

Anhang

Süddeutsche Hausmannskost
(Kriegskost)

Jeweils für 6 Personen berechnet

Von

Hilde Hinf

Staatlich geprüfte Haushaltungslehrerin
zurzeit Vorsteherin der Küche des Werder-Lazarett's
in Freiburg i. Br.

Inhalt.

	Seite		Seite
I. Morgenessen, Frühstück		7. Sauere Lunge mit Kar-	
1. Gebrannte Mehlsuppe . . .	29	toffellöfen	35
2. Weiße Mehlsuppe	29	8. Leberklöße mit Sauer-	
3. Brotsuppe	29	kraut und Kartoffelbrei	35
4. Rahmsuppe	30	9. Schweinefleischwürstchen	
5. Gerstensuppe	30	mit Petersilienkartoffeln	
6. Kaffee mit Milch oder Kakao	30	oder Kartoffelsalat . . .	36
7. Milch mit gerösteten Kar-		10. Schellfisch oder Kabeljau	36
toffeln ohne Brot	30	11. Stockfisch	36
		12. Suppenhuhn	37
II. Mittagessen		13. Kaninchen	37
A. Suppen		14. Bratwurst mit Bayrisch-	
1. Kartoffelsuppe	30	Kraut oder Kartoffel-	
2. Gemüsesuppe	31	salat	37
3. Falsche Eiergerstensuppe	31	C. Fleischlose Mittags-	
4. Klare Brotsuppe	31	speisen	
5. Lauchsuppe	31	1. Eingemachte oder ge-	
B. Fleischspeisen mit den		dörnte Bohnen und	
dazu gehörigen Gemü-		Pfannkuchen	37
sen und Beilagen		2. Spätzle und gekochtes	
1. Gekochtes Ochsenfleisch		Frisch- oder Dörrobst .	37
mit abgeschmälzten Kar-		3. Ausgestochene Griech-	
toffelschnitzen oder Rot-		klöße und Apfelmus . . .	37
rüben oder sauren Kar-		4. Eierhaber (Kragete) mit	
toffeln od. Salzkartoffeln		Kümmelkraut oder	
und Meerrettig	32	Blumenkohl oder Acker-	
2. Schmorbraten mit ge-		salat	37
rösteten Kartoffeln	33	5. Kartoffelküchle mit Wir-	
3. Fickelsteiner	33	singkraut oder Obstmus	38
4. Sauerbraten aus Rind-		6. Kartoffelnudeln	38
oder Schweinefleisch mit			
Spätzle oder Nudeln	33	III. Abendessen	
5. Schweinefleisch mit Rot-		A. Nach Fleischmittagen	38
kraut und Kartoffeln in		B. Nach fleischlosen Mit-	
der Schale	34	tagen	38—39
6. Schweinepfeffer mit ge-		IV. Kenn- oder Zehnhr-Brot	
rösteten Kartoffeln oder		(vormittags)	39
Spätzle oder Salzkar-		V. Nachmittags (Bieruhr-Brot)	39
toffeln	34	Schluß-Mahnworte	39

Vorbemerkung:

1 glattgestrichener Eßl. Mehl = 10 g	1 Eßl. Grieß (glatt gestrich.) = 15 g
1 Eßl. Fett (stark gemessen) = 45 g	1 Eßl. Gerste (glatt gestrich.) = 18 g
1 Eßl. Fett (schwachgemessen) = 35 g	3t. = Zubereitungszeit

I. Morgenessen, Frühstück

1. **Gebrannte Mehlsuppe:** 3 Eßl. Fett (Mischfett, Margarine), 80 g „Mehl“, Salz, 1 kleine Zwiebel, 3 Liter Wasser, 80 g Schwarzbrotreste. — Das „Mehl“ (Kriegsmischung von Weiß- und Roggenmehl) wird im heißen Fett hellbraun geröstet, die feingeschnittene Zwiebel dazu gegeben, mit kaltem Wasser abgelöscht und glatt gerührt. Dann füllt man die Suppe mit heißem Wasser auf, gibt Salz und das in feine Scheiben geschnittene Brot zu und läßt die Suppe mindestens noch 1 Std. durchkochen; sie wird dann um so schmackhafter. 3t. 1—2 Stunden. Das Mehl kann übrigens auch tags zuvor geröstet werden.

