

System der Ernährung

Von

Dr. Clemens Pirquet

o. ö. Professor der Kinderheilkunde und
Vorstand der Universitäts-Kinderklinik
in Wien

Dritter Teil:

Nemküche

Mit Beiträgen von Schwester **Johanna Dittrich**, Schwester **Marietta Lendl**, Frau **Rosa Miari** und Schwester **Paula Panzer**



Berlin

Verlag von Julius Springer

1919

Erweiterter Sonderdruck
aus der
Zeitschrift für Kinderheilkunde
Band XVIII

ISBN-13: 978-3-642-98324-5

e-ISBN-13: 978-3-642-99136-3

DOI: 10.1007/978-3-642-99136-3

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.

Copyright by Julius Springer 1919.

Softcover reprint of the hardcover 1st edition 1919

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
I. Aufgaben der Küche	1
II. Familien- und Anstaltskost	28
1. Säuglingsküche	29
2. Allgemeine Küche. Ausführliche Kochanweisungen für 10 und 100 Hektonem. Von Frau Rosa Miari . .	32
3. Anstaltskost. Einfache Kochanweisungen für 100 Hekto- nem. Von Schwester Marietta Lendl	105
III. Einzelkost.	
1. Ernährungsschule für Säuglinge von Schwester Paula Panzer	120
2. Speisepläne für kleinere Kinder. (Nahrungsklasse Ia bis III.) Von Schwester Johanna Dittrich . .	129
3. Speisepläne und ausführliche Kochanweisungen für ältere Kinder und Erwachsene. (Nahrungsklassen III, IV und V.) Von Frau Rosa Miari	137
IV. Nernstwert der wichtigsten Nahrungsmittel.	
1. Nach dem Nernstwert geordnet	165
2. Nach dem Alphabet geordnet	166
V. Alphabetisches Sachverzeichnis des 3. Teiles	182
VI. Alphabetisches Verzeichnis der Kochrezepte	186

Einleitung.

Der dritte Teil des „Systems der Ernährung“, die „Nemküche“, befaßt sich mit der Küchengebarung. Im ersten Kapitel gebe ich eine zusammenfassende Darstellung der Aufgaben und der Mittel der Küche. Dann lasse ich den Praktikern das Wort, und zwar zunächst über die Zubereitung der Kost für eine Gruppe von Personen, über die Anstalts- und Familienkost. Die Stationschwester der Säuglingsabteilung, Sr. Paula Panzer, berichtet über die Zubereitung der Säuglingsnahrung an meiner Klinik. Die Leiterin der Experimentalküche, Frau Rosa Miari, gibt ausführliche Kochanweisungen für ältere Kinder und Erwachsene. Die Leiterin der Schulküche, Sr. Marietta Lendl, bringt eine Reihe von billigen Rezepten für größere Anstalten. Der nächste Abschnitt umfaßt die Einzelkost. Wo es sich um ein einzelnes Kind oder um einen kranken Erwachsenen handelt, für den eigens gekocht werden soll, ist die Umrechnung eines für größere Mengen abgefaßten Rezeptes umständlich und auch nicht ganz korrekt, weil die Menge der Zutaten bei kleinen Portionen nicht einfach den Teilbetrag eines großen Rezeptes bedeutet. Die Ernährungsschule für die ersten Lebensjahre von Sr. Paula Panzer gibt eine Anleitung, wie einem Kinde methodisch die Aufnahme der wichtigsten Nahrungsmittel gelehrt wird. Für das nächste Lebensalter sind die Speisepläne für kleinere Kinder gedacht. Die Lehrschwester der Familienküche, Johanna Dittrich, gibt hier einen abwechslungsreichen Speiseplan für Kinder von 2—6 Jahren, einfache und teure Kost, mit kurzen Kochanweisungen. Ausführliche Kochanweisungen enthält der nächste Artikel der Frau Miari: Einzelküche für ältere Kinder und Erwachsene.

Die Rezepte sind in allen diesen Aufsätzen nach einem neuen Prinzip geordnet worden. Während die Kochbücher gewöhnlich

die Anordnung nach einer üblichen Speisenfolge (Suppe, Fleisch, Beilage, Mehlspeise) oder nach einem charakteristischen Bestandteil (Fleischgattung, Gemüseart) oder nach der Bereitungsart (Kochen, Braten, Backen) treffen, habe ich hier eine wissenschaftliche Einteilung versucht, zunächst nach dem Nährwert der Speise als Ganzes, dann im einzelnen nach dem im Nährwert vorwiegenden Bestandteil.

Die erste Gruppe, die des geringsten Nährwertes, bilden die wasserreichen Speisen mit einem Hektonemgewicht zwischen 100 und 200 g. Der Nährwert von 1 g dieser Speisen beträgt zwischen 1 und 0,5 Nem („Gleichnahrung“ bis „Halbnahrung“). Das sind die Suppen und die Frühstücksgetränke, wie Milch, Kaffee, Tee mit Zucker usw. Die zweite Gruppe besteht aus Speisen mit einem Hektonemgewicht zwischen 50 und 100 g, also zwischen Doppel- und Gleichnahrung. Hierher gehört die Mehrzahl der Gemüsespeisen. In die dritte Gruppe: Speisen mit geringem Wassergehalt, Hektonemgewicht zwischen 50 und 25 g, fallen die meisten Fleisch- und Mehlspeisen.

Bei den Kochanweisungen der Frau *M i a r i* (für Familienkost) findet sich noch eine vierte Gruppe: Konzentrierte Speisen mit einem Hektonemgewicht unter 25 g, also Vierfachnahrung und noch höher konzentrierte Nahrung. Diese Rezepte finden systematisch bei der Trockenkost nach Dr. Nobel Verwendung.

Das Einteilungsprinzip innerhalb dieser Gruppen bildet der im Nährwert vorwiegende Bestandteil. Die Rezepte sind von vornherein nach Nährwerten abgefaßt. Nehmen wir als Beispiel den Obststrudel S. 83. Die 10 Hektonem, die das Rezept als Summe ergeben soll, sind in möglichst einfachen Zahlen auf die einzelnen Bestandteile verteilt: Die Äpfel machen dabei 1 Hektonem aus, Ei und Brösel nur je $\frac{1}{2}$ Hektonem, Butter 1, Zucker 3 und Mehl 4 Hektonem. Die Anordnung des Rezeptes erfolgt nicht etwa so, daß die Äpfel, die der Speise den Namen geben und nach dem Gewicht (750 g) am meisten ausmachen, an erste Stelle treten, sondern an erster Stelle steht das Mehl, welches zwar nur 80 g wiegt, aber in seinem Nährwert 4 Hektonem oder 40% des gesamten Nährwertes abgibt, an zweiter Stelle kommen die 50 g Zucker, welche 3 Hektonem oder 30% des Nährwertes darstellen, dann folgen Butter und Äpfel, endlich Ei und Brösel.

Wo gleiche Nährwerte vorliegen, erfolgt die Anordnung nach einer systematischen Einteilung der Nahrungsmittel, deren Hauptsache in folgender Reihenfolge besteht:

1. Milch und Käse,
2. Fleisch und Fleischpräparate,
3. Ei und Eiweißpräparate,
4. Fett und Fettsamen,
5. Mehl und Mehlsamen,
6. Zucker und Obst,
7. Gemüse (Kartoffeln, Rüben, Blattgemüse),
8. Gewürze,
9. andere Hilfsmittel der Küche.

Unser Beispiel, der Obststrudel, wird, da er durch das Backen auf das ungefähre Gewicht von 250 g per 10 Hektonem abgedampft wird, unter die Speisen mit geringem Wassergehalt (Hektonemgewicht 25 bis 50 g) eingereiht. Innerhalb dieser Gruppe kommt er nicht unter „Obst“ und nicht nach der Art der Zubereitung als „Strudel“ zur Einreihung, sondern nach seinem Hauptbestandteil als eine Mehlspeise. Da hier sehr zahlreiche Mehlspeisen zusammenkommen, erfolgt die weitere Einreihung nach dem zweiten Bestandteil, unter „Mehl und Zucker“ Da als dritter Bestandteil Butter erscheint, reiht sich das Rezept hinter dem „Mehlschmarren mit Äpfeln“ ein, der auch Mehl als ersten, Zucker als zweiten, aber als dritten Bestandteil Ei enthält, das in der systematischen Einteilung vor dem Fett erscheint.

Die Aufsuchung eines bestimmten Rezeptes geschieht in dem alphabetischen Rezeptverzeichnis, in dem sowohl nach dem üblichen Namen der Speise als auch nach den Einzelbestandteilen Verweisungen vorkommen. So findet sich der Obststrudel unter „Obst“, unter „Strudel“ und unter „Mehlspeisen“

Den Schluß dieses dritten Teiles mache ich mit einer Rekapitulation aller Tatsachen, die im ersten, zweiten und dritten Teile über den Nemwert der Nahrungsmittel zusammengetragen sind. Zunächst sind die Nahrungsmittel nach der Höhe des Nemwerts geordnet, und zwar zuerst die wichtigsten, dann alle überhaupt genannten Nahrungsmittel.

Hierauf folgt ein alphabetisches Verzeichnis aller Nahrungsmittel, das den mittleren Nemwert eines Grammes, das Hektonemgewicht, den Eiweißwert und dann die Formel enthält, mittels welcher der genauere Nemwert aus der chemischen Bestimmung von Trockensubstanz, Fett und Asche erschlossen werden kann. In diesem Verzeichnis sind gegenüber den im ersten Teile enthaltenen Tafeln einige Korrekturen angebracht worden, von denen hervorzubeben sind: Hektonemgewicht

des fetten Käses 17 g (statt 20), von Schokolade 15 (statt 17), von Knochenmark 9 (statt 8,5). Das Verzeichnis enthält schließlich bei jedem Nahrungsmittel die Seitenzahl des ersten oder zweiten Teiles, wo der bezügliche Nernstwert besprochen ist.

Ohne den ersten und zweiten Teil kann der vorliegende dritte Teil nicht als Leitfaden dienen, weil hier die Verschreibung der Nahrung vorausgesetzt und nur die Ausführung der Verschreibung besprochen wird. Für denjenigen aber, der die Theorie einigermaßen kennt, wird sich die „Nernstküche“ als praktisches Kochbuch erweisen, da es für die verschiedensten Einzelaufgaben — Kinder, Erwachsene, Einzelkost, Familienkost, Massenkost — eine Fülle von erprobten Rezepten darbietet.



Die Aufgaben der Küche.

Die Ernährungskunde setzt sich drei praktische Ziele: erstens den Nahrungsbedarf für den einzelnen Menschen oder für eine Gruppe von Menschen festzustellen; zweitens die Auswahl unter den zur Verfügung stehenden Nahrungsmitteln nach chemischen, physikalischen, hygienischen und ökonomischen Grundsätzen zu treffen und drittens die in ihren Mengenverhältnissen bestimmten und in der Qualität ausgewählten Nahrungsmittel in einer solchen Weise zuzubereiten, daß sie unschädlich, verdaulich, bekömmlich und schmackhaft sind.

1. Unschädlichkeit der Nahrung.

Während im ersten Teile dieses Buches jene Gesichtspunkte besprochen wurden, welche bei der Auswahl der Nahrungsmittel nach ihren chemischen, physikalischen und ökonomischen Qualitäten in Betracht kommen, soll hier auf die für die Küche bedeutsame hygienische Beschaffenheit der Nahrungsmittel eingegangen werden.

Als Ursachen der Schädlichkeit von Nahrungsmitteln kommen in erster Linie Würmer, Bakterien und Giftstoffe in Betracht.

1. Eingeweidewürmer: Die uns zur Nahrung dienenden Tiere verschlucken Embryonen von Würmern; diese gelangen durch die Darmwand in den Blutkreislauf und setzen sich im Körper des Tieres, hauptsächlich in den Muskeln fest. Das Tier wird geschlachtet, sein Fleisch vom Menschen gegessen. Im menschlichen Darmkanal wächst der Embryo zum Bandwurm aus, lebt dort als Parasit weiter oder seine Jungen wandern, wie bei den Trichinen, in den Körper des Menschen und erzeugen schwere Krankheiten.

Das sicherste Mittel gegen alle Eingeweidewürmer ist das sorgfältige Erhitzen des Fleisches. Die Vernichtung dieser Parasiten ist der hauptsächlichste Grund, warum wir das Fleisch immer kochen oder braten, bevor wir es verzehren.

Früher war der aus dem Schweine stammende Bandwurm, die *Taenia solium*, ein häufiges Vorkommnis beim Menschen, weil man auf die Erhitzung des Schweinefleisches und der aus Schweinefleisch bereiteten Würste kein solches Gewicht legte wie heute. Den Embryo dieses Bandwurms, die Schweinefinne, *Cysticercus cellulosae*, sieht man mit freiem Auge im Schweinefleisch. Er hat die Größe einer Erbse. Mit der Lupe erkennt man den Hakenkranz, den der Kopf der Finne trägt. Früher war die Finnenkrankheit beim Schweine recht häufig — in Preußen kam auf 300, in Prag auf 3 geschlachtete Schweine ein finniges Schwein — jetzt kommt in Preußen nur noch auf 2000 Schweine ein erkranktes. Diese Finne geht nur beim Kochen und Pökeln zugrunde.

Leichter abzutöten als die Schweinefinne ist die Rinderfinne, *Cysticercus inermis*. Sie wird schon durch mehrtägige Unterkühlung auf 10° unter Null, sowie durch dreiwöchiges Aufbewahren getötet. Dafür ist aber der aus ihr im Menschen auswachsende Bandwurm, *Taenia saginata*, um so hartnäckiger. Während der Schweinebandwurm durch verschiedene Mittel abzutreiben ist, reagiert der Rinderbandwurm nur auf starke, angreifende Kuren mit Wurmfarn. Das Vorkommen dieser Tänie beim Menschen ist nicht selten, weil es noch immer üblich ist, ungekochtes Rindfleisch, feingehackt, mit Zwiebeln und Salz, als Brotaufgabe zu geben. Die Rinderfinne ist mehr verbreitet als die Schweinefinne. In einzelnen Orten Mitteldeutschlands kam noch 1894 ein finniges Rind auf 30 geschlachtete Rinder.

Ein ganz besonders gefährlicher Bandwurm, der *Botriocephalus latus*, der schwere Blutarmut erzeugt, kann durch Genuß von schlecht gekochtem Fischfleisch erworben werden. Die Finne dieses Fischbandwurmes kommt hauptsächlich bei Hecht, Barsch und Forelle, aber auch bei anderen Fischen vor.

Der schlimmste Fleischbewohner ist die Trichine (*Trichina spiralis*). Sie geht von den Muskeln der Ratte auf die Muskeln des Schweines und von diesen auf die Muskeln des Menschen über und kann ganze Epidemien mit vielen Todesfällen zur Folge haben. In Boston kam im Jahre 1890 auf 8 geschlachtete Schweine ein trichinöses. In Deutschland war die Trichinenkrankheit unter den Schweinen niemals so verbreitet wie in Amerika, und sie ist durch konsequente Bekämpfung auf ein Minimum gesunken.

2. Bakterien. Die Gelegenheit, Bakterien mit der Nahrung aufzunehmen, ist hauptsächlich bei der Milch gegeben, die ein sehr guter Nährboden und Verunreinigungen sehr ausgesetzt ist. Aber nicht alle Bakterien sind schädlich. Wir unterscheiden drei Gruppen der in der Milch vorkommenden Bakterien:

a) Solche, welche weder an sich schädlich sind, noch auch schädliche Produkte erzeugen. Dahin gehören vor allem die Milchsäurebakterien, welche den Milchzucker angreifen und daraus Milchsäure machen. Dadurch gerinnt das Casein der Milch, das in der sauren Lösung nicht mehr suspendiert bleibt, es entsteht die „saure Milch“, die zwar unschädlich ist, aber nicht immer gern genommen wird. Die Milchsäure-

bakterien sind in den Ställen immer vorhanden; wenn man vermeiden will, daß sie in größerer Menge in die frischgemolkene Milch hineinfallen, muß man die Kühe in einem besonderen, reinen Raume melken, den Schwanz der Kühe hinaufbinden, die Euter und die Hände vor dem Melken reinigen und das ausgekochte Melkgefäß gleich zudecken. Eine vollständig sterile Melkung, bei der gar keine Bakterien in die Milch kommen, läßt sich nur unter großem Aufwande durchführen. Wir können aber verhindern, daß die hineingefallenen Bakterien sich in der Milch vermehren, indem wir die Milch sofort nach dem Melken auf niedere Temperaturen abkühlen und bis zum Gebrauche kalt halten. Das geschieht durch Milchkühler und durch Versendung der Milch in Kühlwagen. Sobald die Temperatur der Milch auf 20 oder mehr Grade steigt, fangen die Bakterien an, sich rasch zu vermehren und Säure zu bilden. Die günstigste Bruttemperatur für sie liegt ungefähr bei der Blutwärme, bei 37° C. In der Küche, zumal im Sommer, wird die Milch beim Stehen auf solche Temperaturen erwärmt und kommt daher leicht zur Gerinnung. Die sommerlichen Gewitter hängen nur insofern mit dem Gerinnen zusammen, als vor einem Gewitter die Luft sehr heiß zu sein pflegt. Um in der Küche die Entwicklung dieser Bakterien niederzuhalten, haben wir einen zweiten Weg: die Milch so weit zu erhitzen, daß die Milchsäurebildner absterben. Das ist bei ungefähr 70° der Fall. Eine Erhitzung auf diese Temperatur nennt man Pasteurisieren. Sie beraubt die Milch nicht ihres frischen Geschmacks, wie das Abkochen; trotzdem ist im allgemeinen dieses zu bevorzugen, weil es ohne Thermometer durchführbar ist und weil es gleichzeitig noch andere Arten von Bakterien abtötet, die bei 70° nicht betroffen werden.

b) Die peptonisierenden Bakterien sind wohl selbst unschädlich, bilden aber aus den Eiweißkörpern der Milch bitter schmeckende und auch giftige Stoffe. Einige dieser Bakterien haben die Fähigkeit, Sporen, das heißt eine Art Eier zu bilden, welche das Kochen überleben. Diese werden erst durch Temperaturen über 100° oder durch mehrmaliges Abkochen in längeren Abständen (fraktionierte Sterilisation) abgetötet. Eine solche vollkommene Sterilisation ist aber nur dann am Platze, wenn wir die Milch für längere Zeit konservieren wollen, bei raschem Gebrauche der Milch innerhalb eines Tages ist diese Vorsichtsmaßnahme nicht nötig, denn die einzelnen Bakterien und ihre Sporen sind ja nicht an sich gefährlich, sondern erst ihre Stoffwechselprodukte, die nur dann eine beträchtliche, giftige Menge erreichen, wenn wir

den peptonisierenden Bakterien Gelegenheit gegeben haben, sich durch längere Zeit zu vermehren.

c) Pathogene Bakterien nennen wir Krankheitserreger, die schon als einzelne in unserem Körper Fuß fassen und schädlich wirken können. Sie sind nicht, wie die Milchsäurebakterien und die peptonisierenden Bakterien, ständige Bewohner der Ställe, sondern können nur dann in die Milch kommen, wenn der Melker oder die Kuh an einer Krankheit leiden und in ihrem Stuhle, im Nasenschleim oder im Eiter von Wunden Bakterien ausscheiden, die dann in die Milch gebracht werden.

Am häufigsten ist die Verbreitung von Typhusbacillen durch die Milch vorgekommen.

Gewöhnlich geschieht die Verunreinigung dadurch, daß ein Melker Typhus überstanden hat, nachher noch Bakterien mit dem Stuhle abgibt („Bacillenträger“), und mit den vom Stuhle verunreinigten Händen die Kühe melkt.

Auch Cholera und Scharlach sind auf ähnliche Weise übertragen worden. Von Erkrankungen der Kühe können die Bakterien der Mastitis (Euterentzündung), der Enteritis (Darmentzündung) und der Maul- und Klauenseuche auf die Milch übergehen und beim Menschen schädliche Wirkungen (Darmkatarrhe) erzeugen.

Der wichtigste Krankheitserreger, der sowohl von der Kuh als vom Menschen aus in die Milch gelangen kann, ist der Tuberkelbacillus. Während die anderen pathogenen Bakterien bei 70° zugrunde gehen, sind wir vor den Tuberkelbacillen nur dann sicher, wenn wir die Milch abgekocht haben. In England und Amerika kommt viel häufiger primäre Darmtuberkulose vor als bei uns. Diese primäre Ansiedlung im Darme zeigt an, daß die Tuberkelbacillen mit der Nahrung, nicht mit der Atmungsluft aufgenommen wurden. Und das hängt offenbar mit dem Umstand zusammen, daß in angelsächsischen Ländern die Milch in weiten Kreisen ungekocht verabreicht wird, während bei uns das Abkochen der Milch die Regel bildet. Kleinen Kindern darf nur Milch von solchen Ställen, deren Kühe mit Tuberkulin geprüft und tuberkulosefrei gehalten werden, und in denen auch sonst tadellose hygienische Verhältnisse herrschen, ungekocht verabreicht werden. Bei größeren Kindern und bei Erwachsenen ist die Gefahr der Darmtuberkulose unbedeutend, sie dürfen daher ungekochte Milch genießen.

Auch menschliche Tuberkelbazillen können in die Milch gelangen, wenn jemand unter dem Melk- oder Küchenpersonal an einer offenen Lungentuberkulose leidet und mit seinem Sputum unvorsichtig ist. In diesem Zusammen-

hange ist vor der Gewohnheit zu warnen, beim Kochen von den Speisen zu kosten und denselben Löffel ungewaschen wieder zu benutzen.

Beim Fleische drückt sich eine Anwesenheit von größeren Bakterienmengen gewöhnlich durch die Verfärbung und den fauligen Geruch aus. Bei den septischen Erkrankungen der Tiere (das Kalb von der Nabelwunde, die Kuh von den Geburtswegen aus infiziert) kommen Bakterien vor, welche an sich pathogen sind. Es ist Sache der Schlachtungspolizei, solches Fleisch nicht zum Gebrauche zuzulassen. Immerhin ist auch aus diesem Grunde ein sorgfältiges Erhitzen des Fleisches zu empfehlen.

Besonders vorsichtig muß man bei Fischen und bei Würsten sein; mit den Fischen kennt sich die Köchin oft nicht gut aus; sie weiß den fauligen Geruch von dem üblichen Fischgeruch nicht zu unterscheiden, und bei Würsten wird der faulige Geruch durch Knoblauch und andere Würzen verdeckt.

Von pathogenen Bakterien, die erst nach der Schlachtung in die Nahrungsmittel gelangen, sind es besonders die des Paratyphus, welche häufig mit Fleisch und Wurst in den menschlichen Körper gebracht werden.

3. Giftstoffe. Es kommt aber auch vor, daß sich so viele giftige Stoffwechselprodukte von nichtpathogenen Fäulnisregern in der Wurst oder im Fleisch angesammelt haben, daß gleich nach dem Genusse eine Erkrankung unter dem Bilde einer akuten Vergiftung (Botulismus) auftritt.

Bei einem solchen, schon vorgebildeten Gifte nützt das Abkochen nichts mehr. Verdächtige Fische (mit ausgefallenen Schuppen, weichem Fleisch) und verdächtige Würste sind daher von der Küche abzulehnen, ebenso unbekannte Pilze. Während wir bei allen Tieren und Pflanzen diejenigen Arten, die Giftstoffe enthalten, niemals in die Küche aufnehmen — Giftschlangen, Stechäpfel, Tollkirschen wird keine Köchin zu kochen versuchen —, werden mit schädlichen Pilzen immer wieder Versuche und Verwehlungen gemacht. Die Hauptgefahr liegt übrigens nicht so sehr in einem vorher gebildeten Gift als in der raschen Zersetzung der Pilze, die schon in 6 Stunden eintreten kann.

Unter den Nahrungspflanzen ist es die Kartoffel, welche in rohem Zustande einen schädlichen Körper enthalten kann, das Solanin, das sich hauptsächlich in den Keimen bildet. Das Ablösen der Keime und die Erhitzung der Kartoffel schützt mit Sicherheit vor diesem Stoffe.

Konservieren. In vielen Fällen hat die Küche die Aufgabe, Nahrungsmittel für längere Zeit in einer Weise aufzuheben, daß sie weder

verderben noch gesundheitsschädliche Stoffe bilden. Beim Verderben der Nahrungsmittel spielen wieder neben „Würmern“ die Bakterien die größte Rolle, und dieselben Grundsätze, die früher bei Fleisch und Milch für die Unschädlichmachung angeführt wurden, gelten auch für die längere Konservierung.

Wir haben zu unterscheiden zwischen der Unschädlichmachung jener Parasiten, die schon zu der Zeit im Nahrungsmittel vorhanden sind, wenn wir es zur Konservierung übernehmen, und dem Schutze vor dem Hinzukommen neuer Parasiten.

Wir müssen trachten, das Nahrungsmittel keimfrei zu übernehmen; wenn dies nicht möglich ist, müssen wir es möglichst keimfrei machen oder wenigstens die weitere Entwicklung und Vermehrung der Keime hintanhaltend.

Die größten Parasiten der Küche sind Ratten und Mäuse. Durch sorgfältiges Ausmauern der Vorratsräume, Verstopfung oder Vergritterung der Öffnungen des Kellers können wir sie vermeiden; wenn sie nicht ganz ausgerottet werden konnten, müssen wir ihre Vermehrung durch Katzen und Mausefallen hintanhaltend.

Von Insekten sind es Ameisen, Fliegen und diverse Käfer, die Schaden tun; am meisten fressen die Larven der Insekten, die wir als „Würmer“ zu bezeichnen pflegen, und die im Obst, im Mehl, im Fleische zutage treten, wenn dem Geschlechtstiere Gelegenheit geboten war, seine Eier in die Vorräte hineinzulegen. Obst, das „wurmstichig“ ist, werden wir nicht frisch aufbewahren, Fleisch und Mehl nicht offen liegen lassen, um den Insekten keine Gelegenheit zur Brutstätte zu geben. Abfallstoffe, auf denen Fliegen nisten, müssen sofort aus der Küche entfernt werden. Reifer Käse darf nicht neben verderblichen Vorräten in der Küche oder im Speisekasten aufbewahrt werden. In einer fliegenreichen Gegend müssen die Küchenfenster durch Fliegengitter geschützt werden. Die Zahl der vorhandenen Fliegen ist durch Reinigung der Ecken und Wände (Nester), durch Erschlagen der Fliegen, sowie durch Fliegenfänger (Klebemittel, Fliegengift in Gläsern, Fliegenfallen) zu vermindern.

Gegenüber den Bakterien beginnen wir den Kampf gewöhnlich damit, daß wir durch längeres Kochen alle Teile des zu konservierenden Nahrungsmittels auf 100° bringen, und dann setzen wir ihn fort, indem wir chemische Mittel zufügen, die eine weitere Entwicklung von Keimen verhüten. Dazu verwenden wir entweder Kochsalz oder Zucker. Nur eine konzentrierte Zuckerlösung schützt, eine

schwache Zuckerlösung ist im Gegenteil ein ausgezeichneter Nährboden. Wir können auch andere chemische Mittel verwenden, aber diese haben alle den Nachteil, daß sie beim Genusse unseren eigenen Körper schädigen. Von Sublimat z. B. würde eine ganz geringe Menge zur Konservierung genügen, aber Spuren davon würden uns selbst sehr schwer schädigen. Borsäure, Benzoessäure und Salicylsäure sind schwache Antiseptica, die für uns ziemlich unschädlich sind, allerdings auch die Bakterien nicht energisch umbringen. Besser zu verwenden sind Mittel, welche Sauerstoff abgeben und sich dabei verbrauchen, wie Kalium hypermanganicum, das zum Waschen des Fleisches verwendet wird, und bei der Milch Wasserstoffsuperoxyd, dessen Reste aber wieder aus der Milch vertrieben werden müssen.

Eine vollständige Sterilisation kann durch Kochen unter hohem Druck erreicht werden, wobei das Innere des Lebensmittels auf ca. 110° gebracht wird, oder durch fraktionierte Sterilisation. Wir erhitzen auf 100° an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen: in der Zwischenzeit können Sporen von Bakterien, die der einmaligen Erhitzung widerstehen, auskeimen, sie werden aber abgetötet, bevor sie selbst wieder geschlechtsreif geworden sind, bevor sich also aus ihnen nochmals widerstandsfähige Sporen gebildet haben. Das steril gemachte Nahrungsmittel muß nun sorgfältig von der Luft abgeschlossen werden; natürlich ist es nicht die Luft, die gefährlich ist, sondern die in ihr fliegenden Bakterien. Der luftdichte Abschluß von konservierten Flüssigkeiten hat auch den Vorteil, daß dann das Wasser nicht verdunsten kann. Beim Abschluß hat man darauf zu sehen, daß derselbe durch einen sterilen Gegenstand (in Dampf gestellte Glasplatte, erhitztes Pergamentpapier) geschieht, sonst erfolgt Infektion der Flüssigkeit vom Deckel aus.

Ein allgemeines Verfahren zur Konservierung ist das Aufheben der Nahrungsmittel bei einer so niedrigen Temperatur, daß das Leben der Bakterien stillesteht.

Ein weiteres allgemeines Mittel ist die Austrocknung. Die Bakterien brauchen viel Wasser; wenn ihnen dieses nicht zur Verfügung steht, vermehren sie sich nicht. So ist z. B. das Mehl durchaus nicht keimfrei; aber in „lufttrockenem“ Zustande (bei dem der Wassergehalt ca. 12% beträgt) ist es kein Nährboden; erst wenn es in einem feuchten Raume „Wasser anzieht“, verdirbt es, d. h. Schimmel und andere Pilze kommen in ihm zur Entwicklung. Das Brot ist deswegen so viel verderbnisfähiger als das Mehl, weil es ca. 40% Wasser enthält; dafür ist es durch das Backen im Innern steril geworden, und die Kruste hindert den Eintritt von

Bakterien. Wenn die Kruste aber Sprünge hat, entwickeln sich in den Klüften Schimmelpilze. Der ausgetrocknete Zwieback ist ebenso widerstandsfähig wie das Mehl. Auch beim Fleische wirkt die Trocknung, insbesondere wenn sie mit der Imprägnation von antiseptischen Teerprodukten verbunden wird, wie bei der Räucherung des Schinkens und der Würste. Das Einlegen des Fleisches in konzentrierte Salzlösung, das Pökeln, wird jetzt seltener durchgeführt, dafür wird bei den Fischen Trocknung (Stockfisch) und Einsalzen (Salzhering) noch viel benutzt. Die Erzeugung der Fleisch- und Fischkonserven geschieht im großen nach modernen Prinzipien der Bakterientötung durch Kochen unter Druck und sterilem Verschuß, ohne Zusatz von antiseptischen Mitteln. Durch Trocknung konserviert werden Gemüse („Dörrgemüse“), Obst (Dörrobst, Rosinen) und Pilze.

2. Verdaulichkeit der Nahrung.

Die „Verdaulichkeit“ im eigentlichen Sinne ist identisch mit „Resorbierbarkeit“: verdaulich ist eine Speise, bei der in der Zeitspanne des normalen Verweilens im Magendarmkanal eine vollständige Aufsaugung der Nährstoffe Platz greifen kann. Dieselbe Speise wird bei einem langen Magendarmkanal, bei langer Verweildauer besser verdaulich sein als bei kurzem Darmkanal und bei kurzer Verweildauer. Die Wiederkäuer, deren Magen in mehrere Abteilungen gespalten, deren Darm sehr lang ist, bauen die schwer verdaulichen Nahrungsmittel viel vollständiger ab als die Raubtiere. Und trotzdem lassen auch sie noch unverdaute Nährstoffe übrig: wenn man die Faeces der Wiederkäuer nochmals den Darmkanal passieren läßt, so wird ein weiterer Anteil dieses Restes abgebaut und resorbiert. Die Verdaulichkeit liegt also nicht an der Speise allein. Auch von einer vollständig resorbierbaren Speise bleibt ein Teil unverdaut.

Man kann den Anteil von vollkommen verdaulichen, fein zerteilten Nährstoffen, der bei der menschlichen Verdauung unresorbiert bleibt, auf rund 5% veranschlagen. Dieses unresorbierte Zwanzigstel ist nicht in der Nahrung schon vorgebildet, sondern ist jener Anteil, der zufällig die ganze Zeit über nicht an der Darmwand, sondern in der Mitte des Darmrohres weiterschoben wurde. Dies wäre etwa mit einem Löffel Wasser zu vergleichen, den man durch eine Rinne von Filterpapier fließen läßt. Das Wasser, das auf dem anderen Ende der Rinne ankommt, ist physikalisch ganz dieselbe Substanz wie das Wasser, das auf dem Wege vom Löschpapier aufgenommen wurde. Es sind

diejenigen Tropfen, welche zufällig auf der Oberfläche rasch weitergeflossen sind.

Wenn vollkommen verdauliche Nährstoffe nicht in feiner Verteilung gegessen werden, vergrößert sich der Prozentsatz des Anteiles, der nicht zur Resorption gelangt. Das geschieht einfach dadurch, daß die Zeit nicht ausreicht, um die Verdauungssäfte in das Innere der größeren Stücke gelangen zu lassen. Am meisten vermehrt sich aber der unresorbierte Anteil, wenn die vollkommen verdaulichen Nährstoffe zusammen mit unverdaulichen Stoffen aufgenommen werden. Der unverdauliche Stoff, der hier die entscheidende Rolle spielt, ist die Cellulose, die in der mannigfachsten Art mit den Nährstoffen verbunden sein kann. Wenn wir einen ganzen Kirschkern schlucken, so bleibt natürlich das gesamte Fett und Eiweiß, welches im Innern der Kernschale liegt, unverdaut; fast ebensowenig wie diese Schale vermögen unsere Verdauungssäfte die Hüllen des Korns in der kurzen, zur Verfügung stehenden Zeit abzubauen. Ist das Getreidekorn gebrochen, so wird ein Teil des Inhaltes ausgelaugt werden; ist die Hülle zum großen Teil entfernt (Gerstengraupen), so wird die Verdauung noch besser vor sich gehen. Am vollständigsten wird die Resorption dann sein, wenn die Körner ganz fein zu Mehl zermahlen und die unverdaulichen Hüllen (als Kleie) entfernt worden sind.

Die Resorbierbarkeit der Nahrungsstoffe ist also hauptsächlich eine Frage der mechanischen Verkleinerung und der mechanischen Trennung von der Cellulose. In zweiter Linie steht dann die chemische Auflösung der schwer verdaulichen Hüllen (z. B. Weichkochen der Hülsenfrüchte) und die chemische Lockerung größerer Komplexe von Nährstoffen (Quellung der Stärke, Emulsion der Fette).

Im täglichen Leben und in den meisten Kochbüchern wird die Verdaulichkeit, d. h. die Resorbierbarkeit mit der „Bekömmlichkeit“ verwechselt: es fällt viel mehr auf, ob eine Speise „leicht“ oder „schwer“ verdaulich ist, als ob sie vollständig oder unvollständig verdaulich ist. Bekömmlich oder leicht verdaulich nennen wir solche Nahrungsmittel, die wir nicht mehr spüren, sobald wir sie einmal verschluckt haben. Nahrungsmittel, nach deren Genuß wir noch aus dem Magen oder Darm unangenehme Empfindungen erhalten, nennen wir unbekömmlich oder schwer verdaulich.

Daß schwer und unvollständig verdaulich nicht derselbe Begriff ist, können wir am Fleisch sehen: wenn wir ein größeres Stück Fleisch verschlucken, ohne es richtig zu kauen, so „liegt es uns im Magen“. Es

wird eben dort so lange zurückgehalten, bis der Magensaft langsam den ganzen Erweichungsprozeß vollzogen hat. Im Stuhl sehen wir kaum noch Reste davon, also ist das große Stück fast vollständig verdaut worden: es war verdaulich, aber nicht bekömmlich, denn es hat uns Beschwerden verursacht.

Unangenehme Empfindungen können resultieren: 1. bei der Aufnahme in den Magen, wenn die Speisen zu heiß, zu kalt genossen werden, wie eine heiße Suppe, ein festes Gefrorenes. Auch zu saure (Sauerbraten) oder zu salzige Speisen (Pökelfleisch) machen brennende Gefühle im Magen, ebenso Speisen mit übermäßigen Gewürzen.

Hier kommt schon der subjektive Charakter zur Geltung, der im Empfindungsleben obwaltet: dieselbe Suppentemperatur wird von dem einen Menschen als unangenehm, vom anderen angenehm empfunden. Für den einen ist der kleinste Zusatz von Paprika brennend, für den anderen kann die Speise nicht genug gepfeffert oder gesalzen sein. Es gibt Leute, denen sogar die Milch unangenehme Magenempfindungen auslöst. Schon Kinder in den ersten Lebenswochen können zu der Einbildung kommen, daß ihnen jede Aufnahme von Frauenmilch unerträglich ist (Pylorospasmus). Ziemlich allgemein ist die Aufnahme großer Stücke von unangenehmen Sensationen begleitet: trotzdem sehen wir, daß aus Gier, aus Kaufaulheit oder aus Eilfertigkeit das Hinunterschlucken ohne gehöriges Kauen immer wieder vorkommt. Ähnlich ist es mit der Überfüllung des Magens mit großen Mengen von Nahrungsmitteln.

2. Das lange Verweilen der Speisen im Magen ist meistens auch mit unangenehmen Empfindungen verbunden. Die lange Verweildauer ist das Gebiet, in dem sich die Mißverständnisse zwischen Unverdaulichkeit und Unbekömmlichkeit am meisten zeigen.

Die älteren Tabellen über die Verdaulichkeit der Speisen im Magen geben eine Verweildauer an, welche zwischen 1 und 6 Stunden variiert. In der bei He y¹⁾ gebrachten Tabelle sind geschlagene Eier mit 1 Stunde, harte Eier mit 5 Stunden, Aal mit 6 Stunden angegeben. Ohne quantitative Angaben über die Menge der eingebrachten Nahrungsmittel und ohne gleichmäßige Verkleinerungsart haben solche Tabellen so gut wie gar keinen Wert²⁾. Die von den neueren Werken fast stets gebrachten Versuche von Penzold³⁾ haben wenigstens den Vorteil, daß sie die Quantität berücksichtigen.

¹⁾ ABC der Küche, Berlin 1913, Habel, S. 11.

²⁾ Beaumont bei Vierordt, Tabellen S. 288.

³⁾ Deutsches Archiv f. klin. Med. 51 od. 1893, S. 578.

In einer Menge von 200 g, vom Erwachsenen genossen, verlassen gebratene Fleischstücke und gesottene Hülsenfrüchte den Magen nach 4—5 Stunden, während dieselbe Gewichtsmenge von „leichten“ Fleischspeisen (Hirn, Bries) und von Fischen nach 2—4 Stunden den Magen verläßt. 200 g fettarmer Getränke (Tee, Bier, Bouillon, Kaffee, Kakao) sind schon nach 2 Stunden in den Dünndarm übergeführt.

Der Abbau im Magen wird verlangsamt:

- a) durch starke Füllung, die besonders beim Verzehren wenig konzentrierter, aber fester Speisen vorkommt, wie bei Brot und Mehlspeisen;
- b) durch das Hinabschlingen großer, ungenügend gekauter Brocken;
- c) durch starke Konsistenz der Brocken, wie bei zähem Fleisch, kompaktem Käse;
- d) durch starken Gehalt an unemulgiertem und besonders an hochschmelzendem Fett (z. B. Hammelfett).

3. Gasbildung im Magen. Das Gefühl des vollen Magens wird besonders dann empfunden, wenn sich dort eine Ansammlung von Gasen bildet. Der Grund dazu kann einmal darin gelegen sein, wenn beim Schlingakt viel Luft mit verschluckt wird, oder darin, daß sich aus den aufgenommenen Nahrungsmitteln im Magen Gase entwickeln. Ein kaltes, kohlenensäurehaltiges Getränk, wie Sodawasser oder mit Kohlensäure gesättigtes Bier, gibt in der Wärme des Magens die Kohlensäure wieder ab. Am intensivsten ist das Aufstoßen von Kohlensäure dann, wenn sich diese erst im Magen bildet. Wenn wir z. B. die beiden Komponenten des Brausepulvers in das Wasser schütten und dieses hinabstürzen, bevor die Pulver gelöst sind, erfolgt im Magen mächtige Gasentwicklung. Bei langem Verweilen der Speisen im Magen können auch bakterielle Gärungen zur Entwicklung von Kohlensäure führen.

Am unangenehmsten ist das Aufstoßen von Luft oder Kohlensäure dann, wenn mit ihr anderweitige Gase oder Geschmacksstoffe aus dem Magen in den Mund aufsteigen, wie schwefelhaltige Zersetzungsprodukte: beim Aufstoßen nach Knoblauch, Zwiebeln, Rettich und Radieschen, Rüben und Kohlarten.

Miller (Deutsche med. Wochenschr., zit. bei Heyl, ABC der Kochkunst) hat eine Skala der einzelnen Speisen nach der Stärke der Gasbildung aufgestellt. Am meisten Gasbildung hatten bei ihm Nüsse zur Folge, dann Mais, Weißkohl, Brot, Fleisch mit Pflaumen, Kartoffeln, Milch, Blumenkohl usw. Ohne quantitative Angaben und ohne Versuche an einer großen Anzahl von Menschen hat diese Skala keinen Wert; außerdem leidet sie an großer Unvollständigkeit.

4. Gasbildung im Darmkanal. Alle cellulosehaltigen Speisen lassen viel gärungsfähige Rückstände in den Dickdarm gelangen, wo sie von Bakterien angegriffen und zersetzt werden. Je härter und unverdaulicher die Cellulose ist und je größere Mengen davon genossen werden, je weniger die Speisen zerkleinert oder gekaut werden, desto stärker ist die bakterielle Zersetzung und Gasbildung.

Von einem kleiefreien Weißbrot bleibt so gut wie gar kein Cellulose-rückstand, während ein kleie- oder häckselhaltiges Kriegsbrot einen bedeutenden Anteil hinterläßt und dementsprechend zu starker Gasbildung führt. Es ist ein vergebliches Bemühen, wenn wir durchaus die Gasbildung verhindern wollten, denn diese ist ein fast notwendiges Korrelat der rohfaserreichen Kost, die wir zur normalen Stuhlbildung wünschen. Nur bei Kranken, die die Blähungen besonders schmerzlich empfinden, und bei solchen Personen, die auch ohne Schlacken in der Kost einen geregelten Stuhlgang haben, werden wir die Gasbildung durch eine vollständig verdauliche Kost vermeiden. Bei Leuten, die zur Obstipation neigen, ist die Gasbildung das geringere Übel.

5. Unangenehme Wirkungen auf die Darmperistaltik. Im allgemeinen werden wir trachten, durch schlackenreiche Kost die Stuhlabsetzung zu erreichen und nicht, wie dies häufig geschieht, gleich zu Mitteln greifen, welche eine „abführende“ Wirkung auf die Darmschleimhaut haben.

Nach Meyer und Gottlieb (Experim. Pharmakologie, Urban & Schwarzenberg, Berlin-Wien 1911) wirken die Abführmittel durch

a) Hinderung der Resorption und Steigerung der Sekretion.

So wirken die schwer resorbierbaren Salze; auch die Wirkung von Zucker und Kalomel gehört hierher. (Wirkung nach 1—20 Stunden.)

b) Motorische Wirkung auf den Dünndarm.

Sie wird hauptsächlich durch Seifen erzeugt, welche sich aus bestimmten Ölen bilden. Auch Koloquint- und Harzsäure gehören hierher. (Wirkung nach 2—4 Stunden.)

c) Motorische Wirkung auf den Dickdarm (Schwefel, Anthracen, Phenolphthalein). (Wirkung nach 10—15 Stunden.)

Obstipantien wirken durch Hemmung der Peristaltik, wie Opium und Morphinum, und durch Verminderung der Sekretion, wie Atropin. Auch bei den ersteren spielt die Sekretionsminderung eine Rolle. Bei den schleimigen Substanzen (Mucilago) stellt man sich vor, daß sie über die Schleimhaut einen Überzug bilden, während Talkum, Bolus, Kohle eine Aufsaugung der den Darm reizenden Substanzen und der Sekrete bewirken. Gerbung der Schleimhaut soll durch die Adstringentien *Ac. tannicum*, Tannalbin, Tannigen sowie auch durch Bismutum und Aqua calcis eintreten.

Eine direkt verstopfende Wirkung von Nahrungsmitteln kommt wohl nur beim Mohn vor. Die anderen Nahrungsmittel, die als obstipierend gelten, sind es entweder dadurch, daß sie einer Hungerdiät gleichkommen (wie Schleimsuppen) oder dadurch, daß sie vollkommen schlackenlos sind und den Appetit so befriedigen, daß daneben keine groben schlackenhaltigen Nahrungsmittel genommen werden. In diesem Sinne wirkt bei älteren Kindern und Erwachsenen die Milch obstipierend. Wenn ein Kind z. B. viel Schokolade bekommt, so läßt es Brot und grobe Gemüse stehen und wird dadurch obstipiert, daß aus den spärlichen Resten der Schokolade erst nach mehreren Tagen so viel übrigbleibt, daß ein Stuhl gebildet werden kann.

Die abführenden Nahrungsmittel gehören mit Ausnahme von übersalzenen oder mit abnormen Salzen versetzten Konserven fast durchweg in die zweite Gruppe der motorischen Wirkung auf den Dünndarm.

Es sind ungewohnte oder abnorm zersetzte Fette, welche diarrhöische Stühle verursachen, und dann verschiedenartige chemische Körper in Gemüse und Obst. Besonders gefürchtet in dieser Richtung ist unreifes Obst, welches, in größerer Menge genossen, bei Kindern häufig Diarrhöen erzeugt. Hier wirkt jedenfalls auch die übermäßige Menge und das ungenügende Kauen von cellulosehaltigen Pflanzenprodukten mit, um den Dünndarm mit ungenügend vorbereiteten Speisen zu versehen, die dann auch wieder vorzeitig in den Dickdarm abgegeben werden.

Eine weitere Aufgabe der Küche ist es mithin, die Nahrungsmittel möglichst verdaulich, das heißt resorbierbar und bekömmlich zu machen. Das geschieht zunächst durch eine mechanische Verkleinerung. Das Schneiden, Hacken, Stoßen, Passieren hat diesen Zweck. Bei den Getreidekörnern wird dies schon vor der Ankunft in die Küche durch das Mahlen besorgt.

Beim Backen bedient sich die Küche der Lockerung des zäher Teiges durch chemische Mittel. Am meisten wird dazu die Hefe (in Österreich „Germ“ genannt) verwendet, ein Konglomerat von Hefepilzen, kleinen Lebewesen, welche einen Teil der Stärke zu Alkohol und Kohlensäure verwandeln. Um die Hefekultur wachsen zu lassen, wird der mit Hefe verknetete Teig bei höherer Temperatur einige Zeit stehengelassen. Dabei „geht er auf“, die Kohlensäure entwickelt sich allerorten und bildet unzählige Bläschen, die den Teig in dünne Wände spalten. Je niedriger die Temperatur, desto langsamer geht die Gärung vor sich und desto feinporiger wird der Teig. Durch die Hitze des

Backens werden dann die Hefepilze abgetötet. Statt der konzentrierten Hefe kann man sich auch des „Sauerteiges“ bedienen, eines in Hefegärung befindlichen Mehlteiges. Gebäcke mit stärkerem Zuckersatz können nicht mit Hefe gelockert werden, weil der hohe Zuckergehalt das Wachstum der Hefe hindert. Die Backpulver sind chemische Gemische, welche bei Zusatz von Wasser — im feuchten Teige — Kohlensäure frei werden lassen. Das Wesentliche an den verschiedenen Backpulvern sind Natrium bicarbonicum und Weinsäure, also dieselben Mittel, welche wir im Seidlitzpulver ins Wasser geben, um uns ein kohlenensäurehaltiges Getränk zu bereiten. Ein modernes Brotverfahren verwendet im Wasser gelöste freie Kohlensäure, die dann im Teige frei wird (Aëreted bread). Hirschhornsalz (Ammoniumcarbonat) verdunstet beim Erwärmen und treibt dadurch den Teig auf. Der aus Eiweiß geschlagene Schaum schließt Luft ein, er wird als Schnee in den Mehlteig gemischt, und bei der Erhitzung dehnt sich die im Eiweiß eingeschlossene Luft aus und „treibt“ das Gebäck. Beim Blätterteig wird Fett mit Mehl gemischt und durch Umlegen zu vielen Schichten gewalzt; bei der Erhitzung verhindern die Fettschichten das Entweichen des Wasserdampfes, und durch diesen wird der Teig gelockert.

Das Kochen des Fleisches bewirkt — neben der Abtötung der Parasiten — eine Lockerung der Fleischfaser, die den Zähnen die Arbeit des Kauens erleichtert. Verdaulicher wird das Fleisch dadurch nicht wesentlich. Aber aus Knochen, Knorpel und Bindegewebe werden noch verdauliche Substanzen herausgekocht, die hervorzuholen wir uns sonst nicht die Mühe nehmen würden.

Eine wesentliche Rolle spielt aber das Kochen für die Verdaulichkeit der Pflanzennahrung. Hier sind die Nährstoffe vielfach in celluloseichen Zellhüllen eingeschlossen, die nur durch ein sehr langes Kauen und eine intensive Behandlung im Magen, wie sie die Pflanzenfresser ausüben, zerstört werden; das Kochen zerreißt die Zellwände.

Insbesondere ist das Kochen bei den Samen der Hülsenfrüchte wichtig, um sie „weich“ zu machen. Wir müssen uns dabei hüten, kalkhaltiges Wasser zu verwenden, denn der Kalk des Wassers geht mit dem Eiweißkörper Legumin eine unlösliche Verbindung ein, die jedes Weichwerden verhindert.

Eine chemische Wirkung des Kochens auf die Pflanzenstoffe ist die Quellung der Stärke zu Kleister. Dadurch ist der erste Schritt zur Hydrolyse getan, zur Aufnahme von Wasser in das Molekül der Stärke, das zur Überführung in die einfacheren Bausteine dient, in Maltose

und Traubenzucker, die von unseren Darmwänden aufgenommen werden können. Das Gemisch von Stärke und ihren hydrolysierten Produkten nennt man Dextrin. Beim Backen und Rösten wird ein Teil des Stärkekleisters in Dextrin übergeführt.

Zur Quellung zähen Fleisches bedient man sich auch der Einlagerung in schwache Säuren („Beize“) und zur Quellung harter Pflanzen des Kochens in schwachen Alkalien (kohlen-saures Natron), die aber vor dem Genuß wieder neutralisiert werden müssen.

3. Wohlgeschmack der Nahrung.

Die dritte Aufgabe der Küche ist es, die Speisen schmackhaft zu machen. Hier handelt es sich nicht so sehr um objektiv feststellbare, allgemein gültige Bedürfnisse, da sich äußere Aufmachung, Art der Zubereitung und Geschmack der Speise wesentlich nach Sitte und Mode des Landes, der Familie und nach individuellen Gewohnheiten richten.

Während wir faule Eier als ungenießbar verdammen, gelten sie in China als ein Leckerbissen; mit dem Käse ist es umgekehrt. In einem Lande werden die meisten Speisen gezuckert, in dem zweiten gesalzen, in dem dritten gesäuert, im vierten gepfeffert oder papriziert, im fünften mit Knoblauch versetzt. Die Kochkunst hat die Aufgabe, dem nationalen oder individuellen oder familiären Geschmack zu entsprechen und die Nährwerte in einer Form zu verabreichen, daß sie gern, daß sie mit Genuß genommen werden.

Bevor wir auf diese Aufgabe der Küche näher eingehen, wollen wir uns darüber klar werden, welche Sinnesorgane bei der Beurteilung der Speisen beteiligt sind.

Der Gesichtssinn beurteilt die Größe, Gestalt, Oberflächenbeschaffenheit und besonders die Farbe der Speisen. Wenn z. B. die braune Farbe eines gut durchgebratenen Fleischstückes angenehme Erinnerungen weckt, so wird der Appetit erregt, während eine ungewöhnliche oder schlechte Erinnerungen weckende Farbe ein Ekelgefühl hervorbringt. Eine allgemeine Regel für das Aussehen der Speisen gibt es nicht.

Das Gefühl wird von den Temperaturnerven und den Tastnerven der Lippen und des Mundes ausgeübt.

Bei der Temperatur unterscheiden wir brennheiß, heiß, warm, lau, kühl, kalt und eisig, ohne daß diese Beziehungen mit absoluten Graden zu verbinden wären. Sie sind vielmehr relativ zu der erwarteten Temperatur. Wir nennen eine Suppe kalt, wenn sie 30° hat statt der

erwarteten 50°, und nennen das Bier warm, wenn es 20° hat, statt der erwarteten 10°.

Der Tastsinn von Lippen, Mund und Zunge orientiert uns zunächst, ob das Nahrungsmittel zu trinken oder zu „essen“, das heißt, zu „kauen“ sein wird, ob es flüssig ist oder ob es aus festen Teilen besteht, die der Zerkleinerung durch die Zähne und der Einspeichelung bedürfen. Bei den Flüssigkeiten unterscheiden wir nach der Viscosität alkoholische, wässrige, dickflüssige, fettige, schleimige, gallertige Getränke, und bemerken die eingeschlossenen Gasblasen, besonders wenn sie, wie die Kohlensäure, erst durch die Erwärmung im Munde frei werden.

Bei Vermischung von festen und flüssigen Anteilen unterscheiden wir dünnbreiige, dickbreiige, feste und trockene Speisen. Bei den festen Speisen ist uns allerdings der Wassergehalt nicht klar, wenn er in festen Zellen eingeschlossen oder an gequollene Bestandteile gebunden ist. So ist der Apfel eine feste Speise, wenn er auch 85% Wasser enthält. „Naß“ und „trocken“ sind auch relative Begriffe gegenüber dem erwarteten durchschnittlichen Wassergehalte. Ein Braten mit 50% Wassergehalt erscheint uns als „trocken“, Brot mit 50% Wassergehalt als „naß“.

