

Brat-Büchlein

für Speisen ohne Fleisch
dazu

Anweisungen für Gerichte

ohne Feuer

von Frau Luise Rehse

63.—68. Tausend.

Berlag Lebenskunst=Heilkunst, Berlin.

Was sollen wir essen?

Neuzeitliche Ernährung im Sinne einer natur-
gemäßen Lebensweise gemeinver-
ständlich dargestellt

von Rektor a. D. J. Bruns, Oldenburg i. D.

1.50 RM.

*

Wildfrüchte und Wildgemüse

Ein Handweiser zur Auffindung und Verwend-
barkeit gesunder und billiger Nahrungs-
mittel, heimischer Gewürze und
der wichtigsten Pilze.

Mit 44 Abbildungen

von Franz Klockenbring, Apotheker.

1.50 RM.

*

Handbüchlein für überlegte Küchenführung

von Gertrud Witt.

1.— RM.

Verlag Lebenskunst=Heilkunst

Berlin SW 61

Postfach 4081

SAMMLUNG
WALTER PUTZ

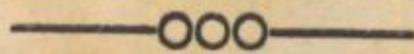
SIGN.: _____

Brat=Büchlein

zur Herstellung
nahrhafter und wohlschmeckender Bratspeisen
ohne Fleisch
und Anweisungen
für Gemüse-, Obst- und Salatgerichte
ohne Feuer

Von
Frau Luise Rehse

Dreizehnte Auflage.
63. bis 68. Tausend.



Verlag Lebenskunst Heilkunst, Berlin



Statistik

der Bevölkerung

in Preußen

und Brandenburg

in den Jahren 1817 bis 1846

von

Dr. phil. G. H. Müller

Verlag

von G. H. Müller

in Berlin

1848

Verlag G. H. Müller, Berlin



Vorbemerkung.

Keine Nahrung schafft reine Gedanken!

Zur Herrichtung bekömmlicher und nahrhafter vegetarischer Bratspeisen und anderer Gerichte benutze man kein Fett von getöteten Tieren, sondern man verwende entweder saubere Tafelbutter oder Speisefette aus dem Pflanzenreiche, z. B. Erdnußöl, Buchöl, Palmin usw.

Wo in den folgenden Vorschriften der Ausdruck „Butter“ gebraucht ist, kann man also nach Belieben eins der obigen Fette benutzen. Alle eingeklammerten Zutaten können weggelassen werden. Flache Klößchen, länglich oder rund, die aus gekochten Stoffen bestehen, nenne ich Bratlinge; bestehen sie aus rohen Stoffen, heißen sie Schmorlinge. Außerdem gibt es Schnitten, Röllchen, Kuchen und Plinzen. Man versäume nicht, zu jeder gekochten Mahlzeit ein bis zwei rohe Speisen, z. B. Salate, Feldkräuter, Küchenkräuter, Radieschen, Rettiche, Beerenfrüchte oder Obst auf den Tisch zu bringen, weil dadurch die Magennerven frisch erhalten werden. Zur Ernährung mit vollständiger Rohkost sind auch Anweisungen gegeben, ebenso zur Verwendung reiner Pflanzenkost, die ohne Erzeugnisse von lebenden Tieren (Milch, Eier, Butter, Käse) zubereitet wird.

Die Speisenfolge für die Mittags- und Abendmahlzeiten richtet sich nach den Jahreszeiten. Während im Winter die Kost fettreicher sein darf, und getrocknete Hülsenfrüchte mit verwendet werden können, treten im Sommerhalbjahre Salate, junge Gemüse und Beerenfrüchte in den Vordergrund.

Im Anhange sind Anweisungen zu Suppen und Tunken sowie allerlei Küchenzettel enthalten. Es soll mich freuen, wenn durch die Vorschläge recht viele Hausfrauen veranlaßt werden, Versuche mit der blutlosen Ernährungsweise zu machen. Damit ist der Zweck des Bratbüchleins erfüllt.

Hannover, den 1. Juli 1897.

Die Verfasserin.

Vorwort zur elften Auflage.

Die elfte Auflage ist durch eine Anzahl neuer Bratspeisen ergänzt, nachdem die siebente Auflage durch Sachregister und Nährtablelle vermehrt worden war.

Möge das Werkchen auch in der neuen Gestalt viele Freunde finden.

Hannover, Karmarschstr. 17, den 1. November 1913.

Luise Rehse.

Vorwort zur zwölften Auflage.

Nachdem die schweren Kriegs- und Umwälzungsjahre unser Vaterland heimgesucht haben, ist die Herausgabe des vegetarischen Bratbüchleins vom Verlag Lebenskunst — Heilkunst, Berlin S. W. 61 übernommen. Damit war eine gründliche Neubearbeitung des ganzen Werkes verbunden, die hoffentlich zu einer weiten Verbreitung des Buches Veranlassung geben wird.

Hannover, den 5. Oktober 1925.

Luise Rehse.

Einleitung.

Vorwärts und aufwärts!