2. **Weißer Mehlsuppe:** 40 g Fett, wie oben, 80 g Mehl, Salz, Brot, Wasser, Schnittlauch oder Muskat. Mehl im Fett $\frac{1}{4}$ Std. auf der Seite des Herdes lichtgelb dünsten, dann die Suppe wie oben fertig machen. Das Brot kann auch gebäht und beim Anrichten zur Suppe gegeben werden. 3t. 1 Std.

3. **Brotsuppe.** 300 g Schwarzbrot, Suppengrün (Peterilie, Lauch, Sellerie, Gelbrübe), Wasser, Knochen- oder Wurst- bzw. Klobbrühe (vom Tag vorher), Salz, 1 Stückchen Fett. Das gebähte Schwarzbrot wird mit kaltem Wasser, Suppengrün und Salz aufgestellt. Ist das Brot weichgekocht, treibt man es durch ein Sieb (einfaches Emailsieb), füllt mit der nötigen Flüssigkeit auf und läßt die Suppe nochmals aufkochen. Fett wird nur dann zugegeben, wenn nur reines Wasser nachgefüllt wird. 3t. $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden.

Man kann das Brot, um das Durchtreiben zu vermeiden, vor der Zubereitung reiben, das Suppengrün fest zusammenbinden und es nachher entfernen.

4. **Rahmsuppe:** 2 Liter Wasser, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, Salz, 60 g Brot, 4 Eßl. saurer Rahm. Brot in Scheiben geschnitten, dem kochenden Wasser mit Salz und Milch zugegeben und aufgekocht. Beim Anrichten wird die Suppe mit dem Rahm abgerührt. Zt. $\frac{1}{2}$ Stunde.

5. **Gerstensuppe:** 6 Eßl. (gehäuft) grobe Gerste (Graupen), 1 Eßl. Fett, Wasser, Salz, Schnittlauch oder Petersilie. Gerste gewaschen, mit wenig kaltem Wasser und dem Fett aufgestellt, n a c h u n d n a c h mit heißem Wasser aufgefüllt und langsam unter Umrühren weichgekocht. Damit die Suppe recht sämig (schleimig) wird, darf man das Wasser nicht auf einmal zufüllen. Die Suppe wird gesalzen und beim Anrichten mit Schnittlauch oder Petersilie überstreut.

6. **Kaffee mit Milch oder Kakao oder Malzkaffee, mit Zucker und Schwarzbrot.** Kakao wird selten und teuer werden.

7. **Milch mit gerösteten Kartoffeln ohne Brot** (in manchen Gegenden sehr beliebt).

II. Mittagessen

A. Suppen

Außer den oben beschriebenen Suppen (in Abwechslung):

1. **Kartoffelsuppe:** 2 Pfund Kartoffeln, Suppengrün, Wasser, Salz, 40 g Schwarzbrot, 2 Eßl. Fett, $\frac{1}{2}$ Zwiebel. Die Kartoffeln gewaschen, dünn geschält, in Würfel geschnitten, mit Suppengrün und Wasser aufgestellt. Sind sie halbweich, gibt man das fein geschnittene Brot und das Salz zu. Die weich gekochten Kartoffeln werden entweder mit dem Suppengrün durchgetrieben oder nach Entfernung des Grüns (wie bei der Brotsuppe) im Topfe zerdrückt, mit Wasser aufgefüllt und nochmals gut durchgekocht. Beim Anrichten wird die Suppe mit der kleingeschnittenen, im Fett gerösteten Zwiebel abgeschmälzt. Zt. 1 Stunde.

