abgewogen und nach einer bestimmten Reihenfolge gemischt. Zum Mischen wird der Schwingbesen verwendet, damit die Masse luftig wird. Wir unterscheiden Tortenmassen mit Butter und solche ohne Butter.

Reihenfolge der Mischung von Tortenmassen mit Butter.

Butter
Zucker
Eier
Würzstoffe
Mehl und Backpulver.

Reihenfolge der Mischung von Tortenmassen ohne Butter.

Zucker
Eier
Würzstoffe
Mehl und Backpulver.

Zum Backen der Torten muss der Ofen während 10-15 Minuten mit kleiner Flamme vorgewärmt werden. Die fertige Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Form gegeben und diese bei schwacher Hitze gebacken. Der Backofen darf während des Steigens der Tortenmasse nicht geöffnet werden, um das Einsinken zu verhüten. Die Torte ist durchgebacken, wenn beim Hineinstecken mit einem Hölzchen oder einer Stricknadel kein Teig mehr daran kleben bleibt. Die gebackenen Torten werden zum Erkalten auf ein Drahtgitter gestürzt. Die erkalteten Torten können mit einer Glasur überzogen werden. Um eine schöne Glasur zu erhalten, werden die Torten vor dem Glasieren mit erwärmtem Fruchtgelee ganz dünn bestrichen.

Biskuittorte.

100 gr Butter
250 gr Zucker
2 Eier
1 Zitronenrinde

1 Tasse Milch
300 gr Mehl
½ Päckli Backpulver.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die Zitronenrinde beigegeben: Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und abwechslungsweise mit der Milch in die Masse gerührt. Die Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Form gegeben und diese im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: ¾ bis 1 Stunde.

Gleichschwertorte.

250 gr Butter
250 gr Zucker
4-5 Eier
1 Zitronenrinde
250 gr Mehl
½ Päckli Backpulver.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die Zitronenrinde beigegeben. Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und löffelweise in die Masse gerührt. Die Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Form gegeben und diese im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: ¾ bis 1 Stunde.

Gleichschwertorte mit Früchten.

125 gr Butter
125 gr Zucker
2-3 Eier
1/2 Zitronenrinde
125 gr Mehl
¼ Päckli Backpulver
Früchte, Nüsse.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter ver-

mischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die Zitronenrinde beigegeben. Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und löffelweise in die Masse gerührt. Die Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Form gegeben. Beliebige Früchte (Äpfel, Zwetschgen, Aprikosen oder Traubenbeeren) werden mit einem Tucho abgerieben, in Schnitze geteilt und nicht zu nahe beieinander hübsch und leicht auf den Teig gelegt. Grob geschnittene Nüsse werden darüber gestreut. Die Torte wird im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: 1/2-3/4 Std.

Sandtorte.

250 gr Butter
200 gr Zucker
3 Eier
1 Zitronenrinde
125 gr Kartoffelmehl
1.25 gr Mehl
½ Päckli Backpulver.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die Zitronenrinde beigegeben. Kartoffelmehl, Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und löffelweise in die Masse gerührt. Die Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Form gegeben und diese im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: ¾ bis 1 Stunde.

Haustorte.

40 gr Butter
20 gr Schweinefett oder Astra
250 gr Zucker
2 Eier
1 Zitronenrinde
1 Prise Salz
½ Tasse Milch
250 gr Mehl
½ Päckli Backpulver.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt, Butter und Fett darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter und dem Fett vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die Zitronenrinde und das Salz beigegeben. Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und abwechselungsweise mit der Milch in die Masse gerührt. Die Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Form gegeben und diese im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde.

Einfache Nusstorte.

100 gr Butter
125 gr Zucker
2 Eier
100 gr Mandeln oder Haselnüsse
1 Zitronenrinde
 $\frac{1}{2}$ Tasse Milch
150 gr Mehl
 $\frac{1}{2}$ Päckli Backpulver.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt, die geriebenen Nüsse und die Zitronenrinde beigegeben. Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und abwechselungsweise mit der Milch in die Masse gerührt. Die Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Form gegeben und diese im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde.

Gugelhopf mit Backpulver.

120 gr Butter
200 gr Zucker
3 Eier
1 Zitronenrinde
400 gr Rosinen oder Weinbeeren
1 Tasse Milch
350 gr Mehl
 $\frac{1}{2}$ Päckli Backpulver.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die Rosinen und die Zitronenrinde beigegeben. Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und abwechselungsweise mit der Milch in die Masse gerührt. Die Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Form gegeben und diese im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde.

Plumecake.

200 gr Butter
250 gr Zucker
4 Eier
200 gr Rosinen
80 gr Sultaninen
30 gr Mandeln
1 Schale Zitronat
1 Schale Orangeat
300 gr Mehl
 $\frac{1}{2}$ Päckli Backpulver.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt und ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt. Die abgeriebenen Rosinen und Sultaninen, die geriebenen Mandeln, das fein geschnittene Zitronat und Orangeat werden zur Masse gerührt. Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und löffelweise in die Masse gerührt. Eine Cakeform wird mit zugeschnittenem und ausgezacktem Papier ausgelegt, beölt und mit Mehl oder Paidol bestäubt. Die Masse wird hineingegeben und im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde.

Gefüllter Schokoladentake.

Cake: 100 gr Butter
125 gr Zucker
4 Eigelb
120 gr Schokolade

75 gr Mandeln
50 gr Zwieback
4 Eierschnee

Cremerfülle: 100 gr Butter
100 gr Staubzucker
2 Eigelb
50 gr Schokolade
50 gr Schokolade zum Bestreuen.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt und ein Eigelb nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt. Die geriebene Schokolade, die geriebenen Mandeln und die geriebenen Zwieback werden zur Masse gerührt. Die Eiweiss werden zu Schnee geschlagen und leicht darunter gezogen. Die Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Form gegeben und diese im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde.

Creme: Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann werden der Zucker, die Eigelb und die geriebene Schokolade beigegeben und tüchtig zu einer glatten Masse gerührt.

Nach dem Erkalten wird der Cake zweimal quer durchgeschnitten, die Schnittflächen mit $\frac{2}{3}$ der Creme bestrichen, die Stücke wieder aufeinander gesetzt, der Cake auf allen Seiten mit Creme überstrichen, mit geriebener Schokolade bestreut und leicht mit Staubzucker bestäubt.

Griesstorte.

200 gr Zucker
4 Eigelb
50 gr Mandeln
1 Zitronenrinde
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
100 gr Griess
4 Eierschnee.

Der Zucker und die Eigelb werden schaumig gerührt. Die Mandeln werden geschält, gerieben und mit dem Saft und der Zitronenrinde unter

die Masse gerührt. Der Griess wird löffelweise in die Masse gerührt. Die Eiweiss werden zu Schnee geschlagen und leicht darunter gezogen. Die Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Form gegeben und diese im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde.

Schokoladentorte.

50 gr Butter
250 gr Zucker
1. Ei
100 gr Haselnüsse
3 Löffel Schokoladen-
oder 1 Löffel Kakaopulver
1 Tasse Milch
250 gr Mehl
1 Päckli Backpulver.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, Ei, Nüsse und Schokoladen- oder Kakaopulver beigegeben und tüchtig verrührt. Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und abwechslungsweise mit der Milch in die Masse gerührt. Die Masse wird, in eine mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Form gegeben und diese im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde.

Haselnusstörtchen.

250 gr Zucker
5 Eigelb
250 gr geriebene Haselnüsse
5 Eierschnee
Glasur von Stauzucker, Wasser und Zitrone
Ganze Nüsse oder Beeren zum Garnieren.

Der Zucker und die Eigelb werden schaumig gerührt und die geriebenen Haselnüsse beigegefügt. Die Eiweiss werden zu Schnee geschlagen und leicht darunter gezogen. Die Masse wird in kleine, mit Fett ausgestrichene und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte Pastetenförmchen gegeben und diese im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Nach dem Erkalten werden die Törtchen glasiert. Backzeit : 20-30 Min.

Glasur: Staubzucker wird mit ganz wenig Wasser und etwas Zitronensaft zu einem dickflüssigen Teigli angerührt und mit einem Messer über die erkalteten Törtchen gestrichen. Die Mitte des Törtchens wird mit einer Nuss oder einer Beere garniert.

Schmelzbrötchen.

200 gr Butter
 200 gr Zucker
 4 Eier
 1 Zitronenrinde
 ¼ Päckli Backpulver
 230 gr Mehl

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die Zitronenrinde beigegeben. Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und löffelweise in die Masse gerührt. Der Teig wird bis zu ¾ Höhe in ausgefettete und mit Mehl oder Paidol ausgestäubte kleine Förmchen gegeben und diese im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze hellbraun gebacken. Backzeit : 10-15 Minuten.

Tortenglasur.

150 gr Staubzucker
 1 Eiweiss
 Zitronensaft.

Man rührt 150 gr oder 7 Löffel gut gesiebten Staubzucker mit einem Eiweiss 10 Minuten lang, gibt dann Zitronensaft hinzu, aber nur soviel, dass die Glasur nicht zu dünnflüssig wird. Die fertige und erkaltete Torte wird mit erwärmtem Fruchtgelee dünn überstrichen, mit der Glasur überzogen und zum Trocknen an einen lauwarmen Ort gestellt.

c) Kleines Backwerk.

Um gutes Backwerk zu erhalten, müssen die Zutaten immer frisch sein. Diese werden immer genau nach Angabe des Rezeptes abgewogen und nach einer bestimmten Reihenfolge gemischt, Wir unterscheiden Buttergebäck und Zuckergebäck.

Reihenfolge der Mischung von Buttergebäck:

Butter
 Zucker
 Eier
 Würzstoffe
 Mehl.

Reihenfolge der Mischung von Zuckergebäck:

Zucker
 Eier
 Würzstoffe
 Mehl.

Die Teigmasse soll vor dem Verarbeiten wenigstens 0 Minuten an einem kühlen Orte ruhen. Die Verarbeitung des Teiges zu Kleingebäck erfordert grosse Sorgfalt, damit die einzelnen Stücke ein gleichmässiges und schönes Aussehen erhalten. Zum Backen muss der Ofen während 10-15 Minuten mit kleiner Flamme vorgewärmt werden. Buttergebäck verlangt zum Backen mittlere Hitze, Zuckergebäck dagegen soll bei schwacher Hitze mehr getrocknet als gebacken werden.

Buttergebäck.

Mailänderli.

250 gr Butter
 250 gr Zucker
 3 Eier
 1. Zitronenrinde
 500 gr Mehl
 Eigelb zum Bestreichen.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die Zitronenrinde beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig ½ Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig ½ cm dick ausgewallt und mit beliebigen Förmchen ausgestochen. Das Backwerk wird auf ein Blech gegeben, mit Eigelb bestrichen und im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze gebacken. Backzeit : 10-15 Min.

Tanilleringli.

100 gr Butter
 125 gr Zucker
 2 Eier oder 4 Eigelb
 1/2 Päckli Vanillezucker
 300 gr Mehl.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und der Vanillezucker beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig 1/2 Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig 1/2 cm dick ausgewallt und zu Ringlein (mit Glas und Fingerhut) ausgestochen. Das Backwerk wird auf ein Blech gegeben, mit Eigelb bestrichen und im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze gebacken. Backzeit: 10-15 Minuten.

Schokoladenringli.

100 gr Butter
 250gr Zucker
 150 gr geriebene Schokolade
 2 dl Milch
 500 gr Mehl.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt und die geriebene Schokolade beigegeben. Das Mehl wird abwechselungsweise mit der Milch in die Masse gerührt und der Teig 1/2 Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig schwach 1/2 cm dick ausgewallt und zu Ringlein (mit Glas und Fingerhut) ausgestochen. Das Backwerk wird auf ein Blech gegeben und im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze gebacken. Die Ringli werden, solange sie noch warm sind, glasiert. Backzeit: 10-15 Minuten.

Glasur: 200 gr Staubzucker wird mit einem Löffel Zitronensaft und 3-4 Löffel Wasser zu einem dickflüssigen Teigli angerührt und mit einem Pinsel über die noch warmen Ringli gestrichen.

Albertbiskuit.

120 gr Butter
 200 gr Zucker
 2 Eier
 1 Päckli Vanillezucker
 400 gr Mehl.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und der Vanillezucker beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig 1/2 Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig dünn ausgewallt und zu runden Plätzchen ausgestochen. Das Backwerk wird auf ein Blech gegeben und im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze gebacken. Backzeit: 10-15 Minuten.

Sables.

150 gr Butter
 50 gr Zucker
 1/2 Päckli Vanillezucker
 1 Kaffeelöffel Salz
 200 gr Mehl.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, der Vanillezucker und das Salz beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig 1/2 Stunde ruhen gelassen. Dann wird, der Teig 1/2 cm dick ausgewallt und zu runden Plätzchen ausgestochen. Das Backwerk wird auf ein Blech gegeben und im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze hellgelb gebacken. Backzeit: 10 bis 15 Minuten.

Spitzbuben, I. Art.

250 gr Butter
 125 gr Zucker
 1 Päckli Vanillezucker
 350 gr Mehl
 Gelee
 Staubzucker.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt und der Vanillezucker beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig dünn ausgewallt und zu kleinen runden Plätzchen ausgestochen. Das Backwert wird auf ein Blech gegeben und im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze hellgelb gebacken. Die Hälfte der Plätzchen werden auf der einen Seite mit Gelee bestrichen, je zwei aufeinander gelegt und mit Staubzucker bestreut. Backzeit: 10-15 Minuten.

Spitzbuben, II. Art.

180 gr Butter
70 gr Zucker
100 gr Mandeln
220 gr Mehl
Gelee
Staubzucker.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt und die geriebenen Mandeln beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig dünn ausgewallt und zu kleinen runden Plätzchen ausgestochen. Das Backwerk wird auf ein Blech gegeben und im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze hellgelb gebacken. Die Hälfte der Plätzchen werden auf der einen Seite mit Gelee bestrichen, je zwei aufeinander gelegt, und mit Staubzucker bestreut. Backzeit: 10-15,Min.

Rosinenhöekli.

185 gr Butter
185 gr Zucker
3 Eier
250 gr Rosinen
375 gr Mehl.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die Rosinen beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt

und der Teig $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen gelassen. Der Teig wird zu gleichmässigen kleinen Kugeln geformt, diese in grossen Abständen auf ein Blech gegeben und im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze gebacken. Backzeit: 10-15 Minuten.

Schwabenbrötchen.