Der Tastsinn orientiert uns ferner über die Größe der Einzelteile der festen Stoffe: wir unterscheiden mehlig, sandig, krümelige Speisen von Stückchen, Brocken und großen Stücken. Die Konsistenz beurteilen wir beim Kauen zwischen den Zähnen als weich, hart, zäh; harte Schalen, Kerne oder Splitter entfernen wir durch Ausspucken, weil wir wissen, daß sie beim Verschlucken unangenehm sind.

Am meisten kommt bei der Beurteilung der Speisen der Geschmackssinn und der Geruchssinn in Betracht. Der Geruch, der schon vor der Aufnahme der Speisen in den Mund wahrgenommen wird, wird als gut, schlecht, als Geruch nach Zwiebel, nach Vanille usw. benannt und von uns selbst klar als Geruch erkannt, während wir den Geruch, der sich erst beim Kauen, in der Wärme des Mundes, aus den inneren Teilen der Speisen entwickelt, gewöhnlich mit dem Geschmack verwechseln. Der Geschmack im eigentlichen Sinne, die Empfindung der Endigungen der Geschmacksnerven, beschränkt sich auf die Qualitäten: süß, sauer, salzig und bitter. Viele Speisen, denen wir einen ausgesprochenen Geschmack beimessen, sind in eigentlichem, strengem Sinne geschmacklos. Das wird am besten verständlich, wenn wir uns erinnern, wie viele Speisen bei einem starken Schnupfen oder einer sonstigen

Verstopfung der Nase geschmacklos erscheinen. In Wirklichkeit fällt mit der Unmöglichkeit, die Luft durch die Nase zu ziehen, nur der Geruch fort. Die eigentlichen Geschmacksqualitäten bleiben. Salz, Essig, Zucker sind noch zu erkennen, aber der Wohlgeschmack von gebratenem Fleisch, von Brot, von Gemüsen fällt dann weg.

Ein weiterer Irrtum liegt in der ungenauen Beurteilung der Geschmacksqualitäten selbst: salzig und sauer, sauer und bitter werden vielfach verwechselt, süß und sauer als Gegensätze betrachtet, während wir doch diese beiden öfters, wie z. B. in der Limonade, zusammen verwenden. Es ist für die Küche wichtig, diese Unterscheidungen sowie die Unterscheidung von Geruch und Geschmack auszubilden.

Ich bespreche zunächst solche Stoffe, die um ihres Geschmackes willen in der Küche verwendet werden, während sie keinen oder keinen nennenswerten Eindruck auf die Geruchsnerven machen.

Als salzig bezeichnen wir den Geschmack des mineralischen Kochsalzes (Chlornatrium oder Natrium chloratum, Natriumchlorid, NaCl).

Das bergmännisch gewonnene Steinsalz ist fast reines Natriumchlorid; im Meerwasser macht dieses nur 70—90% der Salzmenge aus; das durch Auskrystallisieren daraus gewonnene Seesalz enthält neben 92—97% Chlornatrium 1—2% Calciumsulfat, ungefähr je $\frac{1}{2}$ % Chlormagnesium und Magnesiumsulfat. Der Wassergehalt des käuflichen Kochsalzes beträgt $\frac{1}{2}$ —4%, wovon 0,1—3% gebunden, der Rest hygroskopisch aufgenommen ist.

Außer dem reinen Kochsalz werden in der Küche als Salzgeschmack noch Fleischextrakte und Speisewürzen verwendet, welche 10—20% (Maggis Bouillonkapseln sogar 62%) Mineralstoffe enthalten, von denen etwa die Hälfte aus Kochsalz besteht, während die andere Hälfte aus den extrahierten Nahrungsstoffen stammt, und Kali und Phosphorsäure enthält.

Der süße Geschmack ist vor allem einer Gruppe von Kohlenhydraten eigen, die wir Zucker oder Saccharide nennen, daneben kommt er noch dem Glycerin und einzelnen Glucosiden zu, endlich in besonders hohem Maße synthetisch dargestellten Süßstoffen, von denen das Saccharin der wichtigste ist.

Von den einfachen Bausteinen der Saccharide, den Monosacchariden, ist vor allem die Glucose (Dextrose, Traubenzucker) zu nennen, die den meisten süßen Früchten, insbesondere den Weintrauben, den Geschmack verleiht. Wir benützen sie als Süßstoff im Honig und in den Rosinen. Fabrikmäßig wird sie aus Stärke durch Kochen mit verdünnter Schwefelsäure gewonnen (Stärkezucker oder Kartoffelzucker).

Eine geringere Bedeutung hat die Fructose oder Lävulose, die gleichfalls in süßen Früchten und Honig vorkommt, und das Mannit aus der Mannaesche.

Die aus zwei Bausteinen zusammengesetzten Disaccharide sind: Rohrzucker (Glucose + Fructose), Milchzucker (Glucose + Galaktose) und Malzzucker (Glucose + Glucose).

Der Rohrzucker, den wir in Europa gebrauchen, wird nicht aus dem Zuckerrohr gewonnen, nach dem er seinen Namen hat, sondern aus der Zuckerrübe.

Zuckerrohr stammt aus Ostindien, kam von dort schon vor Beginn unserer Zeitrechnung nach China; der Zucker wurde daraus anscheinend zuerst in Persien hergestellt, in Ägypten wurde er seit dem 8. Jahrhundert im großen produziert. Kolumbus überpflanzte den Anbau des Zuckerrohres nach Westindien.

Der Rübenzucker ist eine deutsche Erfindung. Der Apotheker Markgraf in Berlin wies nach, daß in der Burgunderrübe Zucker enthalten ist. Sein Schüler Achart begann 1786 Anbauversuche zum Zwecke der Zuckergewinnung. Zur Zeit der Kontinentalperre würde die Konkurrenz gegenüber dem Rohrzucker lohnend. Die deutsche Landwirtschaft hat durch Zucht den Zuckergehalt der ursprünglichen Burgunderrübe von 5 auf 20% erhöht.

Bei der Herstellung des Rübenzuckers werden die Rüben in dünne „Schnitzel“ geschnitten, diese mit Wasser ausgelaugt. Die so erhaltene Zuckerlösung wird geklärt und eingedampft, dann in der Zentrifuge in flüssigen braunen Sirup und trockenen Rohrzucker getrennt.

Die Raffinierung des bräunlichen Rohzuckers gibt den üblichen weißen Zucker. Er kommt als Krystallzucker, Melis (in verschiedenen Formen als Hut-, Platten-, Brot-, Würfelzucker in unregelmäßigen Stücken oder Pilé), als Farin (fein gemahlen) und als Kandiszucker (große, gelbliche Krystalle) in den Handel.

Der Milchzucker gibt der Milch ihren süßlichen Geschmack und wird aus Molken gewonnen, indem das nach dem Käsen bleibende Wasser eingedampft und der Zucker daraus umkrystallisiert wird.

Der Malzzucker entsteht aus Stärke durch die Einwirkung eines diastatischen Ferments. Gerste wird in Wasser eingeweicht, zum Ankeimen gebracht, wobei das Ferment zur Wirkung kommt, und dann getrocknet (gedarrt).

Alle diese Süßstoffe sind gleichzeitig Nahrungsmittel, weil Quantitäten, die auf den Geschmack einwirken, einen bedeutenden Brennwert haben. Dagegen ist die Süßigkeit von Saccharin so stark, daß dieses nicht in Mengen genommen werden kann, welche nennenswerten Brennwert hätten. Abgesehen von dem intensiven Geschmack ist das Saccharin auch deshalb nicht als Nahrungsmittel verwendbar, weil es in größeren Mengen nicht ganz unschädlich ist. Das Saccharin wird aus

Toluol dargestellt, es ist ungefähr 500 mal süßer als Rohrzucker, während ein anderer synthetischer Süßstoff, das Dulcin, nur 200 mal süßer ist als Rohrzucker.

Der saure Geschmack unserer Speisen rührt meistens von Essig her. Die Essigsäure $C_4H_4O_2$ wird durch Bakterienwirkung aus Alkohol gebildet. Der beliebteste Essig wird aus Wein gewonnen; es werden aber auch Branntwein, Obstwein, Bier, Malz, Stärkezucker, Honig, dann diverse Obstsorten und Kräuter der Essigsäuregärung unterworfen. Endlich wird in großem Maße bei der trockenen Destillation des Holzes Essigsäure („Essigessenz“) gewonnen. Der gewöhnliche Haushaltessig enthält nur 3% Essigsäure.

Bei Getränken bevorzugen wir den sauren Geschmack der Citronensäure.

Die Citronensäure $C_5H_6O_7$ kommt in Citronen, Orangen, in verschiedenen Beerenfrüchten, auch in Salatpflanzen vor. Sie wird aus Citronensaft, durch Gärung aus Glucoselösungen oder synthetisch gewonnen.

Organische Säuren, welche den Geschmack von Nahrungsmitteln bedingen, aber nicht als Säuren in der Küche Verwendung finden, sind:

Die Milchsäure $C_3H_6O_3$; sie bildet sich durch Bakterien aus Milchsücker, Rohrzucker, Gummi und Stärke. Sie gibt der sauren Milch ihren Geschmack, ebenso dem Sauerkraut, den sauren Gurken und sauren Rüben, kommt auch in saurem Bier und Wein vor.

Die Weinsäure $C_4H_6O_6$ findet sich in Traubensaft und Früchten, die Apfelsäure $C_4H_6O_5$ in unreifen Äpfeln, Trauben und Beeren. Unangenehmen Geschmack hat die Buttersäure $C_4H_8O_2$, die sich durch bakterielle Gärungen aus der Milchsäure, aus Zucker und Stärke bildet. Sie kann auch innerhalb des Verdauungskanales entstehen und erregt dort peristaltische Bewegungen. Die Oxalsäure $C_2H_2O_4$ kommt in vielen Pflanzen vor, insbesondere als oxalsaurer Kalk in Rhabarber und als oxalsaures Kalium im Sauerampfer.

Als bitter bezeichnen wir den Geschmack der Bittersalze, die wir aber in der Küche vermeiden. Auch die bitteren Pflanzen werden nur selten gegessen (bittere Mandeln, bitterer Spargel). Dagegen benützen wir sie, meist durch Zucker gemildert, zu Getränken, wie Tee (z. B. Tausendguldenkrauttee) und Kaffee, auch in Alkohol gelöst (Enzian).

Der Bitterstoff, der am meisten verwendet wird, ist der des Hopfens, welcher, durch Alkohol und Malz gemildert, dem Bier Geschmack verleiht.

Der Geschmack des Herben und Brennenden beruht nicht auf einer Empfindung der Geschmackspapillen, sondern gehört streng genommen zu den Tastempfindungen der Mundschleimhaut.

Als herb bezeichnen wir den Geschmack der Gerbstoffe, die wir nicht isoliert verwenden, aber im roten Wein, im Kaffee und in den Heidelbeeren zu uns nehmen.

Brennend ist der Geschmack des Pfeffers. Im Mittelalter war es so beliebt, die Speisen mit Pfeffer zu würzen, daß die Pfefferkörner mit Gold aufgewogen wurden. Jetzt ist scharfe Würzung noch in Ungarn üblich, wo vom Paprika reichlich Gebrauch gemacht wird. Die brennenden Substanzen beider (im Pfeffer das Piperin $C_{17}H_{19}NO_3$, im Paprika das Capsaicin $C_{18}H_{28}NO_2$) sind stickstoffhaltig.

Nasen- und Mundschleimhaut gleichzeitig werden von dem Senföl gereizt, einer schwefelhaltigen Verbindung, C_3H_5NCS , welche sich erst beim Verreiben des Senfsamens aus myronsaurem Kalium entwickelt. Senföle geben auch dem Rettich und dem Radieschen ihren scharfen Geschmack. Verwandt damit ist das Knoblauchöl $C_3H_{10}S$, welches von den östlichen Völkern in Form des Knoblauchs sehr viel verwendet wird, und das wahrscheinlich auch der Geschmacksträger unserer beliebtesten Kochwürze, der Zwiebel, ist.

Alle übrigen Würzpflanzen wirken im wesentlichen auf den Geruch, der teils schon von außen wahrnehmbar ist, teils sich erst beim Zerkleinern und Kauen entwickelt. Als Träger des Geruches sind in vielen Pflanzen flüchtige Öle nachgewiesen (Vanille, Zimt, Nelken, Muskatnuß, Petersilie, Zwiebel, Obst, Lorbeerblätter, Majoran, Thymian).

Bei geschmacklosen Speisen bereiten wir uns vielfach einen zusagenden Geruch dadurch, daß wir durch Erhitzung Röstprodukte erzeugen; das ist insbesondere beim Fleische der Fall („Braten“), aber auch beim Fett lieben wir den Röstgeschmack (gerösteter Speck); bei den Kohlehydraten erzeugen wir durch noch stärkere Erhitzung die braunen, mehr oder weniger bitteren Substanzen, die wir in Wasser lösen und als Kaffee oder Kaffeesurrogate genießen (gebrannter Kaffee, Gersten-, Eichel-, Feigen-, Rübenkaffee usw.). Auch beim Backen des Brotes wird die Rinde durch Röstprodukte „schmackhaft“.

In wenigen Fällen bedienen wir uns der bakteriellen Fäulnis, um Geschmackstoffe zu erzeugen, so bei der Reifung des Käses. Der reife Käse enthält freie Fettsäuren, Milchsäure, daneben Ammoniak, Leucin und Tyrosin. Die wichtigste Speisewürze aus Japan und China (Miso) ist aus der Sojabohne durch analoge Prozesse gewonnen.

A. Einheimische bzw. in Europa kultivierte Würzpflanzen.

1. Aus Samen und Früchten.

Senf (Mostrich) wird aus den Samen von *Sinapis brassica alba* und *nigra* durch Schrotten und Pressen gewonnen. Der künstliche Tafelsenf enthält Zusätze von Essig, Wein, Zimt, Zucker usw.

Paprika (spanischer oder türkischer Pfeffer) ist die Frucht von *Capsicum annum*, das in Südeuropa wächst. Sie wird entweder grün gepreßt oder getrocknet und gemahlen (rotes Paprikapulver).

Safran sind die getrockneten Blütennarben einer Lilienart (*Crocus sativus*), die aus Westasien stammt und in Südeuropa angebaut wird. Sie enthalten einen starken Farbstoff.

Kümmel ist die Frucht von *Carum carvi*, einer auf den Wiesen Europas wild wachsenden Doldenpflanze.

Anis ist die Frucht einer ähnlichen Doldenpflanze (*Pimpinella anisum*), die aus dem Orient stammt, aber jetzt in Europa gezogen wird.

Koriander sind ebenfalls Früchte einer bei uns angebauten Doldenpflanze *Coriandrum sativum*.

Fenchel ist die Frucht des Fenchelkrautes (*Foeniculum offic.*), einer Doldenpflanze, deren Stiele als Gemüse gegessen werden.

Kapern sind die Blütenknospen des Kapernstrauches, der in Nordafrika und Südeuropa gebaut wird.

Mohn ist der Samen von *Papaver somniferum*, der überall gedeiht, wo noch Wintergetreide vorkommt. Das Opium wird nicht aus den Samen des Mohnes, sondern aus dem Milchsaft gewonnen, der aus den Mohnköpfen ausfließt, wenn man sie kurz vor der Blüte anritzt.

Mandeln sind die Steinfrüchte des Mandelbaumes, von denen eine Art (*Amygdalus communis dulcis*) süße, eine andere Art (*Amygd. c. amara*) bittere Früchte gibt. Beide Arten werden in Südeuropa gepflanzt. Der bittere Geschmack stammt von freier Blausäure, die aus dem in den Bittermandeln enthaltenen Amygdalin $C_{20}H_{27}NO_{11}$ entsteht.

Wacholder sind die getrockneten Beeren des Wacholderbaumes (*Juniperus*).

Paradiesäpfel, die Früchte des aus Peru nach Europa gekommenen *Lycopersicum esculentum*, enthalten einen starken Farbstoff und Citronensäure.

Verschiedene Obstarten, insbesondere Citronen, Orangen, Äpfel, Kirschen, Johannisbeeren, dienen als Würzen, insbesondere bei süßen Speisen.

2. Zwiebel. Zu diesen beliebtesten Speisewürzen gehören:

Perlzwiebel (*Allium cepa lutea*) und

Blaßrote Zwiebel (*A. cepa rosea*). Sie sind die gewöhnlichen Zwiebeln; ganz junge Zwiebeln heißen in Österreich Schalotten.

Lauch oder Porree (*A. porrum latum*).

Knoblauch (*A. sativum vulgare*).

Schnittlauch (*A. Schönoprasum vulgare*).

3. Knollen.

Sellerie (*Apium graveolus*), von dem auch die Stengel verwendet werden. Meerrettich, in Österreich Kren genannt (*Cochlearia armoracia*).

Rettich, bei dem man den schwarzen Sommerrettich (*Raphanus sativus tristis*) und den weißen Frührettich (*R. sativus augustanus*) unterscheidet.

Radieschen (*Raphanus sativus radicola*).

4. Stengel und Blätter.

Lorbeerblätter, die getrockneten Blätter des Lorbeerbaumes (*Laurus nobilis*), der im südlichen Europa wächst.

Kirschlorbeerblätter, Blätter von *Prunus laurocerasum*.

Hopfen besteht aus den unbefruchteten Blütendolden von *Humulus lupulus*. Sie enthalten ätherisches Öl, Bittersäuren, Harze und einen Gerbstoff, die zusammen den charakteristischen Geschmack ergeben, der in den Bierbrauereien verwendet wird.

Majoran, die getrockneten Stengel des Lippenblütlers *Origanum majorana*.

Rhabarber (Blattrippen und Stiele von *Rheum officinale*) enthält oxalsauren Kalk.

Sauerampfer (*Rumex patientia*) enthält oxalsaures Kali.

Petersilie (*Petroselinum sativum*); auch die Wurzeln werden verwendet.

Dill (*Anethum graveoleus*).

Becherblume oder Pimbernell (*Poterium sanguinisorba glaucescens*).

Estragon, auch Beifuß oder Draganth genannt (*Artemisia dracunculus sativus*), wird zu Suppen, Salat, Tunken- und Senfbereitung verwendet.

Pfefferkraut (*Satureja hortensis*), in Österreich Kerbelkraut genannt, als Zusatz zu Würsten beliebt.

Pfefferminz (*Mentha piperita*).

Thymian (*Thymus vulgaris*).

Salbei (*Salvia officinalis*).

Viele Blüten einheimischer Bäume und Stauden (Linde, Königskerze, Kamille usw.), auch Wurzeln (Eibischwurzel), dienen, mit siedendem Wasser aufgegossen, zur Bereitung von teeartigen Getränken.

5. Pilze.

Trüffel. Man unterscheidet die in Südwesteuropa vorkommende Wintertrüffel (*Tuber melanospermum*) von der deutschen schwarzen Trüffel (*Tuber aestivum*).

Feld - Champignon (*Agaricus campestris*) hat einen vollen Stiel, während die Unterarten Acker-Champignon (*Ag. arvensis*), Wiesen-Champignon (*Ag. pratensis*) und Wald-Champignon (*Ag. sylvaticus*) hohle Stiele besitzen.

B. In den Tropen geerntete Würzpflanzen.

Sie kommen fast nur in getrocknetem Zustande zu uns und bestehen aus Samen (Muskatnuß, Kaffee, Kakao), Früchten (Pfeffer, Nelkenpfeffer, Sternanis), Blüten (Tee, Gewürznelken) oder Wurzeln (Ingwer, Galgant); vom Zimt wird auch die Rinde verwendet.

Die meisten dieser Würzpflanzen stammen aus Süd- und Ostasien und bildeten im Mittelalter das hauptsächlichste Handelsobjekt mit Ostindien; die Entdeckung Amerikas hat aus dem tropischen Westindien das Piment, die Vanille und den Kakao vermittelt.

Der Pfeffer war in früherer Zeit das wichtigste Gewürz; er wurde von der Gegend von Malabar, der „Pfefferküste“, zu uns gebracht. Der schwarze Pfeffer

sind die unreifen, als Ganzes getrockneten, der weiße Pfeffer die reifen, geschälten Beeren von *Piper nigrum*, einer Pflanze, die ähnlich wie Hopfen an Stangen gezogen wird.

Der Nelkenpfeffer oder Piment wird noch vielfach als Neugewürz bezeichnet, weil er erst im Jahre 1605 aus Westindien nach Europa kam. Er besteht aus den Beeren eines myrtenartigen Baumes (*Pimenta officinalis*).

Gleichfalls eine myrtenartige Pflanze, die aber aus Ostindien stammt, ist *Caryophyllus aromaticus*, deren Blüten als Gewürznelken, und deren Früchte als Mutternelken bezeichnet werden.

Die Samenkerne des ostindischen Muskatnußbaumes (*Myristica fragrans* und *argentea*) kommen als Muskatnüsse, die Samenmäntel als Macis- oder Muskatblüte in den Handel.

Sternanis oder Badian ist die anisähnliche Frucht einer chinesischen Magnolienart *Illicium anisatum*. Sie wird hauptsächlich als Likörgeschmack verwendet.

Von Zingiberaceen Ostasiens und Afrikas (*Ellettamia*) benutzen wir die Früchte als Kardamomen für Lebkuchen und Marzipan sowie für Liköre; die knolligen Wurzelstöcke von *Zingiber officinale* als ungeschälte oder geschälte Ingwer als Gewürz, besonders für kohlensäurehaltiges Wasser (Ingwerbier, Ginger-Ale). Von anderen Zingiberaceen stammt die Zitwerwurzel (von *Curcuma zedoaris*) und der Galgant oder Siam-Ingwer, der früher auch als Heilmittel verwendet wurde.

Die Vanille ist die Kapsel Frucht eines den Orchideen angehörigen Kletterstrauches (*Vanilla planifolia*), die aus Mexiko stammt, aber auch in Afrika und Ostindien gebaut wird. Ihr aromatischer Bestandteil, das Vanillin, wird jetzt auch synthetisch hergestellt.

Zimt (Kaneel, Cassia) nennt man die Rinde mehrerer Arten der zu den Lorbeergewächsen gehörigen Gattung *Cinnamomum*, die in Ceylon und China gebaut werden.

Am meisten Bedeutung haben von ausländischen Pflanzenwurzeln Kaffee, Kakao und Tee, bei denen nicht nur der Geschmack (bitter) und der Geruch beliebt ist, sondern die Wirkung auf das Nervensystem, insbesondere auf Gehirn und Herz, welche das in ihnen enthaltene Alkaloid Coffein oder Thein $C_8H_{10}N_4O_2$ ausübt.

Kaffee. Die Kaffeebohnen sind die enthülsten Samenkerne mehrerer Arten des Kaffeebaumes aus der Familie der Rubiaceen (*Coffea arabica*, *liberica*, *Mauritiana*, *Zanguebariae*). Der Kaffeebaum kommt im Süden von Abessinien wild vor, sein Name stammt von der abessinischen Landschaft Kaffa, wo er seit uralten Zeiten als Kulturpflanze benutzt und von wo er später nach Arabien verpflanzt wurde. In Arabien kam er als schlafvertreibendes Mittel im 15. Jahrhundert in Gebrauch, die Sitte des Kaffeetrinkens verpflanzte sich zunächst nach Konstantinopel, dann gegen Ende des 17. Jahrhunderts nach Europa. In Wien wurde das erste Kaffeehaus nach Abzug der Türken 1683 gegründet. Jetzt wird Kaffee besonders in Ostindien (Java, Celebes, Ceylon, Manila) sowie in Zentral- und Südamerika (Brasilien) gebaut.

Die Kaffeebohnen werden gebrannt, gemahlen und in siedendem Wasser extrahiert; der „coffeinfreie Kaffee“ wird dadurch hergestellt, daß die rohen Bohnen mit Lösungsmitteln für Coffein, wie Benzol, Alkohol oder Ammoniak, vorbehandelt

werden. Rationeller als der coffeinfreie Kaffee, der doch immer Reste von Coffein enthält, sind für denjenigen, der Koffein vermeiden will, die unzähligen Arten von Ersatzkaffee, welche aus den verschiedensten Kohlehydraten durch Rösten hergestellt werden, und ganz ähnliche Röstprodukte wie der echte Kaffee, aber kein Alkaloid enthalten.

Kakao. Kakaobohnen sind die Samen der gurkenähnlichen Früchte des Kakaobaumes (*Theobroma Cacao*), der in Zentralamerika heimisch ist, aber jetzt in vielen Tropengegenden gezüchtet wird.

Bei den Azteken in Mexiko hießen die Kakaobohnen Choco und das aus ihnen bereite Getränk wurde Chocolat genannt. Cortez brachte die ersten Kakaobohnen an den Hof Karl des Fünften.

Die gerösteten und feingemahlten Kakaobohnen werden entweder mit Zucker und Gewürzen (bes. Vanille) versetzt und als Schokolade gegessen, oder das Fett wird ausgepreßt, wobei Kakaopulver und Kakaobutter entsteht.

Tee besteht aus den Blattknospen und Blättern des Teestrauches (*Thea chinensis*), der in Ostasien heimisch ist. Seit dem 8. Jahrhundert ist der Tee allgemeines Volksgetränk in China; er wurde im 17. Jahrhundert durch die Holländer nach Europa eingeführt.

Der Paraguay-Tee oder Mate wird aus den gerösteten Blättern der Paraguay-Stecheiche (*Ilex paraguayensis*) gemacht.

Hilfsmittel der Küche.

Im vorigen hatte ich die Aufgaben der Küche nach ihren Zwecken angeordnet; nun will ich ihre Wirksamkeit noch nach ihren Hilfsmitteln rekapitulieren.

Mechanische Hilfsmittel — Messer, Hacke, Reibeisen, Mühle, Fleischmaschine usw. wenden wir zum Zerkleinern der Nahrungsmittel an.

Chemische Hilfsmittel sind vor allem das Wasser, dann die Säuren (als Geschmackszusätze und zum Erweichen), die Salze (als Geschmackszusätze und zur Konservierung, dann zur Lockerung des Teiges), die ätherischen Öle und verwandte Produkte als Würzen; Alkalien wenden wir nur ausnahmsweise zum Erweichen an.

Bakterielle Lebensprozesse benützen wir vor allem zur Lockerung des Teiges bei der Brotbereitung und zur Erzeugung der alkoholischen Getränke. In beiden Fällen sind es Hefearten, die Zucker in Alkohol und Kohlensäure spalten. Im Brote verwenden wir die entstehende Kohlensäure, bei Bier und Wein ist es uns um den Alkohol zu tun. Essigsäurebakterien benützen wir zur Darstellung des Essigs, Milchsäurebakterien zur Bereitung von Sauerkraut und saurer Milch; diverse Mikroorganismen sind uns dienlich bei der Reifung des Käses.

Am meisten verwenden wir thermische Hilfsmittel. Nach dem Erwärmen auf die Siedetemperatur des Wassers, nach dem Kochen, hat ja die ganze Kunst der Nahrungszubereitung ihren Namen erhalten.

Anwendung der Temperatur bei der Zubereitung der Speisen.

Wenn die Nahrungsstoffe in richtiger Menge und die Geschmackszusätze in einer der Sitte entsprechenden Weise gewählt sind, so ist das wichtigste Instrument der Küche, dessen Anwendung am meisten Kunst erfordert, die Wärme. Ich habe ihre verschiedenen Anwendungsweisen wohl schon früher bei den einzelnen Zwecken — der Sterilisation gegen schädliche Parasiten, der Verdaulichmachung, und der Veränderung des Geschmacks — auseinandergesetzt, will sie aber hier noch einmal übersichtlich zusammenfassen.

Sehr hohe Temperaturen (200—250°) verwenden wir beim Brennen oder Rösten des Kaffees oder der Kaffee-Ersatzpräparate, um uns die bitteren, wohlriechenden Röstprodukte zu verschaffen, die wir als Geschmackszusätze zu heißer Flüssigkeit lieben.

Das Backen erfolgt bei einer Lufttemperatur von 200—270°; je größer die Brote sind, desto höher muß die Temperatur sein, desto länger muß sie einwirken. Deshalb treffen wir auch um so häufiger verbrannte unschmackhafte Rinde, je größer die Brote sind.

Beim Braten des Fleisches auf offenem Feuer wird die Oberfläche einer sehr hohen Temperatur ausgesetzt, sie erwärmt sich aber — wenn das Stück nicht verbrennt — nicht über die Verflüchtigungstemperatur des Fettes. Unsere Fette haben nämlich keine Siedetemperatur wie das Wasser. Wenn sie über 200—300° erhitzt werden, so zerfallen sie in ihre Komponenten, die einzelnen Fettsäuren und ihre Alkohole. Beim Schmoren des Fleisches im Fett erreicht daher die Oberfläche etwa 200°. Das Innere des gebratenen oder geschmorten Fleisches kommt nicht über die Siedetemperatur des Wassers hinaus, häufig, wie wir aus dem roten Inneren des „englischen Bratens“ sehen, erreicht es nicht einmal die Temperatur von 70°, bei der die Blutkörperchen ihr rotes Hämoglobin in das braune Hämatin verwandeln. Nur wenn man ganz dünne Scheiben in viel Fett schmort, mag die Innentemperatur über 100° erreichen.

Eine sichere Erwärmung des Inneren über 100°, wie man sie zum Abtöten von Sporen wünscht, erreicht man nur durch längeres Kochen unter Druck im Papinschen Topf.

Wenn man dem Wasser Kochsalz zusetzt, siedet es erst bei einer höheren Temperatur (bei starkem Zusatz bei 109°). Das gewöhnliche Sieden, bei dem das Wasser bei 100° verhartet, erzeugt erst sehr langsam im Innern eines gesottene großen Fleischstückes hohe Temperaturen. (Nach Wolffhügel und Hueppe hatte ein 4½ kg schweres Stück Fleisch nach 4stündigem Kochen eine Innentemperatur von 88°. Auch beim Braten stieg die Temperatur im Inneren je nach der Größe des Stückes nur auf 70—95°.)

Anders ist es bei Flüssigkeiten, die durch das Kochen in Bewegung kommen. Sie werden mit Sicherheit auf ihre eigene Siedetemperatur erhitzt.

Wir verwenden das Sieden einerseits, um Nahrungsmittel gar zu machen, andererseits, um das Wasser abdampfen zu lassen, wenn wir die Konsistenz einer Flüssigkeit ändern, z. B. aus einer Suppe einen Brei „einkochen“ wollen.

Unter 100° liegt die Temperatur, die wir beim Dämpfen erreichen. Das Kochen in Wasserdampf hat den großen Vorteil, daß ein Anbrennen nicht zu befürchten, daher ein Umrühren von Milch und Suppen nicht notwendig ist. Wir verwenden es auch in ausgedehntem Maße bei Kartoffeln und allen Gemüsen, für deren Lockerung geringe Temperaturen genügen.

Beim Räuchern wirkt die vorüberströmende warme Luft nicht so sehr durch Erwärmung als durch Austrocknung und dadurch, daß sie die antiseptischen Destillationsprodukte des Holzes mit sich bringt.

Die Kochkiste, in die wir die Speisen nach dem Aufkochen einstellen, hält die Auskühlung auf, so daß sie viele Stunden auf Temperaturen bleiben, in denen die Quellungsvorgänge fortschreiten. Wenn ein heißer Ziegel mit eingelegt wird, wird diese Zeit noch verlängert.

Die Bruttemperatur von ungefähr 37° verwenden wir dort, wo wir bakterielle Prozesse begünstigen wollen; so beim Lockern des Teiges durch die Hefeentwicklung. Gewöhnlich genügt aber die Temperatur eines warmen Zimmers, 20°, der oberen Küchenluft zur Säuerung der Milch; beim Sauerkraut bevorzugen wir noch langsamere Gärungen.

Nahe an null Grad trachten wir den Eiskasten oder Kühlräume zu halten, weil dabei die bakterielle Entwicklung gehemmt ist.

Die Temperatur unter null Grad vermeiden wir, denn die Lebensmittel können dabei einfrieren, die Zellen des Fleisches oder der Kartoffel zerreißen. Beim späteren Auftauen sind diese Nahrungsmittel dann gegen Bakterien widerstandlos und müssen schnell verzehrt werden. Bei den Kartoffeln kommt dazu, daß sie ihren Geschmack ändern; der Zucker, der sich stets in ihnen bildet, der aber bei höhern Temperaturen „veratmet“ wird, häuft sich in der gefrorenen Kartoffel an und ist uns ungewohnt, unangenehm.

Tief unter null Grad gehen wir durch Kältemischungen, wenn wir „Gefrorenes“, Fruchteis, Eiskaffee usw. erzeugen wollen.

Unmittelbar vor dem Genusse werden die Speisen auf eine Temperatur gebracht, in der sie am besten munden. Die salzigen Extrakte von Fleisch und Wurzelwerk, die wir als Suppe genießen, wollen wir möglichst heiß essen; ebenso trinken wir die bitteren oder bitter-süßen aromatischen Getränke, wie Kaffee, Tee, heiß, während wir die sauer-süßen Limonaden und alle kohlenstoffhaltigen Getränke (Bier, Champagner) kalt bevorzugen. Der Weinkenner bestimmt für jede Weinsorte eine andere Temperatur, bei welcher der Geschmack am besten zur Geltung kommt.

Fleisch, das die schwerschmelzenden Fettsorten des Rindes oder Hammels enthält, genießen wir warm, während wir das Schweinefett in Schinken und in der Wurst ebenso gerne kalt essen, und bei der Butter eine Erwärmung vermeiden.

Bei Backwerk und bei Gemüsen und bei allen süßen Speisen sind die Sitten der Eßtemperatur ganz verschieden.

Zusammenfassung.

Aufgabe der Küche ist es, die in ihren Mengenverhältnissen bestimmten und nach der ökonomischen Lage ausgewählten Nahrungsmittel in solcher Weise zuzubereiten, daß sie erstens unschädlich, zweitens ver-

daulich und bekömmlich und drittens — dies ist das spezielle Bereich der Kochkunst — schmackhaft sind.

Die Schmackhaftigkeit wird erreicht durch richtige Anwendung der Temperatur, durch Zusatz von Salz, Zucker oder Säure, und der verschiedenen Geschmacks- und Geruchsstoffe.

Literaturverzeichnis.

- Brillat-Savarin, Physiologie des Geschmackes. Leipzig, Ph. Reclam.
König, Chemie der menschlichen Nahrungs- und Genußmittel. 2. Bd. Berlin, J. Springer.
Stutzer, Die Nahrungsmittel in Weyls Handbuch der Hygiene.
Tigerstedt, Physiologie. Leipzig, Vogel.

Siehe auch die Literaturverzeichnisse am Ende des 1. und 2. Teiles.

Familien- und Anstaltskost.

Im ersten Teil dieses Werkes sind auf S. 20—21, 159, 160 und 170 einzelne Kochanweisungen angegeben. Für die praktische Ausführung meines Systems ist es sehr empfehlenswert, sich an bestimmte, erprobte Rezepte zu halten; ich gebe darum hier eine Sammlung der wichtigsten, in der Küche der Kinderklinik benutzten Anweisungen. Die Quantitäten sind so gewählt, daß die Summe der Nährwerte 10 oder 100 Hektonem ergibt. Das Verschreiben der Nahrungswerte auf der Abteilung erfolgt nicht nach Gewicht, sondern nach Nennmenge. Es werden z. B. für eine Abteilung 18 Hektonem Suppe bestellt. Die Küche besitzt Hirse und will daraus Hirsesuppe machen. Sie hat dann das Rezept (Nr. 18, S. 37) in allen seinen Teilen mit 1,8 zu multiplizieren.

Hirse für 10 hn	120 g × 1,8 = 216 g
Butter	17 g × 1,8 = 31 g
Mehl	20 g × 1,8 = 36 g
Kartoffeln	80 g × 1,8 = 144 g
Zwiebeln	25 g × 1,8 = 45 g

Diese Multiplikation wird mittels des Rechenschiebers gemacht und erfordert daher nur wenige Minuten.

Neben dem Rezept für 1 Kilonem ist noch ein Rezept für 10 Kilonem (oder 100 Hektonem) angeführt, und zwar bei jenen Speisen, bei deren Herstellung in größerer Menge an einzelnen Ingredienzien Ersparnisse gemacht werden können.

So z. B. für gefülltes Gemüse ist bei dem Kochen in der kleinen Menge von 1 Kilonem $\frac{1}{2}$ Ei vorgeschrieben: bei der zehnfachen Menge der Speise braucht man aber nicht 5, sondern nur 3 Eier; um den Ausfall an Nahrungswert zu decken, ist der Gehalt an Hirse beim zweiten Rezept entsprechend erhöht.

Säuglingsküche.

Von
Schwester **Paula Panzer.**

In der Säuglingsabteilung werden nur Milch, Rübenzucker und einfache Mehle verwendet, gar keine geheimnisvoll zusammengesetzten oder patentierten Nährmittel. Die Namen Dubo usw. sind für den klinischen Gebrauch bestimmte Abkürzungen.

I. Gleichnahrung Nährwert ein Nem im Gramm. Hektonemgewicht 100 Gramm.

Bo (Lac bovinum) Kuhmilch.

Hu (Lac humanum) Frauenmilch.

Sibo,

Simplex bovinum; Gleichnahrung aus Milch, Zucker, Wasser; Hälfte Milch, Hälfte 17proz. Zuckerlösung.

500 g Vollmilch	500 n
500 „ Wasser	—
85 „ Zucker	500 „
<hr/>	
auf 1000 g einkochen	1000 n

Sifa,

simplex farina; milchfreie Gleichnahrung aus Mehl und Zucker (breiig).

1000 g Wasser	—
100 „ Mehl	500 n
85 „ Zucker	500 „
<hr/>	
auf 1000 g einkochen	1000 n

Sima.

Gleichnahrung aus Magermilch, mit 8 $\frac{1}{2}$ % Zucker.

1000 g Magermilch	500 n
85 „ Zucker	500 „
<hr/>	
auf 1000 g einkochen	1000 n

Sisa,

simplex saccharum; Gleichnahrung aus Zucker (17 proz. Zuckerlösung).

1000 g Wasser	—
170 „ Zucker	1000 n
<hr/>	
auf 1000 g einkochen	1000 n

II. Nahrungsmittel, die in einem Gramm 1,5 Nem enthalten. Hektonemgewicht 67 Gramm.

Sesquibo.¹⁾

Dreizweitelnahrung aus Milch und Zucker (Vollmilch mit 8½% Zucker).

670 g Vollmilch	670 n
55 „ Zucker	330 „
<hr/>	
auf 670 g einkochen	1000 n

Sesquifa.

Breige Dreizweitelnahrung aus Milch, Grießmehl und Zucker.

580 g Vollmilch	580 n
240 „ Wasser	—
54 „ Grieß	270 „
25 „ Zucker	150 „
<hr/>	
auf 670 g einkochen	1000 n

Sesquibofa.

Dünnbreige Dreizweitelnahrung aus Milch, Mehl und Zucker.

730 g Vollmilch	730 n
30 „ Mehl	150 „
20 „ Zucker	120 „
<hr/>	
auf 670 g einkochen	1000 n

III. Doppelnahrung. Ein Gramm enthält 2 Nem. Hektonemgewicht 50 Gramm.

Dubo,

lac duplex bovinum; Doppelnahrung aus Milch und Zucker (Vollmilch mit 17% Zucker).

500 g Vollmilch	500 n
85 „ Zucker	500 „
<hr/>	
auf 500 g einkochen	1000 n

¹⁾ Sesqui, lateinischer Ausdruck für einundeinhalb.

Dufa

duplex farina; breiige Doppelnahrung aus Milch, Zucker und Grieß (auch andere Mehlprodukte, wie Mehl, Polenta oder Reis, Hirse, können dazu verwendet werden).

650 g Vollmilch	650 n
40 „ Grieß	200 „
25 „ Zucker	150 „
<hr/>	
auf 500 g einkochen	1000 n

Dubofa.

Dünnbreiige Doppelnahrung aus Mehl.

500 g Vollmilch	580 n
54 „ Zucker	320 „
20 „ Mehl	100 „
<hr/>	
auf 500 g einkochen	1000 n

Dufama.

Breiige Doppelnahrung aus Magermilch und Grieß.

700 g Magermilch	350 n
40 „ Mehl	200 „
75 „ Zucker	450 „
<hr/>	
auf 500 g einkochen	1000 n

IV. Nahrungsmittel, die in einem Gramm weniger als ein Nem enthalten:

a) Halbnahrung. Hektonemgewicht 200 g.

Sebo.

Semi bovinum. Halb Kuhmilch, halb Wasser ohne Zuckerzusatz.

Sema.

Magermilch. Durch Zentrifugieren entfettete Kuhmilch.

b) Fünftelnahrung. Hektonemgewicht 500 g.

Quisa.

Fünftelnahrung aus Zucker.

5000 g Wasser	—
170 „ Zucker	1000 n
<hr/>	
auf 5000 g einkochen	1000 n

Allgemeine Küche.

Ausführliche Kochanweisungen für 10 und 100 Hektonem.

Von

Frau Rosa Miari,

Leiterin der Experimentalküche der Universitäts-Kinderklinik in Wien.

Allgemeine Regeln.

Das richtig behandelte Dörrgemüse unterscheidet sich kaum von frischem Gemüse. — Man muß womöglich immer frisches Gemüse (250 g auf 1000 g) mitkochen, um den Geschmack zu decken, und zwar Kohlrüben, Möhren, Kraut oder auch nur Petersilie oder Sellerie; etwas ist ja immer zu haben. — Vor dem Gebrauch muß man das Dörrgemüse tüchtig (4—5 mal) waschen, dann lauwarmes Wasser darüber gießen, damit es bedeckt ist und gleich salzen (3 Eßlöffel 20proz. Salzlösung auf 1000 g Wasser). 12 Stunden stehenlassen. — In dem Einweichwasser auch das Gemüse zum Kochen bringen und nicht die Nährwerte und Salze mit diesem Wasser weggießen. — Das Gemüse sehr langsam kochen lassen, nicht sprudelnd.

Weitere Behandlung je nach der Kochvorschrift.

Maße und Gewichte beziehen sich auf schon zum Kochen vorgerichtete Lebensmittel, also verlesene Hülsenfrüchte, geputztes (nicht gewaschenes) Gemüse. Fleisch ohne Knochen und Sehnen. Ist das Fleisch noch nicht vom Knochen abgelöst, muß 50% mehr gerechnet werden.

Allgemeine Kochregeln:

Fleisch erst flüchtig waschen, dann klopfen. Gemüse, besonders Rüben und Blattgemüse, nach dem Putzen sehr sorgfältig in reichlichem Wasser waschen.

Kartoffeln womöglich in Dampf kochen. Man kann zu diesem Zweck einen großen Kochtopf, in welchen man einen Nudelseiher einhängt, sehr gut benutzen. In den Topf füllt man das Kochwasser 20 cm hoch ein, auf den Seiher kommen die sauberen Kartoffeln, geschält oder in der Schale, ein feststehender Deckel darauf und nun wird das Wasser zu starkem Sieden erhitzt.

Hülsenfrüchte immer 12 Stunden vor dem Kochen in der vierfachen Wassermenge einweichen. Beim Kochen darauf achten, daß sie immer genügend Wasser haben, bei älteren Hülsenfrüchten wird oft auch 5- und 6fache Wassermenge benötigt. — Auch bei Mehl kann die Vorschrift bezüglich der Zugabe von Flüssigkeit nicht immer genau eingehalten werden, feines Weizenmehl braucht weniger davon als das schwarze Kriegsmehl.

Zum Salzen der Speisen wird entweder Salzlösung (20 g auf 80 g Wasser) oder Trockensalz verwendet.

Würzen, wie grüne Petersilie, Majoran usw., dürfen nur knapp 2—3 Minuten vor dem Anrichten den Speisen beigelegt werden, weil sich durch längeres Kochen das Aroma verflüchtigt.

1. Flüssige Speisen oder Suppen (Speisen mit reichlichem Wassergehalt).

Hektonemgewicht 100—200 g.

Hauptbestandteil Milch.

1. Grießsuppe.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	7	700
Parmesankäse	1	20
Ei	1	1 Stck.
Grieß	1	20

Milch mit geriebenem Käse und 3 g Salz aufkochen, dann Grieß einlaufen lassen, einmal aufkochen lassen, über das mit 1 Eßlöffel Wasser verquirlte Ei anrichten.

2. Milchsuppe mit Spinat.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	6	600
Butter	1	9
Ei	1	1 Stück
Mehl	1	20
Spinat	1	250

Spinat waschen, in 500 g Wasser mit 2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung abwaschen, durchsiehen, passieren, dann mit der Butter gut durchdünsten. Milch, Mehl, Ei gut verquirlen, aufkochen lassen, über den Spinat gießen und sofort anrichten.

3. Milchsuppe mit Ei.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	6	600
Eier	2	2 Stück
Zucker	2	34

Milch, Eier, Zucker, 2 g Salz erst tüchtig kalt abquirlen, dann auf der heißen Herdplatte erhitzen, bis die Flüssigkeit steigt, ohne zu kochen.

4. 5. Milchsuppe mit Polenta.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Milch	4	400	4	4000
Maisgrieß	4	80	4	800
Mehl	2	40	2	400

Das Mehl wird mit 300 g Wasser, etwas Salz und, wenn vorrätig, Kümmel gut versprudelt, dann zu der Milch gegossen und unter fortgesetztem Sprudeln zum Kochen gebracht und bis auf 600 g eingekocht.

Den Maisgrieß kocht man in 160 g siedendem Wasser ein und läßt ihn vollkommen aufquellen, bis er schneidefest ist, worauf man Nockerl absticht und sie, ohne sie weiterkochen zu lassen, in die nicht mehr siedende Suppe einlegt.

Gewicht von 1 Kn Suppe mit Nockerl 1000 g.

6. Milchreissuppe.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	5	500
Reis	3	60
Zucker	2	34

Milch aufsieden, Reis gewaschen hineingeben, 1 Stunde im Wasserbad kochen, dann mit 1 Eßlöffel 20proz. Salzlösung salzen, zuckern und passieren.

7. Milchsuppe mit Karamel.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	4,4	440
Weißbrot	2	50
Zucker	2	34
Dotter	1,6	2 Stück

Die Hälfte des Zuckers bräunen, mit 50 g Wasser aufkochen lassen. Dotter, Milch, den restlichen Zucker gut versprudeln, den gebräunten Zucker dazugeben, sehr heiß werden lassen (nicht kochen), über die im Rohr lichtgelb gerösteten Weißbrotwürfel anrichten.

8. Milchsuppe mit Einlaufnudeln.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	6	600
Mehl	2	40
Zucker	1,5	25
Ei	0,5	1/2 Stück

Aus Ei und Mehl wird ein Tropfteig abgerührt. Milch mit 2 g Salz zum Kochen bringen, den Teig wie dünne Nudeln einlaufen lassen, nach einmaligem Aufkochen zuckern.

Fleisch.

9. Lebersuppe.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Leber	6	300
Mehl	2	40
Fett	1	8
Kartoffeln	1	80
Wurzelwerk und Zwiebel	—	50

Leber abhäuten, fein hacken, Zwiebel und Suppengrün hacken, in Fett gelb rösten, Leber und Mehl dazugeben, mitrösten lassen, bis alles braun ist, ohne verbrannt zu sein, mit 1500 g Wasser aufgießen, die roh geschälten, ganz kleinstwürfelig geschnittenen Kartoffeln und 2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung dazugeben und langsam auf 1000 g einkochen. Mit 2 g Majoran würzen.

Stärke. Mehl.

10. Blumenkohlsuppe.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	3	60
Butter	2	17
Semmel	2	50
Milch	1	100
Ei	1	1 Stück
Blumenkohl	1	250

Blumenkohl in 500 g Salzwasser weich kochen, Stengel passieren, Rose klein zerteilen. Aus 8 g Butter und 10 g Mehl lichte Einbrenne bereiten, mit der Suppe vergießen. Semmel in Milch weichen, Ei und Butter flaumig rühren, Semmel und das restliche Mehl dazu mengen, mit nassen Händen kleine Knödel formen, in die siedende Suppe einlegen, 3 Minuten kochen lassen. — Die Suppe mit 1 g Pfeffer würzen.

11. 12. Fleckerlsuppe mit Kartoffeln.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Mehl	5	100	5,3	1060
Kartoffeln	2,5	200	2,5	2000
Butter	2	17	2	170
Ei	1/2 St.	20	0,2	2 St.
Zwiebel	—	12	—	120

Aus Ei, Mehl und dem nötigen Wasser wird ein sehr fester Nudelteig gemacht, ausgerollt und 1 Stunde zum Trocknen fortgestellt.

Dann röstet man die sehr fein gehackte Zwiebel sowie die aus dem Teig geschnittenen Fleckerl in der Butter hellgelb, gibt die roh geschälten und in ganz dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazu, gießt 1500 g siedendes Wasser auf, salzt mit 2 Eßlöffeln 20 proz. Salzlösung und kocht die Suppe auf 1000 g ein. Als Würze Majoran oder noch besser gehackte grüne Petersilie.

Gerste.

13. Graupenschleimsuppe.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Graupen	8	160
Butter	1	8
Ei	1	1 Stck.

Die Graupen werden in 500 g Wasser sehr weich gekocht, dann durch ein Sieb gestrichen, mit der frischen Butter verrührt, mit 4 g Salz gewürzt und über das gut verquirlte Ei angerichtet. Die passierten Graupen müssen mit siedendem Wasser auf 1000 g aufgefüllt werden.

Mais.

14. Polentasuppe.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Polenta	6	120	6,5	1300
Dörrgemüse	2	60	2	600
Butter	2	17	1,5	125

Dörrgemüse sauber waschen und 12 Stunden in 500 g Wasser und 5 Kaffeelöffel 20proz. Salzlösung einweichen, dann mit demselben Wasser weich kochen.

Der Maisgrieß wird in der Butter hellbraun geröstet; ehe man ihn zur Suppe gibt, fügt man zur Verbesserung des Geschmacks frische gehackte grüne Petersilie dazu. Die Suppe mit 5 g Salz würzen, auf 1200 g mit Wasser auffüllen und mit dem Maisgrieß auf 1000 g einkochen lassen.

15. 16. Paradeissuppe mit Polenta.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Maisgries	3	60	3	600
Mehl	2	40	2	400
Paradeisäpfel.	1	400	1	4000
Butter	2	17	2	170
Zucker	2	34	2	340

Die Paradeisäpfel (Tomaten) werden gewaschen, geschnitten und ohne Wasser breiig gekocht, dann passiert. Aus der Butter und dem Mehl semmelgelbe Einbrenne machen und mit Paradeismark und 500 g Wasser, dem Zucker und 2 Eßlöffel 20proz. Salzlösung zu einer dicklichen Suppe kochen.

Polenta in 500 g siedendes Wasser einlaufen lassen, unter stetem Rühren gut kochen lassen und auf der heißen Herdplatte so lange verdampfen lassen, bis die Polenta beim Schneiden nicht klebt.

Hafer.

17. Haferreissuppe.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Haferreis	6	132
Milch	1,2	120
Butter	1	8
Zucker	1	17
Eidotter	0,8	1 Stück

Den Haferreis gut waschen, dann in 1500 g Wasser einweichen, nach 6 Stunden kochen und passieren. Butter, Zucker, 1 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung dazugeben, einige Male aufkochen lassen, dann mit dem in der Milch versprudelten Eidotter legieren.

Hirse.

18. 19. Hirsesuppe.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Hirse	6	132	6	1320
Butter	2	17	1,5	125
Mehl	1	20	1	200
Kartoffeln	1	80	1,5	1200
Zwiebel	—	25	—	250

Die überbrühte Hirse muß durch 12 Stunden eingeweicht werden, und zwar rechnet man gewöhnlich die dreifache Menge Wasser, also 360 g. Mit

dem Einweichwasser wird die Hirse zum Kochen gebracht. Wenn sie genügend weich ist, kommen roh geschälte, kleinwürflig geschnittene Kartoffeln dazu, welche auch weich kochen müssen. Nun röstet man das Mehl in der Butter hellgelb, gibt die fein gehackte Zwiebel dazu, läßt noch eine Weile mitrösten, rührt diese Einbrenne mit Wasser glatt, mengt sie zur Suppe, fügt 2 Eßlöffel 20proz. Salzlösung dazu, füllt auf 1200 g Wasser auf und kocht auf 1000 g ein. Je älter die Hülsenfrüchte, desto längere Kochzeit und mehr Wasser brauchen sie, die Köchin darf sich daher nicht streng an die Vorschrift, dreifaches Wasserquantum, halten, es muß je nach Bedarf Wasser nachgegossen werden.

Gemüse. Kartoffeln.

20. 21. Kartoffelsuppe.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Kartoffeln	7,5	600	8,7	6960
Butter	2	17	1	85
Zwiebel	0,5	50	0 3	300
Suppengrün	—	50	—	300

Das sauber geputzte und gewaschene Grünzeug wird fein nudelig geschnitten, die Zwiebel fein gehackt und beides in der Butter hellgelb geröstet, dann fügt man die roh geschälten, klein geschnittenen Kartoffeln bei, gießt 1000 g Wasser dazu und läßt kochen, bis die Kartoffeln breiig sind. Mit 2 Eßlöffeln (30 g) 20proz. Salzlösung salzen.

22. 23. Kartoffel - Kohlsuppe.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Kartoffeln	7,5	600	7,5	6000
Fett	1	8	1	75
Kohl	1	250	1	2500
Zwiebel und Lauch .	0,5	100	0,5	1000

Zwiebel und Lauch (Porree) fein schneiden, in Fett gelb rösten, den nudelig geschnittenen, gut gewaschenen Kohl dazugeben und die Flüssigkeit verdampfen lassen. 1 Liter kochendes Wasser aufgießen, die geschälten, würflig geschnittenen Kartoffeln und 2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung beifügen, langsam weich kochen. Nach Geschmack mit einer Prise Pfeffer würzen.

2. Speisen mit mittlerem Wassergehalt.

Hektonengewicht 50—100 g.

Milch.

24. Milchcreme mit Butter.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	3	300
Dotter	2,4	3 Stück
Butter	2	17
Zucker	2	34
Mehl	0,6	12

Butter schmelzen, Mehl hineinrühren, nicht gelb werden lassen, Milch, Dotter, Zucker dazu, fest schlagen, bis die Masse dicklich wird, ohne zu kochen, dann in eine Schale gießen, 10 g Rum, Kognak oder Arrak daruntermengen, auf Eis erkalten lassen.