In einer philosophischen Gesellschaft sagte einmal ein Rechtsanwalt: „Wenn mir bewiesen wird, daß man sich ohne Fleischnahrung ebenso gesund, ebenso leistungsfähig und ebenso glücklich fühlt, wie bei gemischter Kost, so halte ich es für edler, auf das Fleischessen und damit auf den Tiermord zu verzichten.“ Die Unterzeichneten sind vor 38 Jahren kurz nach ihrer Verheiratung zur fleischlosen Kost übergegangen und möchten, was die Befriedigung ihrer Lebensbedürfnisse betrifft, mit keinem Menschen tauschen — wir glauben daher, die nachstehenden Ersatzspeisen für Fleisch unseren Volksgenossen empfehlen zu dürfen.

Wer die ersten Versuche in der Herstellung neuer Bratspeisen macht, lasse sich nicht abschrecken, wenn mal die Bratlinge nicht recht zusammenhalten wollen, oder der höchste Wohlgeschmack nicht gleich erreicht ist. Liebevoller Übung führt zum Ziel.

Suppen und Tunken sind nicht jeden Tag erforderlich. Man beachte das, was im Anhange über Gemüse und Salate gesagt ist, und vermeide die scharfen ausländischen Gewürze. Wer dazu in der Lage ist, ziehe sein Gemüse im eigenen Garten selbst und lege besonderen Wert auf den Anbau von Küchenkräutern, die durch ihren Vitamingehalt einen großen gesundheitlichen Wert besitzen.

Als Bezugsquellen empfehlen wir die im Anzeigenteil enthaltenen Geschäfte, auch sind wir auf Wunsch gern bereit, in besonderen Fällen nähere Auskunft zu erteilen.

Adolf und Luise Rehse.

Allgemeine Lebensregeln.

1. Licht und Luft sind so unentbehrlich wie Wasser und Brot.
2. Lebe Tag und Nacht in bewegter Luft, also nicht in abgeschlossenen Räumen; in jedem bewohnten Zimmer soll eine Luftklappe geöffnet sein.
3. Geistige Tätigkeit und körperliche Übungen lasse mit einander wechseln.
4. Härte dich ab durch tägliche Ganzwaschung oder ein Luftbad.
5. Trage durchlässige Kleidung, so leicht die Jahreszeit es zuläßt.
6. Heiteres Familienleben ist besser als geräuschvolle Zerstreuungen; meide Alkohol und Tabak.
7. Traurigkeit beschleunigt das Altwerden, daher bemühe dich, möglichst froh und frisch zu sein.
8. Sorge für genügenden Schlaf, vermeide dicke Federbetten.
9. Hüte dich vor Enttäuschungen, weil sie das Leben verbittern; kommen sie dennoch, so buche sie als Erfahrungen.
10. Sei dankbar, aber verlange nicht Dankbarkeit von andern, damit du nicht enttäuscht wirst.
11. Lege besonderen Wert auf das Atmen in frischer Luft; Gottes Odem ist Seelenspeise.
12. Achte auf gutes Einspeicheln sämtlicher Nahrung, sowie auf die Erhaltung der Nährsalze und Vitamine.
13. Übe Mäßigkeit und Einfachheit und hüte dich vor Ausschweifungen.
14. Bringe deine Weltanschauung in Einklang mit den Gesetzen des Weltalls.

Vegetarische Denksprüche und Ratschläge.

1. Der Vegetarismus ist die bewußte Erfüllung unserer Lebensbedingungen. (E. Balzer.)
2. Töte kein Tier, um es zu verzehren, und vermeide alles an Speise und Trank, was von einem toten Tiere herkommt.
3. Es genügt nicht, bloß das Fleisch aus der Nahrung wegzulassen, auch das Denken und Fühlen sei vegetarisch.
4. Man berücksichtige den Eiweiß- und Nährsalzgehalt der Speisen, kaue sorgfältig und Sorge für stete Abwechslung.
5. Gewöhne dich daran, auch Vollbrot zu genießen, bevorzuge Obst und Früchte und meide außer Alkohol und Tabak auch starken Kaffee und Tee.
6. Koche und brate nur solange, wie zum Garwerden der Speisen nötig ist; bringe täglich auch eine rohe Speise auf den Tisch.
7. Statt Essig benutze frisch gepreßten Zitronensaft und achte darauf, daß die Gemüse nicht der Nährsalze durch Abbrühen beraubt werden.
8. Die Anwendung von Licht, Luft, Wasser, Ruhe und Bewegung bilden einen Teil der vegetarischen Lebensweise.
9. Der richtig angewandte Vegetarismus befähigt den Menschen, ein rüstiges und gesundes Alter zu erreichen.
10. Der Vegetarismus bringt ihn in Einklang mit sich selbst und der umgebenden Natur, er begünstigt auch den Frieden unter den Völkern.

Inhalts=Übersicht.

A. Einfache Bratspeisen.

	Seite		Seite
1. Kartoffelpuffer	13	6. Gebratener Blumenkohl	14
2. Gebratener Kürbis	13	7. Kartoffelpfanne	14
3. Spinatpfanne	13	8. Gebratene Petersilie	14
4. Geschmorte Grütze	13	9. Kohlbratspeise	14
5. Gedämpfte Kartoffeln	14	10. Brauner Puffer	14

B. Volkspeisen.

11. Sauerkraut u. Erbsenbrei	15	15. Schmorkartoffeln mit Tomaten	15
12. Pellkartoffeln, Öl, Quark	15	16. Bohnengemisch	16
13. Buchweizenpfannkuchen	15	17. Hörnchenspeise	16
14. Eintopfspeise	15	18. Kaiserschmarren	16