250 gr Butter
250 gr Zucker
2 Eier
150 gr Haselnüsse
1 Kaffeelöffel Zimmt
400 gr Mehl
Eigelb zum Bestreichen.
Gelee.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt, die geriebenen Haselnüsse und der Zimmt beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen gelassen. Der Teig wird zu gleichmässigen kleinen Kugeln geformt, diese in grossen Abständen auf ein Blech gegeben und mit dem Finger in jede Kugel eine Vertiefung gemacht. Das Backwerk wird mit Eigelb bestrichen und die Vertiefungen werden mit einer dunkeln Gelee gefüllt. Dann werden sie im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze gebacken. Backzeit: 10-15 Minuten.

Mandelhütchen.

150 gr Butter
130 gr Zucker
2 Eier
50 gr Mandeln
250 gr Mehl
Eigelb zum Bestreichen
Mandeln zum Garnieren.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die geriebenen Mandeln beigefügt. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen gelassen. Der Teig wird zu gleich-

mässigen kleinen Kugeln geformt, diese in grossen Abständen auf ein Blech gegeben, mit Eigelb bestrichen und von drei Seiten eine geschälte halbe Mandel eingedrückt. Dann werden sie im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze gebacken. Backzeit: 10-15 Minuten.

Astrastängeli.

200 gr Astra
400 gr Zucker
2 Eier
2 Löffel Wasser
1 Zitronenrinde
100 gr Haselnüsse
500 gr Mehl
Staubzucker.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und das Astra darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit dem Astra vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt, das Wasser, die Zitronenrinde und die geriebenen Haselnüsse beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen gelassen. Der Teig wird zu fingerdicken Rollen geformt, diese in 5 cm lange Stücke geschnitten, in grossen Abständen auf ein Blech gegeben und mit einer Gabel flachgedrückt, wodurch sich kleine Rinnen bilden. Dann werden sie im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze hellgelb gebacken und mit Staubzucker bestäubt. Backzeit: 10-15 Min.

Haselnusstengeli.

100 gr Butter
125 gr Zucker
2 Eigelb oder 1 Ei
125 gr Haselnüsse
150 gr Mehl
Eigelb zum Bestreichen.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die geriebenen Haselnüsse beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen gelassen. Dann wird der

Teig 1 cm dick rechteckförmig auf ein Blech gestrichen, mit Eigelb bestrichen und im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze gebacken. Nun wird die gebackene Masse auf dem Blech sofort in fingergrosse Stengeli geschnitten, diese etwas auseinander geschoben und noch rasch im Ofen ausgebacken. Backzeit: 10-15 Minuten.

Haferleckerli.

100 gr Butter
50 gr Schweinefett
300 gr Zucker
3 Eier
1 Päckli Vanillezucker oder
2 Löffel Kakao
250 gr feine Hafergrütze
oder Flocken
 $\frac{1}{2}$ Päckli Backpulver
400-500 gr Mehl.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt, Butter und Schweinefett darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und Vanillezucker, Hafergrütze oder -Flocken beigegeben. Das mit Backpulver vermischte Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen gelassen. Der Teig wird dünn ausgewallt und in kleine Rechtecke geschnitten. Das Backwerk wird auf ein Blech gegeben und im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze gebacken. Nach dem Erkalten werden die Leckerli glasiert. Backzeit: 10-15 Minuten.

Glasur: 2 dl Wasser und 250 gr Zucker werden zum Faden gekocht und die Leckerli mit einem Pinsel damit bestrichen.

Tirolerleckerli.

250 gr Butt
375 gr Zucker
3 Eier
1 Zitronenrinde
250 gr Haselnüsse
250 gr Mandeln
500 gr Mehl.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt, die Zitronenrinde und die grobgeschnittenen Haselnüsse und Mandeln beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig ½Stunde ruhen gelassen. Der Teig wird dünn ausgewallt und in kleine Rechtecke geschnitten. Das Backwerk wird auf ein Blech gegeben und im vorgewärmten Ofen bei mittlerer Hitze gebacken. Nach dem Erkalten werden die Leckerli glasiert. Backzeit: 10-15 Minuten.

Glasur: 2dl Wasser und 250 gr Zucker werden zum Faden gekocht und die Leckerli mit einem Pinsel damit bestrichen.

Brezeli.

250 gr Butter	oder: 200 gr Butter
250 gr Zucker	50.gr Schweinefett oder Astia
4 Eier	250 gr Zucker
1 Zitronenrinde	4 Eier
500egr Mehl	1Zitronenrinde
	450 gr Mehl
	50 gr Kartoffelmehl.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt und die Zitronenrinde beigegeben. Das Mehl wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig ½Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig zu nussgrossen Kugeln geformt, diese in ein mit Speckschwarte eingefettetes Brezereisen gelegt und unter Wenden des Eisens beidseitig hellbraungebacken.

Brezeli gesalzen.

125 gr Butter
1 Ei
1 Löffel Milch
1 Löffel Kümmel
1 Löffel Salz
300 gr Mehl.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und, die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann werden Ei, Milch,, Kümmel und Salz beigegeben und tüchtig verrührt. Das Mehl wird löffelweise in die Masse, gerührt und der Teig ½Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig zu nussgrossen Kugeln geformt, diese in ein mit Speckschwarte ein- gefettetes Brezeteisen gelegt und unter Wenden des Eisens beidseitig hellbraun gebacken.

Schenkeli.

125 gr Butter
250 gr Zucker
3 Eier
1 Zitronenrinde
1 kleine Prise Satz.
500 gr Mühl
Backfett.

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt, die Zitronenrinde und das Salz beigegeben. Das Melk wird löffelweise in die Masse gerührt und der Teig 1-2 Stunden ruhen gelassen. Der Teig wird zu 3-5 cm langen Würstchen geformt. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Backfett heiss gemacht, die Pfanne vom Feuer genommen und zirka 10 Schenkeli auf einmal in das heisse Fett gegeben. Wenn die Schenkeli an die Oberfläche kommen, wird die Pfanne wieder aufs Feuer gestellt und die Schenkeli gebacken, bis sie braun sind. Mit der Draht- kelle werden sie herausgenommen und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt.

Schenkeli.

125 gr Butter
250 gr Zucker
3-4 Eier
Saft und Schale von ½Zitronen
1 kleine Prise Satz.
500 gr Mühl
1 Messerspitze Backpulver
Backfett

Die Teigschüssel wird leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird der Zucker mit der Butter vermischt, ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt, Rinde und Saft der Zitrone und das Salz beigegeben. Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und löffelweise in die Masse gerührt und der Teig 1-2 Stunden ruhen gelassen. Der Teig wird ½cm dick ausgewallt, in 10 cm lange und 3 cm breite Rechtecke geschnitten, diese in der Mitte aufgeschnitten und das eine Ende durchgezogen. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Backfett heiss gemacht, die Pfanne vom Feuer genommen und zirka 6 Schlüfküchli auf einmal in das heisse Fett geben. Wenn die Küchli an die Oberfläche kommen, wird die Pfanne wieder aufs Feuer gestellt und die Küchli gebacken, bis sie braun sind. Mit der Drahtkelle werden sie herausgenommen und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt

Zuckergebäck.

Aenisbrötli oder Kräbeli.

500 gr Zucker
4 Eier
1 Löffel Aenis
1 Zitronenrinde
1 Messerspitze Backpulver
500 gr Mehl.

Zucker und Eier werden schaumig gerührt. Der Aenis wird auf einem Kuchenblech leicht geröstet und mit der Zitronenrinde zur Masse gerührt. Das mit dem Backpulver vermischte Mehl wird löffelweise dazu gerührt und der Teig ½Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig ½ cm dick ausgewallt; mit Förmchen ausgestochen oder eine bemehlte Holzform fest darauf gepresst und mit einem Messer ausgeschnitten.

Zu Kräbeli formt man den Teig zu einer 1 cm dicken, langen Rolle, schneidet diese in 6 cm lange Stücke und macht in jedes Stück quer 3-4 Einschnitte. Dann legt man sie halbmondförmig in grossen Abständen auf ein eingefettetes Blech und lässt sie über Nacht trocknen. Am folgenden Tag werden sie im vorgewärmten Ofen bei ganz schwacher Hitze gebacken. Backzeit: 15-20 Minuten.

Zimmetsterne.

250 gr Zucker
3 Eiweiss
250 gr Mandeln
1 Kaffeelöffel Zimmet
1 Zitronenrinde
50 gr Kartoffelmehl
Glasur.

Zucker und Eiweiss werden gut gerührt. Die geriebenen Mandeln, der Zimmet, die Zitronenrinde und das Kartoffelmehl werden zur Masse gerührt und der Teig ½Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig auf Zucker ½cm dick ausgewallt, zu Sternen ausgestochen, auf ein eingefettetes Blech gelegt, glasiert und im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: 15 Minuten.

Glasur: Ein Eiweiss wird mit Staubzucker und einem Teelöffel Zitronensaft zu einer glatten, dickflüssigen Masse gerührt und die Sterne mit einem Pinsel damit bestrichen.

Schokoladeherzen oder Kugeln.

300 gr Zucker
3 Eier
300 gr Mandeln
200 gr geriebene Schokolade
oder Schokoladenpulver
50 gr Paidol oder Kartoffelmehl.

Zucker und Eier werden gut gerührt. Die geriebenen Mandeln, die Schokolade und das Kartoffelmehl werden zur Masse gerührt und der Teig ½Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig auf Zucker ½cm dick ausgewallt, zu Herzen ausgestochen oder zu Kugeln geformt auf ein eingefettetes Blech gelegt und im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Nach Belieben können sie noch heiss glasiert werden. Backzeit: 15 Minuten.

Glasur: Staubzucker wird mit ganz wenig Wasser zu einem dickflüssigen Teig angerührt und mit einem Pinsel über die noch heissen Schokoladeherzen gestrichen.

Basler-Braunes.

250 gr Zucker
3 Eiweiss

250 gr Haselnüsse oder Mandeln
250 gr geriebene Schokolade
oder Schokoladenpulver
1 Messerspitze Zimmet
1 Messerspitze Nelkenpulver.

Zucker und Eiweiss werden gut gerührt. Die geriebenen Nüsse, die Schokolade, der Zimmet und das Nelkenpulver werden zur Masse gerührt und der Teig ½ Stunde ruhen gelassen. Von diesem Teig formt man kleine Kugeln, wälzt diese in Griesszucker, legt sie in grossen Abständen auf ein eingefettetes Blech und bäckt sie im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze. Backzeit: 15 Minuten.

Getrocknete Schokoladengützi.

250 gr Zucker
250 gr Mandeln
125 gr geriebene Schokolade
oder Schokoladenpulver
½ Päckli Vanillezucker
4-5 Löffel Wasser.

Zucker, die geriebenen Mandeln, die Schokolade und der Vanillezucker werden gut miteinander vermischt, das Wasser beigefügt und mit dem Kartoffelstösser bearbeitet, bis eine feuchte, zusammenhängende Masse entsteht. Dann wird der Teig auf Zucker ½ cm dick ausgewallt mit kleinen Förmchen, die man in Zucker taucht, ausgestochen und zum Trocknen gestellt.

Haselnussstengeli.

375 gr Zucker
4 Eiweiss
400 gr Haselnüsse
100 gr Mandeln
1 Zitronenrinde
1 Kaffeelöffel Zimmet.

Zucker und Eiweiss werden gut gerührt. Die geriebenen Nüsse, die Zitronenrinde und der Zimmet werden zur Masse gerührt und der

Teig ½ Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig auf Zucker ½ cm dick ausgewallt, in 6 cm lange und 2 cm breite Stengeli geschnitten, diese auf ein eingefettetes Blech gelegt und im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Backzeit: 15 Minuten.

Hausleckerli.

500 gr Zucker
4 Eier
100 gr Haselnüsse
100 gr Zitronat
100 gr Orangeat
1 Kaffeelöffel Zimmet
1 Kaffeelöffel Nelkenpulver
500 gr Mehl
Glasur.

Zucker und Eier werden gut gerührt. Die geriebenen Nüsse, das fein geschnittene Zitronat und Orangeat, der Zimmet und das Nelkenpulver werden zur Masse gerührt. Das Mehl wird löffelweise dazu gerührt und der Teig ½ Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig ½ cm dick ausgewallt, in kleine Rechtecke geschnitten, auf ein eingefettetes Blech gelegt und im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze gebacken. Noch heiss werden die Leckerli glasiert. Backzeit: 15 Min. **Glasur:** Staubzucker wird mit ganz wenig Wasser zu einem dickflüssigen Teigli angerührt und mit einem Pinsel über die noch heissen Leckerli gestrichen.

Weisse Makrönli.

250 gr Zucker
3 Eiweiss
250 gr Mandeln oder Haselnüsse
1 Zitronenrinde
30 gr Griess.

Zucker und Eiweiss werden gut gerührt. Die geriebenen Nüsse, die Zitronenrinde und der Griess werden zur Masse gerührt und der Teig ½ Stunde ruhen gelassen. Dann wird der Teig mit zwei Kaffeelöffeln zu kleinen Kugeln geformt, legt sie in grossen Abständen auf ein eingefettetes und bemehltes Blech und lässt sie über Nacht trocknen. Am folgenden Tag werden sie im vorgewärmten Ofen bei ganz schwacher Hitze gebacken. Backzeit: 15-20 Minuten.

Hafermakrönli.

200 gr Zucker
 200 gr Mandeln
 1 Zitronenrinde
 100 gr Haferflocken
 4 Eiweiss.

Zucker, die geriebenen Mandeln, die Zitronenrinde und die Haferflocken werden auf schwachem Feuer unter ständigem Rühren ganz leicht geröstet und erkalten gelassen. Die Eiweiss werden zu Schnee geschlagen und leicht mit der Masse vermischt. Von diesem Teig setzt man mit zwei Kaffeelöffeln kleine Häufchen in grossen Abständen auf ein eingefettetes Blech und bäckt diese im vorgewärmten Ofen bei schwacher Hitze. Backzeit: 15-20 Minuten.

d) Hefenbackwerk.