2. Gemüsesuppe: Gemüse (Gelbrüben, Kraut, Bohnen, Kohlraben, Blumenkohl, Lauch, Sellerie, Petersilie, Kartoffeln) in verschiedener Mischung und genügender Menge, 2 Eßl. Fett, 3 Liter Wasser und 2—3 Eßl. (glattgestrichen) Salz. Das gepuzte, gewaschene Gemüse wird klein geschnitten und im Fett gedämpft, mit warmem Wasser aufgefüllt, gesalzen und 1 Stunde gekocht.

3. Falsche Eiergerstensuppe (Ersatz für die zu teure „Einlaufsuppe“). 1—2 Eier, 3 Liter Wasser, 1 Eßl. Fett, 3 Eßl. Mehl, 1 Kaffeelöffel Salz, Muskat oder Schnittlauch. Das Ei mit wenig kaltem Wasser gut verrühren, das Mehl im Fett dämpfen, mit dem Eierwasser ablöschen, mit heißem Wasser auffüllen, salzen, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde durchkochen und beim Anrichten mit Muskat oder Schnittlauch versehen. Zt. $\frac{3}{4}$ Stunde.

4. Klare Brotsuppe: 120 g Brot, 2 Eßl. Fett, 1 Ei, $\frac{1}{2}$ Tasse Milch, heißes Wasser, Knochen- oder Grünzeugbrühe, Salz, Muskat oder Schnittlauch (Petersilie). Das Brot wird in kleine Würfel geschnitten, im Fett gelblich geröstet und mit dem in Milch verrührten Ei übergossen, dann so lange gedämpft, bis das Ei geronnen ist, heißes Wasser aufgefüllt, mit Salz gewürzt, einmal aufgekocht und beim Anrichten mit Muskat oder Schnittlauch überstreut. Zt. $\frac{1}{2}$ Stunde.

5. Lauchsuppe: 1—2 Lauchstengel, 45 g Fett, 80 g Mehl, 1—2 Eßl. Salz, 3 Liter Wasser, etwas geriebenes Schwarzbrot. Der Lauch gepuzt, gewaschen und in feine Scheiben geschnitten, mit dem Mehl 20 Minuten im Fett gedämpft, abgelöscht und mit heißem Wasser aufgefüllt. Die Suppe wird nun gesalzen und $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunden durchgekocht. Beim Anrichten überstreut man sie mit wenig geriebenem Brot. Zt. $\frac{3}{4}$ —1 Stunde.

Bemerkung: Bei kleinem Haushalt sind die Suppenwürfel u. dergl. von Maggi (Singen a. S.) und Knorr (Heilbronn) zur Suppenbereitung sehr zu empfehlen; sonst zu teuer.

B. Fleischspeisen mit den dazu gehörigen Gemüsen und Beilagen (3—4 mal wöchentlich)

1. Gekochtes Ochsen- (Rind-) Fleisch mit abgesehmälzten Kartoffelschnitzen oder Rotrüben (Rahnen) oder saueren Kartoffeln oder Salzkartoffeln und Meerrettig später auch grüner Salat.

a. Fleisch: $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ Pfd. Fleisch, Suppengrün, Zwiebel, Salz, Wasser. Knochen gewaschen, zerkleinert und mit kaltem Wasser aufgesetzt. In das warme Wasser das gewaschene, gepuzte und zusammengebundene Suppengrün und die auf der Herdplatte geröstete Zwiebel. In die kochende Brühe kommt zuerst das Salz, dann das geklopfte und rasch gewaschene Fleisch und dieses wird langsam in geschlossenem Topfe weichgekocht. Zt. $1\frac{1}{2}$ Stunden. Die übrig bleibende Brühe wird zur Suppe verwendet.

b. Abgesehmälzte Kartoffelschnitze: Die gekochten Schnitze werden beim Anrichten mit wenig Fleischbrühe übergossen und mit in Fett gedämpften Zwiebeln überschmälzt.