25. Milchsulz.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	5	500
Eier	2	2 Stück
Zucker	2	34
Mehl	1	20

Eier, Mehl und 20 g Milch erst glatt anrühren, dann Zucker und die übrige Milch dazugeben, gut quirlen, im Wasserbad dicklich kochen, weiter quirlen, bis die Creme abgekühlt ist, dann auf Eis stellen.

26. Milch gebacken.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	5	500
Eier	2	2 Stück
Zucker	2	34
Rosinen	0,5	13
Butter	0,5	4

Eine feuerfeste Schüssel mit der Butter bestreichen, Milch, Zucker, Eier, Rosinen, 1 g Salz gut versprudeln, in die Schüssel gießen und bei 100° C backen, bis es oben eine schöne braune Farbe hat.

27. Milchkürbis

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Saure Milch	4	400
Butter	3	25
Mehl	1	20
Kürbis	2	500
Dillkraut	—	—

Kürbis schälen, entkernen, auf dem Hobel nudelförmig schneiden, mit 10 g Salz und 50 g 2¹/₂proz. Essig vermischt, wegstellen.

Inzwischen aus Butter und Mehl lichtgelbe Einbrenne machen, den gut ausgedrückten Kürbis dazugeben, zirka 5 Minuten mit der Einbrenne dämpfen lassen, dann die saure Milch mit 600 g Wasser tüchtig durchsprudeln, über das Gemüse gießen und dieses nun langsam weich kochen lassen. Mit 1 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung und 1 Eßlöffel Dillkraut würzen.

Fleisch.

28. Gefüllte Paprikaschoten in Tomatentunke.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Fleisch	4	160
Fett	1,5	12
Reis	1	20
Tomaten	1	400
Zucker	1	17
Ei	0,5	1/2 Stück
Mehl	0,5	10
Brot	0,5	15

Paprikaschoten, 4—6 Stück, je nach Größe, werden entkernt und mit siedendem Wasser überbrüht. — Tomaten kochen, passieren, aus Mehl und Fett Einbrenne machen, mit passierten Tomaten und 250 g Wasser aufgießen, zuckern, 2 Eßlöffel 20proz. Salzlösung dazugeben, kochen lassen. Fleisch durch die Hackmaschine treiben, Reis, Ei, gewechtes Brot, 2 g Salz dazu, gut durchmengen, in die Schoten einfüllen, diese in die kochende Tomatentunke legen und ³/₄ Stunde langsam kochen lassen.

29. Kalbfleisch in Einmachtunke.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kalbfleisch	5	200
Fett	2	17
Mehl	1	20
Sellerie	1	150
Zucker	1	17

Kalbfleisch in Stücke schneiden, Fett heiß werden lassen, das Fleisch dazugeben, salzen (2 g Salz) und ohne Wasserzugabe weich dämpfen. Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden, mit 250 g Wasser weich kochen. — Wenn das Fleisch weich ist, Mehl daranstauben, etwas anrösten lassen, mit der Selleriebrühe aufgießen, zuckern, noch 5 Minuten kochen lassen.

Ei.

30. Schnittlauchtunke.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Ei	4	4 Stück
Rahm	3	100
Butter	2	17
Zucker	1	17
2 $\frac{1}{2}$ proz. Essig	—	100

Eier hart kochen, schälen, Dotter mit Butter abrühren, dann Zucker, 5 g Salz, Rahm, Essig, das gehackte Eiweiß und 1 Eßlöffel voll klein geschnittenem Schnittlauch dazu mengen.

31. Eier in saurer Tunke.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Ei	5	5 Stck.
Fett	2,5	19
Mehl	1,5	30
Zucker	1	17

Aus Mehl, Fett und 5 g Zucker dunkle Einbrenne machen, mit 500 g Wasser aufgießen, mit dem übrigen Zucker, 20 g 2 $\frac{1}{2}$ proz. Essig sowie einem Lorbeerblatt würzen, gut verkochen lassen, in eine feuerfeste Porzellanschüssel geben, die Eier hineinschlagen und im auf 100° C erwärmten Rohr so lange stehen lassen, bis das Eiweiß gestockt ist.

32. Eier in Tomatentunke.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Ei	5	5 Stück
Zucker	2	34
Fett	1,5	12
Tomaten	1	400
Mehl	0,5	10

Runde Tomaten behutsam aushöhlen, aus dem Mark mit Einbrenne von Fett und Mehl eine Tunke bereiten, zuckern, 1 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung dazu geben, die ausgehöhlten Tomaten in die Tunke legen; wenn diese kocht, in jede Tomate ein aufgeschlagenes Ei gleiten lassen, und nur so lange kochen, bis das Eiweiß gestockt ist. — Auch kann man die Eier vorher kernweich kochen, vorsichtig schälen und in die Tomatenhülle legen.

Fett.

33. Specksalat.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Speck	9	90
Kopfsalat	1	500

Salat putzen, waschen, in breite Nudeln schneiden, Speckscheiben ausbraten mit 100 g 2 $\frac{1}{2}$ proz. Essig und 5 g Salz über den Salat gießen, durchmengen, die gebratenen Speckscheiben obenauf geben.

Stärke. Mehl.

34. Spinat mit Blumenkohl.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	3	60
Milch	2	200
Fett	2	17
Spinat	2	500
Blumenkohl	1	250

Spinat verlesen, waschen, in 1000 g mit 4 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung vermengtem, kochendem Wasser einige Male rasch aufwallen lassen, dann abseihen und passieren. Blumenkohl in 500 g Salzwasser (2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung) weich kochen, abtropfen lassen. Aus Fett und Mehl lichtgelbe Einbrenne machen, mit der Milch aufgießen und ehe der Spinat dazu kommt, 3 Eßlöffel der dicken Tunke fortnehmen, den Blumenkohl auf eine Schüssel geben, die Tunke

darüber streichen, den Spinat mit der übrigen Tunke aufkochen, um den Blumenkohl geben und 10 Minuten in die auf 150° C erhitzte Röhre stellen.

35. 36. Wasserspatzen.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Mehl	8	800	8,5	1700
Butter	2	200	1,5	125

Zu 160 g Mehl verrührt man 60 g heißes gesalzenes Wasser (1 Kaffeelöffel voll 20proz. Salzlösung) und schlägt den nicht zu festen Teig tüchtig ab, bis er Blasen bekommt. In 1 l Wasser 2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung geben und, wenn das Wasser siedet, kleine Nockerl einlegen, 3—5 Minuten, je nach der Größe, kochen lassen, abseihen, mit kaltem Wasser überspülen und, wenn sie gut abgetropft sind, mit der heißen Butter abschmalzen.

37. Pfannkuchen mit Röstkraut.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	4	80
Fett	3	25
Milch	1,5	150
Ei	1	1 Stück
Kraut	1	250

Kraut fein hacken, mit 3 g Salz bestreut $\frac{1}{2}$ Stunde liegenlassen, dann gut ausdrücken und in 17 g Fett lichtgelb rösten. Aus Mehl, Ei und Milch Pfannkuchenteig abquirlen, Kraut hineingeben, gut durchmischen, in der Pfanne Fett heiß werden lassen und nicht zu dünne Pfannkuchen backen. Die Menge ergibt 4 Stück.

38. Nudeln mit Spinat.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	7	140
Fett	1	8
Ei	1	1 Stück
Spinat	1	250

Spinat in 500 g Salzwasser (1 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung) weich kochen, abseihen, gut ausdrücken, passieren, dann mit Mehl und Ei festen Nudelteig machen, wenn nötig etwas Wasser zugeben. Teig ausrollen, Nudeln schneiden, in 1500 g Salzwasser (3 Eßlöffel 20proz. Salzlösung) absieden, dann durchseihen, mit kaltem Wasser überspülen, abschmalzen und sehr heiß werden lassen.

39. 40. Dillkrauttunke.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Mehl	4	80	7	1400
Butter	2	34	1,5	125
Zucker	2	34	1,5	250

Aus Mehl und Butter eine dunkle Einbrenne machen, mit 250 g Wasser und 3 Kaffeelöffel voll 20proz. Salzlösung aufgießen, den Zucker sowie 10 g 2proz. Essig dazugeben, gut aufkochen lassen und zum Schluß 1 Eßlöffel voll fein gehacktes Dillkraut kurz mitkochen lassen.

41. 42. Mehlsterz mit Zwiebeltunke.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Sterz: Mehl . . .	9	180	9	1800
Butter . . .	1	9	1	90
Zwiebeltunke:				
Mehl . . .	4	80	4	800
Butter . . .	4	34	4	340
Zucker . . .	2	34	2	340
Zwiebel . . .	—	25	—	100

180 g Mehl in einer Pfanne unter stetem Rühren erhitzen, bis es dampft, dann so viel siedendes Salzwasser dazugießen, daß ein bröckliger Teig entsteht. (Ungefähr 120—140 g Wasser mit 2 Eßlöffel 20proz. Salzlösung). Diesen Sterz läßt man nun auf der Herdplatte unter Beigabe der 9 g Butter und unter öfterem Rühren so lange stehen, bis er in Bröckelchen zerrissen werden kann.

Tunke: Der Zucker wird in der Butter hellgelb geröstet; dann die feingehackte Zwiebel dazugeben, weiterrösten, bis auch die Zwiebel gelb ist, dann das Mehl ebenso mitrösten lassen. Mit 500 g Wasser aufgießen, 50 g 20proz. Salzlösung und 50 g 2,5proz. Essig dazugeben, dicklich einkochen lassen, dann passieren.

43. 44. Dörrgemüseauflauf.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Mehl	6	120	6,5	1300
Butter	1,2	10	1	85
Dörrgemüse	1	30	1	300
Maismehl	1	20	1	200
Ei	1	40 (1 St.)	0,5	200 (5 St.)

Das geweichte Dörrgemüse mit 300 g Salzwasser (2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung) zum Kochen bringen, sieden lassen, bis es weich ist, dann das Maismehl dazurühren und ganz dick einkochen lassen. Sollte zuviel Wasser verdampft sein, so muß so viel nachgegossen werden, um das Maismehl durchkochen zu können. — Wenn die Masse nur mehr lauwarm ist, das Mehl und Ei, 1 Kaffeelöffel voll gehackte grüne Petersilie und 5 g Butter dazu mischen, in die Auflaufform geben (diese mit 5 g Butter bestreichen) und 1 Stunde im Dunst sieden oder noch besser in der heißen Röhre bei 150° $\frac{3}{4}$ Stunde backen.

45. Sellerie als Gemüse.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	3	60
Butter	3	400
Selleriewurzeln	2	300
Milch	1	100
Zucker	1	17

Sellerie schälen, in dicke Scheiben schneiden. Aus Mehl und Butter gelbe Einbrenne bereiten, mit Milch und 800 g Wasser aufgießen, Zucker und 2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung dazugeben, die Selleriescheiben in dieser Tunke weich dämpfen.

46. Nudeln mit Schwämmen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	7	140
Frische Schwämme	1,5	375
Fett (Butter)	1	9
Ei	0,5	$\frac{1}{2}$ Stück

Aus Mehl und Ei unter Wasserzugabe festen Nudelteig kneten, messerrücken-dick ausrollen und kurze breite Nudeln schneiden. Die sauber geputzten und gewaschenen frischen Schwämme (am besten gelbe Eierpilze) fein hacken, in Fett dünsten, bis alle Feuchtigkeit verdampft ist, 1 Teelöffel voll gehackter grüner Petersilie, 5 g Salz und 2 g gestoßenen Pfeffer dazugeben, die Nudeln in 1500 g Salzwasser (3 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung) absieden, dann abseihen mit kaltem Wasser übergießen und mit den Schwämmen vermengt gut durchhitzen lassen.

Grieß. 47. Grießknödel mit Kartoffeln.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Grieß	5	100
Kartoffeln	2	160
Fett	1	8
Mehl	1	20
Ei	1	1 Stck.

Kartoffeln kochen, schälen, passieren, noch heiß mit Grieß, Mehl und Ei zu Teig machen, Knödel formen, in 1000 g siedendes Salzwasser einlegen, 5 bis 10 Minuten, je nach der Größe, kochen lassen, abseihen, mit Fett abschmalzen.

Gerste. 48. Graupensterz (süß).

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Graupen	3	66
Milch	3	300
Zucker	2	34
Butter	1	8
Ei	1	1 Stck.

Graupen in der Milch unter Zugabe von 100 g Wasser weich quellen, dann mit Zucker, Ei, 1 g Salz vermengen. Backpfanne mit Butter bestreichen, Graupen hineingeben, im Rohr unter öfterem Aufstechen 30 Minuten bei 100° C backen.

49. Graupensterz (gesalzen).

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Graupen	6	132
Fett	2	15
Brösel	2	40
Zwiebel	—	20

Graupen in 100 g Wasser und 0,5 g Salz weich quellen. Zwiebel in 8 g Fett hellgelb rösten, dann die Brösel dazu geben, die Graupen darunter mischen, eine Rein mit dem übrigen Fett bestreichen, die Graupen hineingeben und 1 Stunde im Rohr backen. Es muß alle Feuchtigkeit verdampft sein.

Hafer. 50. Haferreislaiberl mit Spinat.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Haferreis	5	110
Fett	2	15
Ei	1	1 Stek.
Weißbrot	1	25
Spinat	1	250

Spinat in Salzwasser sieden, abseihen, passieren. Haferreis in 350 g Wasser weich quellen, dann mit Ei, Spinat, gewechtem, ausgedrücktem Brot, 5 g Salz und 1 g Pfeffer vermengen. Laibchen formen, auf das befettete Backblech legen, im Rohr 15 Minuten bei 100° C backen, dann die Laibchen umdrehen und weitere 15 Minuten backen.

Mais. 51. Polenta mit Schnittbohnen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Maisgrieß	6	120
Fett	1	9
Schnittbohnen (grün)	1	250
Mehl	1	20
Zucker	1	17

Bohnen abfaden, waschen, nudelförmig schneiden. — Zucker in Fett braun rösten, Mehl dazugeben, weiter rösten bis durchgebräunt, Bohnen und 1500 g Wasser (3 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) dazu und auf geringer Hitze langsam weich kochen. Zum Schluß 50 g 2½ proz. Essig dazu. Polenta in 250 g Wasser weich und dick kochen.

52. 53. Süße Mamaliga.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Maisgrieß	4	80	4	800
Zucker	1,5	25	1,5	250
Dörrobst	2	60	2	600
Butter	1	9	1	90
Milch	1,5	150	1,5	1500

Die Milch mit 250 g Wasser verdünnen, den Zucker dazu geben und zum Kochen bringen; den Maisgrieß einrieseln lassen und eine weiche Polenta daraus kochen. — Das Dörrobst mit 180 g Wasser weich kochen.

Eine Kuchenform mit einem Teil der Butter austreichen, die Hälfte der Polenta hineingeben, das weichgekochte Obst darauflegen, die zweite Hälfte der Polenta einfüllen, den Rest der Butter obenauf geben und bei 150° 1/2 Stunde backen. Kann auch mit frischem Obst gemacht werden, nur wird es dann roh eingefüllt. Man rechnet dann 150 g frisches Obst = 100 n und nimmt 250 g Milch statt 150 g.

54. 55. Kürbis und Polenta.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Maisgrieß	3	60	3	600
Kürbis	3	750	3	7500
Fett	2,5	19	2,5	190
Mehl	1,5	30	1,5	300

Kürbis auf dem Hobel nudelig schneiden, mit 10 g Salz und 50 g 2 1/2 proz. Essig übergießen, 1 Stunde stehenlassen. — Aus Mehl und Fett gelbe Einbrenne bereiten, den gut ausgedrückten Kürbis hineingeben, ohne Wasserzugabe 1/4 Stunde dünsten lassen, dann mit 1000 g Wasser auffüllen, 1 Eßlöffel voll gehäcktes Dillenkraut oder 0,5 g Kümmel und 1 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung dazugeben und noch 1/2 Stunde kochen lassen. — Polenta wie üblich in 120 g Wasser weich und dick kochen.

Reis.

56. Kalter Milchreis mit Weintunke.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Reis	4	80
Milch	2	200
Ei	2	2 Stck.
Zucker	2	34
Weißwein	—	200

Reis in Milch, welcher man 100 g Wasser zusetzt, mit 17 g Zucker und 1 g Salz weich kochen. Eier mit 17 g Zucker, Weißwein und 50 g Wasser im Wasserbad zu dicker Tunke sprudeln, 4 Blatt aufgelöste Gelatine dazu mengen, dann über den Reis gießen und 2 Stunden auf Eis stehenlassen.

Hirse.

57. Hirse in der Form.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Hirse	5	110
Milch	2,8	280
Zucker	2	34
Eiweiß	0,2	1 Eiklar

Hirse sauber waschen, mit 250 g Wasser aufs Feuer bringen, erwärmen, Wasser abgießen. Dreimal wiederholen, dann die Hirse mit der Milch und 1 g Salz aufquellen lassen, mit dem Zucker vermengen. Vorher eine Porzellanschüssel mit kaltem Wasser ausspülen und mit 5 g Staubzucker besiejen. Die Hirse noch heiß mit dem festen Schnee durchmischen, in die Schüssel geben und erstarren lassen. Fruchtsaft oder Weintunke dazugeben.

Hülsenfrüchte.

58. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen
(auch Graupen).

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Hülsenfrüchte	8	200
Fett	1,5	11
Mehl	0,5	10

Hülsenfrüchte 12 Stunden vor dem Kochen einweichen, dann mit 800 g Wasser zum Kochen bringen. Sind sie genügend weich, so wird aus Mehl und Fett Einbrenne gemacht, mit 1200 g Wasser aufgegossen, über das Gemüse gegeben, auf 1000 g einkochen gelassen. 2 Eßlöffel 20 proz. Salzlösung dazu.

59. Erbsen mit Speck.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Erbsen (trocken)	7	175
Speck	3	30
Zwiebel	—	20

Erbsen in 500 g Salzwasser weich kochen, Zwiebel in würfelig geschnittenem Speck gelb rösten, Erbsen abseihen, darunter mischen.

Erbsen.

60. Grüne Erbsen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Grüne Erbsen	5	500
Butter	2	17
Milch	1	100
Mehl	1	20
Zucker	1	17

Aus Butter und Mehl lichtgelbe Einbrenne machen, mit Milch und 900 g Wasser aufgießen, den Zucker und 2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung dazugeben, die sauber verlesenen, gewaschenen Erbsen in dieser Tunke langsam weich dämpfen. Zum Schluß 1 Eßlöffel voll gehackter grüner Petersilie dazu.

61. Grüne Erbsen mit Rollgerste.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Grüne Erbsen . . .	4	400	4	4000
Graupen	3	66	3	660
Butter	1	8	1	85
Zucker	1	17	1	170
Mehl	1	20	1	200

Gerstengraupen werden sauber gewaschen und 12 Stunden vorher in 250 g Wasser geweicht, dann mit dem Einweichwasser weich gekocht. Die gut ausgelesenen grünen Erbsen bringt man mit der Butter und 5 g Salz und Wasser (ungefähr 250 g) zum Kochen; wenn sie weich sind, kommt der Zucker dazu, dann wird das Mehl vorsichtig daran gestäubt. Einmal aufkochen lassen, dann die Graupen damit vermengen. — Grüne gehackte Petersilie verbessert den Geschmack.

62. 63. Erbsen mit Sauerkraut.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Erbsen (trocken) . .	6	150	6	1500
Sauerkraut	2	600	2	600
Fett	1	8	1	75
Mehl	1	20	1	200
Zwiebel	—	5	—	50

Erbisen in 400 g Wasser weichkochen, dann passieren und mit dem Sauerkraut vermengt $\frac{1}{2}$ Stunde kochen lassen. Aus Mehl und Fett Einbrenne bereiten, fein gehackte Zwiebel mitrösten lassen, in das Gemüse geben, 2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung dazu, mit 1200 g Wasser auffüllen, auf 1000 g einkochen lassen.

64. Grüne Bohnen mit Milch.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Schnittbohnen	3	600
Milch	3	300
Butter	2,5	21
Mehl	1,5	30

Die abgefadenen Bohnen in Stückchen schneiden, mit 500 g Salzwasser (1 Eßlöffel 20 proz. Salzlösung) weich kochen. Aus Butter und Mehl lichtgelbe Einbrenne machen, mit der Milch und 700 g Wasser aufgießen, unter die Bohnen mischen, auf 1000 g einkochen lassen.

Kastanien.

65. Kastanien mit Kohl.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kastanien	4	160
Fett	2,5	19
Mehl	1,5	30
Kohl	2	500

Kohl nudelig schneiden, in 250 g Salzwasser absieden, in die aus Fett und Mehl bereitete lichte Einbrenne geben. Kastanien braten, schälen, fein schneiden, unter den Kohl mischen und 10 Minuten kochen lassen. Mit 2 g Salz und 1 g Pfeffer würzen.

66. Kastanienbrei.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kastanien	4	160
Zucker	4	68
Obers (süße Sahne)	2	60

Kastanien weich kochen, schälen, passieren, mit Zucker und dem fest geschlagenen Obers vermengt auf Eis stellen.

Zucker.

67. Milchsulz.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Zucker	7,5	128
Milch	2,5	250
Wein	—	200
Gelatine	—	20

Milch und Zucker 5 Minuten kochen lassen, erkaltet mit Wein und der aufgelösten Gelatine vermengen, in einer Glasschale auf Eis erstarren lassen.

68. Eiersulze.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Zucker	5	85
Ei	4	4 Stck.
Milch	1	100
1 Teelöffel Rum, Gelatine	—	6

Eier, Zucker und Milch im Wasserbad dick und schaumig schlagen, dann Rum und aufgelöste Gelatine darunter mengen, eine Form mit kaltem Wasser ausspülen, die Masse einfüllen und kalt stellen. Hektonemgewicht 25 g.

69. 70. Marmeladentunke.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Marmelade	6	180	6	1800
Zucker	3	50	3	500
Mehl	1	20	1	200

Marmelade, Zucker und Mehl mit 400 g Wasser tüchtig sprudeln, dann unter stetem Rühren einmal aufkochen lassen.

Gemüse. Kartoffeln.

71. Kartoffelbrei.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kartoffeln	6	480
Milch	2,6	260
Butter	1	9
Eiweiß	0,4	2 Eiklar

Kartoffeln schälen, in 1500 g Salzwasser (4 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) weich kochen, abseihen, passieren, mit Milch und Butter gut durchmischen, heiß werden lassen, dann den festen Schnee der 2 Eiklar dazugeben, fest mit der Schneerute abschlagen.

72. Kartoffelteig mit Grieß.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kartoffeln	4	320
Milch	2,5	250
Grieß	1,5	30
Fett	1	8
Marmelade	1	30
Salz	—	2

Kartoffeln schälen und roh reiben, ausdrücken, mit in Milch dick gekochtem Grieß zu Teig machen, salzen, Flecke schneiden, mit Marmelade füllen, zu Knödel formen und in 1500 g Salzwasser mit 3 Eßlöffel 20 proz. Salzlösung 5 Minuten kochen, dann abseihen und abschmalzen.

73. Kartoffelsalat mit Eiertunke.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kartoffeln	4,5	360
Butter	2	17
Ei	2	2 Stück
Milch (sauer)	1	100
Zucker	0,5	9

Essig 50 g, Salz 2 g, Pfeffer 1 g, Zwiebel 3 g, Mehl 5 g.

Kartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden. Eier, Mehl, Zucker und saure Milch gut verquirlen, dann im Wasserbad sprudeln, bis die Masse steif wird, Essig, Salz, Pfeffer und geriebene Zwiebel dazu mengen und zum Schluß erst die Butter. Dann die Tunke heiß über die Kartoffelscheiben geben.

74. 75. Majorankartoffeln.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Kartoffeln	7	560	7	5600
Butter	2	17	1,5	125
Mehl	1	20	1,5	300

Die Kartoffeln schälen (alte in der Schale kochen) und in die aus Butter und Mehl mit 2000 g Wasser aufgequollene Einbrenne geben, 2 Eßlöffel 20proz. Salzlösung hinzufügen, auf 1000 g einkochen und mit 0,2 g Majoran würzen.

76. Kartoffeln mit Gurken.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kartoffeln	5	400
Butter	2,5	21
Mehl	1,5	30
Gurken	1	500

Aus Mehl und Butter lichtgelbe Einbrenne machen, die roh geschälten Gurken und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, mit 500 g Wasser zugleich in die Einbrenne geben, 2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung dazu und langsam weich kochen. Gurken sind sehr wasserreich, Gemüse muß anfangs oft umgerührt werden, bis es dünn wird. Auf 1000 g einkochen.

77. Kartoffelflecken.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kartoffeln	5	400
Butter	2	17
Mehl	2	40
Marmelade	0,5	15
Zucker	0,5	8

Kartoffeln kochen, schälen, passieren, mit Butter, Mehl, 2 g Salz, 2 g Natron zu Teig kneten, messerrückendick ausrollen, viereckige Flecke schneiden, mit Marmelade füllen, die vier Ecken gegen die Mitte zusammenschlagen und bei 150° C 1/2 Stunde backen. Noch heiß mit Zucker bestreuen.

78. 79. Kartoffeln mit Maisgrieß.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Kartoffeln	8	640	8	6400
Maisgrieß	1	20	1	200
Fett	1	8	1	75

Kartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden. Maisgrieß in Fett anrösten, 5 g Salz und die Kartoffeln dazugeben, 5 Minuten mitrösten lassen.

80. Kartoffelschmarren mit grünen Bohnen.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Kartoffeln	3	240	4	3200
Butter	3	25	2	170
Grüne Bohnen	2	400	2	4000
Mehl	2	40	2	400
Zwiebel	—	25	—	100

Die Bohnen werden abgefadet, gewaschen und in kleine Stücke geschnitten, dann in 1000 g Wasser und 2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung gekocht. Aus Mehl und 17 g Butter macht man eine gelbe Einbrenne, gibt gehackte grüne Petersilie dazu, rührt mit wenig Wasser glatt und verkocht das Gemüse mit der Einbrenne durch 10 Minuten.

Gesottene Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein hacken, mit der restlichen Butter rösten, die Kartoffeln dazugeben (mit 5 g Salz) und gut durchhitzen lassen.

81. 82. Kohlgemüse.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Kartoffeln	4	320	4,5	3600
Kohl	2	500	2	5000
Butter	2,5	21	2,5	210
Mehl	1,5	30	1	200

Der sauber geputzte und gewaschene Kohl wird nudelig geschnitten rasch überbrüht und dann zugleich mit den roh geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln in 1000 g Wasser mit 2 Eßlöffel 20proz. Salzlösung weich gekocht. Aus dem Mehl und der Butter wird eine lichte Einbrenne gemacht, zu der man 0,5 g Knoblauch geben kann. Diese wird mit dem Gemüse vermengt, auf 1200 g mit Wasser aufgefüllt und auf 1000 g eingekocht.

83. 84. Kartoffeln und frisches Kraut.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Kartoffeln	5	400	5	4000
Kraut	2	500	2	5000
Fett	2	15	2	150
Mehl	1	20	1	200
Zwiebel	—	10	—	100

Kraut grobnudelig schneiden, in 1000 g Wasser mit 2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung halbweich kochen, dann geschälte, geschnittene Kartoffeln dazugeben und alles weich kochen. Aus Mehl und Fett gelbe Einbrenne bereiten, feingehackte Zwiebel mitrösten lassen, mit dem Gemüse und noch 1000 g Wasser auffüllen und auf 1000 g einkochen lassen.

Andere Gemüse.

85. 86. Dörrgemüse mit Fleisch.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Dörrgemüse	3	90	3	900
Fleisch	2	80	2	800
Butter	2	17	2	170
Kartoffeln.	2	160	2	1600
Mehl	1	20	1	200
Zwiebeln	—	12	—	100

Das vorher gewaschene und 12 Stunden in 1500 g Wasser geweichte Dörrgemüse wird mit dem geklopften, gewaschenen und in Stücke geschnittenen, mit 1 Eßlöffel Salzlösung gesalzenen Fleisch im Einweichwasser zum Kochen gebracht. Nach 1 Stunde kommen die roh geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln dazu, und man läßt nun noch $\frac{1}{2}$ Stunde weiterkochen. — Aus Butter und Mehl wird eine helle Einbrenne gemacht, die Zwiebel eine Weile mitrösten gelassen, mit Gemüsewasser glatt gerührt und zu der Speise gegeben, dann noch 10 Minuten kochen gelassen. Vorher auf 1200 g auffüllen. Muß auf 1000 g einkochen.

87. Kohlrüben.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kohlrüben	4	1000
Fett	2,5	19
Zucker	2	34
Mehl	1,5	30

Kohlrüben schälen, in Scheiben schneiden, mit 5 g Fett und dem Zucker sowie 500 g Wasser weich dämpfen. Aus Mehl und dem restlichen Fette gelbe Einbrenne machen, 1 Eßlöffel voll gehackter grüner Petersilie dazugeben, mit 1200 g Wasser aufgießen, über das Gemüse geben, 2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung dazu und auf 1000 g einkochen.

88. Kohlrüben gefüllt.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kohlrüben	2	500
Butter	2	17
Eier	2	2 Stück
Mehl	2	40
Zucker	2	34
Zwiebel und Petersilie.		

Eier hart kochen, Kohlrüben schälen, in 1000 g Wasser mit 2 Eßlöffel 20 proz. Salzlösung weich kochen, in kaltes Wasser legen. — Sind sie überkühlt, so werden sie möglichst dünn ausgehöhlt. — 5 g Zwiebel fein hacken, in 8 g Butter lichtgelb werden lassen, 20 g Mehl daran stauben, von dem Wasser, worin die Kohlrüben kochten, 40 g dazugießen, gut aufkochen lassen, das Ausgehöhlte der Kohlrüben und das Ei sowie 1 Kaffeelöffel voll grüner Petersilie, alles fein gehackt, mit der dicklichen Tunke vermengen, dieses dann in die Kohlrüben einfüllen. Aus der restlichen Butter und Mehl gelbe Einbrenne machen, Kohlrüben nebeneinander in eine Reihe stellen, Einbrenne mit 500 g Wasser vergießen, Zucker dazugeben, über die Kohlrüben schütten und im Rohr 1 Stunde durchdämpfen lassen.

89. Karotten.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Karotten	5	1000
Fett	2	15
Zucker	2	34
Mehl	1	20

Karotten sauber putzen, in Scheiben schneiden, mit 500 g Wasser weich dämpfen, aus Mehl und Fett Einbrenne machen, 1 Eßlöffel voll gehackter grüner Petersilie dazugeben, mit 1200 g Wasser aufgießen, zuckern, 2 Eßlöffel 20 proz. Salzlösung dazugeben und auf 1000 g einkochen.

90. Blumenkohl, gebacken.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Blumenkohl	3	750
Butter	3	26
Mehl	3	60
Ei	1	1 Stück

Blumenkohl in Salzwasser (4 Eßlöffel 20 proz. Salzlösung auf 1 Liter Wasser) weich kochen, zum Abtropfen auf einen Durchschlag geben, dann eine feuerfeste Schüssel mit 5 g Butter bestreichen, den Blumenkohl mit der Rose nach oben hineingeben. Aus der übrigen Butter und dem Mehl ganz lichte Einbrenne machen, $\frac{1}{2}$ Liter des Kochwassers, worin der Blumenkohl gekocht wurde, dazugießen, mit dem Ei gut absprudeln, über den Blumenkohl gießen und $\frac{1}{2}$ Stunde bei 150°C im Rohr backen.

91. Grüne Bohnen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Schnittbohnen	4	800
Butter	4	34
Brösel	2	40

Die abgefadeten Bohnen in 1000 g Salzwasser (2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung dazu) weich kochen, abseihen, die Brösel darüberstreuen und mit der heiß gemachten Butter übergießen.

92. Spinat.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Spinat	4	1000
Butter	3	25
Mehl	2	40
Milch	1	100

Den sauber verlesenen Spinat in 2000 g Salzwasser (4 Eßlöffel 20 proz. Salzlösung) überkochen und abseihen. — Aus Butter und Mehl braune Einbrenne machen, Spinat passiert dazugeben, mit der Milch und 300 g Wasser aufgießen und gut verkochen lassen. Noch 1 Eßlöffel Salzlösung dazu.

93. 94. Kochsalat.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Kochsalat	1	500	1	5000
Kartoffeln	5	400	5,5	4400
Butter	2,5	21	2,5	210
Mehl	1,5	30	1	200

Den sauber geputzten und gewaschenen Salat in siedendem Salzwasser (1000 g Wasser, 2 Eßlöffel Salzlösung) einige Male aufwallen lassen, bis er sich weich anfühlt, dann zum Abtropfen auf einen Durchschlag geben und fein nudelig

schneiden. — Aus Mehl und Butter eine gelbe Einbrenne machen, den Salat dazugeben, mit der Einbrenne gut durchdunsten lassen, die gesotteten, geschälten, in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazugeben, auf 1200 g mit Wasser auffüllen, noch einen Eßlöffel Salzlösung zugeben und auf 1000 g einkochen lassen.

3. Speisen mit geringem Wassergehalt.

Hektonemgewicht 25—50 g.

Milch.

95. Kastanienkoch.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	2	200
Butter	2	17
Ei	2	2 Stück
Kastanien	2	80
Zucker	2	34

Kastanien schälen, in kochendes Wasser geben, dann die innere Haut abziehen, hierauf in der Milch weich kochen und passieren. Butter, 30 g Zucker, 2 Dotter abrühren, Kastanienbrei dazu mengen, dann den Schnee der 2 Eier auf 1 Eßlöffel voll Rum oder Maraschino, die Masse in eine feuerfeste Schüssel geben, mit dem restlichen Zucker besieben und $\frac{1}{2}$ Stunde bei 100° C backen.

96. Pfannkuchen mit Fleisch.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	2,5	250
Mehl	2,5	50
Butter	2	17
Eier	2	2 Stück
Fleisch	1	40

Aus 4 g Butter, 10 g Mehl lichte Einbrenne bereiten, mit 50 g Milch aufgießen, das fein gemahlene, gebratene Fleisch, 1 g Salz und 1 g Pastetengewürze dazu geben, dick einkochen lassen. Aus Dotter, Mehl, Milch, Schnee, 1 g Salz Pfannkuchenteig sprudeln, auf der übrigen Butter backen, mit der Fleischfülle bestreichen und einrollen.

97. Milchreisauflauf.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milch	3	300
Reis	3	60
Zucker	2	34
Ei	1	1 Stück
Marmelade	1	30

Reis in der Milch (1 Kaffeelöffel 20 proz. Salzlösung dazu) weich und dick einkochen, Dotter, Zucker, Marmelade gut abrühren, den überkühlten Reis dazumischen, vom Eiklar festen Schnee schlagen, leicht daruntermischen, in eine ganz dünn mit Butter bestrichene Form geben und $\frac{1}{2}$ Stunde bei 150°C backen.

98. Topfennudel.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Topfen	2	80
Mehl	2	40
Zucker	2	34
Milch	1	100
Butter	1	8
Ei	1	1 Stück
Grieß	1	20

Topfen passieren, mit Mehl, Grieß, $\frac{1}{2}$ Stück Ei und 4 g Zucker zu Teig machen, ausrollen, kurze breite Nudel schneiden, diese in 300 g Salzwasser absieden. Nach dem Abseihen Butter in einer feuerfesten Form heiß werden lassen, Nudel damit abschmalzen, $\frac{1}{2}$ Ei mit Zucker und Milch durchsprudeln, über die Nudel gießen und im Rohr bei 100°C $\frac{1}{2}$ Stunde durchbacken lassen.

Fleisch.

99. 100. Wurzelfleisch mit Polenta.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Fleisch	5	200	5	2000
Dörrgemüse	3	90	3	900
Mehl	1	20	1	200
Polenta	1	20	1	200

Das sauber gewaschene und geweichte Dörrgemüse ohne Wasser in eine Pfanne geben, das mit 6 g Salz gesalzene Fleisch (gewaschen und geklopft) darauf

legen und ohne Wasserzugabe offen auf starker Hitze im eigenen Saft rösten lassen, dann unter stetem Kochen nach und nach 250 g Wasser daran gießen und langsam weich dämpfen. — Aus dem Mehl und 60 g Wasser falschen Rahm machen, einen Kaffeelöffel voll $2\frac{1}{2}$ proz. Essig dazu geben, über das Fleisch gießen und einige Male aufkochen lassen, bis eine dickliche Tunke entsteht. Grüne gehackte Petersilie oder eine Prise Majoran dazu. Maisgrieß mit dem dreifachen Quantum Wasser dick zu Polenta einkochen.

101. Faschierter Braten.

		Für 1 Kilonem	
		Hektonem	g
Fleisch	Schweinefleisch (fett)	3	60
	Rindfleisch	3	120
Fett		2	15
Ei		1	1 Stück
Weißbrot		1	25

Rind- und Schweinefleisch, sowie das in Wasser geweichte, gut ausgedrückte Weißbrot zweimal durch die Hackmaschine treiben, dann mit 2 g Pfeffer, 3 g Salz und $\frac{3}{4}$ des gut versprudelten Eis vermischen, zuletzt 2 Eßlöffel voll Wasser dazugeben, nochmals tüchtig durchmischen, mit nassen Händen eine längliche Wurst formen, diese mit dem restlichen Ei bestreichen, Fett siedend darübergießen und $\frac{1}{2}$ Stunde bei 100° C braten.

Rind.

102. Rindfleischhaschee.

		Für 1 Kilonem	
		Hektonem	g
Rindfleisch (gesotten)		6	240
Milch		1	100
Butter		1	8
Ei		1	1 Stck.
Mehl		1	20

Das gesottene Rindfleisch (sogenanntes Suppenfleisch) zweimal durch die Fleischmühle treiben, 5 g Zwiebel reiben, in der Butter hellgelb anlaufen lassen, dann das Fleisch mit dem Mehl vermischt dazu geben, durchdünsten lassen, mit Milch aufgießen, 2 g Salz, 1 Teelöffel gehackte grüne Petersilie, 2 g Pfeffer dazu geben, aufkochen lassen, zum Schluß das Ei rasch darunter rühren. Dieses muß stocken, ohne zu gerinnen.

103. Rostbraten mit Rahmtunke.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Rindfleisch	6	240
Rahm (Sahne)	2,5	75
Fett	1	8
Mehl	0,5	10

Rostbraten klopfen, mit 5 g Salz bestreuen, in Fett rasch von beiden Seiten braten, auf einen gewärmten Teller geben, das Mehl an das Fett stauben, anrösten lassen, mit dem Rahm aufkochen und über das Fleisch gießen.

104. Fleischrollen mit Reis.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Rindfleisch	6	240
Fett	2	15
Reis	2	40
Zwiebel	—	20

Fleisch zu Schnitzel schneiden, klopfen, Zwiebel fein hacken, in 8 g Fett gelb rösten, auf die Schnitzel streichen, mit Reis bestreuen, lose zusammenrollen, binden, mit 5 g Salz bestreuen, auf das heiß gemachte Fett in die Reine geben, erst rasch überbraten, dann 250 g kochendes Wasser darüber gießen und langsam gar dünsten.

105. Rindfleisch als Saftbraten.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Rindfleisch	8	320
Fett	1	8
Grünes	1	250

Fleisch flüchtig waschen, klopfen, Fett in einem passenden Bratopf heiß machen, das Fleisch mit 3 g Salz bestreuen, in das kochende Fett geben und rasch auf allen Seiten anbraten, dann das Wurzelwerk (und zwar Petersilienwurzel, Möhren, Sellerie, Zwiebel) klein geschnitten dazu geben, 250 g kochendes Wasser darüber gießen, zudecken und langsam weich dämpfen. Vor dem Anrichten die Tunke passieren.

106. Rindsgulasch mit Kartoffeln.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Rindfleisch	5	200
Kartoffeln	3,5	280
Fett	1	8
Zwiebel	0,5	100
Salz und Paprika.		

Fleisch waschen, in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken, Kartoffel schälen, in Viertel schneiden. Zwiebel in Fett gelb rösten, Fleisch und Paprika (2 g) hineingeben, 2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung dazu und nun 10 Minuten ohne Wasserzugabe abrösten, dann 500 g Wasser aufgießen und das Fleisch 1 Stunde langsam dämpfen, die Kartoffeln beifügen, noch 250 g Wasser nachgießen und $\frac{1}{2}$ Stunde langsam kochen lassen.

Kalb. 107. Kalbfleischrollen mit grünen Erbsen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kalbfleisch	5	200
Butter	2	17
Zuckererbsen	2	200
Mehl	0,5	10
Zucker	0,5	8

Kalbfleisch vom Schlegel in handgroße Schnitzel schneiden, mit nassem Klopfer breit klopfen. Grüne Erbsen in 8 g Butter, 2 g Salz und Zucker weich dämpfen, zuletzt das Mehl daranstauben, mit einem Löffelchen gehackter grüner Petersilie würzen, auf die Schnitzel streichen, diese zusammenrollen, mit Hölzchen feststecken und auf der übrigen Butter, nachdem die Röllchen mit 3 g Salz bestreut wurden, $\frac{1}{2}$ Stunde ohne Wasserzugabe dämpfen. Nachdem die Röllchen angerichtet sind, 2 Eßlöffel Wasser in die Pfanne geben, aufkochen lassen und die Tunke darübergießen.

108. Wiener Schnitzel (Kalbfleisch gebacken).

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kalbfleisch	5	200
Fett	2	15
Brösel	2	40
Ei	0,5	$\frac{1}{2}$ Stck.
Mehl	0,5	10

Schlegelfleisch in Schnitzel schneiden, diese etwas breit klopfen, mit 5 g Salz bestreuen, dann in Mehl, Ei und Brösel panieren und auf beiden Seiten in Fett goldgelb backen. In die Pfanne muß 50 g Fett zum Backen gegeben werden, welches dann anderweitig verwendet werden kann.

109. Kalbfleisch gespickt.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kalbfleisch (mageres)	6	300
Speck	3	30
Wurzel und Zwiebel	1	200

Kalbfleisch vom Schlegel mit 20 g in dünne Streifen geschnittenem Speck durchziehen, Wurzel und Zwiebel fein nudelig schneiden, mit 10 g klein geschnittenem Speck heiß werden lassen, das mit 6 g Salz bestreute Fleisch darauf legen und im zugedeckten Brattpf im Rohr bei 100° C 1/2 Stunde dämpfen. Vor dem Anrichten 2 Eßlöffel voll Wasser in den Brattpf geben, dann den Saft über das Fleisch passieren.

110. Kalbfleisch eingemacht.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kalbfleisch	5,5	225
Mehl	2	40
Fett	1,5	11
Wurzelwerk	0,5	100
Zucker	0,5	8

Kalbfleisch, am besten von der Brust, in Würfel schneiden, auf Fett und dem fein nudelig geschnittenen Wurzelwerk sowie 5 g Salz unter löffelweiser Zugabe von 200 g Wasser weich dämpfen, dann das Mehl daran stauben, zuckern, 1 Teelöffel gehackte grüne Petersilie und 250 g Wasser beifügen und noch 10 Minuten kochen lassen.

Schwein.

111. Gedämpftes Schweinefleisch.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Fettes Fleisch	9,5	190
Zwiebel	0,5	100

Das Fleisch (am besten von der Schulter, oder Schlegel mit dem Speck) wird mit 5 g Salz bestreut, dann auf die fette Seite in die Dämpfpfanne gelegt und

ohne Wasser oder Fettzugabe rasch überbraten. Nun fügt man die feingeschnittene Zwiebel, 5 g Kümmel, 1 Eßlöffel voll 2,5 proz. Speiseessig und so viel kochendes Wasser bei, daß das Fleisch davon bedeckt ist, und läßt es zugedeckt weich dämpfen. Die Tunke, welche hellbraun sein muß, wird vor dem Anrichten passiert.

Schaf.

112. Schöpserippen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Hammelfleisch	6	240
Butter	2	17
Rahm (Sahne)	1,5	45
Mehl	0,5	10

Die vorgerichteten, geklopfen Rippchen werden mit 6 g Salz bestreut, in Mehl gedreht und auf steigender Butter rasch gebraten, dann auf die erwärmte Schüssel gelegt. Das Angelegte in der Pfanne wird mit dem Rahm und 2 Eßlöffeln Wasser aufgekocht, dann über die Rippchen gegossen.

113. Hammelfleisch mit Kohl.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Hammelfleisch	6	240
Fett	1,5	12
Mehl	1,5	30
Kohl.	1	250

Fleisch in Würfel schneiden, auf Fett halbweich dämpfen; Kohl breitnudelig geschnitten dazu geben, ferner 15 g Salz, 1 Zehe Knoblauch, dann alles weich dämpfen, zum Schluß Mehl daran stauben, mit 300 g Wasser aufgießen, 2 g Pfeffer dazu geben und gut verkochen lassen.

114. Hammelfleisch mit Kartoffeln und Kohl.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Hammelfleisch	5	200
Kartoffeln	3	240
Fett	1	8
Kohl	0,5	125
Zwiebel	0,5	100
Kümmel	—	2

Fleisch waschen, in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken, in Fett nur heiß werden lassen, nicht rösten, Fleisch mit Kümmel und 5 g Salz bestreuen, in das

Kochgefäß zu den Zwiebeln geben, auf starker Hitze rasch anrösten, dann die geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und den nudelig geschnittenen Kohl sowie 1000 g Wasser zufügen und zugedeckt langsam weich dämpfen.

Wild.

115. Rehrücken gebraten.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Rehfleisch	6	240
Rahm (saure Sahne)	2	60
Speck	2	20

Fleisch abhäuten, mit 5 g Salz bestreuen, 10 g Speck spicken, auf dem übrigen Speck im Rohr unter öfterem Begießen mit Rahm und 2—3 Eßlöffel Wasser $\frac{1}{2}$ Std. braten. Saft vor dem Anrichten mit 2 Eßlöffel Wasser, besser noch Rotwein, aufkochen lassen, dann über den Braten gießen.

116. Rehschlegel, gebraten.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Rehfleisch	7	469
Butter	2	17
Speck	1	10

Fleisch abhäuten, rasch abwaschen, mit dem Speck dicht spicken, mit 4 g Salz bestreuen, die siedende Butter darübergießen und bei 100°C $\frac{1}{2}$ Stunde braten; das Fleisch auf die Schüssel legen, 100 g Rotwein in die Pfanne geben, das Angelegte damit aufkochen und über den Braten gießen.

117. Hase mit Rahmtunke.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Hasenrücken	5	335
Rahm (saure Sahne)	2	60
Speck	2	20
Butter	1	8

Das Fleisch mit dem nudelig geschnittenen Speck dicht spicken, mit 5 g Salz bestreuen, auf die heiße Butter geben und im Rohr bei 150°C $\frac{1}{4}$ Stunde unter öfterem Begießen braten, dann den Rahm über das Fleisch geben, noch 5 Minuten im Rohr lassen und anrichten.

Geflügel.

118. Brathuhn.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Huhn	8	320
Fett	2	15
Fett zum Braten, welches abgegossen wird	—	50

Das vorgerichtete Huhn knapp vor dem Braten waschen, mit einem reinen Tuch abtrocknen, mit 3 g Salz einreiben, in die Pfanne tun, mit siedendem Fett übergießen und bei 150° C $\frac{1}{4}$ Stunde unter öfterem Begießen braten. Nach dem Braten das Fett bis auf 17 g abschütten, das Huhn herausnehmen. 2 Eßlöffel Wasser in die Pfanne geben, aufsieden lassen und den Saft über den Braten gießen. Größere Stücke müssen entsprechend länger braten.

119. Hühnerfleisch mit Reis und Pilzen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Hühnerfleisch	5	200
Reis	3,5	70
Fett	1	8
Pilze	} 0,5	100
Wurzelwerk		

Huhn mit klein geschnittenem Wurzelwerk in 500 g Wasser und 1 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung weich kochen. — Reis in Fett langsam lichtgelb rösten, mit der siedenden Hühnersuppe aufgießen, die geputzten geschnittenen Pilze und 1 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung dazugeben, den Reis langsam aufquellen lassen, dann das klein geschnittene Hühnerfleisch dazumengen. Nach Geschmack mit 1 g Pfeffer würzen.

Innereien.

120. Leberknödel.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Leber	5	250
Fett	2	15
Ei	1	1 Stück
Mehl	1	20
Brot	1	30
Zwiebel	—	5

Kalbs- oder Rindsleber abhäuten, dann fein schaben. Zwiebel hacken, in 10 g Fett lichtgelb rösten, Brot in 100 g Wasser $\frac{1}{2}$ Stunde weichen lassen, dann

ausdrücken und passieren. Leber, Ei, Brot, Mehl, Zwiebel, 1 Teelöffel voll gehackter grüner Petersilie, 2 g Majoran, 5 g Salz gut durchmengen, mit nassen Händen eigroße Knödel formen, in 1500 g siedendes Salzwasser (3 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) einlegen und 10 Minuten kochen lassen.

121. Leberspeise (kalt zu essen).

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kalbsleber	3	150
Weißbrot	3	75
Fett	2	15
Ei	1	1 Stck.
Milch	1	100

Weißbrot in Milch weichen, Leber fein schaben, dann mit dem Weißbrot passieren. 10 g Zwiebeln fein hacken, in 10 g Fett hellgelb rösten, dann mit dem Ei, 3 g Salz, 1 g Pfeffer, 1 g Pastetengewürz zu der Leber mengen, Modell mit 5 g Fett bestreichen, Lebermasse hineingeben, 45 Minuten im Wasserbad kochen lassen. Kalt aufschneiden.

122. Lungenmus mit Ei.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Lunge	6	480
Butter	1,5	13
Mehl	1,5	30
Ei	1	1 Stück

Lunge 1 Stunde wässern, dann in 1000 g Wasser und 4 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung 1/2 Stunde kochen, aus dem Sud nehmen, erkalten lassen, zweimal durch die Hackmaschine treiben. Aus Butter und Mehl gelbe Einbrenne machen, 1 Teelöffel voll gehackter grüner Petersilie und die Lunge dazu geben, mit 500 g Sud aufgießen und dick einkochen lassen. Ei hart kochen, schälen, Eigelb ganz lassen, Eiweiß passieren, Lunge anrichten. Eigelb in die Mitte geben. Eiweiß kranzartig wie beim Spiegelei herum.

123. Hirnaufauf.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Hirn	6	400
Milch	1	100
Butter	1	9
Ei	1	1 Stück
Mehl	1	20

Hirn abhäuten, wässern, in 500 g Wasser und 1 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung kochen, dann passieren. Aus Butter und Mehl ganz lichte Einbrenne machen, mit der Milch vergießen, 1 Teelöffel voll gehackter grüner Petersilie, 2 g Salz, 1 g Pfeffer dazugeben, dick kochen, mit dem Hirn vermengen; wenn die Masse überkühlt ist, Dotter und festen Schnee dazugeben. In feuerfester Form bei 150° C 1/2 Stunde backen.

124. Milzschnitten.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Milz	5	335
Butter	2	17
Brot	2	60
Dotter	1	20
Zwiebel	—	15

Milz ausschaben, Zwiebel ganz feinhacken, in Butter hellgelb rösten. Milz, 3 g Salz, 1 g gestoßenen Pfeffer dazugeben, 15 Minuten abrösten lassen, mit dem Eidotter legieren und mit 2 g gestoßenen Wacholderbeeren würzen und auf das schon vorher in Scheiben geschnittene Brot streichen.

125. Bries (Bröschen) vom Kalbe mit Spinat.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Bries	5	335
Butter	2	17
Milch	1	100
Mehl	1	20
Spinat	1	250

Bries abhäuten, auswässern, abbrühen, dann auf 9 g Butter und 5 g Salz ohne Zugabe von Wasser weich dämpfen. Spinat putzen, in 500 g Salzwasser (1 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) absieden, Durchschlag geben, nach dem Abtropfen passieren, Milch dazuschütten, Butter mit dem Mehl durchkneten, dann in den Spinat geben, unter stetem Rühren 10 Minuten kochen lassen. — Mit dem Bries anrichten.

Fisch.

126. Fischgulasch.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Fischfleisch	9	720
Zwiebel	1	200

Der vorgerichtete Fisch, am besten Karpfen und Schaiden, wird mit 5 g Salz bestreut. Zwiebel fein hacken, in 500 g Wasser weich kochen, dann passieren,

die Brühe wieder zum Kochen bringen, dann die Fischstücke einlegen; wenn sie zu kochen beginnen, 1 Teelöffel voll roten Paprika dazu geben und die Speise $\frac{1}{2}$ Stunde langsam kochen lassen.

127. Fisch (Hecht) mit Rahm.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Fischfleisch	6	480
Rahm	2	60
Butter	1	8
Wurzelwerk	1	200

Den vorgerichteten Fisch auf das kleingeschnittene, in Butter weichgedämpfte Wurzelwerk geben, mit 5 g Salz bestreuen, den Rahm darüber gießen und im Rohr bei 100°C $\frac{1}{2}$ Stunde braten, vor dem Anrichten den Saft einer halben Citrone darüber träufeln.

128. Hering und Kartoffeln.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Hering (geräuchert)	6	240
Kartoffeln	2	160
Rahm	1	30
Ei	1	1 Stck.

Der geräucherte Hering (Bückling) wird abgehäutet und entgrätet, dann in mehrere Stücke geschnitten, die gesottenen Kartoffeln geschält und in Scheiben geschnitten. Ei, Rahm, 3 g Estragonsenf, 1 Eßlöffel voll 2,5 proz. Speiseessig, 3 g Zucker, 2 g Salz wird im Wasserbad dick gesprudelt, dann heiß mit Hering und Kartoffeln vermengt.

Ei.

129. Rührei mit grünen Erbsen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Ei	3	3 Stck.
Butter	2	17
Erbsen	2	200
Milch	1	100
Parmesankäse	1	20
Brösel	0,5	10
Zucker	0,5	8

Zarte, grüne Erbsen werden mit Milch, Zucker, 3 g Salz und Brösel zum Kochen gebracht, dann ganz langsam weich gedämpft, worauf man erst die Butter und, wenn diese zerschmolzen ist, die mit dem geriebenen Parmesankäse verquirlten Eier zu den Erbsen fügt. Nun läßt man die Speise nur so lange am Feuer, bis die Eier gestockt, aber noch flockig sind.