Um luftiges Hefenbackwerk zu erhalten, müssen wir bei der Herstellung des Teiges folgendes beachten:

1. Die Presshefe muss frisch sein, das heisst: sie soll hellfarbig, feucht und zusammenhängend sein und angenehm nach Gärung riechen; sie darf weder in Pulver zerfallen, noch schmierig aussehen.
2. Alle Zutaten zum Teig müssen lauwarm sein (zirka 30° C.).
3. Beim Herstellen von Hefenbackwerk muss Zugluft vermieden werden.
4. Das nötige Quantum Presshefe wird immer in lauwärmer Milch aufgelöst und so viel Mehl beigefügt, dass ein ziemlich dickes Teiglein entsteht; dieses wird an der Wärme zugedeckt, um das Doppelte gehen gelassen (mindestens 15 Minuten). Dies gibt den sogenannten Vorteig.
5. Inzwischen werden die vorgewärmten Zutaten wie folgt gemischt:
 Butter
 Zucker
 Eier
 Würzstoffe
 Mehl und Milch.
6. Der Vorteig wird unter den Teig geknetet und alles zusammen mit den Händen tüchtig geklopft, bis der Teig nicht mehr an der Schüssel klebt und von den Händen fällt.

7. Je nach Art des Gebäckes wird der Teig in der, Schüssel oder in der Form an der Wärme zugedeckt schwach (zirka 3 cm) gehen gelassen. Zeitdauer: 40 _ 60 Minuten.
- B. Der in der Schüssel gegangene Teig wird je nach Art des Gebäckes geformt und nochmals schwach gehen gelassen.
9. Das Backwerk wird in guter Hitze während 30-40 Minuten gebacken.

Berner Zöpfe.

30 gr Presshefe
 ½ Tasse Milch
 150 gr Butter
 2 Löffel ausgekochte Butter
 ½ Löffel Zucker
 1 Löffel Salz
 2 Eigelb
 1 kg Mehl
 1-2 Tassen Milch.

Alle Zutaten werden vor der Verarbeitung an die Wärme gestellt. Die Presshefe wird mit ½ Tasse lauwärmer Milch aufgelöst und so viel des erwärmten Mehles hineingerührt, dass ein ziemlich dickes Teiglein (Vorteig) entsteht. Dieses wird an der Wärme zugedeckt um das Doppelte gehen gelassen. Inzwischen wird die Teigschüssel leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann wird Zucker und Salz mit der Butter vermischt und ein Eigelb nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt. Das Mehl und so viel lauwarme Milch werden abwechslungsweise in die Masse gerührt, bis der Teig ziemlich dick ist. Der aufgegangene Vorteig wird darunter geknetet und der Teig mit den Händen so lange geklopft, bis er nicht mehr an der Schüssel klebt und von den Händen fällt. Der Teig wird an der Wärme zugedeckt zirka 3 cm hoch gehen gelassen. Nun formt man aus dieser Masse zwei Zöpfe, lässt diese auf dem eingefetteten Backblech noch einmal an der Wärme schwach gehen, bestreicht sie mit Eigelb und bäckt sie im vorgewärmten Ofen bei guter Hitze. Backzeit: Zirka 40 Minuten.

Gugelhopf.

30 gr Presshefe
 ¼ Tasse Milch

100 gr Zucker
1 Kaffeelöffel Salz
3 Eier
120 gr Weinbeeren
500, gr Mehl
Zirka 1¹/₂ Tasse Milch
Mandeln zum bestreuen.

Alle Zutaten werden vor der Verarbeitung an die Wärme gestellt. Die Presshefe wird mit 1/4 Tasse lauwarmen Milch aufgelöst und so viel des erwärmten Mehles hineingerührt, dass ein ziemlich dickes Teiglein (Vorteig) entsteht. Dieses wird an der Wärme zugedeckt um das Doppelte gehen gelassen. Inzwischen wird die Teigschüssel leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann werden Zucker und Salz mit der Butter vermischt und ein Ei nach dem andern mit der Masse verrührt und die Weinbeeren beigegeben. Das Mehl und so viel lauwarme Milch werden abwechslungsweise in die Masse gerührt, bis der Teig ziemlich dick ist. Der aufgegangene Vorteig wird darunter geknetet und der Teig mit den Händen so lange geklopft, bis er nicht mehr an der Schüssel klebt und von den Händen fällt. Der Teig wird in eine mit Fett ausgestrichene und mit geschnittenen Mandeln ausgestreute Gugelhopfform gegeben und an der Wärme zugedeckt zirka 3 cm hoch gehen gelassen. Der aufgegangene Gugelhopf wird im vorgewärmten Ofen bei guter Hitze gebacken. Backzeit : 30-40 Minuten.

Streusselkuchen.

15 gr Presshefe
1/4 Tasse Milch
50 gr Butter
3 Löffel Zucker
1 Kaffeelöffel Salz
1 Ei
250 gr Mehl
Zirka 1/2 Tasse Milch

Streuelmasse: 50 gr Butter
60 gr Zucker

1 Löffelspitze Zimmt
60 gr Mehl.

Alle Zutaten werden vor der Verarbeitung an die Wärme gestellt. Die Presshefe wird mit ¹/₄ Tasse lauwarmen Milch aufgelöst und so viel des erwärmten Mehles hineingerührt, dass ein ziemlich dickes Teiglein (Vorteig) entsteht. Dieses wird an der Wärme zugedeckt um das Doppelte gehen gelassen. Inzwischen wird die Teigschüssel leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann werden Zucker und Salz mit der Butter vermischt und das Ei tüchtig mit der Masse verrührt. Das Mehl und so viel lauwarme Milch werden abwechslungsweise in die Masse gerührt, bis der Teig ziemlich dick ist. Der aufgegangene Vorteig wird darunter geknetet und der Teig mit den Händen so lange geklopft, bis er nicht mehr an der Schüssel klebt und von den Händen fällt. Der Teig wird in eine mit Fett ausgestrichene Tortenform gegeben und an der Wärme zugedeckt zirka 2 cm hoch gehen gelassen. Inzwischen wird die Streusselmasse gemacht: in einer erwärmten Teigschüssel wird die Butter schaumig gerührt, der Zucker, die grobgeschnittenen Mandeln, der Zimmt und das Mehl darunter gerührt. Der aufgegangene Teig wird mit Eigelb bestrichen und mit der Streusselmasse gleichmässig bestreut. Der Kuchen wird im vorgewärmten Ofen bei guter Hitze gebacken. Backzeit: 30-40 Minuten.

Hefenkranz.

20 gr Presshefe
1/4 Tasse Milch
50 gr Butter
3 Löffel Zucker
1 Kaffeelöffel Salz
1 Ei
350 gr Mehl
Zirka 1/4 Tasse Milch

Fülle: 250 gr Nüsse
120 gr Zucker
1 Zitronenrinde
Einige Löffel. Rahm oder Milch

Glasure: 1 dl Wasser
125 gr Zucker
Mandeln zum Bestreuen.

Alle Zutaten werden vor der Verarbeitung an die Wärme gestellt. Die Presshefe wird mit $\frac{1}{4}$ Tasse lauwärmer Milch aufgelöst und so viel des erwärmten Mehles hineingerührt, dass ein ziemlich dickes Teiglein (Vorteig) entsteht. Dieses wird an der Wärme zugedeckt um das Doppelte gehen gelassen. Inzwischen wird die Teigschüssel leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann werden Zucker und Salz mit der Butter vermischt und das Ei tüchtig mit der Masse verrührt. Das Mehl und so viel lauwarme Milch werden abwechselungsweise in die Masse gerührt, bis der Teig ziemlich dick ist. Der aufgegangene Vorteig wird darunter geknetet und der Teig mit den Händen so lange geklopft, bis er nicht mehr an der Schüssel klebt und von den Händen fällt. Zur Fülle werden die geriebenen Nüsse, der Zucker, die Zitronenrinde, und einige Löffel Rahm oder Milch gut verrührt. Dann wird der Teig rechteckförmig dünn ausgewallt, mit der Fülle gleichmässig bestrichen, aufgerollt, in eine ausgefettete Ringform gelegt und noch einmal an der Wärme schwach gehen gelassen. Der Kranz wird im vorgewärmten Ofen bei guter Hitze gebacken. Zur Glasur werden Zucker und Wasser zum Faden gekocht, der Kranz mit einem Pinsel bestrichen und mit geschnittenen Mandeln bestreut. Backzeit: 30-40 Minuten.

Aus den gleichen Zutaten können statt einem Kranz Nussgipfel gemacht werden.

Berliner Pfannkuchen.

20 gr Presshefe
 $\frac{1}{4}$ Tasse Milch
60 gr Butter
60 gr Zucker
1 Kaffeelöffel Salz
2 Eier
300 gr Mehl
Zirka $\frac{1}{2}$ Tasse Milch
Konfitüre
Backfett
Zucker und Zimmet.

Alle Zutaten werden vor der Verarbeitung an die Wärme gestellt. Die Presshefe wird mit $\frac{1}{4}$ Tasse lauwärmer Milch aufgelöst und so viel des erwärmten Mehles hineingerührt, dass ein ziemlich dickes Teiglein (Vorteig) entsteht. Dieses wird an der Wärme zugedeckt um das Doppelte gehen gelassen. Inzwischen wird die Teigschüssel leicht erwärmt und die Butter darin schaumig (weich und glatt) gerührt. Dann werden Zucker und Salz mit der Butter vermischt und ein Ei nach dem andern tüchtig mit der Masse verrührt. Das Mehl und so viel lauwarme Milch werden abwechselungsweise in die Masse gerührt, bis der Teig ziemlich dick ist. Der aufgegangene Vorteig wird darunter geknetet und der Teig mit den Händen so lange geklopft, bis er nicht mehr an der Schüssel klebt und von den Händen fällt. Der Teig wird 1 cm dick ausgewallt und zu runden Plätzchen ausgestochen. Auf je ein Plätzchen wird in der Mitte etwas erwärmte Konfitüre gelegt, der Rand mit Eiweiss bestrichen, ein zweites Plätzchen darauf gelegt und die Ränder gut zusammengedrückt. In einer tiefen Eisenpfanne wird das Backfett heiss gemacht, die Pfanne vom Feuer genommen und 3-4 Plätzli in das heisse Fett gegeben. Wenn sie an die Oberfläche kommen, wird die Pfanne wieder aufs Feuer gestellt und die Berliner gebacken, bis sie braun sind. Mit der Drahtkelle werden sie herausgenommen, zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt und in Zucker und Zimmet gewendet.

XIII. Teil.

Getränke und Dickmilchspeisen.

Milchkaffee.

$\frac{3}{4}$ Liter Milch
 $1\frac{1}{2}$ Löffel Kaffeepulver
 $\frac{3}{4}$ Liter Wasser.

Die Milch wird in einer mit kaltem Wasser ausgespülten Pfanne aufgekocht. Die Kaffeekanne wird vorgewärmt, die Kaffeepulvermischung hineingegeben, mit dem siedenden Wasser übergossen und zugedeckt 5 Minuten ziehen gelassen.

Kakao.

3 Löffel Kakaopulver
¾ Liter Wasser
¾ Liter Milch
3 Löffel Zucker.

Das Kakaopulver wird in der Pfanne mit dem Wasser glatt angerührt, aufgekocht, Milch und Zucker beigegeben, aufgekocht und angerichtet.

Tee.

1 Löffel Tee
1½ Liter Wasser
Würfelzucker
Milch.

Die Teekanne wird vorgewärmt, das Teekraut hineingegeben, mit dem siedenden Wasser übergossen und zugedeckt 5 Minuten ziehen gelassen.

Münzente.

1 Löffel Münzen
1½ Liter Wasser.
Zucker nach Belieben.

Ein Teekrug wird vorgewärmt, die Münzenblätter hineingegeben, mit dem siedenden Wasser übergossen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben kann der Tee mit Kandiszucker gesüsst werden.

Kamillente.

½ Löffel Kamillenblüten
½ Liter Wasser.

Ein Teekrug wird vorgewärmt, die Kamillenblüten hineingegeben, mit dem siedenden Wasser übergossen und zugedeckt 5 Minuten ziehen gelassen.

Lindenblütente.

¾ Liter Wasser
1 Handvoll Lindenblüten.
Zucker nach Belieben,

Wasser und Lindenblüten werden miteinander kalt aufgesetzt und 3 Minuten gekocht. Dann wird der Tee vom Feuer genommen, 5 Min. ziehen gelassen und durch ein Sieb angerichtet. Nach Belieben kann der Tee mit Kandiszucker gesüsst und mit Zitronensaft gewürzt werden.

Hagebuttentee.

¾ Liter Wasser
1 Löffel Hagebutten.
Zucker nach Belieben.

Wasser und Hagebutten werden miteinander kalt aufgesetzt und 15 Minuten gekocht. Dann wird der Tee durch ein Sieb angerichtet und mit Zitronensaft und Zucker gewürzt.

Zitronenwasser.

1 Löffel Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
1 grosses Glas Wasser.

Der Zucker wird in ein grosses Glas gegeben, der durchgeseibte Zitronensaft beigegeben und das Glas mit kaltem oder siedendem Wasser zugefüllt. Für Kranke wird abgekochtes, erkaltetes Wasser verwendet.

Süssmost- Getränk.

1½ Liter ungeschwefelter und nicht angegoener Süssmost
200 gr Zucker
Saft von 4 Orangen
Saft von 2 Zitronen
½ Zimmtstengel
4 Nelken
1½ Liter Schwarztee.

Süssmost, Zucker, Saft von Orangen und Zitronen und Gewürz werden miteinander aufgekocht und durch ein Sieb in den heissen Schwarztee gegossen.

Saure Milch.

Rohe Milch.

Die Milch wird in einem offenen Gefäss an einen gleichmässig warmen Ort (27-30 Grad) gestellt und stehen gelassen, bis sie dick ist. Hat sich eine gelbliche Haut gebildet, so ist der richtige Säuregrad erreicht. Die saure Milch kann mit Zucker, Zimmt oder Vanille gewürzt werden. Sie kann auch mit einem Schwingbesen schaumig geschlagen und mit gezuckerten, rohen Früchten vermischt werden.

Yoghurt.