c. Sauere Kartoffeln: $2\frac{1}{2}$ Pfd. Kartoffeln, 45 g Fett, 80 g Mehl, Wasser, 1 große Zwiebel, 3 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1—2 Eßl. Salz, je 1 Prise Zucker und Pfeffer, 2 Eßl. Essig. Kartoffeln gewaschen, dünn geschält und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben geschnitten. Von Fett, Mehl und Wasser (Fleischbrühe) bereitet man einen nicht zu dicken braunen Beiguß*, gibt die Gewürze zu und läßt gut durchkochen; eine halbe Stunde vor dem Anrichten mengt man die Kartoffeln darunter und läßt sie, ohne daß sie zerfallen, langsam weich dämpfen. Zt. $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden.

d. Salzkartoffeln: 3 Pfd. Kartoffeln, Wasser, Salz. Die gewaschenen und geschälten Kartoffeln in große Stücke geschnitten, nochmals gewaschen, mit kaltem Wasser (gleichstehend mit den Kartoffeln) und Salz aufgestellt, weichgekocht und abgeschüttet, dann aufgeschüttelt und zum Durchdampfen kurze Zeit auf den Herd gestellt. — Der

* Beiguß statt Sauce. „Soße“ zu schreiben, ist mehr als undeutsch.

geriebene Meerrettich wird am besten in Mehl und Fett gedünstet und mit Salz, Zucker und Fleischbrühe zu dickflüssigem Beiguß hergerichtet.

2. Schmorbraten mit gerösteten Kartoffeln.

a. Rindfleisch (Schwanzstück) $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ Pfd., Salz, Pfeffer, Fett, Bratenzutaten: (Brotrinde, Zwiebel, Gelbrübe), 1 Eßl. Mehl, Wasser, 3 Eßl. saurer Rahm oder 1 Kaffeelöffel Essig. Fleisch geklopft, mit dem Messer abgeschabt, mit Salz und Pfeffer eingerieben und im heißem Fett mit den „Zutaten“ angebraten, dann herausgenommen. Mehl hellbraun geröstet, abgelöscht, Rahm zugegeben und das Fleisch in diesem Beiguß bei geschlossener Bratpfanne auf der Seite des Herdes etwa 2 Stunden langsam gedämpft. Zt. $2\frac{1}{2}$ Stunden.

3. Pichelsteiner: $\frac{3}{4}$ —1 Pfd. Ochsenfleisch, 2 Pfd. Kartoffeln, 1 — $1\frac{1}{2}$ Pfd. Gelbrüben, 1 Sellerieknolle, 2 Lauchstengel, 2 Eßl. Ochsenmark oder Fett, Salz, Pfeffer, $1\frac{1}{2}$ Tassen Wasser. Ein gut schließender Topf wird mit Fett belegt. Die geschälten Kartoffeln und die Gelbrüben, dergleichen Sellerie und Lauch in Scheiben und das Fleisch in mundgerechte Würfel geschnitten. Diese Zutaten dann lagenweise in den Topf, zwischendurch mit Salz und Pfeffer gewürzt (oben und unten sollen Kartoffeln sein), mit Fett belegt und mit Wasser übergossen. Die Speise soll dann $1\frac{1}{2}$ Stunden im fest geschlossenen Topfe weichdämpfen.

4. Sauerbraten aus Rind- oder Schweinefleisch („gebeiztes Fleisch“) mit Späble oder Nudeln (auch Makkaroni):

a. $1\frac{1}{2}$ Pfd. Fleisch, $\frac{1}{4}$ Liter Essig, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, Zwiebel, Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblatt, Salz. Zum Braten: $2\frac{1}{2}$ Eßl. Fett, Bratenzutaten, 1 Eßl. Mehl, Weize, Wasser. Fleisch geklopft, rasch gewaschen, drei Tage in Essigwasser gelegt unter Zugabe der Gewürze und täglichem Wenden; vor der Zubereitung salzen, auf beiden Seiten bei starker Hitze anbraten, herausnehmen, Mehl rösten, mit Weize ablöschen und heißem Wasser auffüllen, dann den Braten im Backofen bei fleißigem Übergießen weich dämpfen. Zt. $1\frac{1}{4}$ Stunden.