C. Bratlinge.

19. Linsenbratlinge	17	27. Zwiebacksbratlinge	18
20. Kartoffelbratlinge	17	28. Pilzbratlinge	18
21. Buchweizenbratlinge	17	29. Graupenbratlinge	19
22. Puffbohnenbratlinge	17	30. Hausmannsbratlinge	19
23. Nudelbratlinge	17	31. Gemüsebratlinge	19
24. Haferbratlinge	18	32. Kohlbratlinge	19
25. Grünkernbratlinge	18	33. Hannoversche Bratlinge	19
26. Reisbratlinge	18		

D. Klöße.

34. Semmelklöße	20	41. Grießklöße	21
35. Zwiebacksklöße	20	42. Schwammklöße	22
36. Quarkklöße	20	43. Gebackene Kartoffelklöße	22
37. Kartoffelklöße	20	44. Klöße mit Quarkfüllung	22
38. Buchweizenklößchen	21	45. Feine Semmelklöße	22
39. Zwetschenklöße	21	46. Serviettenkloß aus Grieß	23
40. Apfelklöße	21	47. Spinatklöße	23

E. Feinere Bratspeisen.

48. Spiegeleier	24	50. Rührei	24
49. Reiskuchen mit Rosinen	24	51. Kohlrabischmorlinge	24

	Seite		Seite
52. Sellerieschmorlinge . . .	25	57. Große Bratspeise . . .	26
53. Gebackener Blumenkohl	25	58. Kohl mit Tomaten . . .	26
54. Braten von Hülsenfrüchten	25	59. Erbsenbällchen . . .	26
55. Kohlrollen mit Tomatensoße . . .	25	60. Hausmachernudeln . . .	27
56. Rohgebackene Kartoffeln	26	61. Nudeln mit Tomatenguß	27

F. Röllchen.

62. Grießröllchen	28	65. Kartoffelröllchen	28
63. Hirseröllchen	28	66. Harzer Würstchen	28
64. Maisröllchen	28		

G. Schnitten.

67. Weizenschnitten	29	72. Maischnitten	30
68. Grießschnitten	29	73. Kölner Schnitten	30
69. Tomatenschnitten	29	74. Kohlrabischnitten	30
70. Reisschnitten	29	75. Bananenschnitten	30
71. Kürbisschnitten	30		

H. Plinzen.

76. Buchweizenplinzen	31	82. Haferplinzen	32
77. Kartoffelplinzen	31	83. Tomatenplinzen	32
78. Apfelpplinzen	31	84. Spinatplinzen	32
79. Reispplinzen	31	85. Kirschplinzen	32
80. Kartoffelpuffer II	31	86. Bananenplinzen	32
81. Schnellplinzen	32		

I. Pfannkuchen.

87. Eierkuchen	33	95. Pflaumenkuchen	34
88. Sparsamer Pfannkuchen	33	96. Semmeleierkuchen	34
89. Schrotpfannkuchen	33	97. Reispfannkuchen	35
90. Buchweizenpfannkuchen	33	98. Kartoffelpfannkuchen	35
91. Grießpfannkuchen	33	99. Schaumkuchen	35
92. Zwiebackspfannkuchen	34	100. Korinthenpfannkuchen	35
93. Gefüllter Eierkuchen	34	101. Tomatenpfannkuchen	35
94. Apfelpfannkuchen	34	102. Haferpfannkuchen	35

K. Pilzgerichte.

103. Pilzbratspeise	36	106. Pilze mit Rührei	36
104. Pilzpfanne	36	107. Pilzkartoffeln	37
105. Pilzgericht mit Rosinen	36	108. Pilze mit Klößchen	37

	Seite		Seite
109. Pilznudeln	37	111. Steinpilzschmizel	38
110. Pfifferlingschmorlinge	37	112. Pilzklöße	38

L. Gemischte Speisen.

113. Vegetarische Sülze	38	118. Eier mit Klößchen	39
114. Linsengemisch	38	119. Gemischter Pfannkuchen	40
115. Zwiebellauch m. Klößen	39	120. Kohl mit Äpfeln	40
116. Rührei mit Pilzen	39	121. Kohlrollen	40
117. Kohlgemisch	39	122. Spargel mit Klößchen	40

M. Gefüllte Speisen.

123. Gefüllter Kohlkopf	41	127. Gefüllte Tomaten	42
124. Gefüllte Gurken	41	128. Kartoffelpasteten	42
125. Gefüllter Sellerie	41	129. Gefüllter Eierkuchen	42
126. Gefüllter Kohlrabi	42		

N. Nachspeisen.

130. Schwedische Pfanne	43	140. Apfelauflauf	45
131. Arme Ritter	43	141. Agar-Agarspeise	45
132. Apfelfstrudel	43	142. Frucht-Agar	46
133. Böhmischer Auflauf	43	143. Apfelpudding	46
134. Quarkstrudel	44	144. Mürbeteig zu Torten	46
135. Schrotlauf	44	145. Rhabarbertorte	46
136. Kartoffelkrusteln	44	146. Berliner Pfannkuchen	47
137. Thüringer Pfanne	44	147. Allerweltspeise	47
138. Feiner Pudding	44	148. Apfelspeise	47
139. Kirschennachspeise	45		

O. Kalter Aufschnitt.

149. Linsenaufschnitt	48	152. Sellerieauflage	48
150. Russische Eier	48	153. Verzierte Schüssel	48
151. Gemischter Aufschnitt	48		

P. Rohe Speisen.

154. Löwenzahnsalat	49	163. Blumenkohlsalat	50
155. Geriebene Möhren	49	164. Gemischter Salat	51
156. Mohrrüben mit Äpfeln	49	165. Karottensalat	51
157. Geriebener Rettich	49	166. Gurkensalat	51
158. Gehobelter Kohl	50	167. Tomatensalat	51
159. Spinat mit Kräutern	50	168. Rettich und Möhren	51
160. Sprossensalat	50	169. Sauerkraut	51
161. Wirsingkohl m. Tomaten	50	170. Kürbistunke	51
162. Winterfruchtsalat	50	171. Apfeldiätspeise	52

— Anhang. —

a) Suppen.