1 Liter Milch

1 Löffel Yoghurt.

1 Liter frische Milch wird aufgeköcht und auf etwa 38 Grad (lauwarm) abgekühlt. 1 Löffel Yoghurt wird in einem vorgewärmten Topf mit einigen Löffeln abgekühlter Milch gut vermischt, die übrige Milch beigefügt und alles in vorgewärmte Gläser oder Tassen eingefüllt. Dieselben stellt man in zirka 40 Grad warmes Wasser, deckt die Gläser mit einem weissen, reinen Papier zu und legt ein Wolltuch darüber, damit die Temperatur möglichst lang auf derselben Höhe bleibt. Wenn die Milch dick ist, werden die Gläser herausgenommen und sofort kalt gestellt, damit sie nicht zu sauer wird. Um feinen Yoghurt zu erzielen, muss die Temperatur genau innegehalten werden. Bei zu tiefer Temperatur wird er nicht fest und bei zu hoher Temperatur scheidet die Molke aus. Der fertige Yoghurt soll einen angenehmen säuerlichen Geschmack haben und gleichmässig fest sein, dann ist er zwei Tage geniessbar. An einem kühlen Ort aufbewahrt, lässt sich Yoghurt zwei bis drei Tage aufheben zur weiteren Impfung. Alle drei bis vier Wochen muss frisch bezogener Yoghurt verwendet werden. Der Yoghurt wird mit oder ohne Zucker genossen.

Junket.

1 Junkettablette

1 Löffel Wasser

1 Liter Milch

2 Löffel Zucker

 $\frac{1}{2}$ Päckli Vanillezucker.

Eine Junkettablette wird zerdrückt und mit einem Löffel kaltem Wasser aufgelöst. 1 Liter rohe Milch wird auf 36 Grad erwärmt, (lauwarm) und mit zwei Löffel Zucker und $\frac{1}{2}$ Päckli Vanillezucker gewürzt. Die aufgelöste Tablette wird in die lauwarme Milch geschüttet, rasch umgerührt und sofort in eine Glasschale oder Gläser eingefüllt. Der Junket wird in einem warmen Raum stehen gelassen, bis die Milch fest geworden ist (zirka 20 Minuten). Dann wird der Junket serviert oder sorgfältig, ohne zu schütteln, an einen kühlen Ort gestellt.

Schokoladenjunket.

1 Junkettablette

1 Löffel Wasser

75 gr Schokolade

2 Löffel Wasser

1 Liter Milch.

1 Löffel Zucker.

Eine Junkettablette wird zerdrückt und mit einem Löffel kaltem Wasser aufgelöst. Die Schokolade wird zerbröckelt, mit 2 Löffel Wasser unter beständigem Rühren auf kleinem Feuer geschmolzen und mit einer Tasse Milch aufgeköcht. 3 Tassen Milch und 1 Löffel Zucker werden beigefügt und alles auf 36 Grad erwärmt (lauwarm). Die aufgelöste Tablette wird beigegeben, rasch umgerührt und die Masse sofort in eine Glasschale oder Gläser eingefüllt. Der Junket wird in einem warmen Raum stehen gelassen, bis die Masse fest geworden ist (zirka 20 Minuten). Dann wird der Junket serviert oder sorgfältig, ohne zu schütteln, an einen kühlen Ort gestellt.

XIV. Teil.**Das Konservieren (Haltbarmachen)
der Nahrungsmittel.**

Beinahe alle unsere Lebensmittel fallen nach kürzerer oder längerer Zeit der Verderbnis anheim. Sie erleiden Veränderungen, die durch die Tätigkeit von Kleinlebewesen verursacht werden. Unter diesen Organismen spielen gewisse Bakterien oder Spaltpilze die Hauptrolle. Sie erfreuen sich einer ungeheuren Verbreitung, finden sich hauptsächlich im Kulturland, in Dünger und Komposthaufen, in Abwasser, Gülle, Tümpeln, überall dort, wo pflanzliche und tierische Ueberreste sich selbst überlassen sind. Mit kaum sichtbaren Spuren von Erde, Kot, Staub und Schmutzwasser werden sie überallhin verschleppt und finden sich daher auf allen Pflanzen, an jedem Gerät, an jedem Kleidungsstück,

in und auf jedem Lebensmittel. Mögen wir noch so viel Sorgfalt für deren Reinhaltung verwenden, die Bakterien sind ständige Begleiter unserer Nahrungsmittel, immer bereit, ihr Zerstörungswerk zu beginnen, sobald die Gelegenheit dafür günstig ist.

Die äussere Gestalt dieser Lebewesen ist sehr einfach. Meistens ist sie stäbchenförmig. In ihren Lebensäusserungen und -Leistungen sind die Bakterien aber ausserordentlich vielseitig und kompliziert. Von der anspruchslosesten Art, die noch in destilliertem Wasser ihre Existenzbedingungen findet, gibt es die merkwürdigsten Abstufungen bis zu den Krankheitserregern, die sich als Schmarotzer im Blute und Gewebe von Menschen und Tieren vermehren. — Eine Bakterienart liebt mehr niedrige Temperatur, eine zweite bevorzugt Wärme. Eine weitere Gruppe verlangt frische Luft (Sauerstoff), eine andere gedeiht besser bei Luftabschluss oder empfindet das Vorhandensein von Luft sogar als Gift. Wieder eine Art gedeiht am besten in Milch, eine auf Kartoffeln usw.

In unsern alltäglichen Lebensmitteln findet ein Heer von Bakterien günstige Entwicklungsbedingungen, benutzt die Milch, die Suppe, das Fleisch u. a. m. als Nahrung. Es entsteht durch Teilung aus einer Bakterie bei günstigen Verhältnissen innerhalb 20 Minuten eine zweite, die sich ebenso rasch weiterverteilt, sodass sich die Vermehrung innerhalb kurzer Zeit oft ins Unermessliche steigert. Als Produkte ihres Stoffwechsels geben die Bakterien an ihre Umgebung Säuren, Gase und noch viele andere Substanzen ab, die durch den Geruch- oder Geschmackssinn wahrgenommen werden und die betreffenden Erscheinungen als Säuerung, Gärung, Verwesung, Fäulnis oder sonstige Zersetzung erkennen lassen. Es ergibt sich somit, dass alle diese Vorgänge das Resultat eines üppigen Wachstums von Kleinlebewesen darstellen und nur dann unterbleiben, wenn die Voraussetzungen für die Spaltpilzvermehrung nicht erfüllt werden oder die vorhandenen Bakterienkeime vernichtet wurden und neue Erreger keinen Zutritt haben.

Es handelt sich somit bei den Methoden zum Haltbarmachen der Lebensmittel fast ausnahmslos um eine Vernichtung oder Beeinträchtigung der Erreger von Zersetzungen aller Art. Dabei stehen zwei Hauptwege offen:

1. Die Kleinlebewesen in und auf den Nahrungsmitteln werden getötet. Dies ist die Sterilisation. Sie erfolgt durch Hitze und gewisse chemische Mittel. Bei der Verwendung von Hitze müssen wir aber

durch geeignete Massnahmen die Bakterien der Aussenwelt fernhalten, sonst verderben die erhitzten Speisen nach dem Erkalten trotzdem.

2. Die Lebensmittel werden so behandelt, dass die Bakterien zwar nicht getötet werden, dass für sie aber ungünstige Lebensbedingungen entstehen und sie sich infolgedessen nicht vermehren.

Ungünstig werden die Entwicklungsverhältnisse für die Bakterien, wenn die nötige Wärme fehlt oder der betreffende Nährstoff nicht genügend Wasser enthält. Ebenso verlieren die Kleinlebewesen ihre Vermehrungsfähigkeit durch Zugabe von viel Salz und Zucker. Auch Essig vermag eine Reihe von Spaltpilzen zu schädigen.

Für das Haltbarmachen der Lebensmittel ergeben sich somit folgende Methoden:

1. Das Sterilisieren:
 - a) Das Roh-Einfüllen;
 - b) Das Siedend-Einfüllen;
 - c) Das Kochen im Glas.
2. Das Konservieren mit chemischen Mitteln.
3. Das Kühlen.
4. Das Dörren.
5. Das Einkellern.
6. Das Einsalzen.
7. Das Einkochen mit Zucker.
8. Das Einkochen mit Essig.
9. Das Haltbarmachen der Fette.
10. Das Einlegen der Eier.

1. Das Sterilisieren.

Wir unterscheiden 3 Arten: a) Das Roh-Einfüllen;
b) Das Siedend-Einfüllen;
c) Das Kochen im Glas.

a) Das Roh-Einfüllen.

Dazu verwendet man gewöhnliche Weinflaschen, die man im heissen Sodawasser reinigt und gut mit gekochtem Wasser nachspült. Neue Korke werden mit siedendem Sodawasser überbrüht. Nachdem die

Flaschen dicht gefüllt sind, werden sie verkorkt, zugebunden und paraffiniert. Die gefüllten Flaschen werden stehend an einem kühlen dunkeln Ort aufbewahrt.

Zum Roh-Einfüllen eignen sich Rhabarber und unreife Stachelbeeren.

Rhabarber wird sauber gewaschen, ungeschält in kleine Würfel geschnitten.

Stachelbeeren werden von Stiel und Blütenrest (Fliege) befreit und die Früchte trocken abgerieben.

Das Einmachgut wird unter öfterem Aufschlagen der Flasche auf ein gefaltetes Tuch dicht in die vorbereiteten Flaschen eingefüllt, 1 Kaffeelöffel Zucker darauf gegeben, mit den gebrühten Korken verkorkt, zugebunden und paraffiniert.

b) Das Siedend Einfüllen.

Zum Siedend-Einfüllen eignen sich alle Früchte, jedoch nicht die Gemüse, da diese grosse Mengen sehr widerstandsfähiger Bakterien enthalten, die nur durch längeres Kochen abgetötet werden.

Als Einmachgläser eignen sich:

Gewöhnliche Flaschen;
Weithalsige Flaschen;
Bülacher Flaschen.

Zum Gelingen der Konserven ist folgendes zu beachten:

Fehlerlose, nicht zu reife Früchte.
Peinlichste Sauberkeit.
Gut vorbereitetes und vorgewärmtes Arbeitsmaterial. Rasches Arbeiten.

Die Konserven sollen an einem dunkeln, trockenen, kühlen Ort stehend aufbewahrt werden.

Das Siedend-Einfüllen in gewöhnliche Flaschen.

Die Flaschen werden im heissen Sodawasser gereinigt und mit gekochtem Wasser gut nachgespült. Dann werden sie mit warmem gekochtem Wasser gefüllt und in einen Topf mit heissem Wasser gestellt, damit sie gut vorgewärmt werden. Als Verschluss eignen sich nur neue

Korke, die mit siedendem Sodawasser überbrüht werden. Zum Siedend-Einfüllen in gewöhnliche Flaschen eignen sich alle kleinen Beerenfrüchte oder grössere Früchte, die in kleine Stücke geschnitten werden. 1 kg erlesene, gewaschene und zugerichtete Früchte werden mit ganz wenig Wasser (je nach Wassergehalt der Früchte mehr oder weniger) und mit 100 bis 200 gr Zucker in einer Pfanne unter fleissigem Schütteln aufgekocht. Dann werden sie mit einer Schöpfkelle durch einen Trichter rasch in die bereitgehaltenen, vorgewärmten Flaschen bis zirka 6 cm unter den Rand eingefüllt, sofort verkorkt und zugebunden. Dann stellt man die Flaschen mit dem Kork nach unten in einen Korb und deckt sie gut zu. Sind nicht mehr genügend Früchte, um eine zweite Flasche damit zu füllen, müssen frische zum Aufkochen nachgegeben werden. Nie darf eine Flasche halbgefüllt offenstehen bleiben.

Man koche nie zu viele Früchte auf einmal, da diese sonst zerfallen und durch längeres Kochen an Geschmack einbüssen. Sind die Flaschen erkaltet, werden sie abgewaschen, paraffiniert, etikettiert und an einem dunkeln, trockenen, kühlen Ort stehend aufbewahrt.

Das Siedend-Einfüllen in weithalsige Flaschen.

Die weithalsigen Flaschen werden genau wie die gewöhnlichen Flaschen gereinigt und eingefüllt. Die Flaschen werden statt verkorkt sofort mit Schweinsblasen zugebunden. Die Schweinsblasen werden aufgeschnitten, in warmes Sodawasser eingelegt, gewaschen, in heissem Wasser gespült und abgetrocknet. Ist die Flasche bis 6 cm unter den Rand mit Früchten gefüllt, wird die abgetrocknete Schweinsblase rasch darüber gespannt, glatte Seite nach unten, mit einer feinen Schnur gut zugebunden und ringsum gleichmässig abgeschnitten. Die zugebundenen Flaschen werden aufrechtstehend unter ein Tuch zum Erkalten gestellt. Nach kurzer Zeit soll sich in der Blase eine Vertiefung bilden als Zeichen des luftdichten Verschlusses. Sollte es vorkommen, dass die Blase keine Vertiefung bildet, so muss das ganze Verfahren noch einmal wiederholt werden. Die Flaschen werden abgewaschen, etikettiert und an einem dunkeln, trockenen, kühlen, vor Mäusen geschützten Ort stehend aufbewahrt.

Das Siedend-Einfüllen in Bülacher-Flaschen.

Bei Neuanschaffungen sind die Bülacher-Flaschen sehr zu empfehlen, da sie einfach zu handhaben sind und die darin eingemachten Früchte

gut haltbar bleiben. Die Bülacher-Flaschen werden samt Verschluss genau wie die gewöhnlichen Flaschen gereinigt und vorgewärmt. Die Flaschen werden bis schwach unter den Rand eingefüllt, der Glaszapfen mit dem Gummiring sofort aufgesetzt und die Klammer darüber gestülpt. Die verschlossenen Flaschen werden aufrechtstehend unter ein Tuch zum Erkalten gestellt, abgewaschen, etikettiert und an einem dunkeln, trockenen, kühlen Ort stehend aufbewahrt.

Siedend-Einflüllen von Tomatenpurée.

Die Tomaten werden gewaschen, vom Stiel befreit, in Stücke geschnitten und diese ohne Wasser unter öfterem Rühren weichgekocht. Dann werden sie durch ein Sieb getrieben, das Purée wieder in die Pfanne gegeben, schwach gesalzen, etwas Oel zugegossen, aufgekocht und siedend in gereinigte, vorgewärmte Flaschen eingefüllt und sofort verschlossen. Dieses Purée ist dünnflüssig, aber infolge der kurzen Kochdauer von feinem Geschmack.

c) Das Kochen im Glas.

Zum Kochen im Glas eignen sich Früchte und Gemüse.

Zum Gelingen der Konserven ist folgendes zu beachten:

Fehlerloses, nicht zu reifes Einmachgut.

Peinlichste Sauberkeit.

Fehlerlose Gläser, Flaschen und Verschlüsse

Exaktes Arbeiten.

Das Einfüllen des Einmachgutes.