b. Spätzle: $1\frac{1}{4}$ Pfd. Mehl, Wasser, 1 Eßl. Salz, 1—2 Eier. Zum Kochen: kochendes Wasser, 2 Eßl. Salz; zum Abschmalzen 1 Eßl. Fett, etwas geröstetes, geriebenes Brot. Mehl mit kaltem Wasser, Salz und Ei zu einem zähen glatten Teig anrühren und diesen solange schlagen, bis er Blasen wirft. Einen Teil des Teiges auf ein nasses Brettchen nehmen, mit dem Messer lange, dünne Spätzle in kochendes Salzwasser schaben und, wenn sie heraufkommen, herausnehmen. Das Wasser darf dabei nicht zu stark strudeln. Man schmälzt die Spätzle dann mit in Fett geröstetem Brot ab. Zt. 1 Stunde.

5. Schweinebraten mit Rotkraut und Kartoffeln in der Schale.

a. 1 Pfd. Schweinefleisch, Salz, Pfeffer. Bratenzutaten, 5 Wacholderbeeren, kochendes Wasser (1— $1\frac{1}{2}$ Tassen). Fleisch geklopft, abgeschabt, mit Salz und Pfeffer eingerieben, in die Pfanne gelegt, mit dem Wasser übergossen, in den Bratofen gestellt und nach Verdunsten des Wassers die Bratenzutaten zugegeben. Ist der Braten fertig, Beiguß durch ein Sieb getrieben, entfettet und nochmals aufgekocht. Das zugegebene Brot ersetzt das Mehl zum Sämigmachen des Beigusses. Zt. 1— $1\frac{1}{4}$ Stunden.

b. 1 Kopf Rotkraut, 2 Eßl. Essig, 1 Eßl. Salz, 2 Eßl. Fett, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 1 Eßlöffel Zucker, 1 Prise Pfeffer, 2 Tassen heißes Wasser, $2\frac{1}{2}$ Eßl. Mehl. Das feingeschnittene Kraut mit Essig und Salz anmachen, zudecken, beschweren und einige Stunden (über Nacht) stehen lassen. Im Fett feingeschnittene Zwiebel dünsten, Kraut, Wasser, Pfeffer und Zucker zugeben und langsam weichdämpfen; $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Anrichten das Mehl darüberstreuen. Zt. 3 Stunden.

Auf die gleiche Weise wird aus Weißkraut das sog. „bayerische Kraut“, zubereitet.

6. Schweinepfeffer mit gerösteten Kartoffeln oder Spätzle oder Salzkartoffeln: $1\frac{1}{2}$ Pfd. Schweinefleisch (Bug oder Schlegel), 2 Eßl. Fett, 4—5 Eßl. Mehl, Wasser, 1 Zwiebel, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 Eßl. Salz, 2 Prisen Pfeffer, 2 Eßl. Essig. — Das vorgerichtete Fleisch in Stücke schneiden, in heißem

Fett leicht anbraten, herausnehmen, dann mit Mehl, Wasser, Essig und Gewürz den Beiguß zubereiten und darin das Fleisch weichdämpfen. Zt. 1½—2 Stunden.

7. Sauere Lunge mit Kartoffelklößen (Knödel):

a. 1¼ Pfd. Kalbslunge, Suppengrün, Zwiebel, Nelken, Salz; zum Beiguß: 4 Eßl. Fett, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Mehl, Kochbrühe, 2 Eßl. Essig, 1 Prise Pfeffer. — Lunge wie Ochsenfleisch mit Nelken und Zwiebeln kochen, abkühlen, in feine, kleine Würfel schneiden, in der aus Fett, Mehl und Zwiebel bereiteten braunen Mehlschwitze kurze Zeit mit dämpfen, so mit Kochbrühe ablöschen und auffüllen, daß der Beiguß dickflüssig wird. Man würzt mit Salz, Pfeffer, Essig und läßt das Ganze ½ Stunde kochen.