Fett. 130. Pudding mit Pilzen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	4	34
Eier	3	3 Stück
Mehl	2	40
Milch	0,5	50
Pilze (frische)	0,5	125
Zwiebel und grüne Petersilie	—	5

Pilze sorgfältig putzen; fein hacken, in 15g Butter geriebene Zwiebel hellgelb anlaufen lassen, Pilze darin dünsten lassen, bis alle Feuchtigkeit verdampft ist, dann 2 g Salz und 1 g gestoßenen Pfeffer dazu geben. — 15 g Butter mit 2 Dottern flaumig rühren, dann Mehl, Milch, Pilze, 1 Teelöffel gehackte grüne Petersilie dazu rühren, zum Schluß die Pilze. Mit 2 g Butter die Dunstform austreichen, die gerührte Masse hineingeben und $\frac{1}{2}$ Stunde im Wasserbade kochen.

131. Holländer Tunke.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	6	50
Ei	2	2 Stück
Mehl	2	40
Zucker	—	5

Saft von 2 Zitronen, 5 g Mehl in Butter hellgelb anlaufen lassen, 2 Eier, Zitronensaft, 200 g Wasser tüchtig durchsprudeln, 2 g Salz und 5 g Zucker dazu geben, mit der Einbrenne vermengt ins Wasserbad geben und dort unter stetem Sprudeln dick werden lassen.

132. Leberauflauf.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	5	43
Kalbsleber	2,5	167
Ei	1,5	1 $\frac{1}{2}$ Stck.
Weißbrot	1	25
Zwiebel	—	10

Leber waschen, abhäuten, fein schaben, Zwiebel reiben, dann 35 g Butter mit dem Eigelb schaumig rühren, Leber, Zwiebel, 1 Teelöffel voll gehackter grüner Petersilie, 2 g Salz, 1 g gestoßenen Pfeffer, das in Wasser geweichte, ausgedrückte Weißbrot darunterrühren, zuletzt den Schnee des Eiklars. Auflaufform mit der restlichen Butter austreichen, Lebermasse hineingeben, $\frac{1}{2}$ Stunde bei 150°C backen, kalt anrichten.

133. Hascheekrapferl.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	4	34
Mehl	2,5	50
Fleisch	2	80
Milch	1	100
Eidotter	0,5	10

Aus 26 g Butter, 25 g Mehl, 10 g Milch und 1 Eßlöffel voll Alkohol Butterteig bereiten, dreimal ausrollen, dann Krapferl ausstechen, bei 150°C 15 Minuten backen. Gebratenes Fleisch fein hacken, aus 8 g Butter und 25 g Mehl lichte Einbrenne bereiten, Fleisch dazu geben, mit 90 g Milch vergießen, gut aufkochen lassen, mit Eidotter legieren, die Masse passieren, wieder erhitzen, mit 2 g Salz und 1 g Pastetengewürz würzen, dann die Krapferl damit füllen.

134. Mürbteig als Zimtstangen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	4	34
Mehl	3	60
Zucker	2	34
Ei	1	1 Stück
Zimt 1 Kaffeelöffel, Salz 1 g, Natron 1 g		

Alle Bestandteile gut vermengen, in der Bischofsbrotform bei 150°C $\frac{1}{2}$ Stunde backen, dann daumenbreite Stangerl schneiden.

135. Schokoladetorte.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	3	26
Zucker	2,5	42
Schokolade	2	30
Mehl	1,5	30
Ei	1	1 Stück

Butter und Ei schaumig rühren, dann mit 20 g Zucker, 25 g Schokolade weiter rühren, bis die Masse glatt ist, zum Schluß das Mehl dazu mengen, im mit Papier ausgelegten Tortenreif bei 100° C 1/2 Stunde backen. — 17 g Zucker mit 25 g Wasser bis zum Faden spinnen, 10 g Schokolade dazu rühren, dann die Torte mit dieser Glasur überziehen.

136. Schneeballen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Fett	4	30
Mehl	3	60
Dotter	1,6	2 Stück
Zucker	1	17
Rahm	0,4	12

Aus Mehl, Dotter, Rahm, 1 g Salz und 1 Kaffeelöffel voll Alkohol zarten Teig bereiten, gut ausarbeiten, ausrollen, rechteckige Fleckchen abradeln, in der Mitte zwei Streifen einradeln, doch so, daß der Rand ganz bleibt. Fett zum Kochen bringen, die Fleckchen einlegen und auf beiden Seiten goldgelb backen, nach dem Herausnehmen mit Zucker besieben.

137. Gebackene Apfelspalten.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Fett	3	22
Mehl	3	60
Äpfel	2	300
Zucker	1	17
Milch	0,5	50
Ei	0,5	1/2 Stck.

Äpfel schälen, in Viertel schneiden. Aus Mehl, Milch, Ei, 1 g Salz und 1 Eßlöffel Alkohol Teig sprudeln, Äpfelschnitte darin eintauchen, in heißes Fett einlegen, goldgelb backen, mit Zucker und Zimt bestreuen.

138. Kraut braun geröstet.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Fett	4	30
Kraut	3	750
Zucker	3	50

Fett heiß werden lassen, dann 25 g Zucker darin hellbraun rösten, geschnittenes Kraut und 3 Eßlöffel voll 2 1/2 proz. Essig dazu geben, 1/2 Stunde bei intensiver

Hitze rösten, dann 4 g Salz und den restlichen Zucker beifügen, noch 10 Minuten rösten.

Öl. 139. Öltunke (Mayonnaise).

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Öl	5,5	41
Eidotter	3	60
Aspik	1	100
Zucker	0,5	8

Eidotter schaumig rühren, dann Staubzucker, 3 g Salz mitrühren, zum Schluß Öl, Aspik und den Saft einer Citrone tropfenweise dazu geben, immer tüchtig rühren, dann auf Eis stellen.

Fettsamen. 140. Nußkuchen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Nußkerne	4	44
Zucker	2,5	42
Mehl	2	40
Ei	1,5	1½ St.
Butter zum Bestreichen der Form . .	—	2

Ei mit Zucker weiß rühren, dann die gemahlene Nüsse, Mehl und Saft einer halben Zitrone oder 1 Teelöffel voll 2 proz. Essig dazurühren, die Nüsse in einer länglichen, mit Butter bestrichenen Kuchenform ½ Stunde bei 150° C backen.

Mehl und Fleisch.

141. Mehltascherln mit Lungenfülle.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	5	100
Lunge	2	160
Butter	2	17
Ei	1	1 Stück
Zwiebel	—	5

Lunge erst 1 Stunde wässern, dann in 500 g Wasser und 2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung ½ Stunde kochen, aus dem Sud nehmen, mit einem Brett beschwert

erkalten lassen; dann durch die Hackmaschine treiben (2 mal). In 8 g Butter, 5 g Zwiebel gelb anlaufen lassen, Lunge, 1 Teelöffel gehackter grüner Petersilie, 2 g Majoran, 5 g Mehl dazugeben, mit 50 g von der Lungenbrühe gut durchkochen lassen, dann mit $\frac{1}{2}$ Ei legieren. — Aus dem übrigen Mehl und Ei Nudelteig machen, ausrollen, Lunge wie zu Tascherln einfüllen, diese abradeln, in 1500 g Salzwasser (3 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) absieden, auf einen Durchschlag geben, dann mit der restlichen Butter abschmalzen.

Mehl und Ei.

142. Schaumnudeln.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	5,5	110
Ei	1	1 Stck.
Fett	1	7
Nüsse	1	9
Zucker	1	17
Marmelade	0,5	15

Aus Mehl und Eidotter unter der nötigen Wasserzugabe festen Teig machen, ausrollen, feine Nudeln schneiden, in Salzwasser sieden, abseihen. — Eine feuerfeste Schüssel dünn mit Fett bestreichen, mit dem restlichen Fett die Nudeln abschmalzen, Nüsse und Zucker darüber streuen, in die Schüssel füllen. Eiweiß zu festem Schnee schlagen, Marmelade darunter mischen, als Haube über die Nudeln geben und 15 Min. backen.

143. Apfelknödel.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	2,5	50
Ei	2	2 Stck.
Fett (Butter)	2	16
Zucker	2	34
Äpfel	1,5	225

Äpfel schälen, in ganz kleine, dünne Stückchen schneiden, mit 25 g Zucker und 3 g Zimt bestreut eine Stunde stehen lassen. Eier mit 7 g Fett abrühren, Äpfel, Mehl dazu mengen, mit nassen Händen Knödel formen, diese in siedendes Salzwasser einlegen und 7 Min. nach Wiederbeginn des Kochens langsam sieden lassen, dann abseihen, mit dem restlichen Fett abschmalzen und dem restlichen Zucker bestreut anrichten.

144. Kaiserschmarren.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	3	60
Ei	2	2 Stück
Zucker	2	34
Milch	1,5	150
Fett	1,5	11

Dotter mit 17 g Zucker gut abrühren, dann Mehl, Milch und festen Schnee mit 1 g Salz dazu mengen, Fett in der Pfanne heiß werden lassen, Teig eingießen, 15 Minuten backen lassen, mit der Schaufel umdrehen, noch 10 Minuten backen lassen, dann mit der Schmarrengabel zerreißen und mit dem restlichen Zucker bestreuen.

Mehl und Fett.

145. Brandteig für Knödel.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	4,5	90
Butter	2	17
Milch	1,5	150
Ei	1	1 Stück
Brösel	0,5	10
Zucker	0,5	8

Milch und Butter aufsieden, Mehl dazu rühren; wenn etwas erkaltet, Zucker, Brösel und Ei darunter mengen, mit nassen Händen Knödel formen, in 1 l stark kochendes Salzwasser (2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) einlegen, 5 Minuten kochen lassen, dann abseihen, in beliebige Obsttunke legen.

146. Gebackene Selleriespalten.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	3,5	70
Fett	3	23
Milch	1,5	150
Ei	1	1 Stück
Sellerie	1	150

Sellerie schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in 300 g Salzwasser halbweich kochen, auf einen Durchschlag zum Abtropfen geben. Ei, Mehl, Milch und

2 g Salz zu Teig sprudeln, die Selleriespalten darin eintauchen und auf Fett von beiden Seiten goldgelb backen.

147. Mürbteig mit Topfen und Butter.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	3,5	70
Butter	2,5	22
Topfen	2	80
Zucker	1,5	25
Ei	0,5	1/2 Stück

Topfen passieren mit Mehl, Ei, Butter und 20 g Zucker, 2 g Salz, 0,5 g Natron rasch zu Teig kneten, in der Kuchenpfanne bei 150° C 1/2 Stunde backen, in Schnitte schneiden, mit dem restlichen Zucker und 2 g Zimt besieben. Man kann auch Kipferl aus dem Teig formen.

148. Fleckerl mit Grieß.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	7,5	150
Fett	1	8
Grieß	1	20
Ei	0,5	1/2 Stück

Aus Mehl und Ei unter Wasserzugabe festen Nudelteig kneten, ausrollen in schmale Nudeln, schneiden, diese in 1500 g Wasser und 3 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung absieden, auf einen Durchschlag zum Abtropfen geben. Den Grieß in Fett lichtgelb anrösten, mit 1 Eßlöffel voll Wasser aufgießen, die Nudeln dazumengen und gut durchhitzen lassen.

149. 150. Nockerl aus Maisgrieß und Weizenmehl.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Mehl	5	100	6,5	1300
Maisgrieß	2	40	1,5	300
Butter	2	17	1,5	128
Ei	1	40 (1 St.)	0,4	160 (4 St.)
Zwiebel	—	12	0,1	200

In 120 g Wasser 2 Kaffeelöffel voll 20proz. Salzlösung geben und zum Sieden bringen, dann den Maisgrieß einrieseln lassen und eine feste Polenta kochen. Unter stetem Rühren etwas erkalten lassen, dann erst das Mehl und hernach das Ei sowie die Hälfte der Butter dazurühren, gut abschlagen, in 1500 g Salzwasser (3 Eßlöffel 20proz. Salzlösung) kleine Nockerl einkochen, diese 4 Minuten kochen lassen, abseihen und mit kaltem Wasser überspülen. Die Zwiebel fein hacken, in der restlichen Butter rösten und die gut abgetropften Nockerl dazumischen.

151. 152. Gemüseknödel.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Mehl	2	40	2,5	500
Butter	3	25	2	170
Maisgrieß	1	20	1,5	300
Kartoffeln	1	80	1,5	1200
Brösel	1	20	1	200
Kohlrüben	1	250	1	2500
Ei	1	1 Stück	0,5	5 Stück

Kohlrüben schälen, fein hacken, mit 5 g Salz bestreuen, etwas ausdrücken und mit der Hälfte der Butter hellgelb rösten. Aus dem Maisgrieß mit 40 g Wasser eine dicke Polenta kochen, die gesottenen, geschälten und passierten Kartoffeln, die Kohlrüben, das Ei und Mehl dazumischen, mit nassen Händen Knödel formen, in siedendes Salzwasser einlegen (2 Eßlöffel 20proz. Salzlösung auf 1000 g Wasser) und 10 Minuten kochen lassen. Abseihen und mit in Butter gerösteten Bröseln abschmalzen. Alle Zutaten möglichst heiß vermischen, dabei achtgeben, daß das Ei nicht gerinnt, am besten das Ei vor dem Gebrauch in lauwarmes Wasser (25°) legen.

153. Mürbes Weißbrot.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	6	120
Butter	2	17
Zucker	1	17
Milch	0,5	50
Ei	0,5	1/2 Stck.
Hefe		5

Hefe in lauwarmer Milch einweichen; wenn sie aufgelöst ist, mit der Butter, dem Zucker, Ei und Mehl, sowie 2 g Salz gleich zu festem Teig kneten, diesen

1 Stunde aufgehen lassen, dann in Weckenform kneten, nochmals eine halbe Stunde aufgehen lassen, mit Wasser bestreichen, auf das vorher erhitzte, nicht bestrichene Backblech legen und $\frac{1}{2}$ Stunde bei 100° C backen.

154. Hefeteig.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	4	80
Butter	2	17
Zucker	2	34
Ei	1	1 Stück
Milch	0,5	50
Marmelade	0,5	15
Hefe	—	3

Ei, 15 g Butter und 30 g Zucker gut abrühren, Hefe in der lauwarmen Milch erweichen, dann diese zu der abgerührten Masse schütten und aufgehen lassen. — Nach $\frac{1}{2}$ Stunde das Mehl dazugeben, salzen (2 g Salz) und den Teig abschlagen, bis er Blasen bekommt; dann gleich ausrollen, Fleckchen davon schneiden, mit Marmelade füllen, zusammenrollen, in die bebutterte Pfanne dicht nebeneinander legen, bis zur doppelten Höhe aufgehen lassen, mit Milch bestreichen und bei 150° C $\frac{1}{2}$ Stunde backen.

155. Obstkuchen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	4	80
Butter	2	17
Zucker	2	34
Milch	1	100
Ei	0,5	$\frac{1}{2}$ Stück
Äpfel	0,5	75
Hefe	—	5

Ei, Milch, 10 g Zucker, 1 g Salz und die Hefe tüchtig sprudeln, nach $\frac{1}{2}$ Stunde das Mehl dazumischen, den Teig, welcher dünn sein muß, gut abschlagen. — Das Backblech mit einem Teil der Butter austreichen, den Teig eingießen, und wenn er doppelt so hoch aufgegangen ist, die geschälten, in dünne Spalten geschnittenen Äpfel obenauf geben, mit dem restlichen Zucker und einer Prise Zimt bestreuen, die Butter darüber zerpfücken und bei 150° C $\frac{1}{2}$ Stunde im Rohr backen.

156. Mohnstrudel.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	4,5	90
Fett	2	15
Zucker	1,5	25
Ei	1	1 Stck.
Mohn	1	15

Aus Mehl, 2 g Fett und der nötigen Menge lauwarmen Salzwasser Strudelteig bereiten. Dotter und 20 g Zucker schaumig rühren, dann Mohn und Schnee dazu mengen. Backblech dünn mit Fett bestreichen, Strudelteig ausziehen, Fülle darauf streichen, mit Fett beträufeln, zusammenrollen, oben mit Fett bestreichen und 20 Min. bei 100° C backen.

157. Mürbteig mit Marmeladenfülle.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	3,5	70
Butter	3	25
Marmelade	1,5	45
Ei	1	1 Stück
Zucker	1	17

Aus Mehl, Butter, Eidotter, 0,5 g Salz, 10 g Zucker und 1 Eßlöffel Alkohol Teig machen, ausrollen, viereckige Fleckchen schneiden. Das Eiweiß zu Schnee schlagen, mit der Marmelade vermengen, die Fleckchen damit füllen, zu Rollen formen und 1/2 Stunde bei 150° C backen. Noch heiß mit dem restlichen Zucker besieben.

158. 159. Obstknödel.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Mehl	5	100	5,7	1140
Butter	2	17	1,5	128
Zucker	1	17	1	170
Obst	1	150	1	1500
Brösel	0,5	10	0,5	100
Ei	0,5	1/2 Ei	0,3	3 Stück
Hefe	—	2	—	—

Die Hälfte der Butter wird mit dem Ei und der Hälfte des Zuckers flaumig abgetrieben, dann mit der in 50 g Wasser aufgelösten Hefe vermengt und zum Aufgehen fortgestellt. Ist die Masse aufgegangen (sie muß schaumig wie Chaudeau aussehen), fügt man das Mehl und 2 Kaffeelöffel voll 20proz. Salzlösung bei, schlägt den Teig, welcher nicht sehr fest sein darf, tüchtig ab und läßt ihn nochmals aufgehen. Dann werden Flecke davon abgeschnitten, mit beliebigem Obst gefüllt, Knödel geformt, in 1000 g Salzwasser (2 Eßlöffel 20proz. Salzlösung), welches stark wallen muß, eingelegt, ca. 5 Minuten gekocht, wobei man sie einmal umwenden muß, abgeseiht und mit den schon vorher in der restlichen Butter gerösteten Bröseln abgeschmalzt.

160. Kartoffelkrapferl.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	4,5	90
Fett	3,5	26
Kartoffeln	1	80
Milch	0,5	50
Ei	0,5	$\frac{1}{2}$ Stck.
Kümmel	—	3
Hefe	—	2

Kartoffeln sieden, schälen, passieren. Hefe in lauwarmer Milch weichen, dann mit Ei, Fett, Mehl, Kümmel, Kartoffeln und 2 g Salz zu Teig verarbeiten, aufgehen lassen, ausrollen, Krapferl ausstechen, nochmals 15 Min. aufgehen lassen, dann mit Salzwasser bestreichen und 20 Min. bei 100° C backen.

161. Kartoffellaibchen mit Käse.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	4	80
Butter	2	17
Kartoffeln	2	160
Käse	1	20
Ei	1	1 Stck.

Kartoffeln absieden, schälen und fein hacken, dann mit Mehl, Ei, Primsenkäse (mild), 5 g Salz, 2 g Pfeffer und 1 Teelöffel voll gehackter grüner Petersilie vermengen, mit nassen Händen Laibchen formen, diese in steigender Butter hellbraun backen.

162. 163. Krautfleckerl.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Mehl	7	140	7,2	1440
Butter	1,5	13	1,5	128
Kraut	1	250	1	2500
Ei	0,5	1/2 Ei	0,3	3 Stück

Aus Mehl und Ei wird mit Wasser ein sehr fester Nudelteig geknetet, ausgerollt und in Fleckerl geschnitten.

Das Kraut wird fein gehackt, ausgedrückt und mit der Butter hellgelb geröstet. Die Fleckerl in 1000 g Salzwasser (2 Eßlöffel 20proz. Salzlösung) abkochen, abseihen, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen lassen und mit dem Kraut vermengt sehr heiß werden lassen.

Statt Kraut kann Dörrgemüse genommen werden. Es wird erst überkocht, ausgedrückt und dann weiter behandelt wie das Kraut, nur nimmt man statt 250 g bloß 30 g.

Mehl und Zucker.

164. 165. Hefekuchen mit Marmelade.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Mehl	5	100	5,5	1100
Maisgriß	1	20	1	200
Zucker	1,5	25	1,5	250
Marmelade.	1	30	1	300
Butter	1	9	0,5	43
Milch	0,5	50	0,5	500

Vorerst befettet man ein Backblech dünn mit einem kleinen Teil der Butter. Die restliche Butter mit 20 g Zucker schaumig rühren, 2 g in der Milch aufgelöste Germ (Hefe) dazugeben und aufgehen lassen. Inzwischen kocht man den Maisgriß mit 50 g Wasser sehr fest ein, mischt die Polenta zu der aufgegangenen Masse, schlägt dann das Mehl darunter, salzt mit 2 g Salz, rollt den Teig gleich aus, füllt ihn mit Marmelade, dreht ihn in Strudelform, läßt ihn auf dem befetteten Backblech aufgehen und bäckt ihn bei 150° 1/2 Stunde lang.

166. Mehlschmarren mit Äpfeln

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	3	60
Zucker	2,5	42
Ei	2	2 Stück
Milch	1	100
Fett (Butter)	1	8
Äpfel	0,5	75

Äpfel schälen, in ganz dünne Scheiben schneiden. Dotter und 34 g Zucker weiß rühren, dann Milch, Mehl, Schnee der 2 Eiweiß und 1 g Salz dazumischen, die Butter im Backblech heiß werden lassen, Teig hineingießen, Äpfel obenauf legen und bei 150° C im Rohr auf beiden Seiten je 15 Minuten backen. Den Schmarren mit Gabeln zerreißen, mit dem restlichen Zucker und 1 Teelöffel voll Zimt bestreuen.

167. Obststrudel.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	4	80
Zucker	3	50
Butter	1	9
Äpfel	1	150
Ei	0,5	1/2 Stück
Brösel	0,5	10

Aus dem Mehl, Ei und lauwarmem Salzwasser (1 Eßlöffel auf 250 g) einen nicht zu weichen Strudelteig machen, diesen gut abarbeiten, dann zugedeckt rasten lassen. Äpfel sauber abwischen, in dünne Spalten schneiden, mit einem kleinen Teil der Butter erst das Backblech recht dünn einfetten, dann den Teig ausziehen, mit den Äpfelspalten, Zucker und Bröseln bestreuen, die geschmolzene Butter darauf träufeln, zusammenrollen, oben auch mit Butter bestreichen, auf das Backblech geben und bei 150° C 1/2 Stunde backen.

Mehl und Gemüse. 168. 169. Nockerl mit Kartoffeln.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Mehl	6	120	6	1200
Kartoffeln	2	160	2	1600
Fett	1,5	12	1,5	120
Ei	0,5	1/2 Stück	0,5	5 Stück
Zwiebel	—	5	—	50

Kartoffeln kochen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Aus Mehl, Ei, 2 g Fett unter Wasserzugabe Nockerl bereiten, in 1500 g Salzwasser (3 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) kochen und abseihen. Zwiebel fein gehackt in 10 g Fett gelb rösten, Kartoffeln hineingeben, 5 Minuten mitrösten lassen, dann die Nockerl und 2 g Salz dazumischen und gut durchhitzen lassen.

170. Strudel aus Kartoffelteig.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	5	100
Kartoffel	2	160
Fett	1,5	12
Brösel	1	20
Ei	0,5	1/2 Stück
Zwiebel	—	10

Kartoffeln sieden, schälen und passieren. 10 g Fett heiß werden lassen, Zwiebel sehr fein gehackt darin gelb werden lassen, dann Brösel kurz mit rösten und vom Feuer nehmen. — Aus Mehl, Kartoffeln, Ei und 2 g Salz Teig machen, dünn ausrollen, mit gerösteten Bröseln füllen, strudelförmig zusammenrollen, in ein Tuch binden und in 2 l Salzwasser (8 Eßlöffel 20 proz. Salzlösung) 10 Minuten kochen lassen. Mit dem restlichen Fett abschmalzen.

171. 172. Kartoffelteig zu Knödeln, Nudeln oder Tascherln.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Mehl	5	100	5	1000
Kartoffel	2	160	2	1600
Maisgrieß	1	20	1,5	300
Butter	1	9	1	85
Brösel	0,5	10	0,3	60
Ei, 1/2 Stück	0,5	20	0,2	2 Stück

Die gesottenen Kartoffeln werden geschält und passiert, wobei zu beachten ist, daß die Kartoffeln möglichst heiß bleiben und sofort mit dem Maisgrieß vermischt werden, dann knetet man das Mehl mit dem Ei und 3 g Salz dazu. Der Teig wird beliebig verarbeitet, wie üblich gekocht und mit Butter und darin gerösteten Bröseln abgeschmalzt.

Grieß.

173. Grießschmarren.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Grieß	4	80
Milch	2	200
Butter	2	17
Zucker	2	34

Grieß in der Milch langsam ganz dick kochen. — 17 g Zucker in der Butter bräunen, den Grieß und 1 g Salz hineingeben, die Klümpchen oft aufstechen. Vor dem Anrichten mit dem restlichen Zucker besieben.

174. 175. Grießknödel.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Grieß	4	80	4,5	900
Butter	2	17	2	170
Milch	2	200	2	2000
Ei	1	40 (1 St.)	0,5	200 (5 St.)
Zucker	1	17	1	170

Die Milch mit 100 g Wasser verdünnen und mit 10 g Zucker und 1 g Salz zum Kochen bringen, den Grieß hineinrieseln lassen und ganz dick einkochen. Die Hälfte der Butter hineinrühren und, wenn die Masse kühl genug ist, das Ei dazumischen, mit nassen Händen Knödel formen und in 1500 g Salzwasser (3 Eßlöffel 20proz. Salzlösung Wasser) sieden. Kochzeit 5 Minuten. Mit dem Schaumlöffel die Knödel nach dem Kochen herausfassen und mit der restlichen Butter abschmalzen.

176. Grießfarferl.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Grieß	8	160
Fett	1	8
Ei	1	1 Stück

Grieß und Ei zu sehr festem Teig mischen, dann zu gerstenkorngroßen Stücken (Farferl) hacken, diese in Fett lichtgelb rösten mit 300 g kochendem Salzwasser (1 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung) aufgießen und durchdünsten lassen, bis das Wasser verdampft ist.

Gerste.

177. 178. Graupen und Fleisch.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Graupen	6	120	6	1200
Fleisch	3	120	3	1200
Fett	1	8	1	80
Zwiebel	—	5	—	50

Graupen mit 500 g Wasser zum Kochen bringen und langsam weich kochen (Kochkiste). Fett heiß werden lassen, geklopftes Fleisch mit 3 g Salz bestreuen, auf beiden Seiten rasch anbraten lassen, feingeschnittene Zwiebel dazugeben und unter löffelweiser Zugabe von 100 g Wasser langsam weich dämpfen. Dann in kleine Stückchen schneiden und die weichen Graupen dazumischen.

179. Graupenkoch.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Graupen	4	88
Butter	2,5	22
Ei	2	2 Stück
Milch	1,5	150

Graupen in Milch unter Zugabe von 200 g Wasser weich kochen. Erkalte zu der von Zucker, Butter und Eidotter gerührten Masse geben Schnee und 3 g Salz darunter mengen, in der Kochform $\frac{1}{2}$ Stunde im Wasserbad kochen.

Hafer.

180. Haferflockenschmarren.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Haferflocken	8	176
Milch	1	100
Butter	1	8

Haferflocken in der mit 200 g Wasser vermengten Milch 2 Stunden einweichen, 2 g Salz dazugeben, Butter in flacher Pfanne heiß machen, Teig hineingießen, unter öfterem Aufstechen auf der heißen Platte backen.

181. Haferflockenpudding.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Haferflocken	6	132
Butter	1	8
Ei	1	1 Stück
Dörrobst	1	30
Zucker	1	17

Haferflocken (oder Haferreis auf der Kaffeemühle gemahlen) in 500 g Wasser 6 Stunden weichen, Wasser dann abgießen, mit Dotter Schnee, Zucker mischen, Dörrobst kleingeschnitten dazugeben, in bebutterte Form füllen, Restbutter obenauf, bei 150° C 1/2 Stunde backen.

182. Haferflockenpfannkuchen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Haferflocken	3	66
Mehl	3	60
Milch	1	100
Butter	1	8
Ei	1	1 Stück
Zucker	1	17

Haferflocken (Haferreis auf der Kaffeemühle gemahlen) 2 Stunden in 120 g Wasser weichen, dann abgießen, Ei, Milch, 1 g Salz und das Mehl dazumengen, gut durchsprudeln, wenn nötig noch etwas Wasser dazutun, so daß ein dickflüssiger Teig entsteht. In der Stiepfanne auf Butter braune Kuchen backen, mit Zucker und Zimt bestreuen.

Mais.

183. Maisgrießschmarren.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Maisgrieß	7	140
Milch	1	100
Butter	1	8
Zucker	1	17

Maisgrieß in 500 g Wasser durch 6 Stunden weichen, Milch, Butter, Zucker und 2 g Salz zum Kochen bringen. Geweichten Maisgrieß einkochen, so lange rühren, bis Flüssigkeit verdampft ist, dann bei 150° C in der Röhre ausdunsten lassen, bis der Schmarren goldgelb und bröcklig ist.

184. Polentaknödel.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Polenta (Maismehl)	5	100
Milch	2	200
Zucker	1,5	25
Butter	1	8
Ei	0,5	1/2 Stück

Maisgrieß in 100 g Milch mit 200 g Wasser vermennt dick und weich kochen, dann 5 g Butter, das Ei, 1 g Salz dazumengen, mit nassen Händen kleine Knödel formen, die restliche Milch mit dem Zucker und der Butter zum Kochen bringen, die Knödel hineingeben und im Rohr bei 150° C ausdünsten lassen, bis die Flüssigkeit beinahe verdampft ist.

185. Maisschnitzel mit Fleisch.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Maisgrieß	4,5	90
Fleisch	4	160
Fett	1	8
Ei	0,5	1/2 Stück

Aus dem Maisgrieß mit 250 g Wasser eine sehr feste Polenta kochen, das Fleisch durch die Hackmaschine treiben, mit Polenta, Ei, 0,5 g Salz, 1 g Pfeffer und 10 g Wasser sehr gut durcharbeiten, mit nassen Händen runde Laibchen formen, in heißer Butter oder Fett backen. Zum Backen 16 g Fett nehmen; zirka 8 g bleiben nach dem Backen übrig.

186. 187. Maismehlkuchen.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Maismehl	4	80	5	1000
Zucker	3	50	2,3	390
Butter	2	17	1,5	128
Milch	0,5	50	1	1000
Ei	0,5	1/2 Ei	0,2	80 (2 st.)

Butter, Ei und Zucker gut abrühren, dann das Maismehl und die Milch dazugeben, wieder rühren, zum Schluß 0,5 g Natron. Die Form, ehe man die Butter verrührt, mit einem kleinen Stückchen davon austreichen, die Masse in die Form geben und bei 150° 1/2 Stunde backen.

188. Polentaschmarren mit Dörrobst.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Maisgrieß	5	100	5,5	1100
Zucker	2	34	2	340
Dörrobst	2	60	2	600
Butter	1	9	0,5	43

Über den Maisgrieß schüttet man 100 g kochendes Wasser, gibt die Butter dazu, mengt gut durch und stellt die Pfanne in das auf 150° erhitzte Bratrohr, wo der Schmarren zugedeckt aufquellen muß, wobei man ihn öfters aufsticht.

Das Dörrobst wird verlesen, sehr sauber gewaschen und mit dem Zucker und 250 g Wasser weich gekocht.

189. Kartoffelsterz.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Maisgrieß	4	80	4	800
Kartoffeln	4	320	4	3200
Fett	2	15	2	150

Kartoffeln schälen, in Viertel schneiden und in 500 g Wasser mit 2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung halbweich kochen, dann den Maisgrieß dazugeben und noch 20 Minuten langsam weiterkochen lassen, das restliche Wasser abschütten und im Rohr bei 100° C noch 1/2 Stunde ausdünsten lassen.

Reis.

190. Reisknödel.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Reis	3	60
Milch	2	200
Butter	2	17
Zucker	2	34
Ei	1	1 Stück

Reis in Milch mit 17 g Zucker und 1 g Salz weich und dick kochen. Erkalte mit 8 g Butter, 1 Dotter, 1 Schnee vermengen, in 1 Liter siedendes Salzwasser (2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung) kleine Knödel einlegen, 5 Minuten kochen lassen, herausfassen, mit der restlichen Butter abschmalzen und mit Zucker und Zimt bestreuen.

191. 192. Reis in Milch mit Äpfeln.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Reis	4	80	4,5	900
Milch	2,5	250	2,5	2500
Zucker	2	34	2	340
Ei	1	1 Stück	0,5	5 Stück
Äpfel	0,5	75	0,5	750
Zimt	—	2	—	10

Reis waschen, dann in der Milch mit 17 g Zucker und 1 g Salz weich und dick kochen, Äpfel schälen, in dünne Spalten schneiden, Reis mit Eigelb und Schnee vermischen, in feuerfeste Form eine dünne Schicht Reis geben, dann Äpfel mit Zucker und Zimt bestreut, obenauf wieder Reis, im Rohr bei 100° C 1/4 Stunde durchbacken lassen.

193. Reis mit Tomaten.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Reis	5	100
Zucker	3	50
Fett	1	8
Tomaten	1	400

Reis in Fett hellgelb rösten, mit den vorher gekochten und passierten Tomaten, deren Flüssigkeitsmenge mit Wasser auf 500 g ergänzt werden muß, aufgießen, 2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung und den Zucker dazugeben und den Reis langsam ausquellen lassen.

Hirse.

194. 195. Hirsekuchen mit Marmelade.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Hirse	4	88	5	1100
Milch	1	100	1	1000
2 Stück Eier	2	80 (2 St.)	0,5	5 Stück
Butter	1	8	1,5	128
Zucker	1	17	1	170
Marmelade	1	30	1	300

Die gut gewaschene Hirse wird in der mit 150 g Wasser verdünnten Milch sehr weich und dick gekocht; sollte die Hirse schwer weich kochen, muß noch Wasser

dazu gegossen werden. Eine kleine Kuchenform mit einem Teil der Butter dünn austreichen. Die restliche Butter mit dem Zucker und 2 Eidottern flaumig rühren, die erkaltete Hirse und den Schnee der zwei Eier nebst einer Prise Salz (ca. 2 g) dazu mischen, in die Kuchenform geben und bei 150° backen. Den erkalteten Kuchen durchschneiden und mit der Marmelade füllen.

196. 197. Gefülltes Gemüse.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Hirse	4	88	4,2	924
Kohl oder Kraut	2	500	2	5000
Butter	2	17	2	170
Mehl	1	20	1	200
Brösel	0,5	10	0,5	100
Ei	0,5	20 ($\frac{1}{2}$ Ei)	0,3	120 (3 St.)
Zwiebeln	—	10	—	100

Der Kohl oder Krautkopf wird in Blätter geteilt in 1000 g (2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung dazu) siedendes Wasser gegeben und 5 Minuten gekocht, dann auf einen Durchschlag gegeben. Inzwischen dünstet man die überbrühte Hirse in 250 g Salzwasser (1 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung) ganz weich, vermischt sie erkaltet mit dem Ei, mit Bröseln, gehackter grüner Petersilie und den in der Hälfte der Butter angerösteten Zwiebeln, streicht diese Fülle auf die Kohlblätter, rollt sie zu Würstchen, legt diese in die Pfanne, gießt 50 g Wasser auf, gibt den Rest der Butter in die Pfanne und läßt $\frac{1}{2}$ Stunde schmoren.

198. Hirsekuchen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Hirse	5	110
Maisgrieß	3	60
Butter	1	8
Ei	1	1 Stück
Zwiebel und Petersilie	—	0,5

Hirse erst 6 Stunden einweichen, dann in 300 g Wasser weich und dick kochen, bis alles Wasser verdampft ist, dann passieren. — Aus dem Maisgrieß eine sehr feste Polenta kochen. Zwiebel fein hacken, in 4 g Butter lichtgelb rösten, feingehackte Petersilie dazugeben, dann mit Hirse, Polenta, Ei, 2 g Salz gut vermengen, in die bebutterte Kuchenform geben, restliche Butter obenauf und $\frac{1}{2}$ Stunde bei 150° C backen.

199. Hirsenerl.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Hirse	5	110
Mehl	3,5	70
Ei	0,5	1/2 Stück
Fett	1	8
Zwiebel	—	0,5

Hirse in 200 g Wasser dick und weich kochen, dann passieren, Zwiebel fein hacken, in der Hälfte des Fettes rösten, mit dem Ei, Mehl, 1 Teelöffel voll feinhackter Petersilie und 0,2 g Salz zur Hirse mengen, kleine Nockerl davon abstechen und in 1500 g kochendes Salzwasser (3 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) einlegen. Wenn sie oben schwimmen, absehen, mit Fett abschmalzen.

Brot.

200. Semmelschmarren.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Weißbrot	3	75
Milch	2	200
Butter	2	17
Ei	1	1 Stück
Rosinen	1	25
Zucker	1	17

Weißbrot dünn schneiden, Ei mit Milch versprudelt darüber gießen, Rosinen dazu geben, gut mischen und 1/2 Stunde stehenlassen, dann Butter heiß werden lassen, die Masse hinein geben; wenn sie am Boden braun wird, aufstechen. Beim Anrichten mit Zucker bestreuen.

201. Brotknödel.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Brot	5	150
Mehl	3	60
Fett	1	8
Ei	1	1 Stück

Brot in Würfel schneiden, mit 5 g Fett im Rohr lichtbraun rösten. Ei darüber schlagen, das Mehl und nur so viel Wasser dazumengen, daß das Brot durch den Teig gebunden erscheint. — Mit nassen Händen Knödel formen und in 1500 g Salzwasser (2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung), welches sprudelnd kochen muß, einlegen. Kochzeit je nach der Größe der Knödel 5—10 Minuten.

Zucker.

202. Marillenschaumkoch.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Zucker (Staubzucker)	6	100
Marillenmarmelade	3	90
Eiklar	1	5 Eiklar

Staubzucker, Marmelade und 1 Eiklar steif rühren, dann Schnee der 4 Eiklar leicht daruntermischen, in Glasschüssel auf Eis geben, oder in feuerfester Schüssel bei 150° C im Rohr 15 Minuten backen.

203. Marmelade aus Äpfeln und Karotten.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Zucker	8,5	145
Äpfel	1	150
Karotten	0,5	100

Äpfel abwaschen, in Viertel schneiden, in 50 g Wasser weich kochen. Karotten schälen, in 300 g Wasser weich kochen, dann abseihen, mit den Äpfeln passieren, Zucker weiß spinnen, das Passierte und 1 g Weinstein säure dazu geben, 1/2 Stunde unter fortwährendem Rühren stark kochen lassen.

204. Kartoffelkuchen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Zucker	3	50
Kartoffeln	3	240
Ei	2	2 Stück
Mehl	2	40

Kartoffeln sauber waschen, im Rohr braten, dann schälen und passieren (passiert wiegen), Dotter und Zucker weiß rühren, Kartoffeln und Mehl dazugeben, auch 2 g Salz, zuletzt den festen Schnee der 2 Eiweiß und womöglich Citronen oder Vanillegeschmack, in bebutterter Form die Masse bei 150° C 1/2 Stunde backen.

205. Kartoffeltorte.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Zucker	4	68
Kartoffeln	3	240
Ei	2	2 Stck.
Schokolade	1	15

Geschälte, gesottene Kartoffeln passieren, mit Dotter und Zucker abrühren, dann Schokolade und Schnee dazu mengen, in mit Butter bestrichener Form bei 100° C 1/2 Stunde backen.

206. Schokoladekuchen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Schokolade	3	45
Butter	2,5	21
Ei	2	2 Stück
Zucker	1,5	25
Milch	0,5	50
Mehl	0,5	10

25 g Schokolade, 10 g Butter, 15 g Zucker, 1 Dotter sehr gut abrühren, dann den Schnee von 1 Eiklar und 7 g Mehl dazumengen, in bebutterter Form 3/4 Stunde bei 150° C backen. Milch, 1 ganzes Ei, 3 g Mehl im Wasserbad zu dicker Creme sprudeln, Butter mit restlicher Schokolade und Zucker abrühren, erkaltete Creme dazugeben und den Kuchen damit überziehen, eine Weile kalt stellen.

Gemüse. Kartoffeln.

207. 208. Gemischter Hackbraten mit Kartoffelsalat.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Kartoffel	0,5	40	2,7	2160
Kartoffel für Salat	2	160	2	1600
Fleisch	3	120	0,5	200
Frisches Gemüse . .	1	250	1	2500
Maisgrieß	1	20	1,5	300
Butter	1	9	1	85
Ei	0,5	20 (1/2 St.)	0,3	120 (3 St.)
Zucker	0,5	9	0,5	85
Mehl	0,5	10	0,5	100

Das Gemüse, am besten Kohlrüben, Kohl und Möhren, wird sauber geputzt, in 500 g Salzwasser (1 Eßlöffel 20proz. Lösung) gesotten, dann abgeseiht. Kartoffeln in der Schale gekocht, dann geschält. Aus dem Maisgrieß mit 40 g Wasser eine recht feste Polenta gekocht und dann alles zusammen mit dem Fleisch zweimal durch die Hackmaschine getrieben. Nun mengt man die Masse mit dem Ei tüchtig durch, fügt auch noch 5 Kaffeelöffel Salzlösung bei, formt eine Wurst, legt diese auf die Butter in die Pfanne und brätet sie bei 150° 1/2 Stunde, wobei man, um das Anbrennen zu verhüten, ein wenig Wasser zugeben kann.

Salat: Zucker, Mehl, 3 g Salz und 250 g Wasser mit 10 g 2proz. Essig wird am Feuer

dicke gesprudelt, dann auf die gesottenen, geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln gegossen und gut vermengt. Obenauf gehackte grüne Petersilie oder Schnittlauch.

209. Kartoffeln gefüllt.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kartoffel	6	480
Ei	2	2 Stück
Milch	1	100
Butter	1	9
Zwiebel	—	5

Mittelgroße Kartoffeln im Rohr braten, dann aushöhlen und das Ausgehöhlte passieren. Zwiebel fein hacken, in der Butter gelb rösten, 1 Ei hartkochen, schälen und fein hacken. Die passierten Kartoffeln mit dem gehackten und rohem Ei, der Milch und gerösteter Zwiebel, 5 g Salz, 1 Teelöffel voll gehackter grüner Petersilie vermengen, in die hohlen Kartoffeln einfüllen, diese nebeneinander in die Bratpfanne stellen und im Rohr bei 100° C $\frac{1}{4}$ Stunde gut durchhitzen.

210. Kartoffelauflauf.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kartoffel	3	240
Butter	2	17
Mehl	2	40
Käse	1	20
Sahne (Rahm)	1	30
Ei	1	1 Stück

Kartoffeln im Rohr braten, schälen und passieren, dann mit Butter, Rahm, Mehl, Dotter, Käse und Schnee abtreiben, 5 g Salz, 1 g gestoßenen Pfeffer dazugeben, in mit Butter bestrichener Form $\frac{1}{2}$ Stunde bei 150° C backen.

211. Kartoffellaibchen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kartoffel	6	480
Mehl	2	40
Fett	1,5	12
Ei	0,5	$\frac{1}{2}$ Stück
Zwiebel	—	30

Kartoffeln kochen, schälen, durch die Fleischmühle treiben. Zwiebel fein hacken, in 10 g Fett lichtgelb rösten, dann mit dem Ei, Mehl, 1 Kaffeelöffel voll gehackter

grüner Petersilie und 5 g Salz zu den Kartoffeln mengen, gut durcharbeiten, kleine flache Laibchen formen und auf dem mit dem restlichen Fette bestrichenen Backblech bei 150° C im Rohr 1/2 Stunde backen.

212. 213. Kartoffelpudding.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Kartoffel, gekocht u.				
passiert	2	160	2,5	2000
Maisgrieß	2	46	2,5	500
Mehl	2	40	2,5	500
Butter	2	17	2	170
Eier	2	80 (2 St.)	0,5	200 (5 St.)

Den Maisgrieß in 320 g siedendes Wasser, dem man 3 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung beigelegt hat, einlaufen lassen und weich und dick kochen. Zwei Dotter mit der Butter flaumig abrühren, den noch lauwarmen Maisbrei dazugeben, gut verrühren, dann die Kartoffeln, das Mehl und den festen Schnee der 2 Eier mit rühren, in die befettete Puddingform geben und 1 Stunde in Dunst kochen. Es empfiehlt sich vorerst die Form dünn mit Butter zu bestreichen und mit Mehl auszustreuen, ehe man die Butter in den Maisbrei rührt.

Andere Gemüse. 214. Karottentorte.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Karotten	2	400
Eier	2	2 Stück.
Butter	2	17
Brösel	2	40
Zucker	2	34

Karotten in Wasser weich kochen, passieren. Form mit Butter bestreichen, übrige Butter, Zucker und Dotter schaumig rühren, Brösel, Karotten Schnee, 1/2 g Salz dazu mengen, 1/2 Stunde bei 100° C backen.

215. Krautsalat (warm).

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kraut	3	750
Ei	2	2 Stück
Kartoffel	2	160
Zucker	2	34
Mehl	1	20

Das Kraut nudlig schneiden, erst waschen, dann mit 500 g Wasser 5 Minuten sieden lassen, dann auf einen Durchschlag geben. — Die geschälten gesotteten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. — Aus Ei, Mehl, Zucker, 10 g Salz, 250 g Wasser und 20 g 2proz. Essig über Feuer eine dickliche Tunke sprudeln, heiß mit Kraut und Kartoffeln vermischen.

216. Kraut, braun gedünstet.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Kraut	4	1000
Fett	3	23
Zucker	3	50

Kraut fein schneiden, 30 g Zucker in Fett braun rösten, 100 g 2½proz. Essig dazugießen, Kraut hineingeben, auf starker Hitze ½ Stunde rasch abdünsten, bis alle Feuchtigkeit verdampft ist, dann den restlichen Zucker und 10 g Salz dazumengen.

4. Konzentrierte Speisen

mit einem Hektonemgewicht unter 25 g.

Ei.

217. Biskuitrolle.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Ei	3	3 Stück
Mehl	3	60
Zucker	3	50
Marmelade	1	30
Butter zum Bestreichen der Form . .	—	2

Dotter und Zucker weiß rühren, Schnee und Mehl leicht daruntermischen, auf ein mit Butter bestrichenes Blech strohhalm dick aufstreichen, 10 Minuten bei 150° C backen, dann mit Marmelade bestreichen und noch im Ofen zu einer Rolle zusammenrollen.

218. Biskuitauflauf.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Ei	4	4 Stück
Zucker	4	68
Mehl	2	40

Dotter und Zucker rühren, bis die Masse weiß und dick ist, dann Eiweiß, zu Schnee geschlagen und Mehl leicht daruntermischen, in einer feuerfesten Schüssel bei 150° C 1/2 Stunde backen.

Fett.

219. Buttertunke mit Spargel.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	5	43
Eidotter	2,5	3 Stück
Spargel	2	800
Mehl	0,5	10

Eier hart kochen, Dotter passieren. Spargel schälen in Salzwasser (4 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung auf 1 Liter Wasser) weich kochen, auf einen Durchschlag zum Abtropfen geben. Dotter mit Mehl und Butter fein verrühren, von dem Spargelwasser unter stetem Rühren nach und nach 250 g dazugießen, im Wasserbad dick werden lassen und über die Spargel anrichten.

220. Mürbteig mit Cremefülle.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	4	35
Mehl	2	40
Zucker	2	34
Milch	1	100
Ei	1	1 Stück

Aus der Hälfte des Mehles, der Hälfte des Eiklars, 1 Kaffeelöffel voll Wasser und 0,3 g Salz einen zarten Teig machen. Butter und das übrige Mehl zu einem Butterblatt verarbeiten, dieses auf den ausgerollten Teig legen und dreimal wie Buttermenge ausrollen; dann auf dem Backblech bei 150° C eine Platte davon backen. Milch, Ei, Zucker, 1 Teelöffel voll Mehl gut versprudeln, im Wasserbad zu Creme einkochen. Wenn der Teig erkaltet ist, die kalte Creme auf die halbe Seite aufstreichen, die zweite Hälfte abschneiden und in Vierecke schneiden.

221. Mürbteig mit Äpfeln I.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	3,5	30
Mehl	3	60
Zucker	2	34
Milch	0,5	50
Ei	0,5	1/2 Stück
Apfel	0,5	75

Aus Butter, Mehl, 5 g Zucker (1 g Salz), Milch und Eigelb mit dem Messer Teig machen, wie Buttermilch dreimal zusammenschlagen. Äpfel schälen, mit ca. 5 g Zucker zu Mus einkochen. Teig ausrollen, zu kleinen Vierecken schneiden, diese mit Apfelmus füllen, die Ecken wie bei Buchteln zusammennehmen, mit Eiklar bestreichen und bei 100° C 1/4 Stunde leicht backen, dann mit dem restlichen Zucker bestreuen.

222. Mürbteig mit Äpfeln II.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	4,5	38
Mehl	2,5	50
Zucker	2	34
Ei	0,5	1/2 Stück
Apfel	0,5	75
Zimt	—	2

Butter mit Mehl (vom Mehl zum Streuen lassen) abbröseln, 5 g Zucker, 1 g Salz, 1 g Natron und das Ei dazumengen (vom Ei ganz wenig zum Bestreichen des Teiges zurücklassen), mit dem Messer rasch zu Teig machen, zwei Blätter dünn ausrollen, eins ins Kuchenblech geben, die geschälten, in Scheiben geschnittenen Äpfel darauflegen, mit Zimt und Zucker bestreuen, das zweite Teigblatt daraufgeben, mit Ei bestreichen und bei 150° C 1/2 Stunde backen.

223. Mürbteig mit Selchfleischfülle.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	6	51
Mehl	2,5	50
Selchfleisch	1	20
Kartoffel	0,5	40
Eiklar zum Bestreichen		

Gekochte Kartoffeln schälen, passieren, mit Butter und Mehl und 2 g Salz zu Teig machen, ausrollen, Fleckchen schneiden, diese mit feingehacktem Selchfleisch füllen, Kipferlformen mit Eiklar bestreichen und $\frac{1}{4}$ Stunde bei 100°C backen.

224. Braune Linzer Torte.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Butter	4	34
Mandeln	2,5	31
Mehl	1	20
Zucker	1	17
Marmelade	1	30
Ei	0,5	$\frac{1}{2}$ Stck.

Mehl mit Butter abbröseln, mit den geriebenen, ungeschälten Mandeln, 15 g Zucker, Ei, 2 g Zimt mit einem Messer zu Teig abarbeiten, diesen eine halbe Stunde kühl stellen, dann zwei gleich große Blätter davon backen, erkaltet mit der Marmelade füllen, dann die Blätter zusammensetzen. Den Teig nur mit Eigelb machen, das Eiklar zum Bestreichen der Tortenblätter verwenden.

Fettsamen.

225. Nußbusslerl.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Nußkerne (trockene)	6	66
Zucker	4	68
Eiklar von 2 Eiern	0,4	60

Eiklar mit Staubzucker im Schneekessel über Dampf dick schlagen, gehackte Nußkerne darunter mischen, auf Oblaten Häufchen davon geben, bei 50°C im Rohr 1 Stunde trocknen lassen.

226. Mandelbögen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mandeln	6	75
Zucker	3	50
Ei	1	1 Stück

Staubzucker und Ei schaumig schlagen, abgezogene, in Stifte geschnittene Mandeln dazu mengen, auf Oblatenstreifen aufstreichen, bei 80°C $\frac{1}{2}$ Stunde backen, noch warm auf den Bogenmodel biegen.

Stärke. Mehl.

227. Käsekräpferl.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	4,5	90
Käse	4	80
Fett	1	8
Ei	0,5	1/2 Stück

Aus den Bestandteilen mit 2 g Salz und 1 g Natron Teig machen, ausrollen, rund ausstechen und bei 150° C 1/4 Stunde backen.

228. Brandteigkipferl.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	3,5	70
Butter	3	26
Ei	2	2 Stück
Zucker	1	17
Milch	0,5	50

Milch, 20 g Wasser, 1 g Salz, die Butter, 14 g Zucker zum Kochen bringen, 65 g Mehl hineinschütten und so lange rühren, bis der Teig sich von Löffel und Pfanne löst, dann vom Feuer nehmen, etwas auskühlen lassen, mit 2 Eiern abtreiben, auf dem bemehlten Brett Kipferl von dem Teig formen und bei 100° C 1/4 Stunde backen. Mit dem restlichen Zucker bestreuen.

229. Mürbteig mit Marmelade.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	4	80
Butter	3	26
Zucker	1,5	26
Eidotter	0,8	1 Stück
Marmelade	0,5	15
Milch	0,2	20

Mehl und 15 g Butter abbröseln, mit Ei, Milch und 5 g Zucker sowie 1 g Salz zu Teig machen, diesen ausrollen, mit geschmolzener Butter bestreichen, strudelartig zusammenrollen, 1/4 Stunde rasten lassen, dann viereckige Stückchen davon schneiden, diese ausrollen, in die Mitte Marmelade geben, die vier Ecken gegen die Mitte zusammenlegen, mit Butter bestreichen und bei 150° C 1/2 Stunde backen. Nachher mit Zucker besieben.

230. Falscher Lebkuchen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	5	100
Zucker	3	50
Ei	1	1 Stck.
Milch	0,5	50
Kakao	0,5	8

Ei, Zucker, Kakao gut abrühren, dann Mehl, Milch, 5 g Natron, 4 Stück gestoßene Gewürznelken, 5 g Zimt dazu mengen. Eine Bischofrotform mit Papier auslegen oder mit Butter bestreichen, die Masse hineingeben und bei 100°C 45 Min. backen. Das Papier abziehen, solange die Bäckerei noch heiß ist.

231. Keks.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Mehl	6	120
Zucker	2	34
Butter	1,3	11
Ei	0,5	1/2 Stück
Milch	0,2	20

Aus den Bestandteilen mit 2 g Natron und 1 g Salz Teig machen, ausrollen, Formen ausstechen, bei 150°C 15 Minuten backen. Vom Mehl 10 g zum Streuen lassen.