Die Sterilisiergläser und Bülacher-Flaschen werden samt Deckeln, Gummiringen und Verschlüssen im heissen Sodawasser gereinigt und mit gekochtem Wasser gut nachgespült.

Früchte.

Die Früchte werden erlesen gewaschen und je nach ihrer Beschaffenheit zugerichtet und in die Gläser gefüllt.

Für alle Früchte, denen man Zuckersirup beifügt, wird 1 Liter Wasser mit 200-300 gr Zucker aufgekocht.

Johannis-, Heidel- und Himbeeren werden erlesen, gewaschen, und lagenweise mit Zucker in die Gläser oder Flaschen eingefüllt. Kochzeit: 10-15 Minuten.

Erdbeeren werden erlesen, gewaschen, entstielt, in die Gläser oder Flaschen eingefüllt und bis zu $\frac{1}{2}$ der Höhe abgekochter und erkalteter Zuckersirup beigefügt. Kochzeit : 10-15 Minuten.

Stachelbeeren werden erlesen, gewaschen, von Stiel und Fliege befreit, in die Gläser oder Flaschen eingefüllt und bis zu $\frac{1}{2}$ der Höhe abgekochter und erkalteter Zuckersirup beigefügt Kochzeit: 20 Minuten.

Aprikosen, Pfirsiche, Zwetschgen, Pflaumen werden mit einem sauberen Tuch abgerieben, halbiert, entsteint, schön in die Gläser eingeschichtet und bis zu $\frac{1}{2}$ der Höhe abgekochter und erkalteter Zuckersirup beigefügt. Kochzeit : 20-25 Minuten.

Kirschen werden erlesen, entstielt, gewaschen, nach Belieben entsteint, in die Gläser oder Flaschen eingefüllt und bis zu $\frac{3}{4}$ der Höhe abgekochter und erkalteter Zuckersirup beigefügt. Kochzeit: 20-25 Min.

Birnen: Nicht zu reife Birnen werden geschält, gewaschen, nach Belieben halbiert, schön in die Gläser eingeschichtet und bis zu $\frac{1}{2}$ der Höhe abgekochter und erkalteter Zuckersirup beigefügt. Kochzeit: 30 Minuten. .

Gemüse.

Zum Sterilisieren müssen die Gemüse jung und möglichst frisch gepflückt sein. Sie werden erlesen, gewaschen, je nach ihrer Beschaffenheit zugerichtet und in die Gläser eingefüllt.

Den Gemüsen wird abgekochtes und erkaltetes Salzwasser beigefügt; dazu wird 1 Liter Wasser und 1 Löffel Salz aufgekocht.

Bohnen: Junge, zarte Bohnen werden entfädelt, gewaschen, kurz im Salzwasser -aufgekocht, in ein Sieb geschüttet, mit gekochtem und erkaltetem Wasser abgespült in die Gläser fest eingeschichtet und bis zu $\frac{3}{4}$ der Höhe abgekochtes und erkaltetes Salzwasser beigefügt. Kochzeit: 1 Stunde. Es ist zu empfehlen, die Bohnen am folgenden Tag noch einmal 30 Minuten zu sterilisieren. .

Zuckererbsen: Junge, zarte Zuckererbsen werden enthülst, erlesen, gewaschen, kurz im Salzwasser aufgekocht, in ein Sieb geschüttet, mit gekochtem und erkaltetem Wasser abgespült, in die Gläser oder, Flaschen

eingefüllt und bis zu $\frac{3}{4}$ der Höhe abgekochtes und erkaltetes Salzwasser beigefügt. Kochzeit: 1 Stunde. Es ist zu empfehlen, die Zuckererbsen am folgenden Tag noch einmal 1 Stunde zu sterilisieren. Bei den Bülacher-Flaschen ist stets vor dem wiederholten Kochen der Drahtbügel wegzunehmen, jedoch nicht der Glasdeckel.

Rübli: Junge, zarte Saucenrübli werden im Salzwasser gebrüht, bis sich die dünne Haut abziehen lässt. Dann werden die geschälten Rübli in die Gläser oder Flaschen eingefüllt und bis zu $\frac{3}{4}$ der Höhe abgekochtes und erkaltetes Salzwasser beigefügt. Kochzeit: 1— $1\frac{1}{2}$ Stunden.

Blumenkohl wird gerüstet, gewaschen, in beliebige Stücke zerteilt, kurz im Salzwasser aufgekocht, in ein Sieb geschüttet, mit gekochtem und erkaltetem Wasser abgespült, in die Gläser eingeschichtet und bis zu $\frac{3}{4}$ der Höhe abgekochtes und erkaltetes Salzwasser beigefügt. Kochzeit: 1 Stunde.

Tomaten: Nicht zu reife, feste Tomaten werden mit einem Tuch abgerieben und entstielt. Kleinere Tomaten werden ganz gelassen, grössere flach über in Hälften geschnitten, die Kerne herausgeschüttelt, die Tomaten fest in die Gläser eingeschichtet und bis zu $\frac{3}{4}$ der Höhe abgekochtes und erkaltetes Salzwasser beigefügt. Kochzeit: 20 Minuten.

Das Kochen der Gläser und. Flaschen.

Nachdem die Gläser und Flaschen eingefüllt sind, wird der Rand mit einem feuchten Leinenlappen gut gereinigt, der Gummiring bei Gläsern ganz genau auf den Rand gelegt, ebenso exakt der Deckel, aufgesetzt, die Klammern darüber gestülpt und das Glas gekocht. Bei Bülacher-Flaschen wird ebenfalls der Flaschenhals gereinigt, der Gummiring um den Glaszapfen gelegt, dieser **ohne** den Drahtbügel auf die Flasche gesetzt und während der vorgeschriebenen Zeit gekocht. Erst nachdem die Konserven gekocht sind, wird der Drahtbügel, ohne den **Zapfen zu verschieben**, darüber gestülpt und darauf gelassen. Da der Drahtbügel sehr fest schliesst, also während des Kochens der Konserven nicht nachgibt, ist beim Aufsetzen von Anfang an ein Zerspringen der Flaschen zu befürchten. Zum Kochen eignet sich ein Sterilisiertopf oder ein grosser, gewöhnlicher Kochtopf. Auf den Boden des Topf es legt man ein durchlöcherntes Holzbrettchen, oder ein Gitter, oder mehrere Lagen Zeitungspapier, Stroh oder Holzwohle. Darauf stellt man die zu kochen-

den Gläser oder Flaschen, sodass keine die andere berührt. Zur Vorsicht schiebt man zwischen jedes Glas oder jede Flasche eine Zeitung oder Holzwohle. Nun wird bis zu $\frac{3}{4}$ der Höhe der Gläser lauwarmes Wasser hinzugegossen, der Topf gut zugedeckt und darunter gefeuert. Man rechnet die Kochdauer vom Siedebeginn des Wassers an. Das Wasser soll nicht zu stark kochen, sondern nur ziehen. Während des Kochens sollte wenn möglich der Topf nicht abgedeckt werden. Nach dem Kochen nimmt man die Gläser und Flaschen heraus, stellt sie auf ein Tuch und deckt sie mit einer wollenen Decke gut zu, damit sie langsam erkalten. Die Konserven werden etikettiert und an einem dunkeln, kühlen, trockenen Ort stehend aufbewahrt.

2. Das Konservieren mit chemischen Mitteln.

Eine grosse Anzahl chemischer Substanzen tötet die Kleinlebewesen. Man kann daher mit diesen Stoffen Gärungs-, Fäulnis- oder andere Umsetzungs- **und** Zersetzungs Vorgänge in Lebensmitteln verhindern. Die meisten chemischen Zusätze haben aber den grossen Nachteil, dass sie nicht nur für die Bakterien, sondern auch für den Menschen giftig sind und deshalb nicht verwendet werden dürfen.

Neben Kochsalz, Zucker, Essig oder Essigsäure erlaubt das Gesetz Alkohol, Gewürze, schweflige Säure, Kaliummetasulfit, Ameisensäure, Benzoessäure und Natriumbenzoat. Andere als die hier genannten Konservierungsmittel dürfen für Lebensmittel nicht verwendet und auch nicht feilgehalten und verkauft werden. Pergamentpapier, das zum Zudecken von Konfitüren gebraucht wird, darf nur Natriumbenzoat oder Benzoesäure enthalten.

So gute Dienste die chemischen Konservierungsmittel auch leisten würden, in der Küche sollten sie sich doch nicht einbürgern oder jedenfalls nur auf das allernotwendigste, z. B. auf die Verwendung von Pergamentpapier, das Natriumbenzoat oder Benzoesäure enthält, beschränken. Denn man hat im Haushalt gewöhnlich nicht die richtige Vorstellung über das zuträgliche Mass solcher Stoffe. Diese Warnung richtet sich nicht gegen Kochsalz, Zucker, Essig und die bekannten Gewürze, wiewohl auch bei ihrer Verwendung Zurückhaltung zu empfehlen ist.

3. Das Kühlen.

Der Bakterienkörper besteht aus wasserreichem Eiweiss. Da Wasser bei 0° zu Eis erstarrt und Eiweiss in der Hitze (bei 70 bis 80° C.) gerinnt, so sind bei den Spaltpilzen tätige Lebensvorgänge unterhalb 0° und oberhalb 80° C. ausgeschlossen. Sobald der Gefrierpunkt erreicht ist, können höchstens noch die Stoffwechselprodukte der niederen Lebewesen schwach weiterwirken, sofern kein Eis gebildet wird. Tiefe Temperaturen unterbinden aber jede Zersetzungserscheinung. Insbesondere verlangsamt sich die Bakterienvermehrung mit abnehmender Temperatur fortwährend und hört beim Gefrierpunkt auf. Deshalb kommt es bei dieser Temperatur nicht zur Säuerung, Gärung, Fäulnis oder anderweitigen Zersetzung der Lebensmittel.

Die Kälte konserviert ausgezeichnet. Wenn man sie aber am nötigsten hätte, ist sie teuer oder gar nicht erhältlich. Die wenigsten Küchen enthalten Kühlschränke mit eingebauter Kältemaschine. Man kann sich aber ohne diese moderne Einrichtung sehr gut auch im einfachsten Hause niedere Temperaturen zur Kühlung der Lebensmittel nützlich machen. Im Winter sind kalte Räume über Bedarf immer vorhanden, und im Sommer benutze man das kalte Wasser oder einen kühlen Keller. Selbstverständlich kann so der Gefrierpunkt und damit der Stillstand der Bakterienvermehrung nie erreicht werden. Das ist aber auch nicht immer nötig. Es lässt sich mancher Liter Milch erhalten, manche Suppe, viele Gemüse- und Kartoffelspeisen vor Verderbnis schützen, wenn die Wärme auch nur um einige Grade reduziert wird. Es ist nicht gleichgültig, ob sich die Säure-, die Gärungs- und Fäulniserreger bei 12 oder 20 und mehr Graden vermehren. Im einen Falle kommt es vielleicht jede Stunde, im andern aber jede halbe Stunde zur Bildung einer Bakterie. Es lässt sich somit leicht ausrechnen, welchen Unterschied z. B. zwei in dieser Weise ungleich aufbewahrte Milchproben in bezug auf ihre Keimzahl nach 10 Stunden aufweisen, wenn sie anfänglich jede pro Gramm 1000 entwicklungsfähige Bakterien enthielten.

Es lohnt sich reichlich, im Sommer jeden geringfügigen Wärmeunterschied für die Aufbewahrung der Lebensmittel auszunutzen, auch wenn beim Essen scheinbar kein Erfolg verspürt wird. Im ganzen trachte man immer darnach, Speiseresten, Fleisch, gekochte Gemüse, Kartoffeln, Brei, Suppen u. dgl. möglichst rasch zu verwenden. Es gibt manche

Stufe der Zersetzung, die wir nicht ohne weiteres riechen oder schmecken, die aber trotzdem zu Schädigungen unserer Gesundheit führt, wenn sie von Bakterien verursacht worden ist, die nachteilig auf unsere Verdauungsorgane zu wirken vermögen (Magen-Darmstörungen).

4. Das Dörren.

Durch das Dörren wird den Nahrungsmitteln die Feuchtigkeit entzogen. Die Fäulniserreger (Bakterien) können sich ohne erheblichen Wassergehalt der Nahrungsmittel nicht vermehren und schaden deshalb nichts. Das Dörren ist die einfachste und billigste Konservierungsart. Im Haushalt kommen zum Dörren Obst und Gemüse in Betracht. Gemüse wird an einem trockenen, luftigen und warmen Ort gedörret, wenn möglich nicht an der Sonne, da sonst die Gemüse die Farbe verlieren. (Dachzimmer, Südzimmer, geschlossener Balkon oder im Dörröfen.)

Das Dörren der Äpfel.

Die Äpfel werden gewaschen, halbiert oder geschnitzt, das Kernhaus wird entfernt. Das Schälen kann unterbleiben. Die Äpfelschnitze werden einschichtig auf Hurden gelegt und im Dörröfen getrocknet.

Das Dörren der Birnen.

Kleine und mittelgrosse Birnen werden von der Fliege befreit und ganz gedörret. Nur grosse Birnen werden halbiert und mit der Schale nach unten auf die Hurden gelegt. Die Birnen lässt man kernfeig werden. Will man sie vorher dörren, müssen sie weichgedämpft werden.

Das Dörren der Zwetschgen und Kirschen.

Zwetschgen und Kirschen sollen gut ausgereift sein. Bei günstiger Witterung können sie an der Sonne gedörret werden.

Das Dörren der Bohnen.

Junge, zarte Bohnen werden entfädelt, gespalten und kurz gebrüht. Die Bohnen werden in Reihen an einen Faden angezogen und am Luftzug zum Trocknen, wenn möglich direkt unter dem Dach, aufgehängt, oder im Dörröfen getrocknet.

Das Dörren der Küchenkräuter.

Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Pfefferkraut, Kerbel, Sellerieblätter werden gewaschen, in einem Tuch getrocknet, je nach Belieben fein geschnitten, dünn ausgebreitet und alle Tage gewendet. Sie sollen nach zirka 3 Tagen vollständig trocken sein.

Das Dörren der Teekräuter.

Als Teekräuter kommen in Betracht : Kamille, Münze, Salbei, Stiefmütterchen, Eibisch, Melisse, Wollblume, Lindenblüten, Holunder, Alpenrosenblätter und Alpenrosenblüten, Käslikraut, Kirschenstiele, Erdbeerblätter, Brombeerblätter, Spitzwegerich, Schafgarbe und Augentrost. Sie werden gewaschen, in einem Tuch getrocknet und je nach Art fein geschnitten, dünn ausgebreitet und alle Tage gewendet. Sie sollen nach zirka 3 Tagen vollständig trocken sein.