	Seite		Seite
1. Helle Kraftbrühe	53	6. Bohnensuppe	54
2. Kartoffelsuppe	53	7. Fruchtsuppe	54
3. Hafer-suppe	53	8. Spargelsuppe	54
4. Feldbohnen-suppe	53	9. Tomatensuppe	54
5. Gemüsesuppe	53	10. Graupensuppe	55

b) Tunken.

11. Braune Zwiebeltunke	55	16. Rosinentunke	56
12. Pilztunke	55	17. Rohes Apfeltunke	56
13. Braune Apfeltunke	55	18. Rohes Kräutertunke	56
14. Feine Senstunke	55	19. Öl mit Zwiebeln	56
15. Tomatentunke	56		

c) Gemüse 56

d) Salate.

20. Bunter Salat	57	23. Bohnensalat	58
21. Kohlsalat	57	24. Kopfsalat	58
22. Selleriesalat	58		

e) Früchte.

25. Beerenfrüchte	58	28. Rhabarber	59
26. Geschmortes Obst	58	29. Tomaten	59
27. Getrocknetes Obst	58	30. Kürbis	59

f) Getränke.

31. Frisches Wasser	59	38. Hafertrank	61
32. Fruchtgetränke	60	39. Haferkakao	61
33. Zitronenlimonade	60	40. Kaffee, Tee, Kakao	61
34. Frische Milch	60	41. Warme Fruchtgetränke	61
35. Traubenwein	60	42. Glühwein	61
36. Erdbeerblätterttee	60	43. Fruchtbowle	61
37. Weizentrank	60		

g) Küchenzettel.

1. Frühlingswoche	62	5. Abendtisch	64
2. Sommerwoche	62	6. Butterbereitung	65
3. Herbstwoche	63	7. Speisezettel	65
4. Winterwoche	64	8. Speisepläne für Festessen	66
Chemische Zusammensetzung der wichtigsten Nahrungsmittel	67	Sachverzeichnis	70—73
Nahrungsmitteltabelle	68—69	Anzeigen	74—80

Beeignete Zusammenstellungen.

Frühjahr: Spargelfrikassee, Kopfsalat, Kartoffeln, Preiselbeeren.

Sommer: Pfifferlingschmorlinge, junge Erbsen, Bohnensalat, Rhabarberkompott.

Herbst: Haferplinzen, Rotkohl mit Äpfeln, Gurkensalat, Obst.

Winter: Kölner Schnitten, Kartoffeln, geweichte Aprikosen.
— Reiskuchen.

Wissenschaftliche Forschungen.

Eine Mehlspeise mit 50 g Mehl (für die Person) verlangt eine Beilage von 100 g Pflaumen oder 90 g Stachelbeeren oder 110 g Johannisbeeren oder 100 g Himbeeren als Kompott.

250 g Brot würden $\frac{1}{4}$ l Milch oder $\frac{1}{4}$ Pfund Apfelsinen oder $\frac{1}{2}$ Pfund Apfel als Beilage erforderlich machen.

Praktische Richtlinien.

Man esse etwa 7 mal soviel Kartoffeln und Gemüse wie Eier und Hülsenfrüchte und bedeutend mehr Früchte als Brot, Reis und Getreideprodukte. Jeden Tag esse man etwas rohe Nahrung, seien es Gemüse oder Früchte.

(Ragnar Berg.)

A. Einfache Bratspeisen.

1. **Kartoffelpuffer.** Zur Herstellung kleiner Plinzen werden die rohen geriebenen Kartoffeln mit etwas Salz vermischt und als kleine Kuchen in Öl, Kokosnußfett oder Butter gebraten. Auf feinere Art kann man sie mit Eiern, Zwiebackskrumen, saurem Rahm und etwas Salz vermischen und im übrigen wie die vorigen Pufferchen backen.

2. **Gebratener Kürbis.** Man schneidet von Kürbis dünne Scheiben, bestreut sie mit Salz und läßt sie damit einige Stunden stehen. Dann werden sie in Butter, Öl oder Kokosfett auf beiden Seiten hellbraun gebraten. Oder man legt sie auf ein Tuch zum Abtrocknen, bestreicht sie mit geschlagenem Ei, wälzt sie in Zwiebackskrumen und bratet sie langsam in Butter auf beiden Seiten schön braun. Sie schmecken gut zu jeder Kartoffelspeise, sowie auch kalt zu Bratkartoffeln oder zum Butterbrot.