Hafer.

232. 233. Haferreiskeks.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Haferreis	5	110	5,5	1210
Butter	2	17	2	170
Zucker	1,5	25	1,5	250
Mehl	0,5	10	0,5	100
Ei	1	1 Stück	0,5	5 Stück

Den Haferreis in der Kaffeemühle reiben, mit Zucker, Butter, Ei und 0,5 g Natron zu einem Teig verarbeiten, auf bemehltem Brett dünn ausrollen, Keks ausstechen und bei 150° backen.

Hirse.

234. 235. Hirseknödel.

	Für 1 Kilonem		Für 10 Kilonem	
	Hektonem	g	Kilonem	g
Hirse	3	75	2,5	625
Mehl	2	40	3,5	700
Milch	2	200	2	2000
Butter	2	17	1,5	128
1 Stück Ei	1	40 1 (St.)	0,5	5 Eier

Hirse muß vor dem Kochen überbrüht werden, um ihr den sonst unangenehm empfundenen Geschmack zu nehmen. Die Hirse läßt man 3—4 Stunden in 200 g Wasser weichen, schüttet dann die Milch dazu und läßt sie ganz weich und dick einkochen, dann fügt man gleich die Butter dazu, rührt gut ab und läßt die Masse kühl werden, ehe man das Mehl und Ei daruntermischt. Nun kocht man die mit nassen Händen geformten Knödel in 1500 g stark siedendem Salzwasser (100 g 20proz. Salzlösung für 1000 g Wasser), ein, läßt sie kurz aufkochen (für mittelgroße Knödel genügt eine Kochzeit von 4 Minuten, vom Beginn des Kochens an gerechnet) und seigt sie ab.

Zucker.

236. Biskuitkuchen.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Zucker	5	85
Eier	3	3 Stück
Kartoffelmehl	2	40
Butter zum Ausstreichen der Form	—	2

Dotter und Zucker dick und weiß rühren, dann den festen Schnee aus Eiweiß und das gesiebte Kartoffelmehl leicht daruntermischen, in bebutterter Form bei 150° C 15 Minuten backen.

237. Karamelkoch.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Zucker	3,5	60
Butter	2	17
Eier	2	2 Stück
Weißbrot	2	50
Milch	0,5	50

Weißbrot in warmer Milch einweichen, 20 g Zucker lichtbraun brennen, dazugeben, das Ganze dann passieren. 15 g Butter, den restlichen Zucker, 2 Dotter.

1 g Salz abtreiben, die passierte Masse und Schnee der 2 Eiklar dazumengen, Kochform mit 2 g Butter austreichen, Mischung hineingeben und $\frac{1}{2}$ Stunde im Wasserbad kochen.

238. Kakaozuckerln.

	Für 1 Kilonem	
	Hektonem	g
Zucker	5	85
Butter	2,5	26
Milch	2	200
Kakao	0,5	8

Kakao in Milch einkochen, beiseite stellen. Zucker mit der Butter rösten, bis er gelb und zähe ist und die Butter obenauf schwimmt. Dann Kakao dazu gießen, unter stetem Rühren kochen, bis die Masse an der Luft stockt. Öfters mit einem Zapfen probieren. Dann ausgießen und halb erkaltet Zuckerl davon schneiden.

Kochanweisungen für die Anstaltskost (100 Hektonem).

Von

Schwester **Marietta Lendl,**

Leiterin der Schulküche der Universitäts-Kinderklinik in Wien.

Die Zahlen bedeuten Hektonem. Summe 100 Hektonem.

Nummer	Name	1.	2.	3.	4.	5.		6.		7.		8.	Hektonem- gewicht
		Milch	Fleisch	Ei	Fett	Mehl	Trock. Stärkesamen	Zucker	Obst	Kar- toffeln	Gemüse	Zwie- beln	
Suppen.													
1	Einbrennsuppe	—	—	—	30	70	—	—	—	—	—	—	} 150
2	Fleckerlsuppe	—	—	—	20	54	—	—	—	25	—	—	
3	Fleischsuppe	—	{ Brühe } 15	—	—	82	—	—	—	—	Dörrgemüse	3	
4	Gerstelsuppe	—	—	—	22	—	Rollgerste	74	—	—	Dörrgemüse	3	
5	Einmachsuppe	—	{ Brühe } 4	—	25	16	Reis	55	—	—	—	—	
6	Haferreissuppe	—	—	—	30	—	{ Hafer- } { flocken }	69	—	—	—	—	
7	Czirosuppe	—	—	—	30	—	Mohrhirse	69	—	—	—	—	
8	Hirsupsuppe	—	—	—	20	10	Hirse	60	—	9	—	—	
9	Bohnensuppe	—	—	—	20	10	Bohnen	60	—	9	—	—	
10	Kartoffelsuppe	—	—	—	20	—	—	—	—	76	Suppengrün	2	
11	Milchsuppe	60	—	5	—	20	—	15	—	—	—	—	
12	Erbsensuppe	—	—	—	20	10	Erbsen	60	10	—	—	—	
Gemüse.													
13	Karotten	—	—	—	30	30	—	20	—	—	Karotten	20	} 100
14	Kohlrüben	—	—	—	30	30	—	20	—	—	Kohlrüben	20	
15	Weißkraut	—	—	—	30	30	—	20	—	—	Kraut	20	
16	Paradeistunke	—	—	—	30	30	—	20	—	—	Tomaten	20	
17	Kohl	—	—	—	30	30	—	—	—	20	Kohl	20	
18	Kochsalat	15	—	—	30	30	—	—	—	—	Kochsalat	25	
19	Spinat	15	—	—	30	30	—	—	—	—	Spinat	25	
20	Dillentunke	20	—	—	25	53	—	—	—	—	Dillenkraut	2	
21	Sauerkraut	—	{ Grieben } 10	—	50	20	—	—	—	—	Sauerkraut	20	
22	Eingebr. Kar- toffeln	—	—	—	25	30	—	—	—	45	—	—	

Suppen.

1. Einbrennsuppe.

	Hektonemgewicht 150 g	
	Hektonem	g
Mehl	70	1400
Fett	30	225

Einbrenne bereiten, mit Wasser aufgießen, gut kochen lassen. Etwas Kümmel.

2. Fleckerlsuppe mit Kartoffeln.

	Hektonemgewicht 150 g	
	Hektonem	g
Mehl zu Fleckerln	54	1080
Kartoffeln	25	2000
Fett	20	150
Zwiebeln	1	200

Fein geschnittene Zwiebeln werden in Butter hellgelb geröstet, roh geschälte, in dünne Scheiben geschnittene Kartoffeln werden mit Wasser aufgegossen, halbweich gekocht, dann die Fleckerln eingekocht. Als Würze Majoran oder grüne Petersilie.

3. Fleischsuppe mit Nudeln.

	Hektonemgewicht 150 g	
	Hektonem	g
Mehl zu Nudeln	82	1640
Fleischbrühe	15	15 000
Dörrgemüse	3	90

5 kg Fleisch und Dörrgemüse in 18 l kochendes Wasser einlegen und 4 Stunden kochen lassen. Statt Dörrgemüse kann auch frisches Gemüse genommen werden. Nach 4 Stunden Fleisch herausnehmen und Nudeln einkochen. Als Würze kann man einige Körner Pfeffer und Neugewürz geben.

4. Gerstelsuppe.

	Hektonemgewicht 150 g	
	Hektonem	g
Rollgerste	74	1480
Fett	22	165
Dörrgemüse	3	90
Zwiebeln	1	200

Rollgerste und Dörrgemüse weichkochen lassen, Zwiebeln und Fett goldgelb rösten, in die gekochte Rollgerste geben, salzen und gut verkochen lassen.

5. Einmachsuppe mit Reis.

	Hektonemgewicht 150 g	
	Hektonem	g
Reis	55	1100
Fett	25	188
Mehl	16	320
Fleischbrühe	4	4000

Reis wird weichgekocht, Fett und Mehl leicht geröstet. Mit Reis vermengen, salzen und gut verkochen lassen. Etwas fein geschnittene Petersilie gibt guten Geschmack. 15 g Salz auf 1 l Flüssigkeit.

6. Haferreissuppe.

	Hektonemgewicht 150 g	
	Hektonem	g
Haferreis	69	1518
Fett	30	225
Zwiebeln	1	200

Haferreis weichkochen, Zwiebeln fein gehackt in Fett hellgelb rösten und dazugeben.

7. Cziroksuppe (Mohrhirsesuppe).

	Hektonemgewicht 150 g	
	Hektonem	g
Czirok.	69	1725
Fett	30	225
Zwiebeln	1	200

Zubereitung wie Haferreissuppe.

8. Hirsesuppe.

	Hektonemgewicht 150 g	
	Hektonem	g
Hirse	60	1500
Fett	20	150
Mehl	10	200
Kartoffeln	9	720
Zwiebeln	1	200

Hirse wird mit Wasser zum Kochen gebracht; wenn sie genügend weich ist, kommen roh geschälte, kleinwürflig geschnittene Kartoffeln dazu, welche auch weichkochen müssen. Das Mehl wird in Fett lichtgelb geröstet. Fein gehackte Zwiebeln mitrösten lassen; sie werden mit Wasser aufgegossen zur Suppe gemengt.

9. Bohnensuppe.

	Hektonemgewicht 150 g	
	Hektonem	g
Bohnen	60	1500
Fett	20	150
Mehl	10	200
Kartoffeln	9	720
Zwiebeln	1	200

Zubereitung wie Hirsosuppe.

10. Kartoffelsuppe.

	Hektonemgewicht 150 g	
	Hektonem	g
Kartoffeln	76	6080
Fett	20	150
Suppengrün	2	400
Zwiebeln	2	400

Suppengrün fein nudlig schneiden, Zwiebeln fein hacken, beides in Fett rösten; man fügt die rohgeschälten, klein geschnittenen Kartoffeln bei, gießt mit Wasser auf und läßt kochen, bis die Kartoffeln breiig werden.

11. Milchsuppe mit Einlaufnudeln.

	Hektonemgewicht 100 g	
	Hektonem	g
Milch	60	6000
Mehl	20	400
Zucker	15	255
Eier	5	5 Stck.

Aus Eiern, Mehl und etwas Wasser wird ein Tropfteig abgerührt. Milch zum Kochen bringen, den Teig wie dünne Nudeln einlaufen lassen, nach einmaligem Aufkochen zuckern und salzen.

12. Erbsensuppe.

	Hektonemgewicht 100 g	
	Hektonem	g
Erbsen, trocken	60	1500
Fett	20	150
Mehl	10	200
Zucker	10	170

Die über Nacht eingeweichten Erbsen werden gut gekocht und passiert. Von Fett und Mehl eine leichte Einbrenne machen, mit Wasser aufgießen, passierte Erbsen und Zucker dazugeben, salzen und gut verkochen lassen.

Gemüse.

13. Karotten.

	Hektonemgewicht 100 g	
	Hektonem	g
Fett	30	225
Mehl	30	600
Karotten	20	4000
Zucker	20	340

Zubereitung wie bei Kohlrüben Nr. 14.

14. Kohlrüben.

	Hektonemgewicht 100 g	
	Hektonem	g
Fett	30	225
Mehl	30	600
Kohlrüben	20	5000
Zucker	20	340

Rüben werden fein nudelig geschnitten und in Salzwasser weichgekocht. Aus Mehl und Fett Einbrenne machen, mit Wasser aufgießen, Rübenda zumengen, zum Schluß Zucker dazugeben und alles gut verkochen lassen.

15. Weißkraut.

	Hektonemgewicht 100 g	
	Hektonem	g
Fett	30	225
Mehl	30	600
Kraut	20	5000
Zucker	20	340

Kraut kleinschneiden, in Salzwasser weichkochen. Aus Mehl und Fett eine hellgelbe Einbrenne bereiten, mit Wasser aufgießen, Kraut dazugeben, zuckern und gut kochen lassen. Als Würze etwas Essig.

16. Paradeistunke.

	Hektonemgewicht 100 g	
	Hektonem	g
Fett	30	225
Mehl	30	600
Paradeis (Tomaten), frisch	20	8000
Zucker	20	340

Paradeis in wenig Wasser weichkochen, dann passieren. Aus Fett und Mehl Einbrenne bereiten, mit Wasser aufgießen, Paradeis hineingeben, zuckern, salzen, gut verkochen lassen. Als Würze etwas Essig.

17. Kohl.

	Hektonemgewicht 100 g	
	Hektonem	g
Fett	30	225
Mehl	30	600
Kartoffeln	20	1600
Kohl	20	5000

Roh geschälte, würfelig geschnittene Kartoffeln und fein geschnittenen Kohl in Salzwasser weichkochen. Von Fett und Mehl eine Einbrenne machen, mit Wasser aufgießen, mit Kohl vermischen und gut aufkochen lassen. Als Würze eine Messerspitze fein gestoßenen Pfeffer.

18. Kochsalat.

	Hektonemgewicht 100 g	
	Hektonem	g
Fett	30	225
Mehl	30	600
Kochsalat	25	6250
Milch	15	1500

Kochsalat in Salzwasser weich kochen, dann abseihen, fein hacken oder passieren. Von Mehl und Fett eine Einbrenne machen, mit Wasser aufgießen, Kochsalat und Milch dazugeben und gut aufkochen lassen.

19. Spinat.

	Hektonengewicht 100 g	
	Hektonem	g
Fett	30	225
Mehl	30	600
Spinat	25	6250
Milch	15	1500

Zubereitung wie Kochsalat.

20. Dillentunke.

	Hektonengewicht 100 g	
	Hektonem	g
Mehl	53	1060
Fett	25	188
Milch	20	2000
Dillenkraut	2	500

Aus Mehl und Fett eine lichte Einbrenne machen, mit Wasser aufgießen, fein gehacktes Dillenkraut dazumengen und mit der Milch (wenn möglich saurer Milch), aufkochen lassen. Als Würze Essig.

21. Sauerkraut.

	Hektonengewicht 100 g	
	Hektonem	g
Fett	50	375
Mehl	20	400
Kraut	20	6000
Grieben (Grammeln)	10	150

Kraut wird in Salzwasser weichgekocht, man fügt die aus Fett und Mehl bereitete und mit Wasser aufgegossene Einbrenne bei, gibt die Grieben dazu und läßt alles gut verkochen.

22. Eingebrannte Kartoffeln.

	Hektonengewicht 100 g	
	Hektonem	g
Kartoffeln	45	3600
Mehl	30	600
Fett	25	188

Weichgekochte oder gedämpfte Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten. Aus Mehl und Fett Einbrenne machen, geschnittene Kartoffeln hineingeben. Als Würze etwas Essig, Majoran oder Lorbeerblätter.

Speisen.

a) Hauptbestandteil Fleisch.

23. Selchfleisch mit Bohnen und Graupen.

	Hektonemgew. 50—60 g	
	Hektonem	g
Fleisch (fett)	50	1000
Bohnen	30	750
Graupen (Rollgerste)	19	418
Zwiebeln.	1	200

Zwiebel fein schneiden, mit Bohnen und Graupen zugleich zum Kochen bringen. Wenn halbweich gekocht, Selchfleisch dazugeben. Alles weichkochen lassen.

24. Rindsgulasch mit Kartoffeln.

	Hektonemgew. 65—70 g	
	Hektonem	g
Fleisch (mager)	50	2500
Kartoffeln	30	2400
Fett	15	113
Zwiebeln	5	1000

Fleisch in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken, Kartoffeln schälen, in Viertel schneiden. Zwiebeln in Fett hellbraun rösten, Fleisch, Paprika und Salz hineingeben, 10—15 Minuten ohne Wasserzugabe dünsten lassen, dann mit Wasser aufgießen und das Fleisch 1 Stunde langsam dämpfen, nun Kartoffeln beifügen, noch Wasser aufgießen und weichkochen lassen.

b) Hauptbestandteil Stärkesamen.

25. Grießfleckerl.

	Hektonemgew. 40—45 g	
	Hektonem	g
Mehl für Fleckerl	60	1200
Grieß	30	600
Fett	10	75

Fleckerl werden in kochendes Salzwasser eingelegt, 3 Minuten lang gekocht. Grieß in Fett lichtbraun rösten, mit 600 g kochendem Wasser aufgießen und verdunsten lassen. Die mit kaltem Wasser übergossenen, gut abgetropften Fleckerl hineingeben, gut durchrösten lassen.

26. Mehlsterz.

	Hektonemgew. 30—35 g	
	Hektonem	g
Mehl	80	1600
Fett	20	150

Mehl unter stetem Rühren erhitzen, bis es dampft, dann so viel siedendes Salzwasser zugeben, daß ein bröckliger Teig entsteht. Ungefähr 1200—1400 g Wasser. Diesen Sterz läßt man nun auf der Herdplatte unter Beigabe des heißen Fettes und unter öfterem Rühren so lange stehen, bis er in Bröckel zerrissen werden kann.

27. Zwiebelnockerl.

	Hektonemgew. 35—38 g	
	Hektonem	g
Mehl	75	1500
Fett	15	113
Milch	5	500
Zwiebeln	3	600
Eier	2	2 Stck.

Aus Mehl, Milch, Eiern, etwas Salz und Wasser wird ein Teig gemacht, in Nockerlform in siedendes Salzwasser eingelegt, Kochzeit 5 Minuten. Fein geschnittene Zwiebeln in Fett hellgelb rösten, Nockerl gut abgetropft hineingeben und gut durchrösten lassen.

28. Bröselnockerl.

	Hektonemgew. 35—38 g	
	Hektonem	g
Mehl	73	1460
Fett	10	75
Brösel	10	200
Milch	5	500
Eier.	2	2 Stck.

Aus Mehl, Milch, Ei, Salz und Wasser wird ein Teig gemacht, Nockerl in kochendes Salzwasser eingelegt, 5 Minuten kochen lassen. Brösel und Fett leicht anrösten und Nockerl gut einbröseln.

29. Nockerl mit Kartoffeln.

	Hektonemgew. 45—50 g	
	Hektonem	g
Mehl	60	1200
Kartoffeln	20	1600
Fett	15	113
Eier	5	5 Stck.

Weich gekochte oder gedämpfte Kartoffeln werden geschält und in dünne Scheiben geschnitten. Aus Mehl, Ei, etwas Fett, Wasser und Salz einen Teig machen, in Form von Nockerl in Salzwasser einkochen, Kochzeit 5—8 Minuten, dann abseihen. Nockerl und Kartoffel mit heißem Fett vermengen, noch etwas nachsalzen und gut durchhitzen lassen. Schmackhafter wird die Speise, wenn hellgelb geröstete Zwiebeln beigemengt werden: 200 g (1 Hektonem) Zwiebeln für 100 Hektonem Speise.

30. Kartoffelnudeln.

	Hektonemgew. 35—38 g	
	Hektonem	g
Mehl	52	1040
Kartoffeln	26	2080
Fett	10	75
Brösel	10	200
Eier	2	2 Stck.

Aus noch warmen, passierten Kartoffeln, Mehl, Ei und Salz einen Teig machen, am Brett in Nudeln formen, in kochendes Salzwasser einlegen und 5 Minuten kochen lassen, Brösel und Fett anrösten, Nudeln gut einbröseln.

31. Powidltascherl.

	Hektonemgew. 35—38 g	
	Hektonem	g
Mehl	42	840
Kartoffeln	22	1760
Fett	10	75
Powidl (Pflaumenmus)	8	240
Zucker	8	136
Brösel	8	160
Eier	2	2 Stck.

Aus noch warmen, geriebenen oder passierten Kartoffeln, Mehl und Ei, Salz wird ein Teig gemacht, am Brett zentimeterdick ausgewalkt, in Viereckchen geschnitten. Diese mit Powidl belegen, in Tascherl formen, in kochendes Salzwasser einlegen und kochen lassen, bis sie oben schwimmen. (5 Minuten.) Brösel in Fett anrösten, Zucker dazugeben und die fertiggemachten, gut abgetropften Tascherl gut einbröseln.

32. Hefekuchen mit Marmelade.

	Hektonemgew. 25—28 g	
	Hektonem	g
Mehl	69	1380
Marmelade	10	300
Zucker	8	136
Milch	5	500
Fett	5	38
Eier	3	3 Stck.
Hefe	—	30

Alle Zutaten werden leicht erwärmt. 30 g Hefe wird in einem Teil der erwärmten Milch zur Gärung gebracht. Dieses sogenannte Dampfel wird mit dem angewärmten Mehl, Eiern, Milch, Zucker, Fett zu einer geschmeidigen Masse so lange verarbeitet, bis sich im Teig Blasen bilden und derselbe sich vom Löffel löst. Der so gut abgearbeitete Teig bleibt an einem mäßig warmen Ort 2 Stunden stehen. Eine Form wird mit Fett leicht ausgestrichen, mit etwas Mehl ausgestreut, die gut gegangene Teigmasse eingefüllt, bei mäßiger Hitze 1—1½ Stunden schön braun gebacken. Nach dem Erkalten wird der Kuchen durchgeschnitten, die Marmelade eingestrichen.

33. Ritscher.

	Hektonemgew. 50—60 g	
	Hektonem	g
Graupen (Rollgerste)	39	858
Bohnen	39	975
Fett	20	150
Zwiebeln	2	400

Bohnen und Graupen in Salzwasser weichkochen lassen, feingehackte Zwiebeln in Fett rösten, dazu mengen. Als Würze etwas gestoßenen Pfeffer.

34—38. Haferreis (Grieß, Polenta, Hirse, Czirok) mit
Zwetschken.

	Hektonemgew. 50—55 g	
	Hektonem	g
Haferreis	30	660
Milch	20	2000
Dörripflaumen	20	600
17proz. Zuckerwasser	20	2000
Fett	10	75

Haferreis mit Milch und Zuckerwasser halbweich kochen lassen, dann Pflaumen und Fett dazugeben und alles weichkochen lassen. Wenn statt frischer Milch gezuckerte Kondensmilch verwendet wird, ersetzt man auch das Zuckerwasser durch Kondensmilch in gleichem Nährwert: zusammen 40 Hektonem Kondensmilch = 800 g. Ebenso wie Haferreis kann Reis, Grieß, Hirse, Polenta, Mohrhirse als süße Speise zubereitet werden. 30 Hektonem wiegen bei Reis, Weizen und Maisgrieß 600 g, bei Hirse und Mohrhirse 750 g.

39—43. Reis (Haferreis, Graupen, Hirse, Czirok)
gedünstet.

	Hektonemgew. 40—45 g	
	Hektonem	g
Reis	84	1680
Fett	15	113
Zwiebeln	1	200

Zwiebeln fein hacken, in Fett anrösten, Reis dazugeben und ebenfalls 1 bis 2 Minuten mitrösten, dann mit 3 l kochendem Wasser aufgießen und am Rande des Herdes langsam dünsten lassen. Ebenso wie Reis kann Haferreis, Rollgerste (1848 g), Hirse und Czirok (Mohrhirse) (2100 g) als Grundlage benützt werden.

44. Hirsenockerl.

	Hektonemgew. 45—50 g	
	Hektonem	g
Hirse	49	1225
Mehl	35	700
Fett	10	75
Eier	5	5 Stck.
Zwiebeln	1	200

Hirse in Salzwasser dick und weich kochen, dann passieren. Die Hälfte der Zwiebeln fein hacken, in der Hälfte des Fettes rösten, Ei, Mehl, wenn möglich etwas fein gehackte Petersilie, Salz zur Hirse mengen, kleine Nockerl davon machen, in kochendes Salzwasser einlegen. Einmal gut aufkochen lassen, dann herausnehmen. Rest von fein gehackten Zwiebeln in Fett hellgelb rösten, Nockerl hineingeben.

45. Erbsenpüree.

	Hektonemgewicht 50 g	
	Hektonem	g
Erbsen	49	1225
Fett	30	225
Mehl	20	400
Zwiebeln	1	200

Die vorher eingeweichten Erbsen werden weichgekocht, passiert. Aus einem Teil des Fettes und Mehl eine Einbrenne bereiten, fein gehackte Zwiebeln im restlichen Fett goldgelb rösten, alles gut vermengen und aufkochen lassen.

46. Bohnensalat.

	Hektonemgew. 60–70 g	
	Hektonem	g
Bohnen	79	1975
Fett	10	75
Zucker	10	170
Zwiebeln	1	200

Bohnen werden tags vorher eingeweicht, weichgekocht. Zwiebeln fein schneiden, in Fett hellgelb rösten, zu den Bohnen mischen, Zucker dazu, Salz und Essig nach Geschmack.

c) Hauptbestandteil Kartoffeln.

47. Bröselkartoffel.

	Hektonemgew. 50–55 g	
	Hektonem	g
Kartoffeln	64	5120
Fett	20	150
Brösel	16	320

Weichgekochte oder gedämpfte Kartoffeln werden geschält, in Würfel geschnitten; Fett und Brösel etwas ausrösten, Kartoffeln hineingeben. Etwas Salz.

48. Kartoffelschmarren.

	Hektonemgewicht 60 g	
	Hektonem	g
Kartoffeln	73	5840
Fett	25	188,8
Zwiebeln	2	400

Weichgekochte oder gedämpfte Kartoffeln werden geschält und feinblättrig geschnitten. Dann röstet man feingehackte Zwiebeln in Fett lichtgelb, fügt die Kartoffeln mit etwas Salz hinzu und läßt sie bei mäßiger Hitze schöne Farbe annehmen.

Einzelkost.

Ernährungsschule für Säuglinge.

Von

Schwester **Paula Panzer**,

Lehrschwester der Universitäts-Kinderklinik in Wien.

In den zwei ersten Lebensjahren soll das Kind essen lernen. Dies „Lernen“ bezieht sich nicht nur auf die verschiedenen Arten der Nahrungsaufnahme, wie Saugen an der Brust, Saugen an der Flasche, Trinken aus Glas und Schale, Essen mit dem Löffel, sondern auch auf die Speisen selbst betreffs ihrer Konsistenz, ihres Geschmacks und ihrer Temperatur. Mit Ende des zweiten Lebensjahres soll das Kind alles essen können.

In dieser Ernährungsschule wird das Kind von der einfachen Ernährung an der Brust qualitativ und quantitativ seinem Alter und seiner Sitzhöhe entsprechend stufenweise in die gemischte Kost eingeführt. Die Schwierigkeiten, welche jede Nahrungsänderung beim Säugling hervorruft, können zum größten Teil dadurch überwunden werden, daß jeder Wechsel nur ganz allmählich erfolgt.

Im ersten Halbjahr wird das Kind ausschließlich an der Brust ernährt. Dann beginnt die Beifütterung, im dritten Vierteljahr das langsame Abstillen, um erst im 12. Monat beendet zu sein. Die Brust das ganze erste Jahr in Tätigkeit zu erhalten, hat den Vorteil, daß dem Kinde im Erkrankungsfalle stets wieder mehr Brustmahlzeiten gereicht werden können. Wird dieses Schema für unnatürliche Ernährung verwendet, so sind die Brustmahlzeiten durch eine der hier angeführten Milchkombinationen zu ersetzen. Welche von diesen zu verwenden ist, hängt von verschiedenen Umständen ab.

Die hier in Verwendung stehende Abkürzung dmsq bedeutet *decimemina per Quadratzentimeter des Sitzhöhequadrates*. Wenn z. B. angegeben ist 5dmsq , so bedeutet dies, daß auf jeden Quadratzentimeter der Ernährungsfläche, welche dem Quadrate der

Sitzhöhe entspricht, 0,5 n entfallen. In der nachfolgenden Zusammenstellung sind diese Werte für die jeweilige Sitzhöhe in Gramm ausgedrückt.

Ernährung im ersten Halbjahre.

1. Lebenstag. 6 Stunden nach der Geburt an der Brust anlegen, weiter dreistündig, Zuckerwasser (Fünftelnahrung = 100 g Wasser + 3,4 g Zucker) nachtrinken lassen. Saugen und Schlucken muß gelernt werden.

2., 3. Tag. 7 Mahlzeiten Brust, Tagesmenge 3 dnsq, Vormorgen, Morgen, Vormittag, Mittag, Nachmittag, Abend, Nachabend.

Gewicht der Einzelmahlzeit in Gramm:

	Sitzhöhe	25—28	29—32	33—35	36—39
Gleichnahrung		30	40	50	60
Doppelnahrung		15	20	25	30
Vollmilch mit 8,5% Zucker		20	25	35	40

4., 5. Tag. 7 Mahlzeiten Brust, Tagesmenge 4 dnsq.

	Sitzhöhe	29—31	32—34	35—36	37—38	39—41
Gleichnahrung		50	60	70	80	90
Doppelnahrung		25	30	35	40	45
Vollmilch mit 8,5% Zucker		35	40	45	55	60

6.—14. Tag. 7 Mahlzeiten Brust, Tagesmenge 5 dnsq. [Abfall des Nabelschnurrestes]¹⁾.

	Sitzhöhe	28—30	31—32	33—34	35—36	37—39	40—42
Doppelnahrung		30	35	40	45	50	60
Vollmilch mit 8,5% Zucker		40	45	45	60	70	80
Gleichnahrung		60	70	80	90	100	120

3., 4. Woche. 6 Mahlzeiten Brust, Tagesmenge 5 dnsq, die Vormorgenmahlzeit um 3 Uhr früh entfällt. [Verheilung der Nabelwunde.]

	Sitzhöhe	28—30	31—32	33—34	35—36	37—39	40—42	43—44
Gleichnahrung		70	80	90	100	120	140	160
Doppelnahrung		35	40	45	50	60	70	80
Vollmilch mit 8,5% Zucker		45	55	60	70	80	90	100

¹⁾ In der Klammer [] sind Daten über die sonstige Entwicklung des Kindes angegeben.

3., 4., 5., 6. Monat. 6×1 dnsq Brust, Tagesmenge 6 dnsq. [Fixieren der Umgebung, Kopfhalten, Greifen nach Gegenständen, Lallen.]

Sitzhöhe	31—33	34—35	36—38	39—41	42—43	44—45	46—47	48—49	50—51	52—53	54—55
1 dnsq Gleichnahrung	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300
1 dnsq Doppelnahrung	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
1 dnsq Vollmilch m. 8,5% Zucker	65	80	95	110	120	135	145	160	175	185	200

Ernährung im 2. Halbjahre.

7. Monat. 6×1 dnsq, davon Mittag $\frac{1}{2}$ dnsq Brustmilch und $\frac{1}{2}$ dnsq Brei. Das Kind lernt die Löffelfütterung und breiige Nahrung kennen. [Sitzen, Erkennen fremder Personen].

Zubereitung von 100 g Brei (Doppelnahrung): 130 g Milch, 5 g Zucker, 8 g Grieß oder anderes Mehlprodukt, auf 100 g einkochen.

Sitzhöhe	31—33	34—35	36—38	39—41	42—43	44—45	46—47	48—49	50—51	52—53	54—55
Frauenmilch											
$\frac{1}{2}$ dnsq Vollmilch mit 17 proz. Zuckerwasser	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
$\frac{1}{2}$ dnsq Vollmilch mit 17% Zucker, Brei-Doppelnahrung	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
$\frac{1}{2}$ dnsq Vollmilch mit 8,5% Zucker	35	40	45	55	60	65	75	80	85	95	100

8. Monat. Wie im 7. Monat, aber Mittag statt $\frac{1}{2}$ dnsq Brustmilch und $\frac{1}{2}$ dnsq Brei 1 dnsq Brei. [Kauen an einer Brotrinde. Die zwei unteren, mittleren Schneidezähne.]

9. Monat. 6×1 dnsq, Mittag 1 dnsq Brei, Abend auch bei Brustkindern 1 dnsq Kuhmilch aus der Flasche oder Schale. Das Kind lernt mit dem Sauger oder aus der Schale trinken.

Zubereitung von 100 g Milch mit 17 proz. Zuckerwasser: 50 g Vollmilch, 8,5 g Zucker, mit Wasser auf 100 g auffüllen (Gleichnahrung).

Zubereitung von 100 g Vollmilch mit 17% Zucker: 100 g Vollmilch, 17 g Zucker (Doppelnahrung).

Zubereitung von 100 g Vollmilch mit 8,5% Zucker: 100 g Vollmilch, 8,5% Zucker (Dreizweitelnahrung).

10. Monat. Aufstehen beginnt, daher von jetzt an 7 dnsq Tagesmenge. Mittag und abend wird auf $1\frac{1}{2}$ dnsq gesteigert, die anderen

4 Mahlzeiten bleiben auf 1 dnsq. Brust nur mehr dreimal: Morgen, Nachmittag, Nachabend. Durch das Gemüse wird das Kind mit salzigem Geschmack vertraut. [Die zwei oberen mittleren Schneidezähne.]

Vormittag: 1 dnsq Kuhmilch.

Mittag: 1 dnsq Brei, 1/2 dnsq Gemüse.

Abend: 1 1/2 dnsq Brei.

Zubereitung von 100 g Kartoffelbrei: 40 g Kartoffel, 50 g Milch, Salz, mit Wasser auf 100 g auffüllen (Gleichnahrung).

Zubereitung von 100 g Spinat: 80 g Spinat, 100 g Milch, Salz, mit Wasser auf 100 g auffüllen (Gleichnahrung).

	Sitzhöhe										
	31—33	34—35	36—38	39—41	42—43	44—45	46—47	48—49	50—51	52—53	54—55
1 1/2 dnsq Brei-Doppelnahrung	75	90	105	120	135	150	165	180	195	210	225

11. Monat. Nur mehr 2 × 1 dnsq Brust, Morgen und Nachabend.

Vormittag und Nachmittag: 1 dnsq Kuhmilch.

Mittag: 1/2 dnsq Brei, 1/2 dnsq Gemüse, 1/2 dnsq Suppe.

Abend: 1 1/2 dnsq Brei.

Zubereitung von 100 g Suppe: 5 g Grieß, 2 g Butter, Salz, mit Wasser auf 100 g aufgefüllt, ergibt eine Halbnahrung.

	Sitzhöhe									
	34—35	36—38	39—41	42—43	44—45	46—47	48—49	50—51	52—53	54—55
1/2 dnsq Suppe	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300

12. Monat. Die Brust wird eingeschränkt auf die Hälfte der Morgen- und Nachabendmahlzeit, je 1/2 dnsq; die zweite Hälfte wird in Kuhmilch gegeben.

Vormittag und Nachmittag: 1 dnsq Kuhmilch.

Mittag: 1/2 dnsq Suppe, 1/2 dnsq Weißbrot in die Suppe gebröckelt, 1/2 dnsq Gemüse.

Abend: 1 1/2 dnsq Brei.

	Sitzhöhe									
	36—38	39—41	42—43	44—45	46—47	48—49	50—51	52—53	54—55	
1/2 dnsq Weißbrot	18	20	23	25	28	30	33	35	38	

Ernährung im 2. Jahre.

13., 14., 15. Monat. Beginn des Laufens und Sprechens. Die Brustmilch entfällt, die Nahrung bleibt bei 7 dnsq. Die Nachabendmahlzeit

bleibt aus und wird auf die Morgen- und Mittagmahlzeit aufgeteilt. Verteilung der Nahrung auf 5 Mahlzeiten, welche dann das ganze Kindesalter hindurch erhalten bleiben. Kompott ist die erste kühle Speise, die das Kind bekommt.

Morgen: 1 dnsq Milch, $\frac{1}{2}$ dnsq Weißbrot.

Vormittag: 1 dnsq Milch.

Mittag: $\frac{1}{4}$ dnsq Suppe, $\frac{1}{2}$ dnsq Weißbrot, $\frac{1}{2}$ dnsq Gemüse, $\frac{1}{2}$ dnsq leichte Mehlspeise, $\frac{1}{4}$ dnsq Kompott.

Nachmittag: 1 dnsq Milch.

Abend: $1\frac{1}{2}$ dnsq Brei.

Zubereitung von ungefähr 100 g (4 Hn) Kaiserschmarren: 2 Eier, 12 g Mehl, 10 g Zucker, 4 g Butter, 32 g Milch.

Zubereitung von ungefähr 100 g (4 Hn) Grießauflauf: 1 Ei, 12 g Zucker, 80 g Milch, 28 g Grieß, 2 g Butter (Form).

Zubereitung von 100 g (2 Hn) Apfelbrei: 100 g Äpfel, 24 g Zucker, auf 100 g auffüllen.

	Sitzhöhe	39—41	42—43	44—45	46—47	48—49	50—51	52—53	54—55
$\frac{1}{4}$ dnsq Suppe		80	90	100	110	120	130	140	150
$\frac{1}{4}$ dnsq Kompott		20	20	25	25	30	30	30	35
$\frac{1}{4}$ dnsq Mehlspeise		27	30	33	37	40	43	47	50

16., 17., 18. Monat. Das Kind muß jetzt kauen lernen; es bekommt ungeweichtes Brot und unpassierte Kartoffeln. Ei wird in verschiedenen Formen gegeben, morgens etwas Butter. Mittag werden $\frac{1}{2}$ dnsq Wasser im Glas gereicht, was in der Menge $\frac{1}{2}$ dnsq der Gleichnahrung entspricht. — [10 Zähne.]

Morgen: $\frac{1}{2}$ dnsq Milch, $\frac{1}{2}$ dnsq ungeweichtes Weißbrot, $\frac{1}{2}$ dnsq Butter.

Vormittag: $\frac{1}{2}$ dnsq Milch, $\frac{1}{2}$ dnsq ungeweichtes Weißbrot.

Mittag: $\frac{1}{4}$ dnsq Suppe, $\frac{1}{2}$ dnsq Ei, $\frac{1}{4}$ dnsq Gemüse, $\frac{1}{4}$ dnsq unpassierte Kartoffeln, $\frac{1}{4}$ dnsq Kompott, $\frac{1}{2}$ dnsq leichte Mehlspeise, $\frac{1}{2}$ dnsq (decigrammsiqua) Wasser.

Nachmittag: 1 dnsq Milch.

Abend: $1\frac{1}{2}$ dnsq Brei.

	Sitzhöhe	39—41	42—43	44—45	46—47	48—49	50—51	52—53	54—55
$\frac{1}{2}$ dnsq Butter		6,5	7,5	8,5	9	10	10,5	11,5	12,5
$\frac{1}{2}$ dnsq Ei		32	36	40	44	48	52	56	60
$\frac{1}{2}$ dnsq Kartoffeln		32	36	40	44	48	52	56	60
$\frac{1}{2}$ dnsq Wasser		80	90	100	110	120	130	140	150

19., 20., 21. Monat. Von Weißbrot wird auf Mischbrot übergegangen, von passierten Gemüsen zuerst auf feingehackte und allmählich auf grobe Gemüse. [Schluß der Fontanelle. — 14 Zähne.]

Morgen: $\frac{1}{2}$ dnsq Milch, $\frac{1}{2}$ dnsq Mischbrot, $\frac{1}{2}$ dnsq Topfen.

Vormittag: $\frac{1}{2}$ dnsq Milch, $\frac{1}{2}$ dnsq Mischbrot.

Mittag: $\frac{1}{4}$ dnsq Suppe, $\frac{1}{2}$ dnsq Ei, $\frac{1}{2}$ dnsq grobes Gemüse, $\frac{1}{2}$ dnsq leichte Mehlspeise, $\frac{1}{4}$ dnsq Kompott, $\frac{1}{2}$ decigrammsiqua Wasser.

Nachmittag: 1 dnsq Milch.

Abend: 1 dnsq Brei, $\frac{1}{2}$ dnsq grobes Gemüse.

	Sitzhöhe	39—41	42—43	44—45	46—47	48—49	50—51	52—53	54—55
$\frac{1}{2}$ dnsq Topfen		32	36	40	44	48	52	56	60
$\frac{1}{2}$ dnsq Mischbrot		24	27	30	33	36	39	42	45

22., 23. Monat. Das Kompott wird durch rohes Obst, die leichte Mehlspeise durch derbe Mehlspeise ersetzt. Die Vormittagsmahlzeit besteht nur aus Brot mit Auflage.

Morgen: $\frac{1}{2}$ dnsq Milch, $\frac{1}{2}$ dnsq Mischbrot, $\frac{1}{2}$ dnsq Käse.

Vormittag: $\frac{1}{2}$ dnsq Mischbrot, $\frac{1}{2}$ dnsq Marmelade oder Butter.

Mittag: $\frac{1}{2}$ dnsq Suppe, $\frac{1}{2}$ dnsq Ei, $\frac{1}{2}$ dnsq grobes Gemüse, $\frac{1}{2}$ dnsq derbe Mehlspeise, $\frac{1}{4}$ dnsq rohes Obst, $\frac{1}{2}$ decigrammsiqua Wasser.

Nachmittag: 1 dnsq Milch.

Abend: $\frac{1}{2}$ dnsq Brei, $\frac{1}{2}$ dnsq grobes Gemüse, $\frac{1}{2}$ dnsq Mischbrot.

	Sitzhöhe	39—41	42—43	44—45	46—47	48—49	50—51	52—53	54—55
$\frac{1}{2}$ dnsq Käse.		16	18	20	22	24	26	28	30
$\frac{1}{2}$ dnsq Marmelade		27	30	33	37	40	43	47	50
$\frac{1}{4}$ dnsq rohes Obst		60	70	75	85	90	100	105	115

24. Monat. Mittag wird anstatt $\frac{1}{2}$ dnsq Ei $\frac{1}{2}$ dnsq Hackfleisch gegeben und allmählich auf gewöhnliches Fleisch übergegangen. Nunmehr hat das Kind in den zwei ersten Lebensjahren alle Speisen essen gelernt. Ende dieser Zeit vervollständigt sich das Milchgebiß (20 Zähne).

	Sitzhöhe	39—41	42—43	44—45	46—47	48—49	50—51	52—53	54—55
$\frac{1}{2}$ dnsq Fleisch		32	36	40	44	48	52	56	60

Speiseplan für ältere Säuglinge mit einem täglichen Nahrungsbedarf von 10, 15 und 20 Hektonem.

Diese Zusammenstellung ist nach der Ernährungsschule berechnet und zeigt, wie die gleiche Hektonemanzahl in den einzelnen Lebensmonaten verschieden verteilt wird. Die Zahlen bedeuten die Nahrungsmenge in Hektonem.

Lebens-Monat	6 Uhr Morgens	9 Uhr Vor-mittags Milch	12 Uhr Mittags	3 Uhr Nach-mittags Milch	6 Uhr Abends	9 Uhr Nach-abend Milch
	1	2	3	4	5	6

10 Hektonem.

6.	1 ³ / ₄ Milch	1 ¹ / ₂	1 ³ / ₄ Milch	1 ¹ / ₂	1 ³ / ₄ Milch	1 ³ / ₄
7.	1 ³ / ₄ Milch	1 ¹ / ₂	1 Milch 1 Brei	1 ¹ / ₂	1 ³ / ₄ Milch	1 ¹ / ₂
8., 9.	1 ³ / ₄ Milch	1 ¹ / ₂	2 Brei	1 ¹ / ₂	1 ³ / ₄ Milch	1 ¹ / ₂
10.	1 ¹ / ₂ Milch	1 ¹ / ₂	¹ / ₂ Gemüse 1 ¹ / ₂ Brei	1 ¹ / ₂	2 Brei	1 ¹ / ₂
11.	1 ¹ / ₂ Milch	1 ¹ / ₂	¹ / ₂ Suppe ³ / ₄ Gemüse ³ / ₄ Brei	1 ¹ / ₂	2 Brei	1 ¹ / ₂
12.	1 ¹ / ₂ Milch	1 ¹ / ₂	¹ / ₂ Suppe 1 Gemüse ¹ / ₂ Brot	1 ¹ / ₂	2 Brei	1 ¹ / ₂
13., 14., 15.	1 Milch 1 Brot	1 ¹ / ₂	¹ / ₂ Suppe ¹ / ₂ Gemüse ¹ / ₂ Brot ¹ / ₂ Mehlspeise ¹ / ₂ Kompott	1 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂ Brei	—

15 Hektonem.

8., 9.	2 ¹ / ₂ Milch	2 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂ Brei	2 ¹ / ₂	2 ¹ / ₂ Milch	2 ¹ / ₂
10.	2 Milch	2	1 Gemüse 2 Brei	2	4 Brei	2
11.	2 Milch	2	1 Suppe 1 Gemüse 1 Brei	2	4 Brei	2
12.	2 Milch	2	1 Suppe 1 Gemüse 1 Brot	2	4 Brei	2
13., 14., 15.	1 Brot 2 Milch	2	¹ / ₂ Suppe 1 Gemüse 1 Brot 1 Mehlspeise ¹ / ₂ Kompott	2	4 Brei	

20 Hektonem.

Lebens- Monat	6 Uhr Morgens		9 Uhr Vor- mittags Milch	12 Uhr Mittags		3 Uhr Nach- mittags Milch	6 Uhr Abends		9 Uhr Nach- abend Milch
	1	2		3	4		5	6	
12.	3	Milch	3	1	Suppe	3	4	Brei	3
				2	Gemüse				
				1	Brot				
13., 14., 15.	1½	Brot	3	1	Suppe	3	5	Brei	—
	3	Milch		1	Gemüse				
				1	Brot				
				1	Mehlspeise				
				½	Kompott				
16., 17., 18.	2	Milch	3	1	Suppe	3	5	Brei	—
	1	Butter		1	Ei				
	1	Brot		1	Gemüse				
				1	Mehlspeise				
				1	Kompott				
					140 g Wasser				

Die praktische Verwendung dieser „Ernährungsschule“ erhellt aus folgenden Beispielen:

1. Beispiel: Alter 4 Tage, Sitzhöhe 34 cm, erhält in 8 Mahlzeiten eine Tagesmenge von 4 dnsq. Diese 4 dnsq betragen bei einer Sitzhöhe von 34 cm in Gleichnahrung 7×60 g, in Doppelnahrung 7×30 g, in Vollmilch mit 8,5% Zucker 7×40 g (s. Schema 4., 5. Tag).

2. Beispiel: Alter 5 Monate, Sitzhöhe 38 cm. 6×1 dnsq, entspricht 6×140 g Gleichnahrung, 6×70 g Doppelnahrung, 6×95 g Vollmilch mit 8,5% Zucker (s. Schema 3.—6. Monat).

3. Beispiel: Alter 14 Monate, Sitzhöhe 46 cm. Morgen, vormittag und nachmittag je 1 dnsq Milch. Das ist 110 g Gleichnahrung, 55 g Doppelnahrung, 70 g Vollmilch mit 8,5% Zucker (s. Schema 7. Monat). Morgens kommt noch ½ dnsq gewechtes Weißbrot dazu = 30 g (s. Schema 12. Monat). Mittags ¼ dnsq Suppe = 120 g (s. Schema 13.—15. Monat), ½ dnsq Weißbrot = 30 g s. v., ½ dnsq Gemüse = 120 g (s. Hälfte von 1 dnsq Gleichnahrung 3.—6. Monat), ½ dnsq leichte Mehlspeise = 40 g (s. Schema 13.—15. Monat), ¼ dnsq Kompott = 30 g (s. Schema 13.—15. Monat). Abend 1½ dnsq Brei = 180 g (s. Schema 10. Monat).

In der letzten Zeit haben wir die Ernährungsschule in einigen Punkten modifiziert: Die Breifütterung wurde, statt im 7. Monate, schon im 5. Monate begonnen. Dabei wurde die Nahrungsmenge schon im 7. Monate (statt im 10. Monate) auf 7 dnsq gesteigert, Gemüse

auch im 7. Monate (statt im 10.) gegeben, Kompott im 8. (statt im 13. Monat), Biskotten im 9. Monate als Vorstufe für Brot und Mehlspeise; schon im 10. Monat wurde dünne Suppe gegeben, um eine andere Geschmacksart kennen zu lehren. Weißbrot im 11. Monat, aber nicht in die Suppe, sondern vormittags in die Milch gerührt. Im 12. Monat klingt die Abendmahlzeit mit der schwindenden Brustnahrung aus.

Speisepläne für kleinere Kinder.

Nahrungsklassen Ia bis III. (Tagesnahrung 15—30 Hn.)

Von

Schwester **Johanna Dittrich**,

Lehrschwester der Universitäts-Kinderklinik in Wien.

Die Kostfolge umfaßt je 4 Tage zu 5 Mahlzeiten mit entsprechender Abwechslung bei den Hauptmahlzeiten. In jeder Gruppe ist gewöhnliche (billige) und feine (teure) Kost unterschieden. Alle Rezepte sind in der Einzelküche des Ernährungskurses ausprobiert worden.