Aufbewahrung des Dörrgutes.

Das Dörrgut wird in Tuchsäcken an einem trockenen, luftigen Ort aufgehängt und von Zeit zu Zeit geschüttelt. Steinobst bewahrt man besser in Kisten auf, die vorerst mit Zeitungspapier und dann mit weissem Papier ausgelegt werden. An sonnigen Tagen ist der Aufbewahrungsort zu lüften und bei feuchter Witterung gut zu verschliessen.

Sollten die Dörrfrüchte schimmelig oder vom Obstkäfer befallen werden, so sind sie im Ofen nochmals auszutrocknen. Dabei verlassen die Käfer das Dörrgut und werden durch die Hitze getötet.

5. Das Einkellern.

Von einem guten Keller verlangt man, dass er tief, nicht allzu trocken, mässig hell und gut lüftbar sei. In einem tiefen Keller bleibt die Temperatur das ganze Jahr ziemlich gleichmässig (2-10° C.). Vor dem Einkellern der Früchte und Gemüse muss der Keller gründlich gereinigt, gelüftet, die Hurden gescheuert und wenn möglich an der Sonne getrocknet werden. Durch Ausschweifeln oder Kalken des Kellers werden schädliche Pilze abgetötet. Im Winter soll an frostfreien Nachmittagen, im Sommer in kühlen Nächten gelüftet werden.

Nur ganz gesundes, baumreifes Obst ist lagerfähig. Es wird nach Sorten gesondert, sorgfältig auf Hurden gelegt und muss vor direkten Sonnenstrahlen und Zugluft geschützt werden. Bei Frostgefahr wird es mit Papier, Stroh, Torfmull oder trockenem Moos zugedeckt. Wöchentlich müssen die Früchte nachgesehen, angesteckte entfernt und sofort verwendet werden. In sehr trockenem, warmem Keller (Zentralheizung) schichtet man gut erlesene, späte Obstsorten lagenweise mit Torfmull in Kisten. Man kann sich so auch in einem schlechten Keller bis im Sommer frisches Obst erhalten.

Die Kartoffeln sollen beim Einkellern trocken und gut erlesen sein. Sie werden sortenweise auf Hurden oder Bretter gelegt, die frühen Sorten vorn, damit sie zuerst verwendet werden. Endivien, Lauch und Blumenkohl werden samt den Wurzeln ausgegraben, in Kisten mit sandiger Erde eingepflanzt und öfters leicht begossen. Wurzelgemüse werden bei trockenem Boden geerntet, von den Blättern befreit und im Keller lagenweise mit Sand oder Torfmull aufgeschichtet oder in Kisten gelegt. Kohl und Kabis werden mit dem Wurzelstock nach oben in Keller oder Garten eng aneinandergestellt, mit Sand, Torfmull oder Erde bedeckt, im Garten ausserdem noch mit Tannreisern.

Für grosse Gemüsevorräte gräbt man im Garten eine Gemüsegrube. Zwiebeln werden in Zöpfe geflochten und an einem luftigen, frostfreien Ort aufgehängt.

6. Das Einsalzen.

Zum Einsalzen eignen sich folgende Gemüsearten:

Weisskabis
Kohl
Weisse Rüben
Bohnen
Gurken
Tomaten.

Durch Beigabe von Salz wird dem Gemüse das Wasser und der im Gemüse enthaltene Zucker entzogen. Letzterer wird durch die Milchsäurebakterien in Milchsäure umgewandelt, wodurch sich die Säuerung vollzieht und das Gemüse haltbar wird. Die Säuerung der

Gemüse dauert 4-6 Wochen. Die zum Einsalzen nötigen Holzstanden oder Steinguttöpfe sollen vor dem Gebrauch gut durchwässert und ausgebrüht werden.

Sauerkraut.

50 kg weisser Kabis
500 gr Salz
Nach Belieben Wachholderbeeren, Zwiebeln.

Die frischen Kabisköpfe werden von den schlechten äussern Blättern und dem Strunk befreit, halbiert, gewässert und fein gehobelt. Der Boden des ausgebrühten Gefässes wird mit 3-4 gewaschenen, grossen Kabisblättern belegt und das Kraut lagenweise mit Salz fest eingestampft, so dass keine Lücken entstehen. Nach Belieben können zwischen jede Lage Wachholderbeeren oder Zwiebeln gestreut werden. Ist das Gefäss gefüllt, so wird es mit gewaschenen Kabisblättern und einem weissen Tuch bedeckt, ein passendes Holzbrettchen hineingelegt und dieses mit grossen, sauber gewaschenen Steinen gleichmässig beschwert. Nach, 2-3 Tagen muss sich eine Salzlake gebildet haben. Ist dies nicht der Fall, so wird Salzwasser gekocht (3 Liter Wasser, 500 gr Salz), und wenn dasselbe ganz erkaltet ist, über das Kraut gegossen. Nach 4-6 Wochen ist das Kraut verwendbar. Der entstandene Gärschaum wird abgeschöpft, Tuch, Kabisblätter, Deckel und Steine sauber gewaschen und wieder über das Kraut gelegt. Es ist darauf zu achten, dass das Sauerkraut stets mit reichlich klarem Salzwasser bedeckt ist. Schleimig gewordenes Gemüse und verdorbene Blätter sind unbedingt zu entfernen.

Sauerkohl.

Die Kohlköpfe werden in Viertel geschnitten, sauber gewaschen, kurz gebrüht und gleich eingemacht wie Sauerkraut.

Sauerrüben.

Die weissen_ Rüben müssen unbedingt gleich nach der Ernte verwendet werden. Sie werden gewaschen, geschält, gehobelt, mit ganz wenig Salz in das Gefäss eingefüllt und soviel Wasser beigefügt, dass es die Rüben bedeckt. Dann wird das Gefäss wie bei Sauerkraut mit Tuch, Brettern und Steinen bedeckt und gleich wie Sauerkraut behandelt.

Salzbohnen.

25 kg Bohnen
1¹/₂ kg Salz
1/4kg Zucker.

Frisch geerntete, zarte Bohnen werden gewaschen, entfädelt und sehr breite einmal gespalten. Das Gefäss wird mit gut gewaschenen Rebblättern ausgelegt und eine 6 cm dicke Bohenschicht fest eingefüllt. Dann streut man Salz, unter welches man den Zucker gemischt hat, darüber, gibt wieder Bohnen darauf und arbeitet so weiter, bis alle Bohnen eingefüllt sind. Nach dem nochmaligen festen Zusammenpressen deckt man die Bohnen mit gewaschenen Rebblättern, legt das gut passende Holzbrettchen darüber und beschwert die Bohnen mit grossen Steinen. Nach 24 Stunden muss sich über den Bohnen eine 2-3 cm hohe Wasserschicht gebildet haben. Nach der Gärung, welche schon nach 14 Tagen beendet sein soll, wird das Brettchen mitsamt dem Gärschaum vorsichtig abgenommen und die oberste Schicht der Bohnen mit gekochtem und erkaltetem Wasser und reinem Tuch abgewaschen. Dann breitet man das Tuch über die Bohnen, steckt es an den Wänden des Gefässes fest ein und legt wieder das saubere Brettchen und die gewaschenen Steine darauf. Sollte sich im Laufe des Winters die Wasserschicht, die stets 1-2 cm hoch über dem Brett stehen soll, verringern, kocht man eine leichte Salzlösung und gibt sie erkaltet über die Bohnen. Beim Herausnehmen von Bohnen muss die Oberfläche stets glatt bleiben, da sonst das zurückbleibende Gemüse weich wird. Durch Zugabe von Zucker geht die Gärung rascher vorüber, die Bohnen kochen sich rascher weich und schmecken besser.

Salzgurken.

Schlanke, handlange Gurken werden gewaschen, mit ausgeglühter Stricknadel einige Male gestochen und 12-24 Stunden in kaltes Wasser gelegt. Hierauf reibt man sie mit einem Tuch ab und legt sie lagenweise mit Gewürz, wie: Dill, Fenchel, Estragon, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Meerrettichstückchen in einen mit Reb- oder Weichselkirschenblättern ausgelegten Topf. Dann giesst man gekochtes, erkaltetes Salzwasser (1 Liter Wasser 30 gr Salz) darüber, beschwert die Gurken mit einem Holzteller, damit sie ganz von dem Salzwasser bedeckt sind, und bewahrt sie in einem luftigen Keller auf. Nach ungefähr 3 Tagen wird

die Salzlacke nochmals abgegossen, aufgekocht und wenn erkaltet, wieder über die Gurken gegossen. Man kann dem Wasser nach Belieben etwas gekochten Essig beifügen.

Salztomaten.

3 Liter Wasser
500 gr Salz.

Kleinere, nicht zu reife Tomaten werden mit einem Tuch gut abgerieben und in einen Topf gelegt. 3 Liter Wasser und 500 gr Salz werden aufgekocht, erkalten gelassen und über die Tomaten gegossen. Dann legt man ein Tuch darauf, über dieses ein kleines Brettchen und beschwert es nur leicht mit einem Stein. Von Zeit zu Zeit sehe man nach; sollten sich Schimmel bilden oder die Tomaten weich werden, so giesse man das Salzwasser ab und gebe frisches darüber.

Das Einsalzen von Schweinefleisch.

5-7 kg Schweinefleisch
3 Liter Wasser
500 gr Salz
20 gr Salpeter
30 gr Zucker

30 gr zerdrückte Pfefferkörner
1 Löffel zerdrückte Korianderkörner
2 Nelken
2-3 Lorbeerblätter
30 zerdrückte Wachholderbeeren
1 Löffelspitze Zimmt
1 kleine geschnittene Zwiebel
1 klein geschnittenes Rübli
1 klein geschnittener Lauchstengel
1 Stück Selleriewurzel
3 Knoblauchzinken.

Das Wasser wird mit den Gewürzen aufgekocht, erkalten gelassen und durch ein feines Sieb gegossen. Dann wird die Lacke über das Fleisch gegossen und dasselbe je nach der Grösse 5-10 Tage zugedeckt liegen gelassen. Es soll alle Tage gewendet werden.

Dann wird das Fleisch als eingesalzenes Fleisch gekocht oder zur weiteren Aufbewahrung geräuchert.

7. Das Einkochen mit Zucker.

Das Einkochen mit Zucker kommt dem Wasserentzug gleich. Fruchtsäfte verlieren beim Einkochen einen grossen Prozentsatz Wasser. Fügen wir dann noch Zucker hinzu, so wird der Wassergehalt prozentual zur Trockensubstanz noch mehr erniedrigt, so dass sich die Bakterien wegen Mangel an Feuchtigkeit nicht vermehren können und die Konfitüre daher nicht verdirbt. In verdünnter Lösung ist der Zucker ein sehr guter Bakteriennährboden. Desgleichen vermehren sich die Bakterien auch in nicht eingedichten Fruchtsäften gut. Nicht genügend eingekochte oder mit Wasser verdünnte Konfitüre zersetzt sich innerhalb kurzer Zeit, weil sie in diesem Zustande den Bakterien zugänglich wird.

Alle zum Einkochen bestimmten Früchte und Beeren dürfen nicht zu sehr ausgereift sein und müssen absolut frisch verwendet werden. Sie sollten wenn möglich bei trockenem Wetter gesammelt werden. Vor dem Gebrauch werden sie sorgfältig erlesen und gewaschen. Das Kochen der Früchte soll auf ziemlich lebhaftem Feuer geschehen, da durch zu langsames Kochen die Früchte Farbe und Aroma verlieren. Die fertig gekochten Früchte oder Fruchtsäfte werden in saubere Gläser gefüllt und sofort mit feuchtem Pergamentpapier oder Cellophan zugebunden. Sie können auch, wenn etwas abgekühlt, mit flüssigem Paraffin übergossen werden.

Wir unterscheiden: a) Konfitüren
b) Gelees
c) Fruchtesirupe.

a) Konfitüren.

Bei Konfitüren verwendet man die ganzen Früchte. Dieselben werden, je nach ihrer Art, ganz gelassen oder klein geschnitten und mit dem nötigen Zucker solange gekocht, bis der Saft leicht geliert, das heisst, in breiten Tropfen von der Kelle fällt. (Breitlauf.) Während des Kochens wird die Konfitüre abgeschäumt, damit sie klar wird, und heiss in gut gereinigte Gläser oder Töpfe eingefüllt. Um eine Gärung der Konfitüre auszuschliessen, muss eine genügende Menge Zucker genommen werden. Konfitüren müssen etikettiert an einem trockenen, kühlen Ort aufbewahrt werden.

Schüttelbeeren aus Johannis-, Him-, Erd-, Brom- und Heidelbeeren.

500 gr Beeren
500 gr Zucker.

Die erlesenen, gewaschenen Beeren werden lagenweise mit dem Zucker in die Pfanne gegeben, auf mittlerem Feuer, unter beständigem leichten Rütteln (ohne mit einer Kelle darin zu rühren) gekocht, in die Gläser gefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 7-10 Minuten.

Johannis-, Brom- und Heidelbeerkonfitüre.

1 kg Beeren
750 gr Zucker.

Die erlesenen, gewaschenen Beeren werden lagenweise mit dem Zucker in die Pfanne gegeben und auf mittlerem Feuer, unter fleissigem Rühren gekocht, bis der Saft in breiten Tropfen von der Kelle fällt. Dann wird die Konfitüre abgeschäumt, in die Gläser gefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 10-15 Minuten.

Kirschenkonfitüre.

1 kg Kirschen
750 gr Zucker.

Die gewaschenen, ausgeteinten Kirschen werden lagenweise mit dem Zucker in die Pfanne gegeben und auf mittlerem Feuer unter fleissigem Rühren gekocht, bis der Saft in breiten Tropfen von der Kelle fällt. Dann wird die Konfitüre abgeschäumt, in die Gläser gefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 20-30 Minuten.

Zwetschgen- und Pflaumenkonfitüre.

1 kg Zwetschgen oder Pflaumen
750 gr Zucker.

Die gewaschenen, ausgeteinten und klein geschnittenen Zwetschgen ' oder Pflaumen werden lagenweise mit dem Zucker in die Pfanne gegeben und auf mittlerem Feuer unter fleissigem Rühren gekocht, bis der Saft in breiten Tropfen von der Kelle fällt. Dann wird die Konfitüre abgeschäumt, in die Gläser gefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 20-30 Minuten.