3. **Spinatpfanne.** Verlesener, gut gewaschener Spinat oder Mangold sowie junge Zuckerrübenblätter werden grob gehackt. Auf 1 Teller voll kommt ein Ei, ein Löffel voll Weizenmehl und etwas Salz. Nachdem die Masse mit einem Holzlöffel gut verrührt ist, wird sie in die mit Fett ausgestrichene Bratpfanne gefüllt und wie ein Pfannkuchen auf beiden Seiten gebacken. Dazu reicht man Kartoffelsalat.

4. **Geschmorte Grütze.** 150 g grobe Buchweizengrütze und 100 g gewalzter Hafer werden in reichlich Butter und Zwiebeln geröstet. Dann läßt man die Masse mit etwa 1 l Wasser auf schwachem Feuer einige Stunden schmoren und gibt nach Geschmack Salz daran. Dazu passen vorzüglich Pellkartoffeln.

5. **Gedämpfte Kartoffeln.** Rohe geschälte Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten, in eine Pfanne mit zerlassener Butter getan und nach Geschmack mit etwas Salz und einer kleinen zerschnittenen Zwiebel gewürzt. Fest zugedeckt läßt man sie auf mäßigem Feuer gar schmoren.

6. **Gebratener Blumenkohl.** Guter, fester Blumenkohl wird gepuht, gewaschen und in Butter in einer zugedeckten Pfanne mit wenig Salz langsam gargeschmort.

7. **Kartoffelpfanne.** Gute mehligte Kartoffeln werden geschält, gargekocht und noch heiß zerdrückt, dann mit etwas Mehl, Salz, Milch und Ei verrührt und als dicke Pfannkuchen auf beiden Seiten hellbraun gebacken.

8. **Gebratene Petersilie.** Frische krause Petersilie wird verlesen und fein gehackt. Man bratet sie in Öl oder anderem Fett schön groß, sie darf aber nicht braun werden, sondern muß ihr grünes Aussehen behalten. Als Beigabe zu allen Kartoffelspeisen schmeckt sie vorzüglich.

9. **Kohlbratspeise.** Ein mittelgroßer Weißkohlkopf wird grob gehackt und mit ein wenig Wasser halb gar geschmort. Nach dem Abkühlen gibt man ein Ei, 2 Löffel Weizenmehl und etwas Salz hinzu und bratet die Masse in einer mit Fett ausgestrichenen Pfanne auf beiden Seiten braun.

10. **Brauner Puffer.** Rohe Kartoffeln werden gerieben, mit etwas Zwiebeln und Salz gemengt (verbessert durch Zusatz von 1 oder 2 Eiern) und in einer mit Fett ausgestrichenen Bratpfanne als dicker Puffer im Bratofen $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden gebacken. Als Mittagspeise mit gekochtem Obst gereicht, als Abendpeise mit Rübensaft oder Mus bestrichen.

B. Volksspeisen.

11. **Sauerkraut und Erbsenbrei.** Sauerkraut wird gut weichgekocht und mit feinem Öl oder Balmin gefettet. Will man es roh zu Tisch bringen, so schneidet man es noch etwas feiner und mengt es mit feingeschnittener Zwiebel, Öl und Zitronensaft an. — Ungeschälte, gut verlesene Erbsen werden gewaschen und am Abend vorher geweicht, am andern Morgen in demselben Wasser weichgekocht und durch einen Durchschlag gerührt. Mit etwas Salz und in Butter gebratener Zwiebel kocht man den Brei nochmals durch.

12. **Bellkartoffeln mit Öltunke und Quark.** Zu den Bellkartoffeln reicht man eine Tunke, die aus feingeschnittenen rohen Zwiebeln, rohem Öl und etwas Salz besteht. Den Quark rührt man mit Milch, sowie Salz und Kümmel durch.

13. **Buchweizenpfannkuchen mit geschmorten Früchten.** 2 gestrichene große Obertassen Buchweizenmehl, 3 Tassen heißes Wasser, 1 Tasse dicke Milch und Salz. Dies alles wird gut gerührt und sogleich, ohne den Teig hinzustellen, in recht heiß gewordener Butter gelbbraun gebacken. Mit geschmorten Früchten ist dies eine wohlschmeckende Speise.

14. **Eintopfspeise.** Zu weichgekochten gelben Erbsen gibt man in Würfel geschnittene Möhren und Kartoffeln, bratet eine zerschnittene Zwiebel daran, fügt Salz hinzu und läßt alles auf schwachem Feuer garkochen.

15. **Schmorkartoffeln mit Tomaten und Kohl.** Rohe Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten, dazu Zwiebeln, Weißkohl und Tomaten. Alles wird, nachdem

etwas Fett in den Topf getan ist, lagenweise übereinander gelegt, zuletzt nochmals Kartoffeln. Nach Hinzufügung von Salz und etwas Majoran wird die Speise im zuge- deckten Topfe langsam gargeschmort.

16. **Bohnengemisch.** Weiße Bohnen werden am Abend eingeweicht, morgens in demselben Wasser gar- gekocht. Feingeschnittener Weißkohl und einige Zwiebeln werden in Butter oder Öl geschmort und mit den Bohnen noch eine Weile gekocht. Nun gibt man Salz, Thymian oder ähnliche Küchenkräuter daran und reicht dazu Kar- toffeln und rohe Salate.