15 Hektonem. Gewöhnliche Kost.

	Nem 1. Tag	g	Nem 2. Tag	g	Nem 3. Tag	g	Nem 4. Tag	g
Morgen 3 Hektonem	100 Milch	100	100 Milch	100	100 Milch	100	100 Milch	100
	100 Zucker	17	66 Zucker	11	100 Zucker	17	100 Zucker	17
	100 Brot	30	34 Kakao	6	100 Brot	30	100 Brot	30
			100 Brot	30				
Vormittag 3 Hektonem	100 Milch	100	100 Milch	100	100 Milch	100	100 Milch	100
	100 Brot	30	100 Brot	30	100 Brot	30	100 Brot	30
	100 Butter	8,5	100 Käse	20	100 Marmelade .	30	100 Butter	8,5
Mittag 4 Hektonem	Nockerlsuppe.		Erbsensuppe.		Kartoffelsuppe.		Einbrennsuppe.	
	50 Mehl	10	40 Erbsen	10	30 Kartoffeln .	24	50 Mehl	10
	20 Ei	8	20 Mehl	4	40 Fett	3	53 Fett	4
	30 Butter	2,5	40 Fett	3	30 Mehl	6	Kümmel	
			Salz		Salz		Salz	
	Kartoffelbrei.		E		Gebratenes		Ei.	
	50 Kartoffeln .	40	Weich gekocht .	40	Fleisch.		Weich gekocht .	40
	50 Milch	50	(1 St.)		50 Fleisch, mag.	25	(1 St.)	
					53 Fett	4		
	Bröselnudeln.		Spinat.		Reis gedünstet.		Linsengemüse.	
100 Mehl	20	56 Spinat, ge-		50 Reis	10	120 Linsen	30	
40 Fett	3	putzt	140	48 Butter	4	53 Fett	4	
30 Brösel	6	65 Mehl	18	3 Zwiebel	6	30 Mehl	6	
30 Zucker	5	80 Fett	6	Kompott.		1 Wurzelwerk .	2	
				50 Obst	75			
				50 Zucker	8,5			
Nachmittag 2 Hektonem	100 Milch	100	100 Brot	30	100 Brot	30	100 Milch	100
	50 Zucker	8,5	100 Butter	8,5	100 Milch	100	50 Zucker	8,5
	50 Brot	15					50 Brot	15
Abend 3 Hektonem	Grießschmarrn.		Polentamilch-		Fridatten.		Kartoffelnudeln	
	125 Grieß	25	speise.		100 Mehl	20	60 Kartoffeln .	48
	40 Milch	40	200 Milch	200	30 Ei	12	120 Mehl	24
	60 Butter	5	60 Polenta	12	33 Marmelade .	10	30 Ei	12
	30 Ei	12	40 Zucker	7	48 Butter	4	46 Fett	3,5
	48 Zucker	8			30 Milch	30	15 Zucker	2,5
				60 Zucker	10	30 Brösel	6	

15 Hektonem. Feine Kost.

	Nem 1. Tag g	Nem 2. Tag g	Nem 3. Tag g	Nem 4. Tag g		
Morgen	Kakao.			Schokolade.		
3 Hektonem	100 Milch 100	100 Milch 100	100 Milch 100	100 Milch 100	100 Schokolade. 17	
	24 Kakao 4	54 Zucker 9	50 Zucker 8,5	100 Schokolade. 17	50 Brot 15	
	78 Zucker 13	100 Brot 30	Kaffeewasser	50 Brot 15	50 Marmelade. 15	
	50 Brot 15	48 Butter 4	100 Brot 30			
	48 Butter 4		50 Schinken . . 10			
Vormittag	100 Milch 100	153 Brot 46	100 Brot 30	100 Brot 30		
3 Hektonem	100 Brot 30	48 Butter 4	100 Butter 8,5	100 Butter 8,5		
	100 Käse 20	100 Schinken . . 20	100 Ei 40	100 Wurst 15		
Mittag	Erbsensuppe.		Suppe		Fridattensuppe.	
4 Hektonem	40 Erbsen 10	mit Knödeln.	30 Mehl 6	55 Grieß 11		
	20 Mehl 4	25 Zwieback, tr. 5	35 Eidotter . . 7	5 Grünzeug . . 10		
	40 Fett 3	20 Eidotter . . 4	10 Milch 10	40 Fett 3		
	Salz 2	36 Butter 3	36 Butter 3			
		4 Grünzeug . . 8				
		15 Mehl 3				
	Zwiebeltunke.		Faschiertes		Gebrautes	
	40 Fett 3	Fleisch.	Fleisch.	Ei.	100 Ei (1 Stück) 40	
	40 Mehl 8	30 Fleisch,	50 Fleisch,			
	18 Zucker . . . 3	mager . . . 15	mager . . . 25			
	2 Zwiebel . . . 4	25 Eidotter . . 5	50 Fett 4			
	Essig, Salz.	24 Butter . . . 2	Salz			
		25 Brot, trocken 5				
		Salz 2				
	Knödel.		Karotten.		Kartoffel-	
	50 Zwieback,	15 Karotten . . 30	scharren.	28 Spinat 70		
	trocken . . 10	20 Mehl 4	50 Kartoffel . . 40	35 Mehl 7		
	26 Fett 2	36 Butter 3	48 Butter 4	40 Fett 3		
	25 Mehl 5	30 Zucker 5	2 Zwiebel . . . 4			
	Salz 1		Salz 2			
	Grießpudding.		Kompott.		Schokoladen-	
	25 Ei 10	50 fr. Kirschen 75	pudding.	30 Schokolade. 5	10 Milch 10	
	22 Milch 22	50 Zucker 8,5		15 Ei 6	12 Zucker 2	
	18 Zucker 3			5 Milch 5	25 Mehl 5	
	35 Grieß 7			15 Grieß 3	25 Ei 10	
				12 Butter 1	30 Butter 2,5	
				24 Zucker 4		
Nachmittag		Schokolade.				
2 Hektonem	100 Milch 100	100 Milch 100	100 Milch 100	100 Milch 100		
	53 Brot 16	100 Schokolade. 17	50 Zucker 8,5	50 Zucker 8,5		
	48 Butter 4		50 Biskuit . . . 10	50 Mehlspeise . 15		
Abend	Schokoladereis.		Brotpudding.		Omelette.	
3 Hektonem	180 Milch 180	100 Brotbrösel . 20	100 Ei 40	80 Milch 80		
	50 Reis 10	22 Milch 22	30 Mehl 6	70 Reis 14		
	36 Zucker 6	25 Ei 10	15 Milch 15	50 Ei 20		
	36 Schokolade. 6	24 Butter 2	30 Zucker 5	36 Zucker 6		
		30 Zucker 5	53 Fett 4	26 Marmelade . 8		
		100 Marmelade . 30	72 Marmelade . 22	40 Fett 3		

20 Hektonem. Gewöhnliche Kost.

	Nem 1. Tag	g	Nem 2. Tag	g	Nem 3. Tag	g	Nem 4. Tag	g
Morgen	100 Milch	100	100 Milch	100	100 Milch	100	100 Milch	100
5 Hektonem	100 Zucker	17	100 Zucker	17	100 Zucker	17	100 Zucker	17
	Teewasser	100	gek. Wasser	100	gek. Wasser	100	Teewasser	100
	200 Brot	60	200 Brot	60	200 Brot	60	200 Brot	60
	100 Butter	8,5	50 Marmelade	15	100 Wurst	15	100 Marmelade	30
			50 Topfen	20				
Vormittag	200 Brot	60	200 Brot	60	200 Brot	60	200 Brot	60
3 Hektonem	100 Käse	20	100 Wurst	15	100 Obst	150	100 Topfen	40
Mittag	Fleckerlrisuppe.		Molkensuppe.		Rollgerste-		Saure Milch-	
5 Hektonem	10 Fleischbrühe	100	100 Molke	200	suppe.		suppe.	
	90 tr. Teigwaren	18	40 Mehl	8	20 Fleischbrühe	200	30 Milch	30
			30 Butter	2,5	80 Rollgerste	16	20 Mehl	4
			30 Brot	9			24 Butter	2
							30 Brot	9
							(Einige Tropf. Essig.)	
	Rindfleisch,		Ei		Rindfleisch,			
	mager.		Weich gekocht.		mittelfett.			
	100 Rindfleisch .	50	100 Ei (1 Stück)	40	100 Rindfleisch .	40		
	Bohnen- tunke.		Erbsenbrei.		Kohlgemüse.		Gefüllte Paradeis.	
	160 Bohnen.		120 Erbsen	30	60 Kohl	150	30 Paradeis	120
	passiert	40	53 Fett	4	90 Mehl	18	10 Grünzeug	20
	40 Fett	3	30 Mehl	6	53 Fett	4	125 Reis	25
	4 Zwiebel	8	2 Zwiebel	4	Gewürz, Salz.		40 Fleisch,	
	Essig nach Ge-						mittelfett	16
	schmack.						66 Fett	5
	Kompott.				Kompott.		30 Mehl	6
	50 Zwetschgen,				50 frische Äpfel	75	50 Dörrobst	15
	frische	75			50 Zucker	8,5	50 Zucker	8,5
	50 Zucker	8,5			Wasser nach			
	Wasser	50			Belieben.			
	Einkochen lassen!							
Nachmittag	100 Milch	100	100 Brot	30	100 Milch	100	100 Brot	30
2 Hektonem	100 Brot	30	100 Marmelade	30	100 Brot	30	100 Wurst	15
Abend	Krautflckerln.		Hirse		Grießspeise		Germbuchteln.	
5 Hektonem	370 tr. Teigwaren	74	mit Pflaumen.		mit Marmelade.		200 Mehl	40
	100 Fett	7,5	300 Hirse	60	250 Zucker	42	50 Milch	50
	3 Zwiebel	6	48 Butter	4	150 Grieß	30	100 Topfen	40
	33 Kraut	100	100 Dörrpflaumen	30	100 Marmelade	30	50 Zucker	8,5
			54 Zucker	9			100 Fett	7,5
							Germ (Hefe)	2

20 Hektonem. Feine Kost.

	Nem 1. Tag	g	Nem 2. Tag	g	Nem 3. Tag	g	Nem 4. Tag	g
Morgen	Kakao.		Kaffee.		Schokolade.		Tee.	
5 Hektonem	100 Milch	100	100 Milch	100	100 Milch	100	100 Milch	100
	78 Zucker	13	100 Zucker	17	100 Schokolade	17	100 Zucker	17
	24 Kakao	4	Kaffeewasser	100			Teewasser	100
	150 Brot	45	153 Brot	46	153 Brot	46	153 Brot	46
	50 Marmelade	15	48 Butter	4	48 Butter	4	48 Butter	4
	100 Butter	8,5	100 Honig	20	100 Käse	20	100 Ei	40

20 Hektonem. Feine Kost (Fortsetzung).

	Nem 1. Tag g	Nem 2. Tag g	Nem 3. Tag g	Nem 4. Tag g
Vormittag				Nockerln in Milch.
3 Hektonem	180 Milch 130 40 Grieß 8 30 Zucker 5 100 Schokolade 15	100 Milch 100 100 Brot 30 100 Schinken . . 20	100 Milch 100 100 Brot 30 100 Ei 40	100 Milch 100 150 Mehl 30 50 Zucker 8,5
Mittag	Linsensuppe.	Fleckerlsuppe.	Grießnockerl- suppe.	Mehlschöberl- suppe.
5 Hektonem	40 Linsen 10 20 Mehl 4 40 Fett 3 Salz, Essig . . 2	40 Fett 3 5 Grünzeug . . 10 55 Teigwaren, trocken . . 11 Salz 2	36 Butter 3 10 Ei 4 5 Milch 5 45 Grieß 9 5 Grünzeug . . 10	30 Mehl 6 25 Ei 10 36 Butter 3 10 Milch 10 Salz 2
	Gebrautes Fleisch.	Paradeistunke.	Gedünst.Fleisch.	Kalbschnitzel.
	50 mageres Fleisch . . 25 48 Butter . . . 4 2 Zwiebel . . . 4 Salz 2	20 Paradeis . . 80 10 Brot 3 26 Fett 2 24 Zucker . . . 4 20 Mehl 4 Salz, Essig . . 1	60 mageres Fleisch . . 30 36 Butter . . . 3 5 Grünzeug . . 10 Salz 2	50 mageres Kalbfleisch 25 46 Fett 3,5 4 Zwiebel . . . 8 Salz 2
	Kartoffelbrei.	Gedünst. Reis.	Knödel.	Kartoffelsalat.
	52 Kartoffeln . 42 48 Butter . . . 4 Salz 1	50 Reis 10 48 Butter . . . 4 2 Zwiebel . . . 4 Salz 2	50 Zwieback, tr. 10 26 Fett 2 25 Mehl 5 Salz 1	62 Kartoffeln . 50 40 Öl oder Fett 3 Essig, Salz.
	Schokolade- auflauf.	Wirtschafts- torte.	Apfelstrudel aus mürbem Teig.	Germ-Guglhupf.
	40 Eidotter . . 8 100 Zucker . . . 17 54 Schokolade . 9 6 Eiklar 9	10 Eiklar . . . 15 63 Nüsse . . . 7 42 Zucker . . . 7 Glasur: 42 Schokolade . 7 48 Zucker . . . 8 Butter und Mehl für die Form.	24 Äpfel 36 18 Zucker . . . 3 10 Rosinen . . 3 Eiklar zum Bestreichen. 12 Zucker zum Bestreuen . . 2	72 Butter 6 18 Zucker . . . 3 15 Dotter . . . 3 70 Mehl 14 Salz 2 8 Milch 8 Hefe 1 10 Rosinen . . 3 1 Eiklar . . . 2 6 Zucker . . . 1 (zum Bestreuen).
Nachmittag		Schokolade.		
2 Hektonem	100 Milch 100 50 Zucker 8,5 50 Keks 9	100 Milch 100 100 Schokolade . 17	100 Brot 30 100 Butter 8,5	100 Brot 30 100 Honig 20
Abend	Grießschmarren mit Marme- ladenüberguß.	Eierspeise.	Semmel- schmarren.	Kartoffel- laibchen.
5 Hektonem	250 Grieß 50 100 Milch 100 53 Fett 4 50 Zucker . . . 8,5 50 Marmelade . 15	200 Eier (2) . . 80 100 Butter . . . 8,5 100 Brot 30 100 Milch 100	300 Weißbrot, tr. 60 50 Milch 50 48 Butter . . . 4 26 Rosinen . . 8 78 Zucker . . . 13	87 Kartoffeln . 70 40 Mehl 8 10 Zwiebel . . . 20 25 Ei 10 40 Fett 3 100 Brot 30
				Blumenkohl- tunke.
				60 Blumenkohl 150 93 Fett 7 50 Mehl 10

25 Hektonem, Gewöhnliche Kost.

	Nem	1. Tag	g	Nem	2. Tag	g	Nem	3. Tag	g	Nem	4. Tag	g
Morgen 7 Hektonem	100	Milch	100	100	Milch	100	100	Milch	100	100	Milch	100
	100	Zucker	17	100	Zucker	17	100	Zucker	17	100	Zucker	17
		Teewasser	100		Wasser ca. . . .	100		Kaffeewasser	100	300	Brot	90
	800	Brot	90	300	Brot	90	300	Brot	90	200	Wurst	30
	100	Käse	20	100	Butter	8,5	100	Topfen	40			
	100	Marmelade	30	100	Marmelade	30	100	Butter	8,5			
Vormittag 3 Hektonem	200	Brot	60		Einbrennsuppe		200	Brot	60	200	Brot	60
	100	Marmelade	30	100	Mehl	20	100	Wurst	15	100	Topfen	40
					Kümmel, Salz							
				200	Brot	60						
Mittag 7 Hektonem		Nudelsuppe			Polentasuppe			Brottsuppe			Grießsuppe	
	20	Fleischbrühe	200	60	Polenta	12	132	Brot	40	100	Grieß	20
	180	tr. Teigwaren	36	36	Butter	3	10	Grünzeug	20	96	Butter	8
				4	Grünzeug	8	60	Butter	5	5	Grünzeug	10
		Eingebrannte Kartoffeln			Gurkentunke			Kohlrüben			Faschiertes Fleisch	
	150	Kartoffeln	120	20	Gurken	100	96	Kohlrüben	240	60	Fleisch, mittel- fett	24
	90	Mehl	18	100	Mehl	20	70	Mehl	14	80	Fett	6
	60	Fett	4,5	80	Fett	6	54	Zucker	9	40	Eidotter	8
										48	Butter	4
										53	Brot	16
	Rindfleisch mager			Kartoffel- knödel			Polenta (Beilage)			Kartoffel- schmarren		
200	Rindfleisch	100	250	Kartoffeln	200	120	Polenta	24	150	Kartoffeln	120	
			100	Mehl	20	80	Fett	6	144	Butter	12	
			50	Ei	20	2	Zwiebel	4	6	Zwiebel	12	
Nachmittag 2 Hektonem	100	Brot	30	100	Brot	30	100	Brot	30	100	Brot	30
	100	Wurst	15	100	Milch	100	100	Marmelade	30	100	Käse	20
Abend 6 Hektonem		Grießschmarren			Apfelreis			Powidl- tascherln			Apfelnockerln	
	160	Grieß	32	360	Reis	72	125	Kartoffeln	100	300	Mehl	60
	60	Milch	60	60	Äpfel	90	250	Mehl	50	60	Milch	60
	84	Butter	7	60	Zucker	10	100	Powidl	30	30	Äpfel	45
	40	Ei	16	60	Butter	5	50	Ei	20	93	Fett	7
	60	Zucker	10	60	Zucker	10	50	Ei	20	60	Brösel	12
		Kompott			Zimt, Salz			Butter	3	60	Zucker	10
	100	Dörripflau- men	30					40	Brösel	8		
	100	Zucker	17									

25 Hektonem. Feine Kost.

	Nem	1. Tag	g	Nem	2. Tag	g	Nem	3. Tag	g	Nem	4. Tag	g
Morgen 6 Hektonem		Schokolade		200	Milch	200	100	Milch	100		Kakao	
	200	Milch	200	100	Zucker	17	100	Zucker	17	150	Milch	150
	100	Zucker	17		Kaffeewasser			Kaffeewasser		36	Kakao	6
	150	Brot	45	153	Brot	46	200	Brot	60	114	Zucker	19
	100	Butter	8,5	48	Butter	4	100	Butter	88	153	Brot	46
	50	Käse	10	100	Honig	20	100	Schinken	20	48	Butter	4
										100	Marmelade	30

25 Hektonem. Feine Kost.

(Fortsetzung.)

	Nem 1. Tag g	Nem 2. Tag g	Nem 3. Tag g	Nem 4. Tag g
Vormittag 8 Hektonem	153 Brot 46 48 Butter 4 100 Sardinen . . 33	153 Brot 46 48 Butter 4 100 Schinken . . 20	100 Brot 30 100 Milch 100 100 Käse 20	100 Brot 30 100 Ei (1) 40 100 Obst 150
Mittag 7 Hektonem	Kartoffel- schöberlsuppe. 48 Butter 4 15 Eidotter . . . 3 10 Grieß 2 10 Mehl 2 6 Kartoffeln . . 5 4 Eiklar 6 10 Fleischbrühe 100	Eintropfsuppe. 53 Fett 4 3 Grünzeug . . 6 20 Mehl 4 25 Ei 10 Salz 2	Reissuppe. 50 Reis 10 5 Grünzeug . . 6 48 Butter 4 Salz 2	Leberreissuppe. 20 Leber 10 28 Weißbrot . . 7 10 Ei 4 20 Mehl 4 26 Fett 2
	Paniertes Schnitzel. 70 Fleisch, mager 35 60 Fett 4,5 15 Ei 6 35 Brösel 7 20 Mehl 4 Salz	Fleisch, gedünstet. 124 Fleisch, mager 62 72 Butter 6 5 Grünzeug . . 10 Salz 2	Eier. 200 Ei (2 Stück) 80	Gebratenes Fleisch. 100 Fleisch, mager 50 96 Butter 8 4 Zwiebel . . . 8 Salz 2
	Gemischter Salat. 100 Kartoffeln . 80 20 grüner Salat 100 53 Öl oder Fett 4 30 Zucker 5 Salz 3—4	Gedünsteter Reis. 100 Reis 20 96 Butter 8 4 Zwiebel . . . 8 Salz 3	Linsengemüse. 120 Linsen . . . 30 53 Fett 4 25 Mehl 5 2 Zwiebel . . . 4 Essig und Salz nach Geschmack	Knödeln. 100 Weißbrot . . 25 53 Fett 4 50 Mehl 10 Salz
	Windbeutel. 75 Mehl 15 20 Eidotter . . . 4 46 Fett 3,5 18 Zucker 3 42 Marmelade . 13	Vanillekipferln. 48 Butter 4 15 Ei 6 24 Zucker 4 60 Mehl 12 45 Mandeln od. Nüsse 5 Vanille (od. Citrone) . 12 Zucker zum Bestreuen 2	Biskuit. 24 Butter 2 30 Eidotter . . . 6 60 Zucker 10 30 Mehl 6 8 Eiklar 12 40 Marmelade . 12 12 Zucker zum Bestreuen . . 2	Topfenknödel. 24 Butter 2 10 Dotter 2 70 Topfen . . . 28 60 Grieß 12 2 Eiklar 3 24 Butter 2 10 Brösel 2
Nachmittag 3 Hektonem	100 Milch 100 100 Brot 30 100 Butter 8,5	100 Milch 100 100 Zucker 17 Kaffeewasser 100 Weißbrot . . 25	Schokolade. 100 Milch 100 100 Schokolade . 17 100 Brot 30	100 Milch 100 100 Brot 30 100 Honig 20
Abend 6 Hektonem	Apfelnockerln. 36 Äpfel 54 48 Zucker 8 65 Brösel 13 93 Fett 7 300 Mehl 60 60 Milch 60	Grießfleckerln. 300 Mehl 60 30 Ei 12 160 Fett 12 100 Grieß 20 10 Milch 10	Zwiebel- nockerln. 300 Mehl 60 100 Milch 100 50 Ei 20 17 Zwiebel . . . 34 183 Fett 10	Grießauflauf. 180 Milch 180 260 Grieß 52 60 Zucker 10 80 } Ei (Eidotter 16 20 } (Eiklar 30 Butter und Mehl für die Form

30 Hektonem. Gewöhnliche Kost.

	Nem 1. Tag g	Nem 2. Tag g	Nem 3. Tag g	Nem 4. Tag g
Morgen	200 Milch 200	200 Milch 200	200 Milch 200	Kakao
8 Hektonem	100 Zucker 17	100 Zucker 17	100 Zucker 17	150 Milch 150
	Teewasser —	Kaffeewasser	Wasser	86 Kakao 6
	300 Brot 90	300 Brot 90	300 Brot 90	114 Zucker 19
	100 Topfen 40	200 Marmelade . 60	200 Käse 40	300 Brot 90
	100 Butter 8,5			200 Wurst (fett) 30
Vormittag	200 Brot 60	200 Brot 60	Einbrennsuppe.	200 Brot 60
3 Hektonem	100 Obst 150	100 Wurst 15	200 Mehl 40	100 Speck 10
			Kümmel 6 Salz n. Ge- schmack Wasser 300—400 100 Brot 30	
Mittag	Kartoffelsuppe.	Bohnensuppe.	Kohlrabisuppe.	Semmelbrei-
9 Hektonem	100 Kartoffeln . 80	80 Bohnen 20	70 Kohlrabi . . 175	suppe.
	60 Mehl 12	40 Mehl 8	100 Fett 7,5	100 Semmel 25
	40 Fett 3	80 Fett 6	5 Zwiebel . . . 10	100 Eidotter . . 20
	Salz 3	Salz, Essig . . 3	25 Mehl 5	Salzwasser
			Wasser 200	
			Salz u. Pfeffer	
	Fleisch.	Geröst. Leber.	Sardellentunke.	Kraut-
300 Hektonem	300 Fleisch	200 Leber 100	146 Fett 11	würstchen.
	(mager) 150	93 Fett 7	140 Mehl 28	60 Hirse
		7 Zwiebel . . . 14	2 Zwiebel . . . 4	(gemahlen) . 12
		Majoran, Pfeffer, Salz.	Petersilie 24 Sardellen . . 16	80 Fleisch
		Wasser von Rindsuppe	30 Kraut 90	(mager) . . . 40
			2 Zwiebel und Petersilie . . 4	26 Fett 2
			10 Ei 4	
			Soße.	
			2 Zwiebel . . . 4	
			40 Mehl 8	
			33 Fett 2,5	
			20 Milch 20	
			Essig, Salz	
	Grüne Erbsen.	Grießknödel.	Polenta-	Gerstenmehl-
104 Hektonem	104 Erbsen . . . 104	250 Milch 250	nockerln.	sterz.
	72 Butter 6	75 Grieß 15	250 Polenta . . . 50	250 Gerstenmehl 50
	24 Zucker 4	25 Ei 10	30 Käse 6	stark gesal-
		52 Semmel . . . 13	120 Butter 10	zenes Wasser 40
	Kompott.			150 Speck 15
	100 fr. Obst . . . 150			
	100 Zucker 17			
Nachmittag	200 Brot 60	100 Brot 30	150 Brot 45	200 Brot 60
2 Hektonem		100 Marmelade . 30	50 Topfen 20	
Abends	Paradeisnudeln.	Reis	Haferreis.	Schinken-
8 Hektonem	400 Mehl 80	mit Marmelade.	300 Fett 22,5	fleckerln.
	50 Ei (1/2) 20	280 Reis 56	20 Zwiebel . . . 40	350 fr. Teigwaren 70
	20 Zwiebel 40	120 Milch 120	480 Haferreis . . 120	120 Butter . . . 10
	Petersilie	100 Fett 7,5	Salz n. Ge- schmack	80 Eidotter
	182 Zucker 22	158 Marmelade . 48		(v. 1 Ei) . . . 16
	160 Fett 12	144 Zucker . . . 24		230 Selchfleisch. 46
	40 Paradeismark 100		20 Eiklar	
			(v. 1 Ei) . . . 30	
			Butter und Brösel für die Auflauf- schüssel	

30 Hektonem. Feine Kost.

	Nem 1. Tag g	Nem 2. Tag g	Nem 3. Tag g	Nem 4. Tag g
Morgen 8 Hektonem	200 Milch 200	Schokolade.	Kakao.	200 Milch 200
	100 Zucker 17	150 Milch 150	150 Milch 150	100 Zucker 17
	Kaffeewasser	150 Schokolade. 25	36 Kakao 6	Teewasser .
	300 Brot 90	300 Brot 90	114 Zucker 19	300 Brot 90
	100 Butter 8,5	100 Butter 8,5	300 Brot 90	100 Butter 8,5
100 Schinken . . 20	100 Marmelade . 30	100 Butter 8,5	100 Honig 20	
		100 Käse 20		
Vormittag 3 Hektonem	100 Brot 30	100 Milch 100	100 Brot 30	100 Brot 30
	200 Wurst 30	100 Brot 30	200 Sardinen . . 66	100 Butter 8,5
		100 Ei (1 Stück) 40		100 Ei (1 Stück) 40
Mittag 9 Hektonem	Saure Rahmsuppe.	Grießschöberlsuppe.	Käsesuppe.	Paradeisreissuppe.
	182 saurer Rahm 40	86 Butter 3	40 Fett 3	26 Fett 2
	40 Mehl 8	15 Dotter 3	60 Mehl 12	15 Mehl 3
	32 Semmel, (Weißbrot) 8	25 Grieß 5	80 Käse 16	8 Paradeis . . 32
	Wasser 200	11 Milch 11	20 Nudeln 4	18 Zucker 3
	Salz u. Kümmel	3 Eiklar 5		35 Reis 7
		10 Fleischbrühe 100		
	Zwiebelrostbraten.	Paniertes Schnitzel.	Kaperntunke mit Rahm.	Gebratenes Fleisch.
	200 Rostbraten. 80	100 Fleisch, mager . . . 50	100 Fett 7,5	200 mag. Fleisch 100
	15 Mehl 3	90 Butter 7,5	12 Zucker 2	100 Fett 7,5
	80 Fett 6	22 Ei 9	1 Zwiebel 2	
	5 Zwiebel 10	60 Brösel 12	35 Mehl 7	
	Salz	30 Mehl 6	Wasser oder Rindsuppe .	
			3 Kapern 8	
			50-saurer Rahm 15	
	Nudeln.	Kartoffel-Sellerie-Salat.	Mehlnockerln.	Herzoginnenkartoffeln.
	200 tr. Teigwaren 40	70 Kartoffel . . 56	180 Mehl 36	170 Kartoffeln . 136
	In Salzwasser gekocht.	47 Sellerie . . . 70	80 Fett 6	60 Butter 5
		53 Öl oder Fett 4	15 Ei 6	27 Ei 11
		30 Zucker 5	25 Milch 25	4 Eiklar 6
			40 gerieb. Käse 8	
Gugelhupf nach Dr. Oetker.	Citronenauflauf.	Nußbäckerei.	Apfelstrudel aus gezogenem Telg.	
72 Butter 6	90 Eidotter . . 18	45 Nüsse 5	50 Mehl 10	
30 Zucker 5	12 Eiklar 18	70 Mehl 14	48 Butter 4	
20 Ei 8	200 Zucker . . . 34	36 Butter 3	48 Zucker 8	
60 Mehl 12	Citronen	26 Fett 2	15 Brösel 3	
10 Rosinen . . . 3		24 Zucker 4	10 Rosinen . . . 3	
Citronenschale			30 Äpfel 45	
Backpulver.				
8 Milch 8				
Nachmittag 2 Hektonem	100 Milch 100	100 Milch 100	100 Brot 30	100 Brot 30
	100 Brot 30	100 Schokolade. 17	100 Honig 20	100 Butter 8,5
Abend 8 Hektonem	Germknödel mit Marmelade gefüllt.	Bayrische Dampfnudeln.	Grießauflauf.	Portugiesischer Reis.
	400 Mehl 80	310 Mehl 62	200 Milch 200	160 Reis 32
	40 Milch 40	40 Ei 16	340 Grieß 68	48 Zucker 8
	120 Marmelade . 36	40 Milch 40	180 Zucker 30	48 Zucker 8
	60 Zucker 10	78 Zucker 13	60 Eidotter . . 12	160 Milch 160
	80 Fett 6	165 Marmelade . 50	20 Eiklar 30	100 Fett 7,5
	100 Brösel 20	Germ (Hefe) 4	Butter für die Form	80 Marmelade . 24
		120 Butt. z. Koch. 10		16 Eiklar 24
		50 Milch z. Koch. 50		240 Zucker 40

Speisepläne und ausführliche Kochanweisungen für ältere Kinder und Erwachsene.

(Nahrungsklassen III, IV und V).

Von

Frau Rosa Miari,

Leiterin der Experimentalküche der Universitäts-Kinderklinik in Wien.

Die folgenden Speisepläne enthalten die vollständige Tageskost (Morgen-, Vormittags-, Mittags-, Nachmittags- und Abendmahlzeit) mit abwechselndem Menü für 7 Tage. Es sind drei Pläne aufgestellt: für 30, 40 und 50 Hektonem Tagesmenge. Wenn die Verschreibung auf Zwischenstufen lautet, z. B. auf 35 Hektonem, so sind entweder von den Menü zu 40 Hektonem zwei Speisen von zusammen 5 Hektonem ausgeschlossen, oder man nimmt als Grundlage die Kostordnung von 30 Hektonem, und fügt in Form von Brot oder Butterbrot, Ei usw. die fehlenden 5 Hektonem hinzu.

Die Verteilung der Kost auf die einzelnen Mahlzeiten ist hier nicht nach der anglo-amerikanischen Sitte des starken Frühstücks eingerichtet, die auf der Klinik in der Regel eingehalten wird, sondern hält sich mehr an die deutsche Sitte des starken Mittagessens.

Für jedes Menü sind die Rezepte aus der Übersichtstafel zu ersehen. Die fertig gekauften Speisen: Milch, Brot, Butter usw. haben keine Rezepte, aber für alle in der Küche zubereiteten Speisen sind die Kochanweisungen zu finden. Diese unterscheiden sich von den in den früheren Kapiteln enthaltenen Kochanweisungen darin, daß sie nicht für 10 oder 100 Hektonem lauten, sondern für die genaue, kleine Menge, die im Speiseplan vorgeschrieben ist, meistens 2—3 Hektonem. So ist z. B. im 1. Speiseplan der Nahrungsklasse III die Suppe zum Mittagessen (Reissuppe 3 Hektonem) unter Rezept Nr. 9 aufzufinden. Wo das Rezept nicht genau paßt, ist es eingeklammert. So sind z. B. bei Nahrungs-

klasse III, am Mittag des 3. Tages 2 Hektonem Tomatensuppe aufgeschrieben. Das Rezept 18 ist eingeklammert, weil es nicht auf 2, sondern auf 3 Hektonem lautet. Die Küche hat dann entweder von dem Rezept entsprechend verminderte Quantitäten zu kochen, oder, einfacher, nur $\frac{2}{3}$ der nach Rezept 18 gekochten Tomatensuppe auf den Tisch zu bringen.

Im Allgemeinen ist zu bemerken, daß die folgenden Kochvorschriften für diejenigen bestimmt sind, welche schon kochen können, daher die übliche genaue Beschreibung der Zubereitung weggelassen wurde. Bei Rezept Nr. 9 und 12, wie überhaupt dort, wo Speisen in Fett gebacken werden, soll zum Ausbacken mehr Fett genommen werden, als in der Vorschrift angegeben wurde, da sich die angegebene Menge nur auf das tatsächlich von der Speise aufgenommene Fett bezieht. — Um ein übermäßiges Durchfetten der Speisen zu verhüten, empfiehlt es sich, Fleischschnitzel oder Gemüseschnitzel mit nassen Händen zu formen, und dann in das kochende Fett einzulegen. Salz und Gewürze wurden sehr sparsam verwendet, auch da ist Gewohnheit und Geschmack zu berücksichtigen. Um 1 Hektonem Milchkaffee zu bereiten, soll gewöhnlich 70 g Milch, 5 g Zucker und 30 g Kaffee genommen werden, doch richtet man die Mischung je nach dem Geschmack des einzelnen. Z. B. 50 g Milch, 8 g Zucker und 50 g Kaffeeabsud.

Im folgenden ist wiedergegeben:

Wochenplan für die Nahrungsklasse III	Seite 139
„ „ „ „ IV	„ 140
„ „ „ „ V	„ 141

Kochanweisungen für diese Speisepläne Seite 142 ff.

Nahrungsklasse III Tagesmenge 30 Hektonem.

Morgen 5 Hektonem		Vormittag 8 Hektonem		Mittag 11 Hektonem		Nachmittag 4 Hektonem		Abend 7 Hektonem		Rezept Nr.
Rezept Nr.		Rezept Nr.		Rezept Nr.		Rezept Nr.		Rezept Nr.		
—	Milch 2 Hn	—	Brot 2 Hn	9	Reissuppe 3 Hn	—	Milchkaffee 2 Hn	1	Gebratenes Bries . 3 Hn	53
—	Gebäck 2 "	—	Käse 1 "	23	Spinat 3 "	—	Brot 1 "	—	Kartoffelbrei . . . 2 "	32
—	Butter 1 "	—	Pfannkuchen . . . 3 "	61	Kompott 2 "	—	Butter 1 "	—	Brot 2 "	—
—	Einbrennsuppe 2 "	6	Marmelade 1 "	14	Kartoffelsuppe . . 3 "	—	Milchtee 2 "	17	Bratkartoffeln . . 3 "	—
—	Brot 2 "	—	Brot 2 "	35	Möhrengemüse . . 3 "	—	Keks 2 "	—	Butter 2 "	—
—	Butter 1 "	—	Butter 1 "	46	Sattelfleisch . . . 3 "	—	—	—	Brot 2 "	—
—	Milchkaffee . 2 "	1	Brot 1 "	(18)	Tomatensuppe . . 2 "	—	—	—	Wurst 3 "	—
—	Gebäck 2 "	—	Ei 1 "	27	Kohlrüben 3 "	—	—	—	Brot 2 "	—
—	Honig 1 "	—	Butter 1 "	44	Faschirtes Fleisch 3 "	—	—	—	Butter 1 "	—
—		—		70	Grießnudel 2 "	—	—	—	Käse 1 "	—
—		—		—	Brot 1 "	—	—	—		—
—	Milchkaffee . 2 "	1	Brot 2 "	11	Bohnensuppe . . . 3 "	—	—	—	Spinatpudding . . 4 "	43
—	Gebäck 2 "	—	Speck 1 "	79	Kartoffelknödel . . 4 "	—	—	—	Kartoffel 2 "	—
—	Butter 1 "	—		78	Marmeladentunke 2 "	—	—	—	Obst 1 "	—
—		—		—	Brot 1 "	—	—	—		—
—		—		—	Käse 1 "	—	—	—		—
—	Milchkaffee . 2 "	1	Brot 2 "	3	Einmachsuppe . . . 3 "	—	—	—	Spinat 3 "	—
—	Brot 2 "	—	Käse 1 "	52	Brathuhn 3 "	—	—	—	Eieromelette . . . 2 "	56
—	Butter 1 "	—		—	Kompott 2 "	—	—	—	Brot 1 "	—
—		—		74	Dampfnudel 3 "	—	—	—	Butter 1 "	—
—	Milch 2 "	—	Brot 2 "	4	Fischsuppe 3 "	—	—	—	Geröstetes Hirn . 4 "	54
—	Brot 2 "	—	Marmelade 1 "	63	Kartoffelschmitzel 3 "	—	—	—	Brot 2 "	—
—	Honig 1 "	—		73	Topfenstrudel . . . 4 "	—	—	—	Butter 1 "	—
—		—		—	Obst 1 "	—	—	—		—
—	Erbsensuppe 2 "	13	Wurst 2 "	(8)	Nudelsuppe 2 "	—	—	—	Kartoffelpudding . 4 "	58
—	Brot 3 "	—	Brot 1 "	48	Rindfleisch 3 "	—	—	—	Brot 2 "	—
—		—		34	Kohlgemüse 3 "	—	—	—	Käse 1 "	—
—		—		—	Brot 2 "	—	—	—		—
—		—		—	Obst 1 "	—	—	—		—

Nahrungsklasse IV, Tagesmenge 40 Hektonem.

Morgen 7 Hektonem	Vormittag 8 Hektonem	Mittag 14 Hektonem	Nachmittag 4 Hektonem	Abend
Milchkaffee . 2 Hn Brot 3 " " Marmelade . 2 " "	Brot 1 Hn Butter 2 " "	Kartoffelsuppe . . 3 Hn Schweinebraten . . 4 " " Röstkraut 2 " " Mohnnudel 3 " " Brot 2 " "	Tee u. Milch 2 Hn Gebäck 2 " "	Polenta 5 hn Käse 3 " " Obst 2 " " Bäckerei 2 " "
Einbrennsuppe 3 " " Brot 2 " " Butter 2 " "	Brot 1 " " Wurst 2 " "	Erbsensuppe . . . 3 " " Spinat 3 " " Reis 4 " " Brot 1 " " Hefeknödel 3 " "	Kaffee 2 " " Brot 2 " "	Beuschel 4 " " Kartoffeln 2 " " Brot 2 " " Käse 2 " " Obst 2 " "
Milch 2 " " Brot 2 " " Butter 2 " " Honig 1 " "	Brot 1 " " Käse 2 " "	Tomatensuppe . . 3 " " Brathuhn 4 " " Kopfpott 3 " " Reiskoch 4 " "	Teem. Milch 1 " " Brot 2 " " Butter 1 " "	Bratfisch 5 " " Kartoffelsalat . . 3 " " Brot 2 " " Apfel 2 " "
Tee mit Milch 2 " " Maiskuchen . 3 " " Marmelade . 2 " "	Brot 1 " " Butter 2 " "	Schwammuppe . . 3 " " Kohlgemüse . . . 3 " " Reis 2 " " Kartoffelknödel . 5 " " Obst 1 " "	Saure Milch 2 " " Brot 2 " "	Pöckelzunge . . . 4 " " Kartoffelbrei . . . 5 " " Brot 2 " " Käse 1 " "
Hirsensuppe . 2 " " Brot 3 " " Marmelade . 2 " "	Brot 2 " " Ei 1 " "	Nudel 3 " " Rindfleisch . . . 3 " " Möhrengemüse . . 4 " " Apfelstrudel . . . 4 " "	Milchkaffee 2 " " Brot 2 " "	Spinatpudding . . 5 " " Sardellentunke . . 4 " " Brot 2 " " Obst 1 " "
Milchkaffee . 2 " " Brot 2 " " Marmelade . 2 " " Butter 1 " "	Brot 2 " " Butter 1 " "	Bohnensuppe . . . 3 " " Kartoffelnudel . . 5 " " Powidlunke 3 " " Brot 2 " " Käse 1 " "	Teem. Milch 2 " " Kakes 2 " "	Gulasch 4 " " Kartoffeln 3 " " Nockerl 4 " " Apfel 1 " "
Milch 2 " " Honig 2 " " Brot 2 " " Butter 1 " "	Brot 2 " " Käse 1 " "	Einmachsuppe . . 3 " " Kalbsbraten . . . 3 " " Reis 3 " " Salat 1 " " Hefekuchen 4 " "	Kaffee 2 " " Bäckerei 2 " "	Bratkartoffeln . . 4 " " Butter 2 " " Hering 3 " " Brot 2 " " Käse 1 " "

Rezept Nr. 28

Rezept Nr. 17

Rezept Nr. 14
51
37
71

Rezept Nr. (6)

Rezept Nr. —
80

Rezept Nr. 10

Rezept Nr. 17

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —
3
49
81
24
75

Rezept Nr. 17

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Rezept Nr. 1

Rezept Nr. —

Nahrungsklasse V, Tagesmenge 50 Hektonem.

Morgen 9 Hektonem	Vormittag 4 Hektonem	Mittag 18 Hektonem	Nachmittag 4 Hektonem	Abend 15 Hektonem
Milchkaffee . . . 2 Hn	Brot 2 Hn	Nudelsuppe 4 Hn	Milchkaffee 2 Hn	Kartoffelgulasch . . 4 Hn
Brot 3 "	Marmelade 2 "	Kohlgemüse . . . 5 "	Gebäck . . . 2 "	Brot 4 "
Butter 2 "	"	Rindfleisch 4 "	"	Wurst 5 "
Bratkartoffeln 2 "	"	Buchtein 5 "	"	Obst 2 "
Einbrennsuppe 4 "	Brot 2 "	Gemüsesuppe . . . 4 "	Milchtee . . 2 "	Butterkartoffeln . 5 "
Brot 3 "	Ei 2 "	Bohnen 5 "	Kakes . . . 2 "	Hering 5 "
Butter 2 "	"	Sauerkraut 4 "	"	Brot 3 "
"	"	Semmelknödel . . 5 "	"	Äpfel 2 "
Milchtee 3 "	Brot 2 "	Schwammuppe . . 4 "	Milchkaffee 2 "	Gemüseschnitzel . 6 "
Eierspeise 3 "	Wurst 2 "	Fisch 4 "	Gebäck . . . 2 "	Häufelsalat mit
Brot 3 "	"	Buttertunke . . . 3 "	"	Sahmentunke . . . 4 "
"	"	Salzkartoffeln . . 3 "	"	Brot 3 "
"	"	Krautfleckerl . . 3 "	"	Käse 2 "
"	"	Obst 1 "	"	Spinatomelette . . 6 "
Milchkaffee . . . 2 "	Brot 2 "	Tomatensuppe . . 4 "	Milchtee . . 2 "	Kartoffelsalat . . . 4 "
Brot 3 "	Äpfel 2 "	Faschierter Braten 5 "	Bäckerei . . 2 "	Brot 3 "
Butter 2 "	"	Spinat 3 "	"	Obst 2 "
Honig 2 "	"	Karotten 3 "	"	Bratkartoffeln . . . 3 "
"	"	Dampfnudel 3 "	"	Selchfleisch 5 "
Erbsensuppe 3 "	Brot 2 "	Kümmelsuppe . . 4 "	Kakao 3 "	Butter 2 "
Brot 3 "	Marmelade 2 "	Gemüseplatte . . 6 "	Bäckerei . . 1 "	Brot 3 "
Butter 2 "	"	Kartoffelbrei . . . 3 "	"	Obst 2 "
Äpfel 1 "	"	Topfenpudding . . 5 "	"	Schinkenfleckerl . 6 "
Milch 3 "	Brot 2 "	Bohnensuppe . . . 4 "	Milchtee . . 2 "	Brot 3 "
Brot 3 "	Butter 2 "	Kalbsbraten . . . 4 "	Kakes . . . 2 "	Butter 2 "
Marmelade . 3 "	"	Zuckererbsen . . . 5 "	"	Bäckerei 3 "
"	"	Spinat 3 "	"	Obst 1 "
"	"	Torte 2 "	"	Leberwurst 5 "
Milchkaffee . . . 3 "	Brot 2 "	Einmachsuppe . . 4 "	Schokolade 3 "	Röstkraut 4 "
Brot 3 "	Wurst 2 "	Blumenkohl über-	Bäckerei . . 1 "	Brot 3 "
Marmelade . 3 "	"	krustet 5 "	"	Butter 2 "
"	"	Nußkoch 5 "	"	Obst 1 "
"	"	Weintunke 4 "	"	

Rezept Nr.

Rezept Nr.

Rezept Nr.

Rezept Nr.

Rezept Nr.

1. Flüssige Speisen oder Suppen mit hohem Wassergehalt.

Hektonemgewicht 100—200 g.

Milch.

1. Milchkaffee.

	2 Hektonem	
	Nem	g
Milch	150	150
Zucker	50	9
Schwarzer Kaffee		50

Fleisch.

2. Einmachsuppe.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Kalbfleisch	250	125
Fett	75	6
Mehl	25	5
Wurzelwerk.	50	100

Wurzeln fein nudelig schneiden, mit dem kleingeschnittenen Kalbfleisch und 3 g Salz in 500 g Wasser weich kochen, aus Mehl und Fett lichte Einbrenn machen, 1 Teelöffel voll gehackte grüne Petersilie dazu geben, mit der Suppe aufgießen, auf 400 g einkochen lassen.

3. Einmachsuppe.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Leber und Magen von Geflügel.	200	100
Fett	50	4
Mehl	40	8
Wurzelwerk.	10	25

Leber, Magen, Wurzel fein schneiden, in 400 g Wasser und 2 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung weich kochen, aus Mehl und Fett leichte Einbrenn machen, 1 Teelöffel voll gehackte grüne Petersilie hineingeben, mit der Suppe aufgießen, noch 150 g Wasser dazu schütten und auf 300 g einkochen lassen.

4. Fischsuppe.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Fischfleisch, mager	200	160
Ei	50	1/2 Stck.
Rahm (saure Sahne).	25	7
Wurzel und Zwiebel	25	50

Zwiebel und Wurzelwerk fein schneiden, in 400-g Wasser weich kochen, Fische und 5 g Salz dazu geben, 1/2 Stunde langsam kochen lassen, Ei und Sahne im Suppentopf verquirlen, die kochende Suppe darüber gießen und gleich anrichten.

Ei.

5. Weintunke.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Ei	200	2 Stck.
Zucker	200	34
Wein		300

Zucker, die ganzen Eier und den Wein erst schaumig sprudeln, dann unter fortwährendem Sprudeln im Wasserbad erwärmen, bis die Tunke steigt, ohne zu kochen.

Fett.

6. Einbrennsuppe.

	2 Hektonem	
	Nem	g
Fett	150	12
Mehl	50	10

Einbrenn machen: 3 g Salz und 300 g Wasser dazu gießen, auf 200 g einkochen lassen.

Kümmelsuppe (4 hn) wird aus 15 g Fett, 40 g Mehl und 3 g Kümmel gemacht.

7. Schwamm-suppe.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Butter	200	17
Mehl	100	20
Schwämme (frisch)	100	250

Aus Mehl und Butter lichte Einbrenn machen, mit 500 g Wasser aufgießen, die sauber geputzten, gewaschenen Schwämme, 3 g Salz, 1 Teelöffel gehackter grüner Petersilie hineingeben, auf 400 g einkochen lassen.

Stärke.

8. Nudelsuppe.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	200	40
Ei	50	1/2 Stck.
Fleischbrühe	50	500

Aus Mehl und Ei ohne Wasserzugabe Nudelteig machen, ausrollen, dünne Fadennudeln schneiden, in die Fleischbrühe einkochen.

9. Reissuppe.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Reis	250	50
Fett	50	4
Wurzelwerk.	10	20

Wurzelwerk fein schneiden, in Fett mit dem Reis zugleich lichtgelb rösten, 500 g kochendes Wasser und 2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung dazu gießen, auf 300 g langsam einkochen.

10. Hirsessuppe.

	2 Hektonem	
	Nem	g
Hirse	150	38
Fett	50	4
Zwiebel		5

Hirse in 200 g Wasser langsam weich kochen, Fett heiß werden lassen, klein geschnittene Zwiebeln gelb darin rösten, dann mit 2 g Salz der Suppe zufügen, auf 200 g mit Wasser auffüllen.

11. Bohnensuppe.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Bohnen	200	50
Fett	75	5
Mehl	25	5

Bohnen verlesen, waschen, weich kochen, dann passieren, aus Mehl und Fett lichte Einbrenn machen, mit 400 g Wasser aufgießen, die passierten Bohnen dazu geben, mit 2 g Salz würzen, auf 300 g einkochen lassen.

12. Bohnensuppe.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Bohnen	250	62
Fett	100	8
Mehl	50	10

Bereitung wie 3 hn. (Rezept 11).

13. Erbsensuppe.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Erbsen	160	40
Fett	70	5
Zucker	70	11
Zwiebel	—	7

Erbsen in 400 g Wasser zum Kochen bringen; wenn sie weich sind, zuckern. Zwiebel fein hacken, in Fett lichtgelb rösten, mit 5 g Salz zur Suppe geben, diese auf 300 g mit Wasser auffüllen und auf 200 g einkochen lassen.

Gemüse.

14. Kartoffelsuppe.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Kartoffeln	175	140
Fett	100	7
Wurzelwerk.	25	50

Wurzelwerk putzen, nudelig schneiden, in Fett hellgelb rösten; geschälte, kleingeschnittene Kartoffeln, 5 g Salz und 400 g Wasser dazu geben, auf 300 g einkochen lassen.

15. Gemüsesuppe.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Gemüse	200	400
Kartoffeln	100	80
Fett	100	8

Gemüse, wie Kohl, Kohlrüben, Möhren, Blumenkohl, klein schneiden, in Fett hellgelb rösten, Kartoffeln schälen, dann reiben, mit 500 g Wasser und 5 g Salz zu dem Gemüse geben. Alles weich kochen lassen; Suppe soll auf 200 g eingekocht werden.

Zucker. 16. Kakao.

	2 Hektonem	
	Nem	g
Zucker	100	17
Milch	70	70
Kakao	30	5

Milch kochen, Zucker und Kakao vermischen, kochende Milch unter stetem Rühren vorsichtig darüber gießen.

17. Milchtee.

	2 Hektonem	
	Nem	g
Zucker	150	25
Milch	50	50
2 Tassen Teeaufguß.		

18. Tomatensuppe.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Zucker	150	25
Fett	75	6
Mehl	40	8
Tomaten	35	140

Mehl in Fett hellgelb rösten, Tomaten in Stücke geschnitten mit Zucker 5 g Salz und 300 g Wasser dazu geben, 15 Min. kochen lassen, dann passieren. Soll auf 300 g eingekocht sein.

2. Speisen mit mittlerem Wassergehalt.

Hektonemgewicht 50—100 g.

Milch.

19. Salat.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Sahne (saurer Rahm)	200	60
Ei	100	1 Stck.
Mehl	50	10
Salat	50	250

Mehl, Sahne, Ei und 2 g Wasser im Wasserbad dick sprudeln, dann mit 3 g Salz und 10 g 2,5proz. Essig würzen und über den sauber gewaschenen, kleingeschnittenen Salat gießen.

Fleisch. 20. Beuschel.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Lunge	300	240
Fett	75	6
Mehl	25	5

Lunge in 500 g Wasser mit 5 g Salz absieden, mit einem Brett beschwert erkalten lassen, dann fein nudelig schneiden. Aus Mehl und Fett dunkle Einbrenn machen, Lunge hineingeben, mit 10 g 2½ proz. Essig würzen.

21. Fisch.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Seefische	350	280
Wurzel	50	100

Wurzelwerk fein schneiden, in 400 g Wasser weich kochen, den geputzten Fisch mit 10 g Salz bestreuen, in die kochende Brühe geben, ½ Stunde ganz langsam kochen lassen, aus der Brühe nehmen, mit Buttertunke übergießen.

Fett. 22. Gemüseplatte.

	6 Hektonem	
	Nem	g
Butter	200	15
Brösel	100	20
Mehl	50	10
Milch	50	50
Kohlrüben	50	125
Schnittbohnen	50	100
Blumenkohl	50	125
Pilze	50	125

Gemüse in je 400 g Salzwasser (2 Eßlöffel 20 proz. Salzlösung) weich kochen, Pilze in 5 g Butter und 1 Teelöffel voll grüner Petersilie dünsten. Abgeseihtes Gemüse in eine feuerfeste Schüssel geben, aus Butter und Mehl lichte Einbrenn machen, mit der Milch aufgießen, nach dem Aufkochen über das Gemüse geben, 15 Min. im Rohr backen.

23. Spinatgemüse.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Fett	100	8
Spinat	100	250
Mehl	75	15
Milch	25	25

Spinat auslesen, waschen, in 300 g kochendes Salzwasser (1 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) geben, aufwallen lassen, abseihen, passieren, in die aus Fett und Mehl bereitete Einbrenn geben, mit der Milch und 100 g Wasser aufgießen, 5 g Salz und 1 g gestoßenen Pfeffer dazu geben, auf 300 g einkochen lassen.

24. Salat.

	1 Hektonem	
	Nem	g
Öl	80	6
Salat.	20	100

Salat waschen, gut abtropfen lassen, mit Öl, 3 g Salz und 100 g 2 $\frac{1}{2}$ proz. Essig tüchtig mischen.

Stärke. 25. Sardellentunke.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	150	30
Butter	120	10
Sahne	80	24
Sardellen	50	34

Aus Butter und Mehl dunkle Einbrenn machen, mit 250 g Wasser aufgießen, die gehackten Sardellen dazu geben, $\frac{1}{4}$ Stunde kochen lassen, Tunke passieren, dann Sahne dazu geben. Soll auf 200 g eingekocht sein.

26. Spinatomelette.

	6 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	200	40
Butter	150	12
Ei	100	1 Stck.
Spinat	100	250
Milch	50	50

Spinat in 400 g Salzwasser (2 Eßlöffel 20proz. Salzlösung) absieden, dann ausdrücken, passieren, mit dem Mehl, Ei und Milch, 1 g Salz, 1 g Natron bic. verquirlen und 2 Omeletten von dem Teig auf Butter backen.

27. Kohlrüben.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	100	20
Fett	90	7
Kohlrüben	60	120
Zucker	50	8

Kohlrüben schälen, dünn blättrig schneiden. Aus Mehl und Fett lichte Einbrenn bereiten, 1 Teelöffel voll gehackter, grüner Petersilie dazu geben, mit 300 g Wasser aufgießen, Kohlrüben, Zucker und 2 g Salz zufügen und das Gemüse langsam weich dämpfen lassen.

28. Polenta.

	5 Hektonem	
	Nem	g
Maisgrieß	500	100

In 200 g Wasser 3 g Salz geben, aufsieden lassen, den Maisgrieß einrühren und so lange unter stetigem Umrühren kochen, bis alle Feuchtigkeit verdunstet ist.

29. Bohnen.

	5 Hektonem	
	Nem	g
Bohnen	300	75
Fett	100	8
Brösel	100	20

Bohnen in 250 g Wasser mit 2 g Salz weich kochen, dann abseihen, mit in Fett gerösteten Bröseln abschmalzen.

Zucker.

30. Powidltunke.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Powidl (Zwetschenmus)	200	60
Zucker	100	17

Powidl und Zucker in 150 g Wasser auflösen, dann mit 2 g Zimt aufsieden lassen.

Gemüse.

31. Kartoffelsalat.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Kartoffeln	200	160
Ei	100	1 Stck.
Milch	50	50
Butter	50	4

Kartoffeln absieden, schälen, in Scheiben schneiden, Milch und Ei im Wasserbad dick sprudeln, dann die Butter, 10 g 2¹/₂proz. Essig, 2 g Salz, 1 g Pfeffer dazu mengen, die Tunke noch heiß über die Kartoffeln geben.

32. Kartoffelbrei.

	2 Hektonem		3 Hektonem		5 Hektonem	
	Nem	g	Nem	g	Nem	g
Kartoffeln	150	120	225	180	300	240
Butter	40	2	50	4	100	8
Milch	10	10	25	25	100	100
Salz	—	2	—	3	—	5

Kartoffeln kochen, schälen, passieren; mit Butter, Milch und Salz glatt rühren, im Wasserbad heiß werden lassen.

33. Kartoffelgulasch.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Kartoffeln	300	240
Fett	100	8
Zwiebel		20

Zwiebel dünnblättrig schneiden, in Fett hellgelb rösten, die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln, 2 g roten Paprika, 1 g Kümmel, 3 g Salz dazu geben und 2—3 Min. ohne Wasserzugabe durchrösten lassen, dann 500 g siedendes Wasser darüber gießen und die Kartoffeln langsam weich dämpfen.

34. Kohlgemüse.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Kartoffeln	75	60
Kohl	75	190
Fett	75	6
Mehl	75	15

Kohl putzen, waschen, fein schneiden, Erdäpfel schälen, in kleine Würfel schneiden. Aus Mehl und Fett gelbe Einbrenn machen, eine Zehe Knoblauch fein zerdrückt dazu geben, mit 400 g Wasser aufgießen, Kohl und Kartoffeln in die Einbrenn geben und 1 Stunde langsam weich dämpfen, dann mit 5 g Salz und 1 g Pfeffer würzen.

35. Karotten oder Möhren.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Möhren	100	200
Fett	100	8
Zucker	50	9
Mehl	50	10
Zwiebel		5

Möhren putzen, waschen, nudelig schneiden, Zwiebel fein hacken, in Fett hellgelb rösten, die Möhren dazu geben und unter löffelweiser Zugabe von 200 g Wasser weich dünsten, dann das Mehl daran stauben, Zucker, 5 g Salz, 1 Teelöffel gehackte grüne Petersilie und noch 300 g Wasser dazu geben, auf 300 g einkochen lassen.

Kohlrüben Gemüse wird ebenso bereitet.

36. Möhrengemüse.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Möhren	150	300
Fett	100	8
Zucker	75	13
Mehl	75	15

Bereitung wie bei Rezept 35.

37. Röstkraut.

	2 Hektonem	
	Nem	g
Kraut	100	250
Fett	50	4
Zucker	50	8
2 ¹ / ₂ proz. Essig		10
Kümmel		1

Kraut fein nudelig schneiden, Fett heiß werden lassen, das Kraut hineingeben, rösten bis alle Feuchtigkeit verdampft ist, dann Essig, Zucker, 3 g Salz und den Kümmel dazu mengen. Wer das Kraut hart liebt, muß den Essig gleich zufügen. Dann erst fertig rösten.

38. Röstkraut.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Kraut	150	450
Fett	100	8
Zucker	150	25

Bereitung wie bei Rezept 37.

39. Sauerkraut.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Sauerkraut	150	450
Fett	150	12
Mehl	100	20
Zwiebel		10

Aus Fett und Mehl lichtgelbe Einbrenn bereiten, fein gehackte Zwiebel kurz mitrösten lassen, mit 500 g Wasser aufgießen, das Kraut in die Tunke geben und 1—1½ Stunde langsam kochen lassen. Salzzugabe muß sich nach dem Salzgehalt des Sauerkrautes richten.