Aprikosenkonfitüre.

1 kg Aprikosen
750 gr Zucker
1/2 Glas Wasser.

Die gewaschenen, ausgeteinten und klein geschnittenen Aprikosen werden lagenweise mit dem Zucker in die Pfanne gegeben, das Wasser darüber gegossen und auf mittlerem Feuer unter fleissigem Rühren gekocht, bis der Saft in breiten Tropfen von der Kelle fällt. Dann wird die Konfitüre abgeschäumt, in die Gläser gefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 15-20 Minuten. Nach Belieben können mit der Konfitüre einige geschälte Aprikosenkerne mitgekocht werden.

Quittenkonfitüre.

1 kg fein geschnittene Quitten
1 kg Zucker
1 Liter Quittenbrühe.

Die Quitten werden mit einem Tuch abgerieben, geschält, vom Kernhaus befreit und in feine Scheibchen geschnitten. Schale und Kernhaus werden mit so viel kaltem Wasser, dass es darüber zusammenfließt, aufs Feuer gesetzt, 1/2 - 3/4 Stunden gekocht und durchgeseiht. Die geschnittenen Quitten werden lagenweise mit dem Zucker in die Pfanne gegeben, die Quittenbrühe darüber gegossen und auf kleinem Feuer unter öfterem Rühren zugedeckt gekocht, bis die Konfitüre eine schöne rote Farbe hat. Dann wird sie in Gläser gefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit 1-1 1/4 Stunden.

Orangenkonfitüre.

1 kg Orangen
1 kg Zucker.

Die Orangen werden mit einem Tuch abgerieben, dünn geschält und das weisse Häutchen von der Schale entfernt, da es bitter ist. Die Schalen werden in viel Wasser 2 Stunden gekocht und dann in ganz schmale Streifen geschnitten. Das Mark der Orangen wird durch ein Sieb gestrichen, damit Haut und Kerne zurückbleiben. Schalenstreifen und das durchgestrichene Mark werden lagenweise mit dem Zucker in die Pfanne gegeben und auf mittlerem Feuer unter fleissigem Rühren gekocht, bis der Saft in breiten Tropfen von der Kelle fällt. Dann wird die Konfitüre abgeschäumt, in die Gläser gefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 10 Minuten.

Rhabarberkonfitüre.

1 kg Rhabarber
1 kg Zucker.

Die gewaschenen, ungeschälten Rhabarberstengel werden in kleine Würfel geschnitten, lagenweise mit dem Zucker in die Pfanne gegeben und auf mittlerem Feuer unter fleissigem Rühren gekocht, bis der Saft in breiten Tropfen von der Kelle fällt. Dann wird die Konfitüre abgeschäumt, in die Gläser gefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 20-30 Minuten.

Nach Belieben kann eine Zitronenrinde mitgekocht werden.

Apfelmus aus Fallobst.

500 gr Apfelmus
250 gr Zucker.

Die unreifen, gewaschenen Aepfel werden ungeschält in Stücke geschnitten, mit soviel kaltem Wasser, dass es darüber zusammenfliesst, aufs Feuer gesetzt, weichgekocht und durch ein Sieb gestrichen. Dieses Apfelmus wird mit dem Zucker in die Pfanne gegeben und auf kleinem Feuer unter fleissigem Rühren gekocht, bis es schwer von der Kelle fällt. Dann wird das Mus in die Gläser gefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 10-20 Minuten.

b) Gelées.

Bei Gelees wird nur der Saft von nicht zu reifen Früchten verwendet. Die Früchte werden mit wenig Wasser gekocht, bis die Haut zerspringt und das Fruchtfleisch weich ist. Dann wird der Saft durch ein Tuch ablaufen gelassen und mit gleichschwer Zucker (1 Liter Saft = 1 kg Zucker). gekocht, bis der Tropfen breit und schwer von der Kelle fällt (5-10 Minuten). Zur Prüfung der Gelees können einige Tropfen Saft auf einen kalten Teller gegeben werden, die nach kurzer Zeit erstarren sollen. Während des Kochens wird der Saft abgeschäumt, damit die Gelees klar werden. Die Gelees werden siedend in gut gereinigte Gläser eingefüllt und sofort zugebunden oder nach Bildung eines Häutchens mit flüssigem Paraffin übergossen. Die im Tuch zurückgebliebene Fruchtmasse kann noch mit Zucker und etwas Wasser zu Konfitüre gekocht werden. Die Gelees werden etikettiert an einem trockenen, dunkeln und kühlen Ort aufbewahrt.

Johannisbeergelee.

Auf 1. Liter Fruchtsaft 1 kg Zucker.

Die Beeren werden erlesen, gewaschen und mit wenig Wasser gekocht, bis die Haut zersprungen und das Fruchtfleisch weich ist. Dann wird der Saft durch ein Tuch ablaufen gelassen und mit gleichschwer Zucker gekocht, bis der Tropfen breit und schwer von der Kelle fällt. Die Gelee wird abgeschäumt, heiss in gut gereinigte Gläser eingefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 5-10 Minuten.

Himbeergelee.

Auf 1 Liter Fruchtsaft 1 kg Zucker.

Da die Himbeeren nicht immer genügend gelieren, ist zu empfehlen, Johannisbeeren damit zu vermischen. Die Beeren werden erlesen, gewaschen und mit wenig Wasser gekocht, bis die Haut zersprungen und das Fruchtfleisch weich ist. Dann wird der Saft durch ein Tuch ablaufen gelassen und mit gleichschwer Zucker gekocht, bis der Tropfen breit und schwer von der Kelle fällt. Die Gelee wird abgeschäumt, heiss in gut gereinigte Gläser eingefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 5-10 Minuten.

Brombeergelee.

Auf 1 Liter Fruchtsaft 1. kg Zucker.

Die Beeren werden erlesen, gewaschen und mit wenig Wasser gekocht, bis die Haut zersprungen und das Fruchtfleisch weich ist. Dann wird der Saft durch ein Tuch ablaufen gelassen und mit gleichschwer Zucker gekocht, bis der Tropfen breit und schwer von der Kelle fällt. Die Gelee wird abgeschäumt, heiss in gut gereinigte Gläser eingefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 5-10 Minuten.

Brombeergelee mit Holunder.

Auf 1 Liter Fruchtsaft 1 kg Zucker.

Die Brombeeren werden mit $\frac{1}{3}$ Holunderbeeren vermischt. Die Beeren werden erlesen, gewaschen und mit wenig Wasser gekocht, bis die Haut zersprungen und das Fruchtfleisch weich ist. Dann wird der Saft durch ein Tuch ablaufen gelassen und mit gleichschwer Zucker gekocht, bis der Tropfen breit und schwer von der Kelle fällt. Die Gelee wird abgeschäumt, heiss in gut gereinigte Gläser eingefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 5-10 Minuten.

Heidelbeergelee.

Auf 1 Liter Fruchtsaft 1 kg Zucker.

Die Beeren werden erlesen, gewaschen und mit wenig Wasser gekocht, bis die Haut zersprungen und das Fruchtfleisch weich ist. Dann wird der Saft durch ein Tuch ablaufen gelassen und mit gleichschwer Zucker gekocht, bis der Tropfen breit und schwer von der Kelle fällt. Die Gelee wird abgeschäumt, heiss in gut gereinigte Gläser eingefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 5-10 Minuten.

Apfelgelee:

Auf 1 Liter Fruchtsaft 1 kg Zucker.

Die gewaschenen, ungeschälten, noch unreifen Aepfel (Fallobst) werden in feine Scheiben geschnitten, mit viel Wasser gekocht, bis sie weich sind. Dann wird der Saft durch ein Tuch ablaufen gelassen und mit gleichschwer Zucker gekocht, bis der Tropfen breit und schwer von der Kelle fällt. Die Gelee wird abgeschäumt, heiss in gut gereinigte Gläser eingefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 5-10 Minuten.

Quittengelee.

Auf 1 Liter Fruchtsaft 1 kg Zucker.

Die Quitten werden mit einem Tuch abgerieben, ungeschält in feine Scheiben geschnitten und mit viel Wasser langsam gekocht, bis sie weich sind. Dann wird der Saft durch ein Tuch ablaufen gelassen und mit gleichschwer Zucker gekocht, bis der Tropfen breit und schwer von der Kelle fällt. Die Gelee wird abgeschäumt, heiss in gut gereinigte Gläser eingefüllt und sofort zugebunden. Kochzeit: 5-10 Minuten.

Quittenpasten.

Die bei der Herstellung von Quittengelee übrig gebliebenen Schnitze werden durch ein feines Sieb gestrichen. Auf 500 gr Quittenmark gibt man 500 gr Zucker und kocht die Masse auf kleinem Feuer unter beständigem Rühren solange, bis die Kelle darin stehen bleibt. Die Masse wird auf ein Pergamentpapier geschüttet, 1 cm dick ausgestrichen und 3-4 Tage an der Wärme trocknen gelassen. Sobald man die Masse vom Papier lösen kann; schneide man sie in Vierecke oder sticht Förmchen aus, wendet diese in grobem Kristallzucker und bewahrt sie in einer gut schliessenden Büchse auf.

c) Früchtesirupe.

Unter Früchtesirup versteht man ausgepresste Fruchtsäfte, die mit soviel Zucker gekocht sind, dass sie nicht mehr in Gärung übergehen können.

Himbeer- und Johannisbeersirup.**I. Art.**

Auf 1 Liter Fruchtsaft 2 kg Zucker.

Die erlesenen, gewaschenen Himbeeren und Johannisbeeren werden in einer Schüssel gut zerdrückt und 2 Tage in den Keller gestellt. Dann werden sie girtt ausgepresst und der erhaltene Saft nochmals 5-6 Tage zum Gären in den Keller gestellt. Der sich darauf bildende Schaum wird sorgfältig abgenommen. Auf 1 Liter Saft gibt man 2 kg Zucker, lässt alles nur bis zum Kochen kommen und richtet den Sirup sofort an. Wenn er erkaltet ist, wird er in saubere Flaschen abgefüllt, verkorkt, etikettiert und an einem kühlen Ort aufbewahrt.

Himbeer- und Johannisbeersirup.**II. Art.**

2¹/₂ kg Himbeeren und Johannisbeeren

2 Liter Wasser

40 gr Weinsteinsäure

Zucker: auf 1 Liter Fruchtsaft 2 kg Zucker.

Die erlesenen, gewaschenen Himbeeren und Johannisbeeren werden in einer Schüssel gut zerdrückt, mit dem Wasser, in dem die Weinsteinsäure aufgelöst wurde, übergossen, 24 Stunden an einem kühlen Ort stehen, gelassen und durch ein Tuch ablaufen gelassen. Der erhaltene Saft wird gewogen, mit doppelt soviel Zucker vermischt und nochmals 24 Stunden stehen gelassen. Dann wird der Sirup abgeschäumt, in saubere Flaschen abgefüllt, verkorkt, etikettiert und an einem kühlen Ort aufbewahrt.

Heidelbeer- oder Brombeersirup.

2 kg Heidelbeeren oder Brombeeren

2 kg Zucker.

Die erlesenen, gewaschenen Beeren- werden lagenweise mit dem Zucker in einen Topf gefüllt (bis ³/₄ der Höhe), mit einem sauberen Tüchlein zugebunden, während 2 Stunden im Wasserbad gekocht und über

Nacht stehen gelassen. Dann wird der Saft durch ein Tuch ablaufen gelassen, in saubere Flaschen abgefüllt, verkorkt, etikettiert und an einem kühlen Ort aufbewahrt.

Orangen- und Zitronensirup.

8 Orangenschalen oder Zitronenschalen
2 kg Zucker
2 Liter Wasser
35 gr Zitronensäure (kristallisierte).

Die Orangen werden gewaschen und die gelbe Rinde mit dem Rüstmesser ganz dünn abgeschält. Zucker, Wasser, Zitronensäure und die Orangenrinde werden miteinander vermischt und 6 Tage an einem kühlen Ort zugedeckt stehen gelassen. Der Sirup muss alle Tage einmal aufgerührt werden. Dann wird er durch ein Sieb ablaufen gelassen, in saubere Flaschen abgefüllt, verkorkt, etikettiert und an einem kühlen Ort aufbewahrt.

B. Das Einmachen in Essig.

Randensalat auf Vorrat.

1 Liter Wasser } zum Weichkochen
1/2 Tasse Essig } der Randen
3 kg Randen
2 Tassen Essig
2 Tassen Wasser
2 Löffel Salz
1 Löffel Zucker
2 Zwiebeln
Einige Lorbeerblätter, Nelken
und Pfefferkörner.

Den Randen werden Blätter und Wurzeln nicht zu kurz abgeschnitten. Dann werden sie sauber gewaschen, im Essigwasser weichgekocht, erkalten gelassen und geschält. Sie werden in dünne Scheibchen geschnitten oder gehobelt, lagenweise mit den fein geschnittenen Zwiebeln und den Gewürzen fest in einen irdenen Topf eingeschichtet. Essig und Wasser werden mit Salz und Zucker aufgekocht, erkalten gelassen, über die Randen gegossen, der Topf zugebunden und an einem trockenen Ort aufbewahrt. Der Essig muss die Randen

bedecken; sollte er eintrocknen, muss frischer Essig aufgekocht und erkaltet darüber gegossen werden.

Bei Gebrauch wird das nötige Quantum herausgenommen, mit Oel vermischt und serviert.

Essigfrüchte.

Die Essigfrüchte eignen sich gut als Beigabe zu Siedfleisch und zu kaltem Fleisch.

Johannisbeeren- und Preiselbeeren in Essig.

500 gr Beeren
Essig
500 gr Zucker.

Die Beeren werden erlesen, gewaschen, mit soviel Essig übergossen, dass er die Beeren bedeckt und 24 Stunden stehen gelassen. Dann schüttet man sie zum Vertropfen auf ein Sieb. Nun werden die Beeren mit dem feinen Zucker vermengt und mit einer Holzkelle öfters sorgfältig umgerührt. Nach ein bis zwei Tagen, das heisst, sobald der Zucker aufgelöst ist, werden die Beeren mit der entstandenen Flüssigkeit in Gläser oder Töpfe eingefüllt, zugebunden, etikettiert und an einem trockenen Ort aufbewahrt.

Traubenbeeren in Essig.