17. **Hörnchenspeise.** Für 5 Personen rechne man 250 g Hörnchennudeln, lasse sie in Wasser weich kochen, schmecke sie mit einem Stück Butter und Salz ab, mische eine Tasse sauren Rahm dazwischen. In einer Pfanne lasse man ein gut Teil in Würfel geschnittene Zwiebeln goldgelb braten, schneide dazu 2 bis 3 schöne reife Tomaten und lasse sie garwerden; dazu etwas Salz. Diese herzhafte Tunke gieße man über die auf einer flachen Schüssel angerichteten Nudeln, und das schmack- hafte Gericht ist fertig.

18. **Kaiserschmarren.** 50 g Butter rührt man sahnig und gibt unter fortwährendem Rühren 4 Eidotter, $\frac{1}{2}$ l Milch, 50 g Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale, 125 g Mehl, ein wenig Salz, 30 gehackte Mandeln, 30 g gut gesäuberte Korinthen und zuletzt den festen Schnee von den 4 Eiern hinzu. In einer Pfanne werden 50 g Butter heiß gemacht, wo hinein man den Teig gießt, um ihn auf beiden Seiten goldgelb zu backen. Dann wird der Kuchen mit zwei Gabeln in ziemlich große Brocken gerissen, noch ein klein wenig gebräunt, auf eine Schüssel getan und mit Vanillezucker oder Zimtzucker bestreut.

C. Bratlinge.

19. **Linzenbratlinge.** 100 g gemahlene Linzen und 200 g Buchweizengröße oder gemahlene Graupen werden in $\frac{3}{4}$ l Wasser zu einem steifen Brei gekocht. Dazu einige gebratene Zwiebeln und Küchenkräuter sowie etwas Salz. Aus der Masse formt man kleine flache Klöße, die in der Pfanne auf beiden Seiten braun gebraten werden.

20. **Kartoffelbratlinge.** 20 bis 30 am Tage vorher mit der Schale gekochte Kartoffeln werden abgezogen und mittelst Reibe zu Brei gerieben. Dazu 1 bis 2 Eier und etwas Salz; auch etwas Weizenmehl. Die hieraus hergestellten flachen Klöße werden in Butter braun gebraten.

21. **Buchweizenbratlinge.** 200 g Buchweizengröße werden in $\frac{3}{4}$ l Wasser zu einem steifen Brei gar gekocht. Dazu etwas Zwiebackskrumen, (2 Eier), eine in Butter gedämpfte zerschnittene Zwiebel, etwas Salz (und nach Belieben Gewürz). Die runden flachen Klöße werden in Butter schön hellbraun gebraten.

22. **Puffbohnenbratlinge.** Nicht ganz zarte Bohnen werden in etwas gesalzenem Wasser gar gekocht und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Dann reibt man sie nebst einer großen Zwiebel durch die Hackmaschine und gibt 1 Ei, etwas Salz und nach Bedarf Zwiebackskrumen daran. Aus dieser Masse formt man flache Klößchen, die in Butter braun gebraten werden.

23. **Nudelbratlinge.** Am Tage vorher gekochte Makkaroni werden durch die Hackmaschine gedreht, mit einem Ei, etwas Salz und soviel Zwiebackskrumen vermengt, bis der Teig nicht mehr klebrig ist. Die flachen Klößchen werden auf beiden Seiten braun gebraten.

24. **Haferbratlinge.** 250 g gute Hafergrütze kocht man in $\frac{3}{4}$ l Wasser zu einem steifen Brei und bereitet die Bratklöße im übrigen wie Nr. 21.

25. **Grünkernbratlinge.** 250 g Grünkerngrieß*) werden in $\frac{1}{2}$ l Salzwasser zu einem steifen Brei gar gekocht. Hierzu kommen 2 Eier, eine in Butter gar gedämpfte zerschnittene Zwiebel (und nach Belieben Gewürz). Diese Masse wird in flache Klümpchen geformt, die in Butter braun gebraten werden.

26. **Reisbratlinge.** Man läßt 250 g heilen oder gemahlenen Reis mit $\frac{3}{4}$ l Milch oder Wasser gar kochen. Dazu Zwiebackskrumen nach Bedarf, 2 Eier, etwas Salz und Zucker, (gehackte Mandeln, Zimt oder Zitronenschale). Die hieraus geformten flachen Klößchen werden in Butter knusperig gebraten.

27. **Zwiebacksbratlinge.** Man läßt nicht zu wenig Butter in einer Schüssel zergehen oder rührt sie zu Sahne, gibt sodann Zwiebackskrumen dazu und vermengt beides gut. Auf je 2 Zwiebäcke kommt als Zutat ein Ei, außerdem etwas Salz. Diese Masse tut man löffelweise in eine Pfanne und bratet die Klößchen in Butter schön hellbraun.

28. **Pilzbratlinge.** Man säubert 250 g frische Pilze, wäscht sie und hackt sie fein, dann werden sie mit etwas Butter gar gedämpft. Hierzu gibt man für 10 Pfg. in Wasser geweichtes und gut ausgedrücktes Weißbrot, 2 Eier, 1 geriebene Zwiebel, etwas Salz (und nach Belieben Gewürz). Die runden, flachen Klöße werden in Butter schon braun gebraten.

*) Bezugsquelle für gesundheitliche Nahrungsmittel: Gesundheit-Zentrale, gemeinnützige G. m. b. H., Berlin W 9, Linkstraße 40.