40. Blumenkohl, überkrustet.

	5 Hektonem	
	Nem	g
Blumenkohl	200	500
Butter	100	8
Brösel	100	20
Mehl	50	10
Milch	50	50

Blumenkohl in 500 g siedendes Salzwasser geben, weich kochen lassen, dann abseihen, auf eine feuerfeste Schüssel geben. Aus Mehl und Butter lichte Einbrenn machen, mit Milch und 2 Eßlöffel des Sudwassers aufgießen, über den Blumenkohl schütten, mit Bröseln bestreuen und ¼ Stunde bei 150° C im Rohr backen.

41. Zuckererbsen.

	5 Hektonem	
	Nem	g
Grüne Erbsen	250	250
Zucker	100	17
Butter	100	8
Mehl	50	10

Erbsen in Butter und 3 g Salz weich dünsten, dann Mehl daran stauben, mit 200 g Wasser aufgießen, 1 Teelöffel voll gehackter grüner Petersilie und den Zucker zufügen, auf 250 g einkochen lassen.

3. Speisen mit geringem Wassergehalt.

Hektonemgewicht unter 50 g.

Milch.

42. Topfenpudding.

	5 Hektonem	
	Nem	g
Topfen	200	80
Ei	100	1 Stck.
Butter	100	8
Zucker	100	17

Dotter, 6 g Butter und Zucker weiß rühren, passierten Topfen, Schnee von 1 Eiweiß und 1 g Salz darunter mischen, in die mit 2 g Butter bestrichene Puddingform geben und 20 Min. im Wasserbad kochen.

43. Spinatpudding.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Milch	100	100
Ei	100	1 Stck.
Spinat	100	250
Butter	50	4
Weißbrot	50	12

Spinat putzen, waschen, in 400 g siedendes Salzwasser (2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) einlegen, aufkochen lassen, abseihen, passieren, Weißbrot in der Milch einweichen, Puddingform erst dünn mit Butter bestreichen, die übrige Butter mit dem geweichten Brot, Dotter, Spinat, Schnee, 5 g Salz, 1 g Pfeffer verrühren, in die Puddingform füllen und $\frac{1}{2}$ Stunde im Wasserbad kochen lassen.

Fleisch. 44. Faschiertes Fleisch.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Fleisch	200	80
Fett	50	4
Ei	25	1/4 Stck.
Weißbrot	25	6

Fleisch waschen, durch die Hackmaschine treiben, Brot in Wasser weichen, ebenfalls durch die Maschine treiben, dann mit dem Ei, 5 g Salz, 1 g Pfeffer (nach Geschmack auch 1 g Majoran) und 5 g Wasser gut durchmischen. Fett in der Bratpfanne heiß werden lassen, aus dem Fleisch mit nassen Händen eine Wurst formen, auf das Fett legen und 1/4 Stunde bei 150° C unter öfterem Begießen im Rohr braten.

45. Faschiertes Fleisch.

	5 Hektonem	
	Nem	g
Fleisch	325	130
Fett	100	8
Weißbrot	50	13
Ei	25	1/4 Stck.

Bereitung ebenso wie Rezept 45.

46. Saftfleisch.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Fleisch	200	80
Fett	75	5
Wurzelwerk.	25	50

Fleisch waschen, leicht klopfen, Wurzelwerk putzen, waschen, in Nudeln schneiden, Fett heiß werden lassen, Fleisch mit 3 g Salz bestreuen, auf beiden Seiten in Fett rasch überbraten, dann das Wurzelwerk, 1 Eßlöffel voll 2proz. Essig und 150 g Wasser zugeben und langsam weich dämpfen.

47. Gulasch.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Fleisch	300	120
Fett	75	5
Zwiebel	25	50

Zwiebel schneiden, in Fett hellgelb rösten, Fleisch, 3 g Salz, 1 g roten Paprika dazu geben und unter Zugabe von 100 g Wasser langsam weich dämpfen.

48. Rindfleisch 3 hn.

Von in der Suppe gesottenem Rindfleisch 120 g abwiegen und anrichten.

49. Kalbsbraten.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Kalbfleisch	250	100
Fett	50	4

Kalbfleisch mit 2 g Salz bestreut in die Pfanne geben, Fett kochend darüber gießen, 10—15 Min. im Rohr bei 150° C braten. Fett mit 3 Eßlöffel Wasser aufgießen, über den fertigen Braten schütten.

50. Kalbsbraten.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Kalbfleisch	300	150
Fett	100	8

Bereitung wie Rezept 49.

51. Schweinsbraten.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Schweinefleisch	400	80

Das Fleisch mit 2 g Salz bestreuen, in die Pfanne 2—3 Eßlöffel voll kochend-heißes Wasser geben, das Fleisch hineinlegen und gleich in das auf 150° C erhitzte Bratrohr schieben, 1/4 Stunde im eigenen Fett unter oftmaligem Begießen braten.

52. Brathuhn.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Hühnerfleisch (mager)	200	134
Fett	100	8

Hühnerfleisch mit 3 g Salz bestreuen, Fett heiß werden lassen. Dann das Fleisch hineingeben und 10 Min. bei 150° C unter öfterem Begießen braten lassen. Vor dem Anrichten 2 Eßlöffel voll kochendes Wasser zur Saftbereitung in die Pfanne geben, einmal aufsieden lassen, dann über den Braten gießen.

53. Gebratenes Bries.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Bries	250	158
Butter	50	4

Bries häuten, wässern, Butter heiß werden lassen, Bries mit 3 g Salz bestreuen, in die heiße Butter geben und 15 Min. bei 150° C braten. Das Angelegte in der Pfanne mit 2 Eßlöffel voll Wasser aufkochen, dann über das Bries geben.

54. Geröstetes Hirn.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Hirn	300	200
Fett	100	8
Zwiebel		10

Hirn abhäuten, auswässern, fein hacken. Zwiebel reiben, in Fett ganz hellgelb rösten, Hirn dazu geben, mitrösten, bis alle Feuchtigkeit verdampft ist, dann mit 3 g Salz und 1 g Pfeffer würzen.

55. Bratfisch.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Fische	350	280
Butter	50	12

Fisch putzen, flüchtig abwaschen, mit 3 g Salz bestreut auf die heiße Butter legen und bei 150° C $\frac{1}{4}$ Stunde im Rohr braten.

Ei. 56. Eieromelette.

	2 Hektonem	
	Nem	g
Ei	150	1 $\frac{1}{2}$ St.
Fett	50	4

Schnee schlagen, mit Dotter und 1 g Salz vermengen, in die heiße Butter geben, backen bis die Eier gestockt sind, zusammenrollen und gleich anrichten.

57. Torte.

	2 Hektonem	
	Nem	g
Ei	50	1/2 Stck.
Zucker	50	9
Kartoffelmehl	50	10
Butter	25	2
Marmelade	25	8

Zucker, Ei, Butter weiß rühren, Kartoffelmehl und 1 g Natron dazu geben, kleine Form mit Papier auslegen, Torte 20 Min. bei 100° C backen, dann das Papier abziehen, Torte durchschneiden, mit Marmelade füllen, zusammensetzen und oben mit Marmelade bestreichen.

58. Kartoffelpudding.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Eier	200	2 Stck.
Kartoffeln	150	120
Butter	50	4

Kartoffeln kochen, schälen, passieren, mit Dotter, Schnee, 3 g Salz, 1 g Pfeffer, 1 Teelöffel voll gehackter grüner Petersilie vermengen, in die mit 2 g Butter ausgestrichene Puddingform geben, 2 g Butter obenauf zerpfücken, den Pudding 1/2 Stunde im Wasserbad kochen.

59. Spinatpudding.

	5 Hektonem	
	Nem	g
Ei	200	2 Stck.
Spinat	125	313
Weißbrot	75	19
Milch	50	50
Butter	50	4

Spinat kochen, passieren, mit dem in Milch geweichtem Weißbrot vermengen, Eigelb und Schnee dazugeben, in der mit Butter bestrichen Form backen.

Fett.

60. Buttertunke.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Butter	300	25

1 Teelöffel voll gehackter grüner Petersilie in die heiße Butter geben, kurz aufzischen lassen.

61. Pfannkuchen.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Butter	100	8
Ei	100	1 Stck.
Mehl	75	15
Milch	25	25

Aus Dotter, Schnee, Mehl, Milch und 2 g Salz Pfannkuchenteig sprudeln, davon in der Pfanne mit der Butter zwei gleichgroße Kuchen backen.

62. Gemüseschnitzel.

	6 Hektonem	
	Nem	g
Fett	200	15
Ei	100	1 Stck.
Mehl	100	20
Kartoffeln	100	80
Gemüse	100	250

Kohlrüben, Kohl, Blumenkohl absieden, durch die Fleischmühle treiben, Kartoffeln sieden, schälen, passieren, 10 g Zwiebel feinhacken, in 5 g Fett hellgelb rösten, dann mit dem Mehl, Ei, 5 g Salz zu Gemüse und Kartoffeln mengen, Schnitzel formen, in Fett backen.

63. Kartoffelschnitzel.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Fett	100	8
Kartoffeln	100	80
Mehl	75	15
Ei	25	1/4 Stck.
Zwiebel und grüne Petersilie		10

Kartoffeln kochen, schälen, passieren, Zwiebel fein hacken, in 3 g Fett hellgelb rösten, mit Ei, 1 Teelöffel gehackter grüner Petersilie, 3 g Salz, 1 g Pfeffer und dem Mehl zu den Kartoffeln mengen, mit nassen Händen Schnitzel formen, diese im übrigen Fett backen.

64. Nußkoch.

	5 Hektonem	
	Nem	g
Nußkerne	250	28
Ei	100	1 Stck.
Zucker	100	17
Butter	50	4

Dotter und Zucker weiß rühren, gemahlene Nüsse und 2 g lauwarm gemachte Butter sowie den Schnee von 1 Eiweiß darunter mischen, in die mit 2 g Butter ausgestrichene Kochform geben und $\frac{1}{2}$ Stunde im Wasserbad kochen.

Stärke, Mehl und Milch.

65. Buchteln.

	5 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	300	60
Milch	50	50
Butter	50	4
Zucker	50	8
Ei	25	$\frac{1}{4}$ Stck.
Marmelade	25	8
Hefe		1

Hefe in 20 g Milch einweichen, wenn sie aufgelöst ist, mit dem Mehl, 3 g Butter, dem Ei, 6 g Zucker und 1 g Salz zu Teig verarbeiten und ihn aufgehen lassen, dann ein Backblech mit Butter bestreichen, aus dem Teig Fleckchen schneiden, mit Marmelade füllen, dicht nebeneinander in das Backblech legen, nochmals aufgehen lassen, die restliche Milch siedend darüber gießen und $\frac{1}{2}$ Stunde bei 100° C backen. Mit dem restlichen Zucker bestreuen.

Mehl und Fleisch.

66. Schinkenfleckerl.

	6 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	450	90
Schinken	100	20
Sahne	25	8
Ei	25	$\frac{1}{4}$ Stck.

Aus Ei, Mehl mit der nötigen Wasserzugabe festen Teig kneten, ausrollen, Fleckerl schneiden, in 500 g siedendes Salzwasser (2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) geben, aufkochen lassen, abseihen. Schinken fein hacken, mit Sahne vermengen, über die Fleckerl geben, gut durchhitzen lassen.

Mehl und Fett. 67. Nockerl.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	200	40
Fett	75	6
Ei	25	1/4 Stek.

Aus Ei, Mehl, 2 g Fett und 1 Eßlöffel voll Wasser Teig bereiten, gut abschlagen, Nockerl davon in siedendes Salzwasser einlegen, 3 Min. kochen lassen, abseihen, mit der restlichen Butter abschmalzen.

68. Hefeknödel.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	200	40
Butter	50	4
Ei	25	1/4 Stek.
Zucker	12	2
Brösel	10	2
Milch	5	5
Hefe		1

Hefe in Milch auflösen, dann mit 2 g Butter, Ei, Mehl Teig machen, gut abschlagen, aufgehen lassen. In siedendes Salzwasser Knödel von dem Teig ein-kochen, nach 3 Min. Kochzeit die Knödel umwenden, weitere 2 Min. kochen lassen, dann abseihen, mit Butter und Brösel abschmalzen und mit Zucker bestreuen.

69. Krautfleckerl.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	200	40
Fett	50	4
Ei	25	1/4 Stek.
Kraut	25	75

Aus Mehl und Ei mit der nötigen Wasserzugabe Teig machen, ausrollen, Fleckerl schneiden, in 250 g kochendes Salzwasser (1 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung) einlegen, aufsieden lassen, dann abseihen. Kraut fein hacken, in Fett hellgelb rösten, Fleckerl dazu mischen, mit 1 g Salz und 0,3 g Pfeffer würzen.

70. Grießnudeln.

	2 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	100	20
Fett	50	4
Grieß	25	5
Ei	25	1/4 Stck.

Aus Mehl und Ei Nudelteig machen, ausrollen, Nudeln schneiden, in 300 g siedendes Salzwasser (1 Eßlöffel voll 20proz. Salzlösung) einlegen, nach dem Aufkochen abseihen. Grieß in Fett lichtgelb rösten, mit 2 g Wasser aufgießen; wenn das Wasser verdampft und der Grieß wieder körnig ist, die Nudeln hineingeben und heiß werden lassen.

71. Mohnnudeln.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	200	40
Fett	30	2
Zucker	25	4
Ei	25	1/4 Stck.
Mohn	20	3

Aus Mehl und Ei Nudelteig kneten, ausrollen, in 250 g siedendes Salzwasser geben, aufkochen lassen, abschmalzen und mit dem geriebenen Mohn und Zucker bestreuen.

72. Semmelknödel.

	5 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	200	40
Semmel	200	50
Fett	75	6
Ei	25	1/4 Stck.

Semmel kleinwürflig schneiden, in 3 g Fett gelb rösten, Mehl, Ei, 1 g Salz und nur so viel Wasser zufügen, daß der Teig gebunden erscheint. 500 g Wasser mit 5 g Salz zum Sieden bringen, mit nassen Händen Knödel formen, in das kochende Wasser einlegen und 10 Min. langsam kochen lassen, dann abseihen, mit 3 g Fett abschmalzen.

Mehl und Zucker. 73. Topfenstrudel.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	150	30
Zucker	100	17
Butter	50	4
Topfen	50	20
Ei	50	$\frac{1}{2}$ Stek.

Mehl, 1 g Butter und lauwarmes Salzwasser (1 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung auf 100 g Wasser) zu Teig von der Konsistenz eines nicht zu weichen Nockerlteiges machen, diesen gut abarbeiten, bis er Blasen bekommt, dann warm zugedeckt $\frac{1}{2}$ Stunde rasten lassen. Topfen passieren, mit Dotter, Schnee und 15 g Zucker vermengen, Teig sehr dünn ausziehen, mit der Topfenfülle bestreichen, mit 2 g Butter beträufeln, zusammenrollen, in die mit der restlichen Butter bestrichene Pfanne geben, den Strudel womöglich auch oben mit Butter bestreichen und $\frac{1}{4}$ Stunde bei 100° C backen.

74. Dampfnudel.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	150	30
Zucker	60	10
Butter	50	4
Ei	25	$\frac{1}{4}$ Stek.
Milch	15	15

1 g Hefe in 5 g Milch auflösen, dann aus dem Mehl, Ei, 5 g Zucker, 2 g Butter und 1 g Salz ziemlich festen Teig machen, gut abschlagen und $\frac{1}{2}$ Stunde aufgehen lassen. — In einer Rein die übrige Milch und Zucker heiß werden lassen, aus dem Teig runde Nudeln formen, in die übrige warmgemachte Butter tauchen, in die Milch legen, noch $\frac{1}{4}$ Stunde aufgehen lassen, dann $\frac{1}{4}$ Stunde bei 100° C backen.

75. Hefe- oder Germkuchen.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	250	50
Zucker	60	10
Butter	50	4
Ei	20	$\frac{1}{5}$ Stek.
Milch	10	10
Marmelade	10	3
Hefe		1

Hefe in 8 g Milch auflösen, dann aus Mehl, 8 g Zucker, 3 g Butter, 8 g Milch und Ei Teig machen, gut abschlagen, aufgehen lassen, Fleckchen davon mit Marmelade füllen, in die mit 1 g Butter ausgestrichene Pfanne geben, nochmals aufgehen lassen, mit der restlichen Milch bestreichen, 20 Min. bei 100° C backen, dann mit dem restlichen Zucker besieben.

76. Apfelstrudel.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	150	30
Zucker	100	17
Butter	100	8
Äpfel	50	75

Strudelteig wie bei Topfenstrudel angegeben bereiten, mit geschnittenen Äpfeln füllen.

Mehl und Gemüse.

77. Kartoffelknödel.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	250	50
Kartoffeln	50	40
Fett	50	4
Brösel	25	5
Ei	25	1/4 Stck.

Kartoffeln abkochen, schälen, passieren, dann mit Mehl, Ei und 2 g Salz Teig daraus machen, Knödel formen, in 500 g Salzwasser (2 Eßlöffel voll 20 proz. Salzlösung), wenn es siedet, einlegen und 10 Min. kochen lassen. Nach dem Abseihen mit den in Fett gerösteten Bröseln abschmalzen.

78. Marmeladentunke.

200 Nem Marmelade (60 g) in 150 g Wasser auflösen, auf 100 g einkochen lassen.

79. Kartoffelknödel oder -Nudeln.

	5 Hektonem	
	Nem	g
Mehl	325	65
Kartoffel	75	60
Fett	50	4
Brösel	25	5
Ei	25	1/4 Stck.

Kartoffeln abkochen, passieren, mit Ei und Mehl zu Teig mischen, Knödel oder Nudeln formen, in siedendes Salzwasser einlegen, 10 Min. kochen lassen, abseihen, mit Bröseln und Fett abschmalzen.

Mais. 80. Maismehlkuchen.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Maismehl	200	40
Ei	50	1/2 Stck.
Zucker	50	8

Butter für die Form, 2 g, Ei vorsichtig trennen, das Eiweiß zu Schnee schlagen, zu dem schon vorher gerührten Dotter und Zucker geben, Mehl, 1 g Salz und 1 g Natron bic. darunter rühren, in einer dünn mit Butter bestrichenen Form 15 Min. bei 100° C backen.

Reis. 81. Reis, gedünstet.

	3 Hektonem	
	Nem	g
Reis	250	50
Fett	50	4
Zwiebel	—	5

Zwiebel mit Reis zugleich in Fett hellgelb rösten, 150 g kochendes Wasser und 2 g Salz zufügen, zugedeckt langsam ausquellen lassen.

82. Reiskoch.

	4 Hektonem	
	Nem	g
Reis	150	30
Zucker	100	17
Butter	50	4
Ei	50	1/2 Stck.
Milch	50	50

Reis in der Milch unter Zugabe von 30 g Wasser und 1 g Salz weich und dick kochen. Ei mit 2 g Butter und Zucker weiß rühren, Reis dazu mischen, Nudeln mit 2 g Butter austreichen, den Reis einfüllen und 1/2 Stunde im Wasserbad kochen lassen.

Nemwert der wichtigsten Nahrungsmittel.

Nem in 1 Gramm (rund)	Nahrungsmittel		Hektonem wiegt Gramm
	eingekauft	in der Küche zubereitet	
13,3 (⁴⁰ / ₃)	Rindstalg 0, Schweineschmalz 0, Öl 0		rund ∞ $\left\{ \begin{array}{l} 7,5 \\ 8,5 \end{array} \right.$
12	Butter 0, Margarine 0, Knochenmark 0, Fettgewebe 0		
10	Speck 0,5		10
9	Nußkerne 1		11
8	Mandeln süß 1		12,5
6,7 (²⁰ / ₃)	Grieben 4, Fette Wurst 1, Schokolade 0		15
6	Zucker 0, Kakaopulver 1, fetter Käse 3		17
5	Schinken 8, fr. Fleisch fett 2, Käse mittel 4, Eidotter 2, Kondensmilch mit Zucker 1, Hülsenfrüchte mehl 2, Getreidemehl 1, Teigwaren trocken 1, Zwieback 1, Reis 1, Honig 0, Sirup 0	Fette Mehlspeisen 1	20
4,5	Gerstengraupen 1, Hafer geschält 1, Hirse gesch. 1		22
4	Käse mager, trocken 5, Rindfleisch fett 3, Blutwurst 1, trockene Hülsenfrüchte 2, Weizenbrot fein 1		25
3,3 (¹⁰ / ₃)	Kondensmilch ohne Zucker 2, Brot 1, Dörrobst 0,5, Dörrgemüse 0,5-3, trockene Schwämme 3, Sahne 1	Marmelade 0, magere Mehlspeisen 1	30
3	Grobes Brot 1		33
2,5 (¹⁰ / ₄)	Frisches Fleisch mittelfett 4, frischer Fisch fett 4, Ei 3, Topfen 6	Gekochtes mager. Fleisch 6	40
2	Frisches Fleisch mager 6	Doppelnahrung: Gemüse fett zubereitet	50
1,5 (³ / ₂)	Innereien 5, Pferdefleisch 8	Zubereiteter Fisch 8	67
1,25 (⁵ / ₄)	Frischer Fisch mager 8, Kartoffeln 0,5		80
1	Frauenmilch 1, Kuhmilch 2, Gartenerbsen, grün 2, Weintrauben 0,5	Gleichnahrung: Suppe dick	100
0,67 (² / ₃)	Frisches Obst 0,5, Fruchtsäfte 0, Eiklar 9	Suppe mittel	150
0,5 (¹ / ₂)	Zentrifug. Magermilch 4, Schnittbohnen 2, Mohrrüben 1	Halbnahrung: Dünne Suppe 1	200
0,4 (⁴ / ₁₀)	Frischer Spinat 3, Kohl, Blumenkohl 2 Kohlrüben 1, Wrucken 1, frische Schwämme 3		250
0,33 (¹ / ₃)	Sauerkraut 2		300
0,25 (¹ / ₄)	Spargel 2, Tomaten 2		400
0,2 (² / ₁₀)	Kopfsalat 2, Gurken 2		500
0,1 (¹ / ₁₀)		Fleischbrühe 3	1000

Die Zahl neben dem Nahrungsmittel bedeutet den Eiweißwert in Dekanem. 0 ohne Eiweiß. 0,5 halber Eiweißwert. fr. = frisch. tr. = trocken. Nem = 1 Gramm der Nahrungseinheit Milch. Hektonem = 100 Nem. Dekanem = 10 Nem. Dezinem = 0,1 Nem. Kilonem = 1000 Nem.

Nemwert der einzelnen Nahrungsmittel.

In alphabetischer Reihenfolge.

Der Abdruck dieser Tabelle, auch auszugsweise, ist nur mit Genehmigung des Verlages gestattet. In der Anmerkung bedeutet I den ersten Teil des Buches „System der Ernährung“, II den zweiten, III den dritten Teil und die arabische Ziffer die betreffende Seitenzahl.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Aal, frisch (Flußaal)	4	25	2	13,5 T — 1,57	II 70.
(Meeraal)	2	50	5	13,5 T — 1,57	II 70.
„ in Gelee . . .	3	33	2	6 (T — A) + 7,5 F	
Alkohol					s. Bier, Wein usw. I 21.
Else (frischer Fisch)	2,5	40	4	13,5 T — 1,57	II 70.
Ananas, frisch . .	0,67	150	0,5	5 T	
Anchovis in Öl . .	3	33	5	6 (T — A) + 7,5 F	(Sardinen).
Anis	3,3	30	2		Gewürz III 21.
Apfel, frisch . . .	0,67	150	0,5	5 T	I 19, 45; II 119.
„ getrocknet . .	3,3	30	0,5	5 T	
Apfelsine, frisch . .	0,67	150	0,5	4,5 T	Orange I 18, 45; II 118.
Aprikose	0,67	150	0,5	3,5 T	Marille II 119.
Arancini				4,5 T	kandierte Orangenschalen.
Artischocke				4 T	II 116.
Aspik	1	100	3	6 (T — A) + 7,5 F	
Augsburger Wurst .	6,7	15	1	6 (T — A) + 7,5 F	s. Wurst.
Auster, ganz . . .	0,1	1000	5		II 77.
Austernfleisch . . .	1	100	5	6 T	II 17.
Backwaren					s. Brot und Zwieback.
Banane, frisch . . .	1	100	0,5		
Batate	1,25	80	0,5	5 T	II 108.
Bier, stark	0,33	300	0	5,8 T	II 122.
„ schwach	0,2	500	0	5,8 T	
„ Malzbier	0,67	150	0	5,8 T	
Birne, frisch	0,67	150	0,5	4,5 T	I 18, 45; II 118.
„ getrocknet . . .	3,3	30	0,5	4,5 T	
Biskuits ohne Fett .	5	20	1	5,8 T	trocken II 140.
„ feine				5,8 T + 7,7 F	
Blumenkohl, frisch	0,4	250	2	4 T	I 19, 45; II 116.
„ getrocknet	3,3	30	2		
Blut	1,25	80	9	5,9 T	I 18, 44; II 73, 78.
Blutwurst	4	25	1	6 (T — A) + 7,5 F	I 18, 44.
Bohnen, frisch . . .	0,5	200	2	4,5 T	Schnittbohnen, gr. Fisolen I 18, 45; II 116.
„ trocken	4	25	2	4,5 T	trockene Fisolen. II 131.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Bohnenmehl	5	20	2	5,5 T	II 134
Bonbons ohne Fett	6	17	0	5,9 T	
Bouillon	0,1	1000	3	6 (T — A) + 7,5 F	
Bouillonkapseln				6 (T — A) — 7,5 F	bis 60% Salz; III I7.
Brasse (fr. Fisch)	1,5	67	7	13,5 T — 1,57	II 70.
Bratwurst (fett)	6,7	15	1	6 (T — A) + 7,5 F	
Briekäse	5	20	2	6 (T — A) + 7,5 F	feuchter Rahmkäse I 161; II 40.
Bries	1,5	67	9	5,5 T + 8 F	= Kalbsbries, Bröschchen II 74.
Brombeeren	0,5	200	0,5	3,5 T	II 119.
Brösel, trocken	5	20	1	5,5 T	
Brot, fein. Weizenbr.	4	25	1	5,8 T	Semmel I 18, 45; II 138.
„ Mischbrot	3,3	30	1	5,5 T	Tabelle der Brotbewertung II 141.
„ grobes Brot	3	33	1	5,2 T	Roggenbrot II 138.
Bucheckern	6,7	15	1	4,2 T + 8,3 F	= Buchnüsse II 131.
Büchsenfleisch	2,5	40	4	6 (T — A) + 7,5 F	I 17, 44; II 84.
Buchweizenmehl	5	20	1	5,5 T	II 137.
Büekling	2,5	40	6	6 (T — A) + 7,5 F	= geräuch. Hering II 75.
Butter	12	8,5	0	13,4 (T — A)	I 17, 155; II 29; Tab. II, 34.
ungesalzen				13,5 T — 0,1	
mittelmäß. gesalzen				13,5 T — 0,3	
stark gesalzen				13,4 (T — A)	
Buttermilch	0,5	200	4	13,5 F + 0,5 13,5 T — 0,72	II 36.
Butterschmalz	13,3	7,5	0	13,5 T	= Rindschmalz.
Cervelatwurst	6,7	15	2	6 (T — A) + 7,5 F	II 83.
Champignon, frisch	0,4	250	3	4 T	II 118.
„ trocken	3,3	30	3		
Chesterkäse	6	17	3	6 T + 7,5 F — 0,3	trock. Vollmilchk. I 161
Citronen	0,67	150	0,5	3,5 T	II 119.
Citronensäure	0				III 19.
Czirok	4	25	1	5,2 T	ungarische Binsenhirse.
Datteln, trocken	4	25	0,5		
Dextrose	5	20	0	5,9 T	
Dillkraut	0,4	250			Gewürz III 23.
Dörrgemüse	3,3	30	0,5—3	4 T	I 56.
Dörrobst	3,3	30	0,5	4 T	
Dorsch (Kabeljau)	1	100	9	5,7 T	frisch II 41.
Dotter, frisch	5	20	2	6,1 (T — A)	gesalzen.
Dulcin	0			5,5 T + 8 F	ganzer Dotter 80 Nem.
Dunstobst				4 T	Süßstoff III 19.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Ei, frisch	2,5	40	3	5,5 T + 8 F	ganzes Hühnerei 100 Nem; I 17, 44, 156; II 94.
Eidamer Käse	6	17	3	6 T + 7,5 F — 0,3	trock. Vollmilchk. I 161.
Eierschwamm				4,4 T	II 118.
Eigelb, frisch	5	20	2	5,5 T + 8 F	ein Eigelb 80 Nem, I 156; II 94
„ trocken	9	11	2		
Eiweiß v. Hühnerei, frisch	0,67	150	9	6 T	Eiweiß v. 1 Ei 20 Nem I 156; II 99.
trocken	5	20	9		
Eiweißnährpräparate	5	20	9	6 T	I 157.
Emmentaler	6	17	3	6 T + 7,5 F — 0,3	trockener Vollmilchkäse I 161; II 40, 41.
Endiviensalat				4 T	II 116.
Entenfleisch	2	50	6	15,4 T — 2,22	II 68
Erbsen, grün	1	100	2	4,5 T	= Gartenerbsen I 18, 45; II 116.
„ trocken	4	25	2	4,5 T	I 18, 45.
Erbswurst, trocken	6,7	15	1	5,5 (T — A) + 8 F	
Erdbeeren	0,67	150	0,5	5 T	II 118.
Eselsmilch	0,67	150	1	11 T — 0,4	II 116.
Essig	0				2% Essigsäurelösg. III 19.
Euter, milcharm	2,5	40	2		II 74.
Extrawurst, fett	6,7	15	1	6 (T — A) + 7,5 F	
Feigen, frisch	1	100	0,5	4,5 T	II 118.
„ trocken	3,3	30	0,5		
Feldhuhn	1,5	67	8	6 T	= Rebhuhn II 68, 79.
Fenchel	3,3	30	2		Gewürz III 19.
Fett	13,3	7,5	0	13,5 T	I 24, 158; II 87.
Fettgewebe	12	7,5	0	13,4 T	II 88.
Filz	12	7,5	0	13,4 T	= Fettgewebe v. Schwein.
Fischeier	4	25	4	6 (T — A) + 7,5 F	Rogen, Kaviar I 44.
Fischfleisch					
1. mager	1	100	9	5,7 T	gesalzen 6,1 (T — A).
2. fett	2	50	5	13,5 T — 1,57	I 18, 44, 116; II 59.
3. mittel frisch	1,25	80	9		II 64, 70, 71, 80;
4. mager, gesalzen				6,1 (T — A)	Tabelle II 82.
Fisolen, grün	0,5	200	2	4,5 T	= grüne Bohnen II 87.
Fleisch: 1. frisch,				5,7 T + 7,8 F	I 17, 44, 115; II 44, Tabelle II 55.
a) „sehr mager“	1,5	67	8	6 T	Rebhuhn, Taube, Pferd, Huhn, mager, Kalb, sehr mager.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Fleisch:					
b) mager . . .	2	50	6	15,4 T — 2,22	„Wild“, Hirsch, Reh, Ente, Rind, mager, Schwein, mager.
c) mittel . . .	2,5	40	4	15,4 T — 2,22	mittleres Rind, Fettes Huhn, Kapaun, Kanin- chen, Kalb.
d) fett . . .	5	20	2	15,4 T — 22,2	fettes Schwein, Hammel, Gans. Sehr fettes Rind.
2. zubereitet: ge- kocht oder gebraten (mit 25% Wasserverlust)				5,7 T + 7,8 F	
sehr mager . . .	2	50	8		
mager	2,5	40	6		
mittelfett . . .	3,3	30	4		
3. geräuchert, mittelfett . . .	4	25	4	5,7 T + 7,8 F	
4. getrockn., mager (Fleischpulver)	5	20	7	6 (T — A) + 7,5 F	
Fleischextrakt:					
fest	5	20	8	6 (T — A) + 7,5 F	I 148.
dickflüssig . . .	3,3	30	8		
dünnflüssig . . .	1	100	8		
Flundern, frisch . . .	1	100	9	5,7 T	II 71, 80.
Flußaal	4	25	2	13,5 T — 1,57	II 70.
Flußbarsch	1,25	80	8	13,5 T — 1,57	II 76, 80.
Fogosch				13,5 T — 1,57	= Schill, Zander.
Forelle, frisch	1,5	67	9	13,5 T — 1,57	II 70.
Frankfurter Wurst . .	6,7	15	1	6 (T — A) + 7,5 F	I 17, 44.
Frauenmilch	1	100	1	$\left\{ \begin{array}{l} 13,5 F + 0,5 \\ 13,5 T - 0,67 \\ 5,8 T + 7,7 F \end{array} \right\}$	I 12, 17, 44; II 12, 28, 94.
Früchte:					
frisch	0,67	150	0,5		s. Obst.
getrocknet	3,3	30	0,5	4 T	Dörrobst.
kandierte	5	20	0		
Fruchtgelee	0,4	250	0	5,7 T	II 120.
Fruchtsäfte	0,67	150	0	5,7 T	I 19, II 119.
Fructose	5	20	0	5,9 T	=Lävulose,Fruchtzuck. II.
Gänsebrust, geräuch.	5	20	3	6 (T — A) + 7,5 F	I 17, 44.
Gänsefleisch, fett . .	5	20	2	15,4 T — 2,22	I 17, 44.
Gänseleber				5,5 T + 8 F	
Gänseleberpastete . .	8	12,5	1	6 (T — A) + 7,5 F	

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Elweiß- wert	Formel	Anmerkung
Gartenerbsen (frisch)	1	100	2	4,5 T	II 116.
Gefrorenes				6 (T — A) + 7,5 F	
Gelatine				6 (T — A) + 7,5 F	
Gelee von Früchten	0,4	250	0	5,7 T	II 120.
Gemüse, frisch . .	0,4	250	2	4 T	I 18, 45; II 116.
„ zubereitet . .				4 T + 9,5 F	(Mit Mehl und Fett).
Gerstengraupen . .	7,5	22	1	5,2 T	II 137.
Gerstengrießmehl .	5	20	1	5,5 T	II 137.
Gervais	6	17	2	6 (T — A) + 7,5 F	Rahmkäse I 161.
Glucose	5	20	0		Dextrose, Traubenzucker.
Gorgonzola	6	17	3	6 T + 7,5 F — 0,3	trock. Vollmilchkäse I 161.
Grahambrot	3	33	1	5,2 T	II 110.
Grammeln	6,7	15	4	6 (T — A) + 7,5 F	= Schweinegrieben.
Graupen	4,5	22	1	5,2 T	Rollgerste II 137.
Grieben	6,7	15	5	6 (T — A) + 7,5 F	= Fettgrieben, Grammeln I 17, 44; II 74.
Grieß (Grütze) . .	5	20	1	5,5 T	Weizen-, Maisgrieß II 137.
Gründling (Fisch) .	1,25	80	8	5,7 T	II 71, 80.
Gulasch in Büchsen	2,5	40	4	6 (T — A) + 7,5 F	
Gurke	0,2	500	2	4 T	II 116.
Hafer, geschält . .	4,5	22	1	5,5 T	Haferreis, -flocken II 137.
Hafermehl	5	20	1	5,5 T	II 137.
Hammelfleisch, fett	5	20	2	15,4 T — 2,22	II 67, 69, 92.
„ mager	2	50	6		
Haselnußkerne . .	9	11	1	4,2 T + 8,3 F	II 131.
Hasenfleisch . . .	1,5	67	8	6 T	II 68, 79.
Haushuhn, fett . .	2,5	40	4	15,4 T — 2,22	II 68.
„ mager	1,5	67	8		
Hecht, frisch . . .	1,25	80	8	5,7 T	II 71, 80.
Hefe					
Heidelbeeren . . .	0,5	200	0,5	2,5 T	II 119.
Heidenmehl	5	20	1	5,5 T	= Buchweizenmehl.
Heilbutt, frisch . .	2	50	5	13,5 T — 1,57	II 70.
Hering, frisch . . .	2	50	5	13,5 T — 1,57	II 70.
„ mariniert	3,3	30	5	6 (T — A) + 7,5 F	
„ geräuchert	2,5	40	5	6 (T — A) + 7,5 F	= Bückling.
Herz	2,5	40	4	13,5 T — 1,57 5,7 T + 7,8 F	I 17, 44; II 74.
Himbeeren	0,5	200	0,5	3 T	II 119.
Himbeersaft	0,67	150	0	5,8 T	
Hirn	1,5	67	3	5,5 T + 8 F	Kalbshirn II 74.
Hirse, geschält . . .	4,5	22	1	5,2 T	II 137.
Hirschfleisch	2	50	6	6 T	
Holländer Käse . .	6	17	3	6 T + 7,5 F — 0,3	trock. Vollmilchkäse I, 161.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Honig	5	20	0	5,9 T	II 121.
Hopfen	0				Bitterstoff III 19, 22.
Hühnerfleisch, mager	1,5	67	8	15,4 T — 2,22	I 17; II 68.
„ fett	2,5	40	4	15,4 T — 2,22	
Hülsenfrüchte, trock.	4	25	2	4,5 T	Erbsen, Bohnen, Linsen II 134.
Hülsenfrüchtemehl .	5	20	2	5,5 T	II 134.
Hummernfleisch:					
„ frisch	1	100	9	6 T	II 77.
„ eingelegt	1,5	67	9	6 (T — A) + 7,5 F	
Innereien, allgemein.	1,5	67	5	13,5 T — 1,57	I 18, 44; s. Blut, Bries usw. II 61, 72, 82.
Blut, Lunge	1,25	80	9		Tabelle II 95.
Hirn	1,5	67			
Leber, Niere	2	50	5		
Herz	2,5	40	4		
Zunge	3,3	30	3		
Johannisbeeren	0,67	150	0,5	4 T	= Ribisel II 118.
Johannisbrot	3,3	30	0,5	4 T	= Bockshorn.
Kabeljau, frisch	1	100	9	5,7 T	
„ gesalzen				6,1 (T — A)	
Kaffee (Absud)	0,5	200			I 139; III 23.
Kajmakkäse	6	17	2	6 (T — A) + 7,5 F	Rahmkäse I 161.
Kakaopulver	6	17	1	4,2 T + 8,3 F	I 19, 117; II 131.
Kalb, ganzes, fettes	2,4	40			(Lebendgewicht) II 89.
Kalbsbeuschel	1,25	80	7		= Kalbslunge II 74.
Kalbsbries	1,5	67	9		II 74.
Kalbflsch., sehr mag.	1,5	67	8	15,4 T — 2,22	II 67, 69, 90.
„ mager	2,0	50	6	15,4 T — 2,22	
„ fett	2,5	40	4	15,4 T — 2,22	
Kalbsfüße	2,5	40	5	6 (T — A) + 7,5 F	
Kalbshirn	1,5	67	3	5,5 T + 8 F	
Kaninchenflsch., fett	2,5	40	4	15,4 T — 2,22	II 68.
Kapaun, fett	2,5	40	4	15,4 T — 2,22	
Karfiol, frisch	0,4	250	2	4 T	= Blumenkohl II 116.
„ getrocknet	3,3	30	2		
Karotten	0,5	200	1	4,5 T	= Mohrrüben II 116.
Karpfen, frisch: fett	2,0	50	5	13,5 T — 1,57	II 70.
„ mager	1,5	67	7	13,5 T — 1,57	
Kartoffeln, frisch	1,25	80	0,5	5 T	I 18; II 98; Tab. II 109.
„ getrocknet	4,5	22	0,5	5 T	II 100.
Kartoffelzucker	5	20	0		II 121 = Stärkezucker.
Käse, fett	6	17	3	6 T + 7,5 F — 0,3	
„ Mittelwert	5	20	4	6 (T — A) + 7,5 F	I 161; II 40.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Käse, mager, trocken	4	25	5	6 (T — A) + 7,5 F	
„ mager, naß.	2,5	40	6		
Kastanien, eßbare .	2,5	40	1		I 144.
Kaviar	4	25	4	6 (T — A) + 7,5 F	II 71, 80.
Kefir	0,67	150	2	13,5 F + 0,5	alkoh. vergorene Milch.
Keks	5,5	18	1	5,8 T + 7,7 F	II 140.
Kernfett	13,3	7,5	0	13,5 T	= Rindstalg.
Kindermehl, mager	5	20	1	5,5 T	(ohne Fettzusatz) II 144.
„ mit Milch .	5,5	18	1	5,5 T + 8 F	II 144.
Kirschen	0,67	150	0,5	4 T	II 89.
Klaffmuschelfleisch	1	100	6	6 T	II 77.
Knackwurst	6,7	15	2	6 (T — A) + 7,5 F	
Knoblauch, frisch .	0,5	200	1	4,5 T	Gewürzpflanze II 116;
„ trocken . .	3,3	30	1		[III 21.
Knochen	3,3	30	2	6 (T — A) + 7,5 F	(fein gemahlen) II 74.
Knochenmark . . .	12	8,5	0		II 74.
Knorpel	2,5	40	5	6 (T — A) + 7,5 F	(Kalbsfüße).
Kochsalat	0,2	500	2	4 T	II 116.
Kochsalz	0	—	0		Geschmack III 17.
Kohl	0,4	250	2	4 T	= Weißkohl, Rotkohl II
					116.
Kohlrabi	0,4	250	1	4 T	II 116.
Kohlrübe	0,4	250	1	4,5 T	I 18, 45; II 110.
Kokosnußkerne . .	9	11	0,5	4,2 T + 8,3 F	II 131.
Kondensmilch:					
ohne Zucker. . .	3,3	30	2	$\left\{ \begin{array}{l} 6 (T - A) + 7,5 F \\ 6 (T - 2) + 7,5 F \end{array} \right\}$	I 17, 44, 164.
mit „	5	2	1		
Konserven v. Fleisch	5	2	4	6 (T — A) + 7,5 F	II 85.
Kopfsalat	0,2	500	2	4 T	I 19, 45, 163; II 116.
Korn, ungemahlen .	4	25	1		= (Roggen 80% Ausmah- lung) II 137.
Kornmehl	5	20	1	5,5 T	= Roggenmehl II 137.
Kraftbrühe	0,1	1000	3	6 (T — A) + 7,5 F	= Bouillon.
Kraut, frisch . . .	0,33	300	2	4 T	= Weißkraut, Rotkraut.
„ gedörirt . .	3,3	30	2		
Krebsfleisch	1	100	9	6 T	II 77.
Krenwurzel	1	100	1		= Meerrettich II 116;
Krevettenfleisch . .	1	100	9	6 T	II 77. [III 21.
Krystallose					Saccharinersatz.
Kufekemehl	5	20	1	5,5 T	Kindermehl.
Kuhfleisch, mittelfett	2,5	40	4	15,4 T — 2,22	s. Rindfleisch II 33, 69.
„ mager	1,5	67	8		
Kuhmilch	1	100	2	13,5 F + 0,5 11 T — 0,4	I 13, 17, 44; II 3—11. 94.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Kümmel	3,3	30	2		Gewürz III 21.
Kümmelkäse	4	25	4	6 (T — A) + 7,5 F	feucht.Magerk. I 161; II 40.
Kumys	0,67	150	2	13,5 F + 0,5	alkohol. vergor. Milch.
Kürbis	0,4	250	1	4 T	II 116.
Kuttelflecke				5,5 T + 8 F	
Laberdan	1,5	67	7	6,1 (T — A)	gesalzener Kabeljau.
Lachs, frisch	3,3	30	4	13,5 T — 1,57	II 70,
„ geräuchert				6 (T — A) + 7,5 F	
Lachsforelle, frisch	1,25	80	9	5,7 T	II 71, 80.
Lagerbier	0,33	100	0	8 T	II. 12.
Lamm, ganzes, fettes	4	25			Lebendgewicht II 80.
Lauch (Porree)	0,4	250	2	4 T	II 116.
Leber	1,5	67	7	13,5 T — 1,57	I 18, 44; II 74.
Lebertran	13,3	7,5	0	13,5 T	
Leberwurst, fott	6,7	15	1	6 (T — A) + 7,5 F	I 17, 44, 165.
Lebkuchen	5	20	0,5	5,8 T	
Leinöl	13,3	7,5	0	13,5 T	
Liköre	2	50	0	5 T	II 126.
Linsen, trocken	4	25	2	4,5 T	I 19, 21, 45; II 133.
Lunge (Innerei)	1,25	80	7	5,5 T + 8 F	I 18, 44; II 74.
Magen (Innerei)	2	50	5	5,5 T + 8 F	
Magermilch, zentrif.	0,5	200	4	13,5 F + 0,5	I 17, 44; II 36.
„ getrocknet	5	20	4	5,5 T + 8 F	
Maifisch, frisch	3,3	30	3	13,5 T — 1,57	II 70.
Mainzer Handkäse	3,3	30	6	6 (T — A) + 7,5 F	feucht.Buttermilchk. I 166.
Mais, trocken, ganze Körner	4	25	1		II 135.
Maisgrieß	5	20	1	5,5 T	Polentagrieß II 137.
Maismehl, mittel	5	20	1	5,5 T	Polentamehl II 137.
„ fein				5,8 T	
Maizena	5	20	0	6 T	Maisstärke.
Majoran	3,3	30	2		Gewürz III 22.
Makkaroni	5	20	1	5,8 T	Tabelle II 141.
Makrele, frisch	2,5	40	4	13,5 T — 1,57	II 70.
Malz (Darrmalz)	5	20	0,5	5,8 T	II. 122.
Malzbier	0,67	150	0	5,8 T	II 122.
Malzextrakt	4	25	0	5,8 T	II 122.
Mandel, süß	8	12,5	1	4,2 T + 8,3 F	II 131.
Mangold	0,4	250	2	4 T	= Rübenspinat.
Margarine	12	8,5	0	13,4 (T — A)	II 34.
Marille	0,67	150	0,5	3,5 T	= Aprikose I II 119.
Marmelade	3,3	30	0	5 T	II 120.
Maroni, frisch	2,5	40	1		eßbare Kastanie.
Marzipan	6,7	15	0,5	5,3 T 7,2 F	

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Meeraal	2	50	5	13,5 T — 1,57	II 70
Meeräsche (fr. Fisch)	1,25	80	8	5,7 T	II 71, 80.
Mehl	5	20	1		I 18, 166.
fein				5,8 T	II 137.
mittel				5,5 T	
grob				5,2 T	
Mehlspeise:					
feucht fett	5	20	1	5,5 T + 8 F	ungefährer Wert.
„ mager	3	33	1	5,5 T	I 144.
„ fein	4	25	1	5,8 T + 7,75	
trocken, mager	5	20	1	5,5 T	
„ fett	6,7	15	1	5,5 T + 8 F	
Melone	0,4	250	1.	4,5 T	II 116.
Merlan (Fisch)	1	100	9	5,7 T	II 71, 80.
Merrettich	1	100	1		= Kren.
Mettwurst	6,7	15	2	6 (T — A) + 7,5 F	Fleischwurst II 83.
Miesmuschelfleisch :	1	100	6		
Milch allgemein				{ 11 T — 0,4 } { 5,5 T + 8 F }	I 11, 13, 15, 167.
Kuh-, Ziegenmilch	1	100	2		
Frauenmilch	1	100	1		II 3—26, 94.
Pferde-, Eselsmilch	0,67	150	1		
Schafsmilch	1,25	80	2		
Magermilch, zen- trifugiert	0,5	200	4		
getrocknet (Voil- milchpulver).	5	20	2	5,5 T + 8 F	
Milchspeise (m. Mehl)	1	100	1	5,5 T + 8 F	
Milchzucker	6	17	0		(Galaktose).
Milz (Innerei)	1,5	67	6		II 74.
Mischbrot	3,3	30	1	5,5 T	II 138.
Mispeln				4 T	II 118.
Mohnsamen	6,7	15	1	4,2 T + 8,3 F	II 131.
Mohrrübe	0,5	200	1.	4,5 T	II 110.
Molken (Käsemilch)	0,4	250	1	5,8 T	II 43.
Mondamin	5	20	0	6 T	Maisstärke.
Morehlen				4 T	II 118.
Muskatnuß	3,3				Gewürz.
Nestlemehl	5,5	18	1	6 T	II 143
Neufchateller Käse	6	17	2	6 (T — A) + 7,5 F	Rahmkäse I 161.
Niere	1,5	67	6	13,5 T — 1,57	I 18, 44; II 74.
Nußkerne	9	11	1	4,2 T + 8,3 F	II 131.
Oblaten	5	20	1	5,8 T	
Obst, süß	1	100	0,5	4 T	Weintr., Wacholder, Gra- natäpfel, Mispeln, Feigen.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Obst, mittel . . .	0,67	150	0,5		Pflaumen, Mirabellen, Maulbeeren, Äpfel, Kir- schen, Birnen, Zwetschken, Apfelsinen, Pfir- siche, Erdbeeren, Zitronen, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Aprikosen.
„ herb	0,5	200	0,5		Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Preisel- beeren. I 168. II 118.
„ getrocknet . .	3,3	30	0,5		
Ochse, Ochsenfleisch					s. Rind II 90.
Öl	13,3	7,5	0	13,5 T	Olivenöl, Lebertran usw. II 88.
Oliven, frisch . . .	6	17	1		
Palmin	12	8,5	0	13,4 T	Pflanzenbutter.
Palmöl	13,3	7,5	0	13,5 T	Fett der Kokosnuß.
Paprika, grün . . .	0,4	250	2		
„ getrocknet	3,3	30	2		Gewürz.
Paradeisäpfel . . .	0,25	400	2	4 T	= Tomate II 116.
Paradeismark . . .	1	100	2	4 T	= eingekochte Tomaten.
Parmesankäse . . .	5	20	4	6 T + 7,5 F — 0,3	tr. Magerk. I 161; II 40.
Pasteten	6	17	1	6 (T — A) + 7,5 F	aus Fleisch und Fett.
Pastinake				4,5 T	II 114.
Petersilie	0,4	250	2		III 22.
Pfeffer	3,3	30	2		Gewürz III 20, 22.
Pferdefleisch . . .	1,5	67	8	6 T	I 168; II 67, 79, 92.
Pferdemilch	0,67	150	1	11 T — 0,4	= Stutenmilch II 15, 94.
Pfirsiche	0,67	150	0,5	3,5 T	II 89, 119.
Pflaumen, frisch . .	0,67	150	0,5	3,5 T	I 168; II 89, 119.
„ trocken	3,3	30	0,5		
Pilze, frisch	0,4	250	3	4 T	= Schwämme I 171; II 118.
„ trocken	3,3	30	3		I 171.
Plötze (Fisch) . . .	1,25	80	8	5,7 T	II 71, 80.
Polentamehl	5	20	1	5,5 T	= Maismehl.
Porree (Lauch) . . .	0,4	250	2	4 T	II 116.
Powidel	3,3	30	0	5 T	II 120 = Pflaumenmus.
Preiselbeeren . . .	0,5	200	0,5	3,5 T	II 89.
Preßkartoffeln . . .	4,5	22	0,5	5 T	II 100.
Primsenkäse				6 (T — A) + 7,5 F	feuchter Schafkäse
Prünellen	3,3	30	0,5		entkernte, getr. Pflaumen.
Pumpernickel . . .	3	33	1	5 T	II 138.
Quargel (Olmützer)	3,3	30	6	6 (T — A) + 7,5 F	feucht. Buttermilchk. II 40
Quittenkäse				5,7 T	erstarrtes Mus d. Quitten- apfels.
Radieschen	0,25	400	2	4 T	II 116.
Rahm	3,3	30	1	{ 13,5 F + 0,5 } { 13,5 T — 0,72 }	= Sahne II 36.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Rahmkäse	6	17	2	6 (T — A) + 7,5 F	II 40.
Rauchfleisch (vom Ochsen)	4	25	4	6 (T — A) + 7,5 F	= Selchfleisch II 84.
Rebhuhn	1,5	67	8	6 T	II 68, 79.
Rehfleisch	1,5	67	8	6 T	II 68, 79.
Reis, geschält	5	20	0,5	5,5 T	II 137.
Reismelde	4,5	22	1	5,2 T	
Rettich	0,5	200	1	4 T	II 116.
Rhabarber	0,2	500	1	4 T	II 116.
Rind:					
ganzes Tier, fett	4	25			Lebendgewicht. II 90.
halbfett	3	33	3		
fettes Kalb	2,5	40	2		
Rindfleisch:					
fett	4	25	3	15,4 T — 2,22	II 53, 55, 66, 69, 92.
mittelfett	2,5	40	4	5,7 T + 7,8 F	I 17, 169.
mager	1,5	67	8		
geräuchert	5	20	3		
Rindstalg	13,3	7,5	0	13,5 T	Kernfett I 17; II 87.
Ribisel	0,67	150	0,5	4 T	= Johannisbeeren II 118.
Rochen (Fisch)	1,25	80	8	5,7 T	II 71, 80.
Roggenbrot, fein	3,3	30	1	5,5 T	
„ grob	3	33	1	5,2 T	= Schwarzbrot I 18, 45; II 138.
Roggenkorn	4	25	1		ungemahlen, 80% Aus- nutzung II 135.
Roggenmehl	5	20	1	5,5 T	I 18; II 137.
Rohrzucker	6	17	0	5,9 T	I 170; II 121.
Rollgerste	4,5	22	1	5,2 T	= Gerstengraupen.
Romadour	5	20	3	6 T + 7,5 F — 0,3	feuchter Vollmilchkäse I 161; II 40.
Roquefort	6	17	3	6 T + 7,5 F — 0,3	trockener Vollmilchkäse.
Rosinen	4	25	0,5	5 T	getrocknete Weinbeeren.
Rotkohl	0,4	250	2	4 T	II 116.
Rüben: Rote Rübe	0,4	250	1	4,5 T	
Kohlrübe					
(rot und weiße)	0,4	250	1	4,5 T	= Wruke II 81.
Mohrrübe, gelbe	0,5	200	1		
Zuckerrübe	1	100	0,5		
Rübenzucker	6	17	0	5,9 T	= Rohrzucker II 121.
Rüböl	13,3	7,5	0	13,5 T	
Runkelrübe	0,4	250	1	4,5 T	II 110.
Saccharin					Süßstoff III 18.
Safran	3,3	30	1		Würzpflanze III 21.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Sahne	3,3	30	1	13,5 F + 0,5	= Obers, Rahm.
Salami	8	12,5	2	6 (T — A) + 7,5 F	II 83.
Salat, grün	0,2	500	2	4 T	= Kopfsalat II 116.
Salm (Lachs)	3,3	30	3		II 76.
Sardelle, gesalzen	1,5	67	6		
Sardine (in Öl)	3	33	5		= Anchovis.
Sauerampfer	0,2	500	3	3 T	III 22.
Sauerkäse	4	25	4	6 (T — A) + 7,5 F	feuchter Magerkäse.
Sauerkraut	0,33	300	2	3 T	I 19; II 145.
Schaf, ganzes:					
fett	5	20	1		II 90.
halbfett	4	25	2		
mager	3	33	3		
Schafffleisch, fett	5	20	2	15,4 T — 2,22	= Hammelfleisch.
„ mittel.	2,5	40	4	5,7 T + 7,8 F	II 67, 69, 92.
„ mager.	2	50	6		
Schafsmilch	1,25	80	2	11 T — 0,4	II 13, 94.
Schalotten	0,5	200	1	4,5 T	= Perlzwiebel.
Schellfisch:					
frisch	1	100	9	5,7 T	II 71, 80.
getrocknet	5	20	9	5,7 T	
gesalzen				6,1 (T — A)	
Schildkrötenfleisch	1	100	6	6 T	II 77.
Schill, frisch				13,5 T — 1,57	= Zander.
Schinken, geräuchert	5	20	3	6 (T — A) + 7,5 F	
Schleie (Fisch)	1	100	9	5,7 T	II 71, 80.
Schmalz	13,3	7,5	0	13,5 T	I 171; II 87.
Schnecke	1	100	7		(Burgunderschnecke.)
Schnittbohne	0,5	200	2	4,5 T	II 116.
Schnittlauch	0,5	200	2	4 T	II 116.
Schokolade	6,7	15	0,5	5,3 T + 7,2 F	I 19, 117; II 131.
Scholle (Fisch)	1,25	80	8	5,7 T	II 71, 80.
Schöpfenfleisch, fett	5	20	2	15,4 T — 2,22	s. Hammelfleisch.
Schwämme, frisch	0,4	250	3		I 171; II 118.
„ getrocknet	3,3	30	3		
Schwarte, ausge-					
kocht	2,5	40	7		II 74, 94.
Schwarzbrot	3	33	1		= Roggenbrot II 138.
Schwarzwurzel	1	100	0,5	4,5 T	II 116.
Schwein, ganzes:					
fett	5	20	1		II 90.
mager	3	33	2		
Schweinefett	13,3	7,5	0	13,5 T	Schweineschmalz II 87.
Schweinefettgewebe	12	8,5	0	13,3 T	= Filz, Bauchfilz.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Schweinefl.: sehr fett	6	17	1	5,7 T + 7,8 F	
„ fett . . .	5	20	2	15,4 T — 2,22	I 17, 44, 171.
„ mager . . .	2	50	6		II 65, 69, 92.
Schweinegrieben . . .	6,7	15	5	5,7 T + 7,8 F	II 74.
Schweineschwarte . . .	2,5	40	8	5,7 T + 7,8 F	(ausgekocht) II 74.
Schweinespeck . . .	10	10	0,5	5,7 T + 7,8 F	(geräuchert.)
Seezunge, frisch . . .	1	100	9	5,7 T	II 71, 80.
Selchfleisch	4	25	4	6 (T — A) + 7,5 F	= Rauchfleisch II 87.
Sellerie	0,67	150	1	4,5 T	II 116.
Semmel	4	25	1	5,8 T	= Weizenbrot II 138.
Sensamen	5	20	2		Würzsamen III 21.
Sesamol	13,3	7,5	0	13,5 T	= Flachsdotteröl.
Sirup	5	20	0	5,8 T	II 121.
Sojabohne	4	25	3	4,5 T	
Spargel	0,25	400	2	3,5 T	II 116.
Speck, geräuchert . . .	10	10	0,5	6 (T — A) + 7,5 F	
Speisemorchel	0,4	250	3	4 T	II 118.
Spinat, frisch	0,4	250	3	4 T	I 18, 45; II 116.
Sprossenkohl	0,4	250	2	4 T	
Sprotten, geräuchert	3,3	30	4	6 (T — A) + 7,5 F	I 18, 45.
Stachelbeeren	0,67	150	0,5	4 T	II 118.
Stachys	1	100	0,5	5 T	II 108.
Stärke	5	20	0	6 T	
Stärkemehl	5	20	0	6 T	I 18, 45.
Stärkezucker	5	20	0	5,9 T	II 121.
Steinbutt	1,5	67	7	13,5 T — 1,57	II 70.
Steinpilz	0,4	250	3	4,5 T	II 118.
Steinsalz	0		0		III 17.
Stilton-Käse	6,7	15	2	6 T + 7,5 F — 0,1	trockn. Rahmkäse I 161; II 40.
Stint (Fisch)	1	100	9	5,7 T	II 71, 80.
Stockfisch	5	20	9	5,7 T	getr. Schellfisch II 74, 97.
Stör, frisch	1,25	80	8	5,7 T	II 71, 80.
Stracchinokäse	6	17	2	6 T + 7,5 F — 0,1	Rahmkäse I 161; II 40.
Strömbling (Fisch) . . .	2	50	5	13,5 T — 1,57	II 70.
Stutenmilch	0,67	150	1	11 T — 0,4	I 13; II 15, 94.
Suppe, Bouillon	0,1	1000	3		I 115.
„ „dünn“	0,5	200	1		
„ „mittlere“	0,67	150	1		
„ „dicke“	1	100	1		
Suppengrün	0,25	400	2		
Suppenmehl	5	20	0,5—2		
Süßholz	3,3	30	2		
Syrup	5	20	0	5,9 T	II 121.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Talg	13,3	7,5	0	13,5 T	Rindsfett II 87.
Tapioka	5	20	0	6 T	Stärke aus trop. Wurzel.
Taubenfleisch	1,5	67	8	6 T	II 68, 79.
Tee					III 24.
Teigwaren, trocken.	5	20	1	5,8 T	Makkaroni.
Thunfisch (i. Büchs.)	4	25	4	6 (T — A) + 7,5 F	
Tomate	0,25	400	2	4 T	Paradeisapfel II 116.
Topfen	2,5	40	6	6 T + 7,5 F — 0,3	nasser Buttermilchkäse I 161; II 40.
Topinambur	1	100	0,5	5 T	II 108.
Tran	13,3	7,5	0	13,5 T	
Trauben	1	100	0,5	5 T	Weintrauben II 118.
Traubenzucker	5	20	0		(Kartoffelzucker).
Trüffel				3 T	Würzpilz II 118.
Truthahn	2,5	10	4	15,4 T — 2,22	II 68.
Tunke	1	100	3	6 (T — A) + 7,5 F	fettarm.
Vanille					Pflanzenwürze.
Vegetabile Milch (trocken)	6	17	1		= Lahmanns Milch.
Vollmilch; frisch	1	100	2	13,5 F + 0,5	
getrocknet	5	20	2	5,5 T + 8 F	
-Käse.	5	20	2	6 (T — A) + 7,5 F	
Wacholderbeeren	3,3	30	1		Gewürz III 21.
Walnußkerne, trock.	9	11	0,5	4,2 T + 8,3 F	II 131.
Wasserrübe	0,4	250	1	4,5 T	II 111.
Weichselkirsche	0,67	150	0,5		= Sauerkirsche.
Wein, herb	0,1	1000	0	5 T	II 124.
„ stark	0,2	500	0		
„ süß	0,4	250	0		
„ sehr süß	1,0	100	0		
Weinsäure	0				III 19.
Weintraube	1	100	0,5	5 T	I 18, 45, 172; II 118.
Weißfisch, frisch	2	50	5	13,5 T — 1,57	II 70.
Weißkohl	0,4	250	2		II 116.
Weizenbrot, fein	4	25	1	5,8 T	= Semmel II 138.
„ grob	3,3	30	1	5,5 T	
Weizengrieß	5	20	1	5,5 T	II 137.
Weizenkorn	4	25	1		ungemahlen. 80% Ausm. II 137.
Weizenmehl, fein	5	20	1	5,8 T	II 137.
„ grob	5	70	1	5,5 T	
Wildente	2	50	6	15,4 T — 2,22	II 68.
Wildfleisch, allgem.	1,2	67	8	15,4 T — 2,22	I 17, 44.