b. Klöße (Knödel): 3 Pfd. Kartoffeln, 8 Eßl. Mehl, 4 Eßl. Grieß, 40 g Brotwürfel, 1 Eßl. Fett, 2—3 Eßl. Salz, 1 Prise Pfeffer, etwas Muskat, 1—2 Eier; zum Kochen: Wasser, Salz. Die am Abend zuvor gekochten, geschälten Kartoffeln werden gerieben und mit dem beigefügten Mehl, gerösteten Brotwürfeln, der fein verwiegten gedämpften Zwiebel, Salz, Pfeffer und Eiern gut durcheinander gemengt. Hierauf formt man einen Probekloß (etwa 6 cm im Durchmesser), wendet diesen in Mehl um, legt ihn in kochendes Salzwasser und läßt ihn 10—15 Minuten ziehen. Nicht kochen! Bleibt er gut beisammen, so werden alle Klöße auf diese Weise fertig gemacht. Beim Anrichten kann man sie mit in Fett geröstetem Brotmehl überschmälzen. Zt. 1½ Stunden.

8. Leberklöße mit Sauerkraut und Kartoffelbrot:

a. 1 Pfd. Rindsleber, 160 g gebähtes Schwarzbrot (Keste), 1 Ei, 1 Zwiebel, 1 Kaffeelöffel Fett, Salz, Pfeffer, Muskat, gebähtes und geriebenes Brot, 1 Eßlöffel Fett. — Leber gehäutet (nach Einlegen in lauwarmes Wasser), geschabt oder durch die Hackmaschine gelassen. Das eingeweichte, ausgedrückte und zerzupfte Brot, welches gebäht sein muß, da es als Kriegsbrot zu naß ist, die feingeschnittene gedämpfte Zwiebel, die übrigen Gewürze und soviel

Röstmehl (= früher Weismehl) zugegeben, daß die Klöße gut zu formen sind. Man sticht sie mit einem Eßlöffel aus, legt sie in kochendes Salzwasser und läßt sie 10—15 Minuten ziehen. Anrichten und überschmälzen mit in Fett geröstetem Brotmehl. Zt. 1¼ Stunden.

b. Sauerkraut und Kartoffelbrei in allbekannter Zubereitung.

Bemerkung: Zu Sauerkraut und Kartoffelbrei paßt bekanntlich auch Salz- oder Rauchfleisch; diese Fleischsorten sind aber jetzt ziemlich teuer und empfehlen sich deshalb eher bei eigener Schlachtung.

9. Schweinefleischwürstchen mit Petersilienkartoffeln oder Kartoffelsalat.

a. ¾ Pfd. Schweinehackfleisch (mager), 160 g gebähtes Schwarzbrot, 2 Eier, Salz, 1 Kaffeelöffel Fett, Zwiebel, Petersilie, Pfeffer, Muskat, Backfett, gebähtes und geriebenes Brot. Fleisch mit dem eingeweichten, ausgedrückten und verzapften Bähbrot, in Fett gedämpften Petersilie und Zwiebeln, Eiern, Salz und Pfeffer gut vermengen, mit feuchten Händen zu gleichmäßigen Würstchen formen; diese leicht im Röstmehl wenden und im heißen Fett unter Begießen schön braun backen*. Zt. ¾ Stunden.

b. 3 Pfd. Kartoffeln, Wasser, Salz, 2 Eßl. Fett, 4 Eßl. Mehl, Muskat, Petersilie, Kartoffeln, gekocht, warm geschält, in dicke Scheiben geschnitten; Fett, Mehl und Wasser zu einem dickflüssigem Beiguß gerührt, mit Salz und Muskat gewürzt, durchgekocht und ¼ Stunde vor dem Anrichten die Kartoffeln und feinverwiegte Petersilie darunter gemengt. Zt. 1¼ Stunden.