1 kg Traubenbeeren
6 dl Essig
500 gr Zucker
1 Stück Zimmtstengel
2 Nelken.

Die Traubenbeeren werden abgestreift, erlesen, gewaschen und abtropfen gelassen. Essig, Zucker und Gewürze werden zusammen aufgekocht, erkalten gelassen und über die Beeren gegossen. Am folgenden Tag giesst man den Saft ab, kocht ihn auf, lässt ihn erkalten und giesst ihn wieder über die Beeren. Am dritten Tag lässt man alles zusammen solange auf dem Feuer, bis die Haut einzelner Beeren zu reissen beginnt. Mit einer Drahtkelle werden die Beeren herausgenommen und in einen Einmachtopf eingefüllt. Der Saft wird weitergekocht, bis er dicklich ist, erkalten gelassen und über die Beeren gegossen. Sie werden zugebunden, etikettiert und an einem trockenen Ort aufbewahrt.

Zwetschgen in Essig.

1. kg Zwetschgen
 6, dl Essig
 500 gr Zucker
 1 Stück Zimmtstengel
 2 Nelken»

Die Zwetschgen werden mit einem Tuch abgerieben und mit einer geglühten und erkalteten Stecknadel einige Male gestochen. Essig, Zucker und Gewürze werden zusammen aufgeköcht, erkalten gelassen und über die Zwetschgen gegossen. Am folgenden Tag giesst man den Saft ab, kocht ihn auf, lässt ihn erkalten und giesst ihn wieder über die Zwetschgen. Am dritten Tag lässt man alles zusammen solange auf dem Feuer, bis die Haut der Zwetschgen zu reissen beginnt. Mit einer Drahtkelle werden die Zwetschgen herausgenommen und in einen Einmachtopf eingefüllt. Der Saft wird weitergekocht, bis er dicklich ist, erkalten gelassen und über die Zwetschgen gegossen. Sie werden zugebunden, etikettiert und an einem trockenen Ort aufbewahrt.

Birnen in Essig.

1. kg Birnen
 8 dl Essig
 400 gr Zucker
 1 Stück Zimmtstengel
 2 Nelken.

Die Birnen werden geschält, grosse in Viertel geschnitten, kleine ganz gelassen und in leichtes Essig- oder Salzwasser gelegt, damit sie weiss bleiben. Essig und Zucker kocht man zusammen auf, kocht die Birnen schichtenweise darin, bis sie sich. mit einem Hölzchen durchstechen lassen. Nun lässt man Saft und Birnen bis zum nächsten Tag stehen, kocht den Saft nochmals auf und giesst ihn abgekühlt über die Birnen. Am dritten Tag kocht man nochmals alles zusammen, bis die Birnen glasig werden. Dann zieht man sie mit der Drahtkelle heraus, kocht den Saft, wenn es notwendig ist, noch etwas ein und giesst ihn über die Birnen. Sie werden zugebunden, etikettiert und an einem trockenen Ort aufbewahrt.

Kürbis und Gurken in Essig.

1 kg Kürbis oder Gurken
 8 dl Essig
 500 gr Zucker
 1 Stück Zimmtstengel
 2 Nelken.

Der Kürbis oder die Gurken werden geschält, entkernt und in 5 cm lange und 1 cm dicke Stengeli geschnitten. Essig und Zucker kocht man zusammen auf, kocht die Stengeli schichtenweise darin, bis sie sich mit einem Hölzchen durchstechen lassen. Nun lässt man Saft und Kürbis oder Gurken bis zum nächsten Tag stehen, kocht den Saft nochmals auf und giesst ihn abgekühlt über die Stengeli. Am dritten Tag kocht man nochmals alles zusammen, bis die Stengeli glasig sind. Dann zieht man sie mit der Drahtkelle heraus, kocht den Saft, wenn es notwendig ist, noch etwas ein und giesst ihn über die Stengeli. Sie werden zugebunden, etikettiert und an einem trockenen Ort aufbewahrt.

9. Das Haltbarmachen der Fette.

Die Fette unterliegen nicht einer so raschen Zersetzung wie die andern Nahrungsmittel. Sie bieten den Bakterien schlechtere Lebensbedingungen, da sie wenig Wasser, wenig Eiweiss und andere für die Spaltpilze verwertbare Nährstoffe enthalten. Trotzdem gibt es Bakterienarten, denen diese Verhältnisse genügen, um sich langsam zu vermehren und durch ihre Stoffwechselprodukte das Fett zu zersetzen oder ihm wenigstens einen schlechten Geschmack zu geben. Sie machen das Fett ranzig. Die Fettzersetzer benötigen Luft (Sauerstoff). Je besser die Luft zutreten kann, desto grösser ist die Zahl der Bakterieneines Fettes und desto geringer seine Haltbarkeit. Verzierungen auf Tafelbutter sind verwerflich, weil sie die Oberfläche vergrössern, der Luft somit besseren Zutritt verschaffen und aus dem Grunde die Haltbarkeit reduzieren.

Um die fettspaltenden Lebewesen unschädlich zu machen, sieden wir die Fette ein: Dadurch werden Eiweiss, Wasser und Salze entfernt. Es bleibt nur noch reines Fett übrig, das den Angriffen aller Organismen vollständig entrückt ist.

Allein die wasser- und eiweissfreien — die eingesottenen Fette — können trotz fehlender Bakterientätigkeit verderben. Sie oxydieren, sie

werden talgig. Man verwechselt diesen Vorgang vielfach mit dem eigentlichen Ranzigwerden. Seine Entstehung ist aber völlig unabhängig von der Bakterientätigkeit und kann auch in gut eingesottene Fetten auftreten. Er vollzieht sich wie das Ranzigwerden wiederum bei Luftzutritt und geeigneter Wärme. Das Licht fördert ihn.

Talgige Fette haben einen eigentümlichen Geruch und Geschmack nach Talg. Talgig gewordene Fette werden zudem oft weiss wie Stearin.

In nicht eingesottene Fetten verlaufen beide Prozesse häufig parallel. Da es sich beim Ranzigwerden um die Tätigkeit von Luft- bzw. sauerstoffbedürftigen Organismen handelt und sich das Talgigwerden ebenfalls nur bei Luftzutritt vollzieht und hier wie dort Wärme nötig ist, können beide Erscheinungen durch vollständigen Luftabschluss und niedrige Temperatur vermieden werden.

Eingesottene Fette werden daher am besten (durch ein Sieb) in enghalsige ausgebrühte Steinguttöpfe gegossen, während dem Erkalten von Zeit zu Zeit gerührt, damit sie glatt werden, nachher luftdicht, am besten mit Paraffin, verschlossen und an einem kühlen, dunkeln, trockenen (und vor Mäusen gesicherten) Ort aufbewahrt.

Angebrochene Fettvorräte müssen wieder gut verschlossen werden. Oft wird mit der Kelle in den gefüllten Fetttopf eine trichterförmige Vertiefung gegraben. Dadurch erhält das Fett eine sehr grosse Oberfläche, kommt in grösseren Mengen mit dem Luftsauerstoff in Berührung und wird, wenn die Temperatur günstig ist, talgig. Das Fett muss daher so aus dem Topf entnommen werden, dass sich der Vorrat gleichmässig und waagrecht von oben nach unten senkt. Die Wandungen des Topfes müssen stets vom Fette gesäubert und die Oberfläche glatt gestrichen sein.

Zum Einsieden der Fette verwendet man grosse und tiefe Eisenpfannen. Das Einsieden muss ständig überwacht werden.

Das Einsieden der Butter.

Die Butter wird unter beständiger Aufsicht gekocht, bis sich die eiweisshaltigen Bestandteile bräunen, ausscheiden und die Butter zum zweiten Male schäumt. Die Pfanne wird vom Feuer genommen und stehen gelassen, bis die Butter klar ist. Dann wird sie sorgfältig in saubere Töpfe abgegossen. Aus der zurückbleibenden „Ankenrume“

bäckt man Kuchen (siehe Rezept Seite 122) oder verwendet sie zu Rösti. Während dem Erkalten wird in der Butter von Zeit zu Zeit gerührt, damit sie glatt wird. Dann werden die Töpfe möglichst luftdicht verschlossen und an einem trockenen, kühlen, dunkeln und vor Mäusen gesicherten Ort aufbewahrt.

Das Auskochen von Schweinefett oder fettem Speck.

Schmer oder fetter Speck wird in kleine Würfel geschnitten oder durch die Hackmaschine getrieben, in einer Eisenpfanne aufs Feuer gebracht und unter öfterem Rühren solange gekocht, bis das Fett klar ist. Dann wird das Fett durch ein Sieb in saubere Töpfe abgegossen, die Grieben ausgepresst und noch solange auf dem Feuer gelassen, bis sie hellgelb sind. Die Grieben können zu Griebenkuchen, Rösti oder Vogel- und Viehfutter verwendet werden. Die Töpfe werden nach dem Erkalten möglichst luftdicht verschlossen und an einem trockenen, kühlen, dunkeln und vor Mäusen gesicherten Ort aufbewahrt.

Das Auskochen des Nierenfettes.

Das Nierenfett vom Kalb, Rind oder Ochsen wird in kleine Würfel geschnitten oder durch die Hackmaschine getrieben, in einer Eisenpfanne aufs Feuer gebracht und unter öfterem Rühren solange gekocht, bis die Grieben gelb sind. Dann wird das Fett durch ein Sieb in saubere Töpfe abgegossen und die Grieben gut ausgepresst. Die Grieben können zu Griebenkuchen, Rösti oder Vogel- und Viehfutter verwendet werden. Die Töpfe werden nach dem Erkalten möglichst luftdicht verschlossen und an einem kühlen, dunkeln, trockenen und vor Mäusen gesicherten Ort aufbewahrt. Nierenfett wird zu Fettmischungen verwendet.

Fettmischung.

Gutes Speisefett erhält man durch Mischen der drei Fette zu gleichen Teilen. Unter 4¹/₂ kg Fettmischung kann 1 Liter Oel gerührt werden.

Das Klären von Backfett.

Stark gebrauchtes Fett wird in einer Eisenpfanne aufs Feuer gesetzt und mit einer Tasse Milch gekocht, bis das Fett klar ist und sich am Pfannenboden ein Satz bildet. Dann wird es sorgfältig durch ein Sieb abgegossen und wieder zum Kochen verwendet.

10. Das Einlegen der Eier.

Damit die Eier gut haltbar bleiben, ist folgendes zu beachten:

1. Ganz frische Eier.
2. Fehlerlose Schale.
3. Gute Wasserglaslösung (1 Liter Wasserglas auf 7-8 Liter Wasser).

Die Eier werden gewaschen und auf ihre Frische wie folgt geprüft:

1. Beim Durchleuchten sollen sich keine schwarzen Punkte zeigen.
2. Frische Eier schwappen nicht.
3. In einer Salzwasserlösung von 1 Liter Wasser und 100 gr Salz sinken sie unter.

Die geprüften Eier werden sorgfältig mit der Spitze nach unten in einen Topf eingeschichtet. Wasserglas und Wasser werden mit einem Schwingbesen gut verrührt und sorgfältig über die Eier gegossen. Die Wasserglaslösung muss 5 cm über den Eiern stehen. Der Topf wird zugedeckt und an einem kühlen, dunkeln Ort aufbewahrt.

XV. Teil.

Die Grundlagen der Ernährung.

Wir wollen nicht leben, nur um zu essen.
Wir wollen aber recht essen, um zu leben.

Unser Körper verlangt, um gesund zu bleiben, eine richtige Ernährung. Darunter verstehen wir die regelmässige Zufuhr aller Nährstoffe in genügender Menge. Unter Nährstoffen verstehen wir diejenigen Stoffe, welche zum Aufbau, zur Erhaltung und zur Erwärmung unseres Körpers notwendig sind.

Sie heissen:

1. Wasser
2. Eiweiss
3. Fette
4. Kohlenhydrate
5. Mineralstoffe
6. Vitamine.

Das Wasser.

Das Wasser ist neben der Luft der für die Erhaltung unseres Lebens wichtigste Stoff. Ohne feste Nahrung kann der Mensch wochenlang, leben. Ohne Wasser bzw. wasserhaltige -Nahrungsmittel aber nur 2-3 Tage. Der erwachsene Mensch scheidet täglich 1-2 Liter Wasser durch den Harn, $\frac{2}{3}$ Liter durch die Haut und $\frac{1}{3}$ Liter als Wasserdampf durch die Lungen aus, verbraucht also täglich im ganzen Stoffwechsel 2-3 Liter, die wieder ersetzt werden müssen. Das Wasser spielt im Körper die Rolle eines wichtigen Lösungsmittels. Es ist der Träger der Nährstoffe und vermittelt deren Umsatz, ferner transportiert es durch den Urin giftige Abfallstoffe aus dem Körper weg.

Vorkommen: Das Wasser ist ausserordentlich verbreitet. Seen, Flüsse und Meere machen $\frac{4}{5}$ der Erdoberfläche aus.

Eigenschaften: Es löst und weicht auf (Quellung). Absolut reines (mehrfach destilliertes) Wasser wirkt giftig; es verursacht Brechreiz. Sind mineralische Stoffe, namentlich Kalk- und Magnesiumsalze darin gelöst, hört die Giftwirkung auf. Im gewöhnlichen Trinkwasser sind diese Mineralien enthalten. Das Wasser gefriert bei 0° und siedet auf Meereshöhe bei 100° C.

Bedarf: Zu seiner Ernährung braucht der Mensch täglich 2-3 Liter Wasser, die jedoch znm grössten Teil in den Nahrungsmitteln enthalten sind (Milch, Suppe, Früchte usw.).

Das Eiweiss.

Ohne Eiweiss kann der menschliche Körper nicht auskommen. Es ist nicht bloss zum Aufbau, sondern auch zur Erhaltung des Organismus notwendig. Die Zelle verbraucht bei ihrer Tätigkeit fortwährend Eiweiss. Das Endprodukt oder die Schlacke der Eiweisspaltung verlässt den Körper im Urin als Harnstoff. Zur Bildung von Haut, Haaren und Nägeln ist hauptsächlich Eiweiss erforderlich. Die Abschilferung von Haut, der Verlust von Haaren und Nägeln machen daher eine fortwährende Eiweisszufuhr notwendig.

Das Eiweiss der Nahrung ersetzt im Körper zuerst das Verlorengegangene, ferner dient es dem Wachstum und in letzter Linie unter gewissen Bedingungen der Arbeitsleistung.

