

Kunst und Geschicklichkeit des Kochs, als von dem Beitrage der dafür auf dem Markte ausgegebenen Summen.

Er fand gleichfalls, daß die Nahrhaftigkeit einer Suppe oder ihre hungerstillende und nahrunggebende Kraft immer mit ihrem offenbaren Nahrungsgehalte oder ihrer Schmachthaftigkeit im Verhältniß stand.

Was ihn aber vorzüglich überraschte, war die Entdeckung, daß eine sehr geringe Menge fester Nahrungsmittel, bei gehöriger Bereitung, hinreichend ist, den Hunger zu stillen, und das Leben und die Gesundheit zu erhalten; und daß der stärkste und arbeitsamste Mensch mit äußerst geringen Kosten in jedem Lande davon gesättigt und ernährt werden kann.

Nach einer mehr als fünfjährigen Erfahrung, welche ihm die Beköstigung der Armen zu München gewährte, während welcher Zeit jeder erdenkbare Versuch gemacht wurde, nicht allein in Rücksicht der Wahl der Nahrungsmittel, sondern auch in Rücksicht ihrer verschiedenen Vermischungen und Verhältnisse und der mancherlei Arten ihrer Zubereitungen in der Küche, ergab es sich, daß die wohlfeilste, schmachthafte und nahrhafteste Speise eine Suppe war, die aus Gerstengraupen, Erbsen, Kartoffeln, Schnitten von feinem Weizenbrod, Weinessig, Salz und Wasser (in gehörigen Verhältnissen) bestand. Die Art, diese Suppe zu bereiten, ist folgende:

Das Wasser und die Gerstengraupen werden zusammen in einen Kochkessel gethan und zum Kochen gebracht; alsdann werden die Erbsen hinzugehan, und das Kochen wird über mäßigem Feuer zwei Stunden lang fortgesetzt. Nun werden die Kartoffeln (die ungekocht oder gekocht schon geschält sind) hinzugefügt, und das Kochen wird noch eine Stunde lang fortgesetzt. Während dieser Zeit wird die Flüssigkeit im Kessel fleißig mit einem großen hölzernen Löffel umgerührt, um die Kartoffeln gänzlich zu zerreiben, und die Suppe zu einer gleichförmigen Masse zu machen. Sobald dies geschehen ist,