10. Schellfisch oder Kabeljau (gekocht), 2½ bis 3 Pfd., mit abgeschmälzten Kartoffelschnitzen oder Sauerkraut und Kartoffeln in der Schale.

11. Stockfisch (sauber und blütenweiß gewässert, nach dem Kochen reichlich mit Zwiebeln überschmälzt). Dazu Sauerkraut und Kartoffeln.

* Bei allem derartigem Backen ist eine reichliche Verwendung von Fett sparsamer, als eine zu knappe, so widersinnig dies auch klingen mag. Das übrige Fett ist ja nicht verloren.

12. Suppenhuhn (bei eigener Zucht): Gekocht ähnlich wie Rindfleisch, dann mit einem aus Hühnerbrühe bereiteten weißen Beiguß und Spägle oder Nudeln aufstischen.

13. Kaninchen (bei eigener Zucht): a. wie Kalbsbraten oder eingemachtes Kalbfleisch; b. wie Sauerbraten (in die Beize einige Tannenzweigchen und Wacholderbeeren). Dazu Gelbrüben (bei Braten), Spägle oder Nudeln.

14. Bratwurst mit Bayrisch-Kraut oder Kartoffelsalat.

Bemerkung: Kalbfleisch in seinen verschiedenen Zubereitungen und auch Kalbsleber wurde weggelassen, da zu wenig ausgiebig und deshalb zu teuer.

C. Fleischlose Mittagspeisen

1. Eingemachte oder gedörrte Bohnen (später frisch) und Pfannkuchen (1 Pfund Mehl, 2—3 Eier). Enthülste Bohnen und Linsen, die sich auch eignen, jetzt selten und teuer.

2. Spägle und gekochtes Frisch- oder Dörrobst.

3. Ausgestochene Grießklöße und Apfelsmus. — $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, $\frac{3}{4}$ Pfund Grieß, 1 Eßl. Salz, 1 Eßl. Fett. Milch mit Salz gekocht, Grieß langsam einrühren, zu einem dicken Brei kochen, mit einem in Fett getauchten Eßlöffel Klöße ausstechen und diese mit wenig Fett überschmälzen.

4. Eierhaber („Kraquete“) mit Rümmelkraut oder Blumenkohl oder Ackerjolat. a) Dieselben Zutaten, wie zu Pfannkuchen, aber der Teig dickflüssiger, fingerdick in die Pfanne gegeben und während des Backens in 2—3 cm große Stücke zerschnitten.

b) Rümmelkraut: Weißkraut. Wasser, Salz, 50 bis 60 g Mehl, 30 g Fett, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Kaffeelöffel Rümmelkraut gewaschen, gepunkt, in großen Stücken in kochendem Salzwasser weichgekocht und $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Anrichten in einen mit Zwiebel und Rümmel bereiteten weißen Beiguß gegeben. Zt. $1\frac{1}{2}$ Stunde.

5. Kartoffelküchle mit Wirjingkraut oder Obstmus. 3 Pfund Kartoffeln, 1 Ei, 60—80 g Mehl, Salz, etwas Pfeffer, Backfett. — Gefochte, geschälte, kalte Kartoffeln werden gerieben, Eier, Mehl und Gewürz zugegeben, vermengt, mit Hilfe von Mehl Küchlein geformt und diese in heißem Fett goldgelb gebacken. — Das Wirjingkraut schmeckt fein verwiegt am besten.

6. Kartoffelnudeln (aus der gleichen Mischung wie oben fingerlange Nudeln geformt und in reichlich Fett gebacken), mit grünem Salat, Krautsalat oder gemischtem Salat aus Sellerie und Rotrüben.

III. Abendessen

A. Nach Fleischmittagen

1. Geröstete Kartoffeln mit eingedünsteten oder gedörrten Zwetschgen.

2. Gebackene Grießklöße (s. II. C. Ziff. 3) und Salat oder Obstmus.

3. Spätzle (gebacken), Kartoffelklöße (gebacken und in Scheiben geschnitten), Eierhaber mit Obst oder Salat.

4. Dicke Nudelsuppe mit Leberkloßbrühe vom Mittag bereitet. Brot mit frischem Obst oder Mus.

5. Kartoffelschmarren mit Salat (2½ Pfund Kartoffeln, gefocht und gerieben, 4—5 Eier, wenn solche billig, 60 g Mehl, Salz; alles gut vermengt, in die Pfanne gebracht und wie Eierhaber behandelt).