29. **Graupenbratlinge.** 250 g grobe Graupen werden zu Schrot gemahlen und mit $\frac{3}{4}$ l Wasser zu einem steifen Brei gar gekocht. Dazu 1—2 Eier, eine in Butter gar gedämpfte zerschnittene Zwiebel, etwas Salz. Hieraus formt man längliche Klößchen, die braun gebraten werden.

30. **Hausmannsbratlinge.** 3 derbe Scheiben Roggenbrot werden in Wasser gut geweicht, fest ausgedrückt und mit 3 Eiern, einigen fein gehackten Sellerieblättern, etwas Salz und einer kleinen, in Butter gedämpften Zwiebel vermengt. Die Masse füllt man löffelweise in die mit heißer Butter versehene Pfanne und bratet die Klößchen auf beiden Seiten schön braun.

31. **Gemüsebratlinge.** Gemüsereste kann man vorteilhaft verwenden, indem man sie am folgenden Tage in gebratener Form auf den Tisch bringt. Man hackt z. B. Kohlrabi, junge Erbsen, Schnittbohnen usw. recht fein, mengt Petersilie, in Butter geröstete Zwiebeln, Salz, 2 Eier und geriebene Semmel darunter, formt daraus flache Klöße und bratet sie schön auf beiden Seiten.

32. **Kohlbratlinge.** Etwas weißer Kohl wird 5 bis 10 Minuten gekocht, dann fein gehackt und mit in Wasser geweichtem und gut ausgedrücktem Weißbrot vermengt. Dazu 1 bis 2 Eier, eine in Butter gar gedämpfte zerschnittene Zwiebel, (Muskatnus) und etwas Salz. Hieraus formt man längliche Klöße, die man flach drückt und in Butter schön braun braten läßt.

33. **Hannoversche Bratlinge.** 200 g Linsenschrot werden in $\frac{1}{2}$ l Wasser unter Umrühren gar gekocht. Dazu 2 in Butter gedämpfte Zwiebeln, 2 Eier, Salz und ein Teller voll geriebene Kartoffeln, die am Tage vorher mit der Schale gekocht sind. Die flachen Kuchen werden auf beiden Seiten schön braun gebraten.

D. Klöße.

34. **Semmelklöße.** 500 g Weißbrot werden in kaltem Wasser völlig geweicht und recht fest ausgedrückt. Dann wird die Masse mit einem guten Stück Butter in einem breiten Topfe auf dem Feuer solange gerührt, bis sie sich vom Topfe löst. Nachdem sie etwas abgekühlt ist, gibt man 2 Eier, etwas Salz und noch Zwiebackskrumen hinzu, mischt alles gut durch, formt Klöße daraus und kocht sie in schwachem Salzwasser im offenen Topfe gar. Dazu reicht man geschmortes Obst.

35. **Zwiebacksklöße.** Man läßt reichlich Butter in einer Schüssel zergehen, rührt für 10 Pfg. zerstoßene Zwiebäcke daran, fügt 4 Eier, etwas Salz und ein wenig Muskatnuß hinzu und mengt dies gut durcheinander. Die Klöße werden mit der Hand oder einem Löffel geformt und in heller oder brauner Pflanzensuppe gar gekocht.

36. **Quarkklöße.** 1 kg Quark, 3 Eier, 3 Eßlöffel Zucker, etwas Zitronenschale, 250 g Mehl, 3—4 Löffel geriebenes Weißbrot und etwas Salz werden gut verrührt. Hieraus formt man mit einem Löffel flache Klöße, welche man in Butter goldig backt oder in siedendem gesalzenen Wasser gar kocht und mit brauner Butter reicht.

37. **Kartoffelklöße.** Ein Teller voll am Tage vorher mit der Schale gekochte Kartoffeln werden abgezogen und gerieben. Dazu 2 Eier, für 10 Pfg. in Butter schwach geröstete Zwiebackskrumen und etwas Salz. Hieraus formt man mit der Hand kugelförmige Klöße und kocht sie in Salzwasser gar. Sie werden mit brauner Butter oder Obst aufgetragen.

38. **Buchweizenklößchen.** 200 g Buchweizengrüße werden in $\frac{3}{4}$ l Wasser zu einem steifen Brei gar gekocht. Dazu etwas Zwiebackskrumen, (2 Eier), eine in Butter gedämpfte zerschnittene Zwiebel, etwas Salz, (und nach Belieben Gewürz). Hieraus formt man Röllchen, die in Butter schön hellbraun gebraten werden.

39. **Zwetschenklöße.** 2 Eier, etwas Salz und eigroß Wasser knetet man mit soviel Mehl, daß ein ziemlich fester Teig entsteht. Diesen rollt man messerrückendick aus und schneidet ihn in Quadrate. In jedes Stück legt man eine tadellose Zwetsche und drückt die vier Ecken fest zusammen. Die Klöße werden, nicht zuviel auf einmal, in kochendem, mit etwas Salz und Zucker versehenem Wasser gar gekocht und mit der Brühe und brauner Butter angerichtet.

40. **Apfelklöße.** Unter einen gefüllten Teller voll geschälter, in Würfel geschnittener Apfel mischt man 30 g Mandelmehl oder gehackte Mandeln, etwas abgeriebene Zitronenschale, 3 Eier, Salz, 90 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l Milch, 50 g geschmolzene Butter und soviel geriebene Semmel, daß es eine ziemlich steife Masse wird, aus der man mit einem Löffel Klöße absticht und in schwachem Salzwasser gar kocht. Die fertigen Klöße bestreut man mit Zucker und Zimt und reicht dazu eine alkoholfreie Weinsauce von Wormser Weinmost.