	Nem im Gramm	Hekto- nem g	Eiweiß- wert	Formel	Anmerkung
Wruke	0,4	250	1		= Kohlrübe II 110.
Wurst, fette . . .	6,7	15	1	6 (T — A) + 7,5 F	z. B. Frankfurter II 83.
„ Fleischwurst	6,7	15	2		z. B. Cervelatwurst.
„ Blutwurst . . .	4	25	1		
Zeller	0,67	150	1		= Sellerie.
Zibeben	4	25	0,5	5 T	getr. Weinbeeren.
Ziegenfleisch . . .	2	50	6	15,4 T — 2,22	
Ziegenmilch	1	100	2	13,5 F + 0,5 11 T — 0,4	II 14, 94.
Ziger (Vorarlberger)	3,3	30	6		nasser Buttermilchk. I 161.
Zimt	3,3	30	1		
Zitrone	0,67	150	0,5	3,5 T	II 119.
Zitronensäure . . .	0				III 20.
Zucker	6	17	0	5,9 T	II 121.
Zuckerbäckerwaren:					
fett	6,7	15	0	5,8 T + 7,7 F	Waffeln, Makronen, Marzi- pan.
zuckerig	6	17	0	5,9 T	Bonbons.
mehlig	5	20	0,5	5,8 T	Biskuits, Kuchen I 173.
Zuckerrüben	1	100	0,5	4,5 T	II 110.
Zunge, frisch . . .	3,3	30	3	13,5 T — 1,57	I 17, 44; II 44.
„ geräuchert . . .	5	20	3	6 (T — A) + 7,5 F	
Zwetschken	0,67	150	0,5	4 T	= Pflaumen II 118.
Zwieback:					
grob	5	20	1	5,5 T	II 140.
fein				5,8 T	
fein, mit Fett . .	6,7	15	6,5	5,8 T + 7,7 F	
Zwiebeln, frisch . .	0,5	200	1	4,5 T	II 116.
„ getrocknet . . .	3,3	30	1		

Sachverzeichnis des 3. Teiles.

- Abliegen des Fleisches 24.
Acidum tannicum 12.
Adstringenzen 12.
Aereted bread 14.
Agaricus 22.
Alkalien 12.
Allium 21.
Ameisen 6.
Ammonium carbon. 14.
Amygdalus 21.
Amygdalin 21.
Anethum 22.
Anis 21.
Anthracen 12.
Apfel 21.
Apfelsäure 19.
Aqua calcis 12.
Arthemisia 22.
Atropin 12.
Austrocknung der Nahrungsmittel 7.
- Backen 14, 25.
Backpulver 14.
Badian 23.
Bakterien 2.
Bandwürmer 2.
Bacillenträger 4.
Becherblume 22.
Beifuß 22.
Beizen 15.
Bekömmlichkeit 9.
Bier 19.
Bittersalz 19.
Bitterstoffe 19.
Blähungen 12.
Blausäure 21.
Blüten als Würze 22.
Bo (lac bovinum) 31.
- Borsäure 7.
Botryocephalus 2.
Botulismus 5.
Braten 20, 25.
Brennender Geschmack 20.
Brotzucker 18.
Bruttemperatur 26.
Buttersäure 19.
- Capsaicin 20.
Capsicum 21.
Carum 21.
Caryophyllus 23.
Cassia 23.
Cellulose 9.
Champignon 22.
Chokolat 24.
Chlornatrium 17.
Cinnamonum 23.
Citrone 21.
Citronensäure 19.
Cochlearia 21.
Coffein 23.
coffeinfreier Kaffee 23.
Crocus 21.
Curcuma 23.
Cysticercus 2.
- Dämpfen 26.
Darmperistaltik 12.
Darmtuberkulose 4.
Dextrin 15.
Dextrose 17.
Diarrhöe 13.
Dill 22.
Doppelnahrung 29.
Dörrgemüse (Kochen des) 32.
Draganth 22.

- Dubo 29.
Dubofa 29.
Dufa 29.
Dufama 30.
Dulcin 19.
- Ei und Eiweißpräparate VII.
Eibischwurzel 22.
Eingeweidewürmer 2.
Einkochen 25.
Eiskasten 26.
Eiweißschaum 14.
Elletamia 23.
Enzian 19.
Ernährungsschule für Säuglinge 120.
— im 2. Jahr 123.
Ersatzkaffee 24.
Essig 19.
Essigsäure 19.
Estragon 22.
- Farinzucker 18.
Fäulnis 20.
Fäulniserreger 5.
Fenchel 21.
Fett und Fettsäuren VII.
Fette, Zersetzung 13.
Fischbändwurm 2.
Fische, Verderben der 5.
Fleisch und Fleischpräparate VII.
— Behandlung beim Kochen 32.
— Extrakte 17.
— Kochen 15.
— Verderben 5.
Fliegen 6.
Foeniculum 21.
Früchte 17.
Fruchtzucker 18.
Fructose 18.
Frührettich 22.
Frühstück, starkes 137.
Fünftelnahrung 31.
- Galganth 23.
Gasbildung 11, 12
Gefrorenes 26.
Gefühl 15.
- Gemüse VII.
Germ 13.
Geruchssinn 16.
Geschmackssinn 16.
Gesichtssinn 15.
Gewürze VII.
Gewürznelken 23.
Ginger-Ale 23.
Gleichnahrung 30.
Glucoside 17.
Glycerin 17.
- Halbnahrung 30.
Harzsäure 12.
Hefe 13.
Herber Geschmack 20.
Hirschhornsalz 14.
Honig 17.
Hopfen 19, 22.
Hu (Lac humanum) 31.
Hülsenfrüchte, Kochen der 14, 32.
Humulus 22.
Hutzucker 18.
Hydrolyse 14.
- Illicium 23.
Ingwerbier 23.
- Johannisbeeren 21.
Juniperus 21.
- Käfer 6.
Kaffee 23.
Kaffeesurrogate 20.
Kakao 24.
Kakaobutter 24.
Kalomel 12.
Kältemischung 26.
Kamille 22.
Kandiszucker 18.
Kaneel 23.
Kapern 21.
Kardamomen 23.
Kartoffel, Kochen der 32.
Kartoffelzucker 17.
Käsereifung 20.
Kerbelkraut 22.

Kirschen 21.
Kirschchlorbeerblätter 22.
Knoblauch 21.
Knoblauchöl 20.
Kochen 25.
Kochkiste 26.
Kochkunst 15.
Kochsalz 17.
Kohle 12.
Koloquithsäure 12.
Königskerze 22.
Konservieren 5.
Konsistenz der Speisen 16.
Konzentrierte Speisen VI.
Koriander 21.
Krystallzucker 18.
Kühlräume 26.
Kümmel 21.

Larven 6.
Lauch 21.
Laurus 22.
Lävulose 18.
Leucin 20.
Lindenblüte 22.
Lockerung des Teiges 13.
Lorbeerblätter 22.
Lungentuberkulose 4.
Lycopersicum 21.

Ma (Magermilch) 31.
Macis 23.
Majoran 22.
Malzzucker 18.
Mandeln 21.
Mannit 18.
Mastitis 4.
Maté 24.
Maul- und Klauenseuche 4.
Mäuse 6.
Meerrettich 21.
Mehl VII.
Mehlsamen VII.
Meliszucker 18.
Mentha 22.
Milch VII.
— Bazillen in der 2.

Milchsäure 19.
— saure 19.
— - säurebazillus
— - säurebakterien 2.
— - zucker 18.
Miso 20.
Mohn 21.
Morphium 12.
Mucilago 12.
Muskatnuß 23.
Mutternelken 23.
Myristica 23.

Nahrungsmittel VI.
Nasse Speisen 16.
Natrium bicarb. 14.
— chlorat. 17.
Nelkenpfeffer 23.
Neugewürz 23.

Obst VII.
— als Würze 21.
Obstipantien 12.
Öle, flüchtige 20.
Opium 21.
Orangen 21.
Origanum 22.
Oxalsäure 19.

Papaver 21.
Papinscher Topf 25.
Paprika 20, 21.
Paradeisäpfel 21.
Paraguaytee 24.
Pasteurisieren 3.
Peptonisierende Bakterien 3.
Peristaltik 12.
Perlzwiebel 21.
Petersilie 22.
Pfeffer 20, 22.
Pfefferkraut 22.
Pfefferminz 22.
Pflanzennahrung, Kochen der 14.
Phenolphthalein 12.
Pilézzucker 18.
Pilze, Gefahren der 5.
— als Würze 22.

Piment 23.
Pimbernell 22.
Pimpinella 21.
Piper 23.
Pökeln 8.
Poterium 22.

Quellung der Stärke 14.
Quisa 31.

Radieschen 22.
Raphanus 22.
Ratten 6.
Räucherung 8, 26.
Rhabarber 22.
Resorbierbarkeit 8.
Rettich 20, 22.
Rheum 22.
Rinderbandwurm 2.
Rohrzucker 18.
Rohzucker 18.
Rosinen 17.
Rösten 25.
Röstprodukte 20.
Rumex 22.

Saccharide 17.
Saccharin 18.
Safran 21.
Salbei 22.
Salicylsäure 7.
Salz 17.
Salzhering 8.
Salzlösung 32.
Salzwirkung auf den Darm 12.
Satureja 22.
Sauerampfer 22.
Sauerkraut 19.
Sauermilch 3.
Sauerteig 14.
Säuren 15.
Saure Speisen 19.
Scharlach 4.
Schleimsuppen, Wirkung auf den Darm 12.
Schmackhaftigkeit 15.
Schnittlauch 21.

Schokolade 24.
— Wirkung auf den Stuhl 13.
Schwefel 12.
Schweinebandwurm 2.
Sebo 31.
Sekretionsverminderung 12.
Seesalz 17.
Seidlitzpulver 14.
Sellerie 21.
Senf 21.
Sesa 31.
Sesquibo 30.
Sesquibofa 30.
Sesquifa 30.
Siam-Ingwer 23.
Sibo 29.
Sieden 25.
Sifa 29.
Sima 29.
Sinapis 21.
Sisa 29.
Sojabohne 20.
Solanin 5.
Speisepläne für Kleinkinder 10 Hn 126;
15 Hn 126; 20 Hn 127.
— für kleine Kinder einfache Kost
15—30 Hn 129—135
— für feine Kost 15—30 Hn 130—136.
— für ältere Kinder und Erwachsene
30—50 Hn 139—142.
Speisewürzen 17.
Sporen 3.
Stärke, Quellung der 14.
Stärkezucker 17.
Steinsalz 17.
Sterilisation, fraktionierte 3.
Sternanis 23.
Stockfisch 8.
Süße Früchte 17.
Syrup 18.

Taenia 2.
Talcum 12.
Tannalbin 12.
Tannigen 12.
Tastsinn 16.
Tausendguldenkraut 19.

- Tee 24.
Temperatur der Speisen 15.
Thea chinensis 24.
Theobroma 24.
Thymian 22.
Tomate 21.
Traubenzucker 17.
trockene Speisen 16.
Trüffel 22.
Tuberkelbacillus 4.
Typhusbacillen 4.
Tyrosin 20.
- Unschädlichkeit der Nahrung 1.
- Vanille 23.
Verdaulichkeit 8.
Verkleinerung der Speisen 13.
- Verweildauer der Speisen 10.
Viscosität 16.
- Wachholder 21.
Wasserreiche Speisen VI.
Wasserstoffsperoxyd 6.
Würmer 2, 6.
Würzen, Zusatz von 17.
Würzpflanzen 21.
- Zimt 22.
Zitwerwurzel 23.
Zubereitung der Speisen 25.
Zucker VII, 17, 18.
Zuckerlösung zum Konservieren 6.
Zuckerrohr 18.
Zuckerschnitzel 18.
Zwiebel 21.

Alphabetisches Verzeichnis der Kochrezepte.

Die schräge Zahl bedeutet die Hektonemzahl, auf welche das Rezept lautet;
die in aufrechtem Drucke gesetzte Zahl bedeutet die Seite.

- Äpfel mit Mehlschmarren *10*, 83.
— mit Milchreis *10*, *100*, 90.
— mit Mürbteig *10*, 98, 99.
Apfelbrei 2, 124.
Apfelknödel *10*, 75.
Apfelmarmelade mit Karotten *10*, 93.
Apfelnockerl 6, 133.
Apfelreis 6, 133.
Apfelspalten, gebacken *10*, 73.
Apfelstrudel 2, 132; 4, 163.
Auflauf, Biskuit- *10*, 97.
— mit Citronen 2, 136.
— mit Dörrgemüse *10*, *100*, 44.
—, Grieß- 4, 124; 8, 136.
—, Hirn- *10*, 68.
—, Leber- *10*, 71.
—, Milchreis- *10*, 60.
—, Reis- 3, 130.
- Bäckerei mit Nüssen 2, 136.
Bayrische Dampfnudeln 8, 136.
Beuschel 4, 147.
Biskuit 2, 134.
— -Auflauf *10*, 97.
— -Kuchen *10*, 103.
— -Rolle *10*, 97.
Blumenkohl als Hauptbestandteil 57,
152.
—, gebacken *10*, 57.
— -Suppe *10*, 35.
— mit Spinat *10*, 42.
— -Tunke 2, 132.
—, überkrustet 5, 152.
Bohnen als Hauptbestandteil 58.
Bohnen 5, 149; *10*, 49.
—, grüne *10*, 58.
- Bohnen, grüne, mit Kartoffelschmarren
10, *100*, 55.
—, — mit Milch *10*, 51.
— -Salat *100*, 118.
— mit Selchfleisch *100*, 113.
— -Suppe 2, 135; 3, 144; 4, 145; *100*, 109.
— -Tunke 2, 131.
Brandteig für Knödel *10*, 76.
— -Kipferl *10*, 101.
Braten 3, 4, 155.
—, faschierter *10*, 61.
—, Rost- *10*, 62.
—, Saft- *10*, 62.
Bratfisch 4, 156.
Brathuhn 3, 155; *10*, 67.
Brei 2, 122.
—, Äpfel- 2, 124.
—, Kartoffel- 1, 123, 129; *10*, 52.
Bries 3, 156.
— mit Spinat *10*, 69.
Bröschen s. Bries.
Brösel-Kartoffel *100*, 118.
— -Nockerl *100*, 114.
— -Nudel 2, 129.
Brot als Hauptbestandteil 92.
— -Knödel *10*, 92.
—, mürbes, weißes *10*, 78.
— -Pudding 3, 130.
— -Suppe 2, 133.
Buchtel mit Germ 5, 131, 159.
Buttertunke mit Spargel 3, 157; *10*, 98.
- Cacao siehe Kakao.
Citronenauflauf 2, 136.
Creme, Milch- *10*, 39.
— -Fülle mit Mürbteig *10*, 98.

- Czirok 100, 117.
— -Suppe 100, 108.
- Dampfnudel 3, 162; 8, 136.
Dillentunke 10, 100, 44; 100, 112.
Dörrgemüse als Hauptbestandteil 56.
— -Auflauf 10, 100, 44.
— mit Fleisch 10, 100, 56.
Dörrobst mit Polentaschmarren 10, 100, 89.
Dubo, Dubofa, Dufa, Dufama 10, 31.
- Ei als Hauptbestandteil 41, 70, 97, 143, 156.
— in der Milchsuppe 10, 33.
— in saurer Soße 10, 41.
— in Tomatentunke 10, 42.
—, gerührt mit grünen Erbsen 10, 70.
Eier-Omelette 2, 156.
— -Speise 5, 132.
— -Sulz 10, 52.
— -Tunke mit Kartoffelsalat 10, 53.
Einbrennsuppe 1, 129; 2, 143; 3, 135; 100, 107.
Eingebrannte Kartoffel 3, 133; 100, 112.
Eingemachtes Kalbfleisch 10, 64.
Einlaufnudel mit Milchsuppe 10, 35; 100, 109.
Einmachsuppe 3, 4, 142.
— mit Reis 100, 108.
Einmachtunke mit Kalbfleisch 10, 41.
Eintropfsuppe 1, 134.
Erbsen als Hauptbestandteil 50, 153.
Erbsen 10, 49.
— -Brei 2, 131.
—, grüne 2, 135; 5, 153; 10, 50.
—, —, mit Kalbfleischrolle 10, 63.
—, —, mit Rührei 10, 70.
—, —, mit Sauerkraut 10, 100, 50.
— mit Rollgerste 10, 100, 50.
— mit Speck 10, 49.
— -Püree 100, 118.
— -Suppe 1, 129, 130; 2, 145; 100, 109.
Erdäpfel s. Kartoffel.
- Farferl aus Grieß 10, 100, 85.
Faschierter Braten 10, 61.
- Faschiertes Fleisch 1, 130; 3, 5, 154.
Fett als Hauptbestandteil 42, 71—74, 98—100, 143, 147, 157—159.
Fettsamen als Hauptbestandteil 74, 100.
Fisch als Hauptbestandteil 69—70, 143, 147, 156.
Fisch 4, 147.
—, gebraten 4, 156.
— -Gulasch 10, 69.
— mit Rahm 10, 70.
— -Suppe 3, 143.
Fleckerl mit Grieß 6, 134; 10, 77; 100, 113.
— mit Kraut 3, 160; 5, 131.
— mit Schinken 6, 159; 8, 135.
— -Suppe 1, 131, 132; 10, 100, 36.
— — mit Kartoffeln 100, 107.
Fleisch als Hauptbestandteil 35, 40, 60—67, 113, 142, 147, 154.
— mit Dörrgemüse 10, 56.
—, faschiert 1, 130; 3, 5, 154.
—, gebraten 1, 129, 130, 132.
—, gedünstet 1, 132; 2, 134.
— mit Graupen 10, 100, 86.
— mit Maisschnitzel 10, 88.
— mit Pfannkuchen 10, 59.
— -Rollen mit Reis 10, 62.
— in Saft 3, 154.
— -Suppe mit Nudeln 100, 107.
— mit Wurzeln und Polenta 10, 100, 60.
Fridatten 3, 129.
— -Suppe 1, 130.
- Gebackenes Kalbfleisch 10, 63.
Gebackene Milch 10, 39.
— Selleriespalten 10, 76.
Gebratenes Fleisch 1, 132; 2, 134.
Gedünstetes Kraut 10, 97.
Gemischter Salat 2, 134.
Gemüse als Hauptbestandteil 38, 52 bis 59, 94—97, 145, 150.
—, gefüllt 10, 100, 91.
— -Knödel 10, 100, 78.
— -Platte 6, 147.
— -Schnitzel 6, 158.
— -Suppe 4, 145.

Germ s. auch Hefe.
 — -Buchtel mit Marmelade 5, 131.
 — -Gugelhupf 2, 132.
 — -Knödel 8, 136.
 Gerste als Hauptbestandteil 36, 46, 86.
 Gerstenmehlsterz 4, 135.
 Gerstelsuppe 100, 107.
 Graupen 10, 49.
 —, gedünstet 100, 117.
 — und Fleisch 10, 100, 86.
 — -Koch 10, 86.
 — mit Selchfleisch 100, 113.
 — -Schleimsuppe 10, 36.
 — -Sterz 10, 46.
 Grieß (Weizen-) als Hauptbestandteil 46, 85.
 — mit Zwetschken 100, 117.
 — -Auflauf 4, 124; 6, 134; 8, 136.
 — -Farferl 10, 85.
 — -Fleckerl 6, 134; 100, 113.
 — -Knödel 4, 135; 10, 100, 85.
 — — mit Kartoffeln 10, 46.
 — -Nockerlsuppe 1, 132.
 — -Nudel 2, 161.
 — -Pudding 1, 130.
 — -Schmarren 3, 129; 10, 85.
 — — mit Marmelade 5, 132.
 — -Schöberlsuppe 1, 136.
 — -Speise mit Marmelade 5, 131.
 — -Suppe 1, 130; 10, 33.
 Grüne Bohnen 10, 58.
 — — m. Kartoffelschmarren 10, 100, 55.
 — — mit Milch 10, 51.
 — Erbsen 2, 135; 10, 50.
 — — mit Kalbfleischrollen 10, 63.
 — — mit Rollgerste 10, 100, 50.
 — — mit Rührei 10, 70.
 Guglhupf mit Backpulver 2, 136.
 — mit Hefe 2, 132.
 Gulasch 4, 154.
 — aus Fischfleisch 10, 69.
 —, Rinds- mit Kartoffel 10, 63; 100, 113.
 Gurken mit Kartoffeln 10, 54.
 — -Tunke 2, 133.
 Hackbraten mit Kartoffelsalat 10, 94.
 Hafer als Hauptbestandt. 37, 47, 86, 102.

Haferreis 8, 135; 100, 117.
 — -Keks 10, 100, 102.
 — -Laiberl mit Spinat 10, 47.
 — -Suppe 10, 37; 100, 108.
 Hammelfleisch mit Kartoffeln und Kohl 10, 65.
 Haschee-Krapferl 10, 72.
 — von Rindfleisch 10, 61.
 Hasenfleisch mit Rahmtunke 10, 66.
 Hecht mit Rahm 10, 70.
 Hefe s. auch Germ.
 — -Knödel 2, 160.
 — -Kuchen 4, 162.
 — — mit Marmelade 10, 100, 82; 100, 116.
 — -Teig 10, 79.
 Hering mit Kartoffeln 10, 70.
 Herzoginnen-Kartoffel 2, 136.
 Hirnaufbau 10, 68.
 —, geröstet 4, 156.
 Hirse als Hauptbestandteil 37, 49, 90 bis 92, 102.
 — 100, 117.
 — in der Form 10, 49.
 — -Knödel 10, 100, 102.
 — -Kuchen 10, 91.
 — — mit Marmelade 10, 100, 90.
 — -Nockerl 10, 92; 100, 117.
 — mit Pflaumen 5, 131.
 — -Suppe 2, 144; 100, 108; 10, 100, 37.
 Holländertunke 10, 71.
 Huhn, gebraten 3, 155.
 Hühnerfleisch, gebraten 10, 67.
 — mit Reis und Pilzen 10, 67.
 Hülsenfrüchte als Hauptbestandteil 49 bis 51, 144.
 Hülsenfrüchte 10, 49; s. Bohnen, Erbsen, Linsen.
 Innereien als Hauptbestandteil 67—69, 156.
 Innereien 10, 67—69.
 Kaffee mit Milch 1, 138; 2, 131, 142.
 Kaiserschmarren 4, 124; 10, 76.
 Kakao 2, 131; 3, 130, 135.
 — mit Milch 2, 146.
 — -Zuckerl 10, 103.

- Kalbfleisch 10, 63—64.
 —, eingemacht 10, 64.
 — in Einmachtonke 10, 41.
 —, gebacken 10, 63.
 —, gespickt 10, 64.
 — in Rollen 10, 63.
 Kalbsbraten 3, 4, 155.
 Kalbsbries 10, 69.
 Kalbschnitzel 1, 132.
 Kapperntunke 2, 136.
 Karamel in der Milchsuppe 10, 34.
 —-Koch 10, 103.
 Karotten als Hauptbestandteil 57, 96, 151.
 Karotten 1, 130; 3, 151; 100, 110.
 —-Marmelade mit Äpfeln 10, 93.
 —-Torte 10, 96.
 Kartoffel als Hauptbestandteil 38, 52—56, 94—96, 118, 150.
 —-Auflauf 10, 95.
 —-Brei 1, 123, 129; 2, 3, 5, 150; 10, 52.
 — mit Brösel 100, 118.
 —, eingebrannt 3, 133; 100, 112.
 —-Flecken 10, 54.
 — in der Fleckerlsuppe 10, 100, 36.
 —, gefüllt 10, 95.
 — mit Grießknödeln 10, 46.
 —-Gulasch 4, 150.
 — mit Gurken und Fleckerln 10, 54.
 —-Salat mit Hackbraten 10, 100, 94.
 — mit Hammelfleisch 10, 65.
 — mit Hering 10, 70.
 —, Herzoginnen- 2, 136.
 —-Knödel 4, 5, 163; 4, 133.
 — mit Kochsalat 10, 58.
 — mit Kohl 10, 100, 55.
 — mit Kohlsuppe 10, 100, 38.
 —-Krapferl 10, 81.
 — mit Kraut 10, 100, 55.
 —-Kuchen 10, 93.
 —-Laibchen 3, 132; 10, 95.
 — — mit Käse 10, 81.
 — mit Maisgrieß 10, 100, 55.
 — mit Majoran 10, 100, 53.
 — mit Nockerl 100, 115; 10, 100, 83.
 —-Nudeln 3, 129; 5, 163; 100, 115.
 —-Pudding 4, 157; 10, 100, 96.
 Kartoffel-Püree s. Kartoffelbrei.
 — mit Rindsgulasch 10, 63; 100, 113.
 —-Salat 4, 150; 1, 132; 10, 53; 10, 100, 94.
 —-Schmarren 1, 130; 3, 133; 100, 119.
 — — mit Bohnen 10, 100, 55.
 —-Schnitzel 3, 158.
 —-Sterz 10, 100, 89.
 —-Suppe 2, 135; 3, 145; 10, 100, 38; 100, 109.
 — — mit Fleckerln 100, 107.
 —-Teig 10, 100, 84.
 — — mit Grieß 10, 53.
 — —-Strudel 10, 84.
 —-Torte 10, 93.
 Käse mit Kartoffellaibchen 10, 81.
 —-Krapferl 10, 100.
 Kastanien-Brei 10, 51.
 —-Koch 10, 59.
 — mit Kohl 10, 51.
 Keks 10, 100, 102.
 Kipferl aus Brandteig 10, 101.
 Knödel 1, 130; 2, 134.
 — mit Äpfeln 10, 75.
 — aus Brandteig 10, 76.
 — aus Brot 10, 92.
 — mit Gemüse 10, 100, 78.
 — mit Germ (Hefe) 8, 136; 3, 160.
 — mit Grieß 4, 135; 10, 46; 10, 100, 85.
 — aus Hirse 10, 100, 102.
 — aus Kartoffelteig 4, 133, 163; 5, 163; 10, 100, 84.
 — mit Leber 10, 67.
 — mit Obst 10, 100, 80.
 — mit Polenta 10, 88.
 — mit Reis 10, 89.
 — mit Semmel 5, 161.
 —-Suppe 1, 130.
 Kochsalat 10, 100, 58; 100, 111.
 Kohl als Gemüse 2, 131; 3, 150; 100, 111.
 — mit Hammelfleisch 10, 65.
 — in der Kartoffelsuppe 10, 100, 38.
 — mit Kastanien 10, 51.
 Kohlrabisuppe 2, 135.
 Kohlrüben als Hauptbestandteil 56.
 — als Gemüse 3, 133, 149; 10, 56; 100, 110.

- Kohlrüben, gefüllt 10, 57.
Kompott 1, 129, 130.
Krapferl-Haschee 10, 72.
— aus Kartoffeln 10, 81.
— aus Käse 10, 100.
Kraut als Hauptbestandteil 96, 151.
— braun, gedünstet 10, 97.
—, —, geröstet 10, 73.
—-Fleckerl 3, 160; 5, 131; 10, 100, 82.
—, frisches, mit Kartoffeln 10, 100, 55.
—, Röst- 2, 151; 4, 152.
—-Salat 10, 96.
—, Sauer- 4, 152; 100, 112.
—, Weiß- 100, 110.
—-Würstchen 2, 135.
Kuchen aus Biskuit 10, 103.
—, Germ- 4, 162.
— mit Hefe und Marmelade 10, 100, 82.
— aus Hirse 10, 91.
— — — mit Kartoffeln 10, 93.
— — — mit Marmelade 10, 100, 90.
— mit Maismehl 3, 164; 10, 100, 88.
— mit Marmelade 100, 116.
— aus Nüssen 10, 74.
—, Obst- 10, 79.
— mit Schokolade 10, 94.
Kürbis mit Milch 10, 40.
— und Polenta 10, 100, 48.
- Leber-Auflauf 10, 71.
—, geröstet 3, 135.
—-Knödel 10, 67.
—-Reissuppe 1, 134.
—-Speise 10, 68.
—-Suppe 10, 35.
Lebkuchen, falscher 10, 101.
Linsen 10, 49.
—-Gemüse 2, 129, 134.
—-Suppe 1, 132.
Linzer Torte 10, 99.
Lungenfülle 10, 74.
Lungenmus 10, 68.
- Mais als Hauptbestandteil 36, 47—48,
87—89, 164. S. Mamaliga, Polenta.
—-Grieß und Kartoffel 10, 100, 54.
—-Grießnockerl 10, 100, 77.
- Mais-Grießschmarren 10, 87.
—-Grießschnitzel mit Fleisch 10, 88.
—-Mehlkuchen 3, 164; 10, 100, 88.
Majorankartoffel 10, 100, 53.
Mamaligasüße 10, 100, 47.
Mandelbögen 10, 100.
Marillenschaumkoch 10, 93.
Marmelade mit Grießspeise 5, 131.
— mit Hefekuchen 10, 100, 82; 100, 116.
— mit Hirsekuchen 10, 100, 99.
— mit Karotten und Äpfeln 10, 93.
— mit Mürbteig (fett) 10, 101.
Marmeladefülle mit Mürbteig 10, 80.
Marmeladentunke 2, 163; 10, 100, 52.
Mayonnaise 10, 74.
Mehl als Hauptbestandteil 35, 42—45,
74—84, 100—102, 159—164.
— mit Ei 75.
— mit Fett 76—82, 160.
— mit Fleisch 74, 159.
— und Gemüse 83—84.
— und Milch 159.
— und Zucker 82—83, 162.
—-Nockerl 3, 136.
—-Schmarren mit Äpfeln 10, 83.
—-Schöberlsuppe 1, 132.
—-Sterz 100, 114.
— — mit Zwiebeltunke 10, 100, 44.
—-Suppe 10, 35, 36.
—-Tascherl mit Lungenfülle 10, 74.
Milch als Hauptbestandteil 33—35,
39—40, 59—60, 142, 146, 153.
—-Creme mit Butter 10, 39.
—, gebacken 10, 39.
— mit grünen Bohnen 10, 51.
—-Kaffee 1, 138; 2, 142.
—-Kürbis 10, 40.
—-Reisaufwurf 10, 60.
—-Reis mit Äpfeln 10, 100, 90.
— — kalt mit Weintunke 10, 48.
—-Speise mit Polenta 3, 129.
—-Sulz 10, 39.
— — als Zuckerspeise 10, 52.
—-Suppe 1, 131; 10, 100, 33—35.
— — mit Nudeln 100, 109.
—-Tee 2, 146.
Milzschnitten 10, 69.

Mohn-Nudeln 3, 161.
 — -Strudel 10, 80.
 Möhren 3, 151.
 — -Gemüse 4, 151.
 Mohrrhirse s. Czirok.
 Molken-suppe 2, 131.
 Mürbes Weißbrot 10, 78.
 Mürbteig mit Äpfeln 10, 98, 99.
 — mit Cremefülle 10, 98.
 — mit Marmelade 10, 80, 101.
 — mit Selchfleischfülle 10, 99.
 — als Zimtstangen 10, 72.
 Mus (Lungenmus) 10, 68.

Nockerl mit Äpfeln 6, 133.
 — mit Bröseln 100, 114.
 — mit Hirse 10, 92; 100, 117.
 — mit Kartoffeln 10, 100, 83; 100, 115.
 — aus Maisgrieß 10, 100, 177.
 — aus Mehl 3, 136, 160.
 — in Milch 3, 132.
 — -Suppe 1, 129.
 — mit Zwiebel 100, 114.
 Nudeln mit Bröseln 2, 129.
 —, Dampf- 3, 162.
 —, —, bayrisch 8, 136.
 — mit Fleischsuppe 100, 107.
 —, Grieß- 2, 161.
 — mit Kartoffeln 3, 129; 5, 163; 100, 115.
 — aus Kartoffelteig 10, 100, 84.
 — in der Milchsuppe 10, 35.
 — mit Mohn 3, 161.
 —, Schaum- 10, 75.
 — mit Schwämmen 10, 45.
 — mit Spinat 10, 43.
 —, Suppe 2, 133; 3, 144.
 — mit Topfen 10, 60.
 Nußbäckerei 2, 136.
 — -Busserl 10, 100.
 — -Koch 5, 159.
 — -Kuchen 10, 74.

Obst-Knödel 10, 80.
 — -Kuchen 10, 79.
 — -Strudel 10, 83.
 Öltunke (Mayonnaise) 10, 74.

Omelette 3, 130.
 — aus Eiern 2, 156.
 — mit Spinat 6, 148.

Paprikaschoten in Tomatentunke 10, 40.
 Paradeis s. auch Tomaten.
 —, gefüllte 3, 131.
 — -Nudel 8, 135.
 — -Suppe 1, 136; 10, 100, 37.
 — -Tunke 1, 132; 100, 111.
 Pfannkuchen 3, 158.
 — mit Fleisch 10, 59.
 — aus Haferflocken 10, 87.
 — mit Röstkraut 10, 42.
 Pflaumen mit Hirse 5, 131.
 Pilze mit Hühnerfleisch und Reis 10, 67.
 — als Pudding 10, 71.
 Polenta (s. auch Mais) 2, 133; 5, 149.
 — -Knödel 10, 88.
 — mit Kürbis 10, 100, 48.
 — in der Milchspeise 3, 129.
 — in der Milchsuppe 10, 100, 34.
 — -Nockerl 4, 135.
 — in der Paradeissuppe 10, 100, 37.
 — -Schmarren mit Dörrgemüse 10, 100, 89.
 — mit Schnittbohnen 10, 47.
 — -Suppe 1, 133; 10, 100, 36.
 — mit Wurzelfleisch 10, 100, 60.
 — mit Zwetschken 100, 117.
 Portugiesischer Reis 8, 136.
 Powideltascherl 6, 133; 100, 115.
 — -Tunke 3, 149.
 Pudding mit Brot 3, 130.
 — aus Grieß 1, 130.
 — aus Haferflocken 10, 87.
 — aus Kartoffeln 4, 157; 10, 100, 96.
 — mit Pilzen 10, 71.
 — mit Schokolade 1, 130.
 — mit Spinat 4, 153; 5, 157.
 — mit Topfen 5, 153.
 Püree aus Erbsen 100, 118.

Quisa 10, 31.

Rahm-Suppe 2, 130.
 — -Tunke mit Hasenfleisch 10, 66.
 — — mit Rostbraten 10, 62.

- Reh-Rücken *10*, 66.
 — -Schlegel, gebraten *10*, 66.
 Reis als Hauptbestandteil *48*, 89, 164.
 — mit Äpfeln *6*, 133.
 — -Auflauf mit Milch *3*, 130; *10*, 60.
 — in der Einmachsuppe *100*, 108.
 — mit Fleischrollen *10*, 62.
 —, gedünstet *1*, 132; *2*, 129; *3*, 164; *100*, 117.
 — mit Hühnerfleisch und Pilzen *10*, 67.
 — -Knödel *10*, 89.
 — -Koch *4*, 164.
 — mit Marmelade *8*, 135.
 — in Milch und Äpfeln *10*, *100*, 90.
 — mit Milch, kalt *10*, 48.
 — in der Milchsuppe *10*, 34.
 —, portugiesischer *8*, 136.
 — mit Schokolade *3*, 130.
 — -Suppe *1*, 134; *3*, 144.
 — mit Tomaten *10*, 90.
 Rindfleisch *10*, 61—63.
 — -Haschee *10*, 61.
 Rindsgulasch mit Kartoffeln *10*, 63; *100*, 113.
 Ritscher *100*, 116.
 Rollgerste (Ritscher) *100*, 116.
 — mit grünen Erbsen *10*, *100*, 50.
 —, Suppe *1*, 131.
 Rostbraten mit Rahmtunke *10*, 62.
 — mit Zwiebel *3*, 136.
 Röstkraut *2*, 151; *4*, 152.
 — als Fettspeise *10*, 73.
 — mit Pfannkuchen *10*, 43.
 Rüben s. Kohlrüben.
 — (Kohlrüben) *100*, 110.
 Rühreier mit grünen Erbsen *10*, 70.
 Saftbraten *10*, 62.
 Salat *1*, 148; *4*, 146; *10*, 96.
 — mit Bohnen *100*, 118.
 —, gemischter *2*, 134.
 — mit Kartoffeln *4*, 150; *10*, 53.
 — mit Speck *10*, 42.
 Sardelltunke *3*, 135; *4*, 148.
 Sauerkraut *4*, 152, *100*, 112.
 — mit Erbsen *10*, *100*, 50.
 Saure Rahmsuppe *2*, 136.
 Schafffleisch s. Hammelfleisch.
 Schaumkoch mit Marillen *10*, 92.
 Schaumnudeln *10*, 75.
 Schinkenfleckerl *6*, 159; *8*, 135.
 Schleimsuppe (Graupenschleim) *10*, 36.
 Schmarren aus Grieß *10*, 85.
 — mit Grieß und Marmelade *5*, 132.
 — aus Haferflocken *10*, 86.
 —, Kaiser- *4*, 124; *10*, 76.
 — mit Kartoffeln *1*, 130; *3*, 133; *100*, 119.
 — mit Kartoffeln und grünen Bohnen *10*, *100*, 55.
 — mit Kompott *6*, 133.
 — aus Maisgrieß *10*, 87.
 — aus Mehl und Äpfeln *10*, 83.
 — aus Polenta *10*, *100*, 89.
 —, Semmel- *5*, 132; *10*, 92.
 Schneeballen *10*, 73.
 Schnittbohnen mit Polenta *10*, 47.
 Schnittlauchtunke *10*, 41.
 Schnitzel aus Gemüse *6*, 158.
 — aus Kartoffel *3*, 158.
 — aus Mais *10*, 88.
 —, paniert *2*, 134; *3*, 136.
 —, Wiener *10*, 63.
 Schokolade *2*, 131; *2*, 130, 136.
 — -Auflauf *2*, 132.
 — -Kuchen *10*, 94.
 — -Pudding *1*, 130.
 — -Reis *3*, 130; *6*, 133.
 — -Torte *10*, 94.
 Schöpsenrippen *10*, 65.
 Schwammuppe *2*, 143.
 Schwämme mit Nudeln *10*, 45.
 Schweinefleisch, gedämpftes *10*, 64.
 Schweinebraten *4*, 155.
 Selchfleisch mit Bohnen und Graupen *100*, 113.
 — -Fülle mit Mürbteig *10*, 99.
 Sellerie als Gemüse *10*, 45.
 — -Salat mit Kartoffeln *2*, 136.
 — -Spalten, gebacken *10*, 76.
 Semmel-Breisuppe *2*, 135.
 — -Knödel *5*, 161.
 — -Schmarrn *10*, 92.
 Sesä *10*, 31.

- Sesquibo, -bofa, fa 10, 30.
 Sibö, -fa, -ma, -sa 10, 29.
 Spargel mit Buttertunke 10, 98.
 Speck mit Erbsen 10, 49.
 — -Salat 10, 42.
 Spinat als Hauptbestandteil 58.
 Spinat 1, 123, 130; 2, 129; 10, 58;
 100, 112.
 — mit Blumenkohl 10, 42.
 — mit Bries 10, 69.
 — -Gemüse 3, 148.
 — mit Haferreislaiberl 10, 47.
 — in der Milchsuppe 10, 33.
 — mit Nudeln 10, 43.
 — -Omelette 6, 148.
 — -Pudding 4, 153; 5, 157.
 Stärkesamen als Hauptbestandteil
 35—38, 42—51, 74—92, 100—103,
 113—118, 144, 148—149, 159—164.
 Sterz (Graupensterz) 10, 46.
 — aus Kartoffeln 10, 100, 89.
 — aus Mehl 100, 114.
 Strudel mit Apfel 2, 132; 4, 163.
 — mit Mohn 10, 80.
 — mit Obst 10, 83.
 — mit Topfen 4, 162.
 Sulz, Eiersulz 10, 52.
 —, Milchsulz 10, 39.
 —, Milchsulz als Zuckerspeise 10, 52.
 Suppen für 10 oder 100 Hn S. 33—38;
 Anstaltskost (100 Hn) Tafel 104,
 107—110; für Säuglinge 123; für
 kleine Kinder (1—3 Hn) 129—136;
 für ältere Kinder und Erwachsene
 142—146.
 Suppe mit Blumenkohl 10, 35.
 —, Bohnen- 2, 135; 3, 144; 4, 145;
 100, 109.
 —, Brot- 2, 133.
 —, Czirok- 100, 108.
 — mit Ei 10, 33.
 —, Einbrenn- 1, 129; 2, 143; 2, 135;
 100, 107.
 —, Einmach- 3, 4, 142; 100, 108.
 — mit Einlaufnudeln 10, 35; 100, 109.
 —, Eintropf- 1, 134.
 —, Erdäpfel- s. Kartoffelsuppe.
 Pirquet, System der Ernährung. III.
- Suppe, Erbsen- 1, 129, 130; 2, 145; 100,
 109.
 —, Fisch- 3, 143.
 —, Fleckerl- 1, 131, 132; 10, 100, 36;
 100, 107.
 —, Fleisch- 100, 107.
 —, Fridatten- 1, 130.
 —, Gemüse- 4, 145.
 —, Gerstel- 100, 107.
 —, Graupenschleim- 10, 36.
 —, Grieß- 1, 130; 2, 133; 10, 33.
 —, Grießnockerl- 1, 132.
 —, Grießschöberl- 1, 136.
 —, Haferreis- 10, 37; 100, 108.
 —, Hirse- 2, 144; 10, 100, 37; 100, 108.
 —, Karamel- 10, 34.
 —, Kartoffel- 129; 2, 135; 3, 145; 10, 100,
 38; 100, 109; 100, 107.
 —, Kartoffelschöberl- 1, 134.
 —, Käse- 2, 136.
 —, Knödel- 1, 130.
 —, Kohl- 10, 100, 38.
 —, Kohlrabi- 2, 135.
 —, Leber- 10, 35.
 —, Leberreis- 1, 134.
 —, Linsen- 1, 132.
 —, Mais- 36.
 —, Mehl- 35—36.
 — Mehlschöberl- 1, 132.
 —, Milch- 1, 131; 10, 100, 33—35; 100,
 109.
 —, Mohrhirse- 100, 108.
 —, Molken- 2, 131.
 —, Nockerl- 1, 129.
 —, Nudel- 2, 133; 3, 144; 100, 107.
 —, Paradeis- 1, 136; 10, 37.
 —, Polenta- 1, 133; 10, 100, 36; 10, 100,
 34; 10, 100, 37.
 —, Rahm- 2, 136.
 —, Reis- 1, 134; 3, 144; 10, 34; 100, 108.
 —, Rollgersten- 1, 131.
 —, saure Milch- 1, 131; 2, 136.
 —, Schöberl- 1, 132; 1, 136.
 —, Schwamm- 4, 143.
 —, Semmelbrei- 2, 135.
 —, Schleim- 10, 36.
 —, Spinat- 10, 33.

- Suppe, Säuglings- 0,5, 123.
—, Tomaten- 3, 146.
- Tascherl, Kartoffelteig für 10, 100, 84.
— mit Powidl 6, 133; 100, 115.
Tee 2, 131.
— mit Milch 2, 146.
- Teig, Brandteig für Kipferl 10, 101.
—, — für Knödel 10, 76.
—, Hefe- 10, 79.
— aus Kartoffel mit Grieß 10, 53.
— aus Kartoffel für Knödel, Nudeln 10, 100, 84.
—, Mürbteig, als Fettspeise 98—101.
—, — mit Butter 10, 77.
—, — mit Marmeladefülle 10, 80.
—, — als Zimtstangen 10, 72.
- Tomaten mit Reis 10, 90.
— -Suppe 3, 146.
— -Tunke 10, 40.
— — mit Eiern 10, 42.
- Topfen mit Mürbteig 10, 77.
— -Knödel 2, 134.
— -Nudeln 10, 60.
— -Pudding 5, 153.
— -Strudel 4, 162.
- Torte 2, 157.
—, Karotten- 10, 96.
— mit Kartoffeln 10, 93.
—, Linzer 10, 99.
—, Schokolade- 10, 72; 10, 94.
—, Wirtschafts- 2, 132.
- Tunke 1, 135.
— mit Blumenkohl 2, 132.
— Bohnen- 2, 131.
—, Butter- 3, 157.
—, — mit Spargel 10, 98.
—, Dillen- 10, 100, 44; 100, 112.
—, Eier- in Tomaten 10, 42.
—, — in saurer Tunke 10, 41.
—, — mit Kartoffelsalat 10, 53.
- Tunke, Einmach- 10, 41.
— mit Gurken 2, 133.
—, Holländer 10, 71.
— mit Kappern 2, 136.
—, Marmeladen- 2, 162; 10, 100, 52.
— mit Öl (Mayonnaise) 10, 74.
— mit Paradeis 100, 111.
— mit Powidl 3, 149.
—, Rahm- mit Hasenfleisch 10, 66.
—, — mit Rostbraten 10, 62.
— mit Sardellen 2, 135; 4, 148.
— mit Schnittlauch 10, 41.
—, Tomaten- 10, 40, 42.
— mit Wein 4, 143.
— mit Wein und kaltem Milchreis 10, 48.
— mit Zwiebel 1, 130; 10, 100, 44.
- Vanillekipferl 2, 134.
- Wasserspatzen 10, 100, 43.
Weintunke 4, 143; 10, 48.
Weißbrot, mürbes 10, 78.
Weißkraut 100, 110.
Weizen, s. Stärkesamen, Mehl und Grieß.
Wiener Schnitzel 10, 63.
Wildfleisch 10, 66.
Windbeutel 2, 134.
Wirtschaftstorte 2, 132.
Wurzelfleisch mit Polenta 10, 100, 60.
- Zimtstangen aus Mürbteig 10, 72.
Zwetschken mit Haferreis usw. 100, 117.
Zwiebel-Nockerln 6, 134; 100, 114.
— -Rostbraten 3, 136.
— -Tunke 1, 130; 10, 100, 44.
Zucker als Hauptbestandteil 52, 93—94, 103, 146, 149.
Zuckererbsen s. grüne Erbsen.
Zuckererbsen 5, 153.
Zuckerln mit Kakao 10, 103.