B. Nach fleischlosen Mittagen

1. Warme Wurst, auch heiße Blutwurst und Kartoffelsalat.

2. Heiße Leberwürste mit Sauerkraut vom Tag zuvor und Schalenkartoffeln.

3. Süllze (in sauerem, braunem Beiguß) mit Salz- oder Schalen- bzw. gerösteten Kartoffeln.

4. Quark (weißer oder „Bibbeles“-Käse) mit Schnitt-

lauch, Kümmel und Salz; dazu Schalenkartoffeln. Auch andere Käsejorten ohne Butter, mit Schwarzbrot; dazu Tee oder Kaffee.

5. Sauermilch mit Schalenkartoffeln.

6. Dicke Kartoffelsuppe mit Schwarzwursträdchen.

7. Gewöhnliche Salz- oder marinierte Serringe mit Schalenkartoffeln.

8. Den Kindern gebe man abends leicht verdauliche Milch-Mehlspeisen, wozu u. a. auch Kartoffelmehl und Maiserzeugnisse (das amerikanische Maizena, Maismehl, Beanin u. dergl.) verwendet werden können.

IV. Neun- oder Zehnuhr-Brot

(vormittags)

Roggenbrot mit weißem Topf- oder anderem billigen Käse belegt; seltener Wurst; für Kinder auch Milch oder Brot mit Obstmus.

V. Nachmittags (Vieruhr-Brot)

Gewöhnlich Kaffee mit Milch und Zucker; dazu mit Obstmus oder schwach mit Butter bestrichenenes Kriegsbrot. Den Kindern Milch und „Schlecksel“-Brot.

Schluß-Mahnworte

1. Seid in allem sparsam und haushälterisch.
2. Vermeidet eine verschwenderische Verabreichung von eiweißreichen Nahrungsmitteln (Fleisch, Fische, Wurst).
3. Sorgt dafür, daß Milch als Voll- und Zentrifugen-Magermilch, sowie billige Käse reichlich zugeführt werden.
4. Verwendet die Gemüse und das Obst so, wie sie die Jahreszeit bietet.
5. Eßt Kriegsbrot.

6. Spart nicht am Zucker und an mit Zucker eingekochten Früchten und süßen Mehlspeisen. Schränkt aber das Backen von Kuchen ein, oder verwendet dazu nur mit Kartoffelmehl vermishtes Roggenmehl.

7. Sorgt für die gehörige Abwechslung in den Speisen (Fleisch- und fleischlose Speisezetteln). Verwendet bei passenden Gerichten auch die *R o c h f i s t e*.

8. Schränkt den Verbrauch alkoholischer Getränke auf ein Maß ein, das die Gesundheit nicht schädigt, oder vermeidet ihn ganz.

9. Achtet streng auf die Verwertung der noch eßbaren Reste (Fleisch, Fett, Brot usw.) und laßt die übrigen Abfälle der Ernährung der Haustiere zugute kommen.

10. Bewahrt die Kartoffeln, das Frischobst und die eingedünsteten Früchte, das frische und getrocknete Gemüse in luftigen Räumen, trocken auf und sieht häufig nach. Mindert die Verluste beim Schälen von Kartoffeln und Obst.

11. Kauft Eier in den Frühjahrsmonaten, wo sie am billigsten sind, und legt sie in Wasserglaslösung (1:9) oder in Kalk ein (halten so gut 6—9 Monate).

12. Sieht darauf, daß nicht zu viel Seife verbraucht und an den Kerzenlichtern gespart wird, denn es verbleibt dann mehr Fett für die menschliche Nahrung.