41. **Grießklöße.** $\frac{1}{2}$ l Milch und 50 g Butter bringt man zum Kochen, streut nach und nach 125 g Grieß sowie etwas Salz hinein und rührt solange, bis sich die Masse vom Topfe löst. Nach dem Erkalten rührt man 4 Eier mit dem Teig gut durch und sticht mit dem Löffel kleine Klöße ab, die in Salzwasser gar gekocht werden. Auch kann man die Klöße schwimmend in Palmin schön hellbraun backen, mit Zucker bestreuen und mit geschmortem Obst zur Tafel reichen.

42. **Schwammklöße.** Man läßt 80 g Butter im Topfe zergehen, gießt unter fortwährendem Rühren 4 Löffel Mehl, welche mit einer Tasse Milch verquirlt sind, hinein und rührt so lange, bis sich die Masse vom Topfe löst. Nach dem Erkalten mengt man 2 Eier, ein wenig Salz, nach Geschmack etwas Muskatnus gut durch und sticht mit einem Löffel kleine Klöße ab, welche in Frucht- oder Pflanzensuppe gargekocht werden.

43. **Gebackene Kartoffelklöße.** 250 g am Tage vorher gekochte Kartoffeln werden gerieben, mit 250 g Weizenmehl, 2 Eiern, 1 Teelöffel voll Backpulver, etwas Zucker und Salz gut vermengt und walnußgroße Klöße daraus geformt. Diese werden schwimmend in Palmin gebacken, dann mit Zucker und Zimt bestreut. Man reicht dazu geschmorte Birnen oder anderes Schmorobst.

44. **Klöße mit Quarkfüllung.** Käsequark wird gut durchgerührt und mit 1 bis 2 Eiern, Zucker, Zimt, Korinthen und etwas Salz zu einem dicklichen Brei verarbeitet. Dann bereitet man einen Nudelteig nach 60, rollt ihn messerrückendick aus und schneidet daraus viereckige, 8 bis 9 cm große Stücke. In die Mitte eines jeden Stückes legt man etwas von der Käsefüllung, klappt die Teigecken darüber und drückt die Ränder fest. Die fertigen Klöße kocht man in Salzwasser gar, gibt dann braune Butter darüber und bestreut sie mit Zucker und Zimt.

45. **Feine Semmelklöße.** 400 g Semmel, in Würsform geschnitten, übergießt man mit einer großen Ober- tasse voll Blumenkohl- oder Spargelbrühe oder Milch und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stunde zugedeckt stehen. Unterdessen rührt man 100 g Butter zu Schaum, gibt nach und nach 4 Eier, 40 g Mehl, Salz, Muskatnus, $\frac{1}{2}$ Tasse feingeschnittenen Schnittlauch und dann die eingeweichte Semmel hinzu. Ist die Masse noch zu weich, hilft man

mit Semmelkrumen nach, formt die Klöße und kocht sie ungefähr 15 Minuten in siedendem schwachen Salzwasser. Dazu reicht man geschmortes Obst.

46. **Serviettenkloß aus Grief.** Man bringt 1 l, Milch, 90 g Butter, 100 g Zucker, etwas Zitronenschale oder Zimt zum Kochen, streut 250 g Grief hinein und rührt so lange, bis sich die Masse vom Topfe löst. Wenn der Brei etwas abgekühlt ist, gibt man nach und nach 6 Eigelb hinzu und zuletzt den Schnee von den Eiern, sowie ein wenig Salz, arbeitet alles gut durch, bindet die Masse in eine Serviette und kocht sie eine Stunde in schwach gesalzenem Wasser. Nun stürzt man den Kloß und gibt ihn mit geschortem Obst zu Tisch. m

47. **Spinatklöße.** $\frac{1}{2}$ kg Spinat wird gesäubert, schnell aufgekocht und auf einen Durchschlag gegeben. Nach dem Erkalten wird er fest ausgedrückt, fein gewiegt mit in Butter gerösteten Semmelbröseln, 2 Eiern und etwas Salz vermengt. Inzwischen hat man einen Nudelteig nach Nr. 60 bereitet und dünn ausgerollt. Mittels eines Ausstechers werden runde Formen ausgestochen, der Rand derselben wird mit Eiweiß bestrichen, in die Mitte legt man ein Häufchen Spinat, legt ein zweites Teigblättchen darauf und drückt fest zusammen. Man kocht die Klöße in Suppen von klarer Pflanzenbrühe, oder aber in Salzwasser und reicht braune Butter und Obst dazu.

E. Feinere Bratspeisen.

48. **Spiegeleier.** Man schlägt eine Anzahl Eier vorsichtig in die mit zerlassener Butter versehene Pfanne oder gesondert in die Spiegeleierpfanne, bestreut sie mit Salz und backt sie auf schwachem Feuer, bis das Eiweiß geronnen ist.

49. **Reiskuchen mit Rosinen.** Reis wird in Wasser gekocht und mit Rosinen oder Korinthen versehen. Nach dem Erkalten formt man daraus flache Kuchen, die mit Zwiebackskrumen umkrustet werden. Die Kuchen werden auf beiden Seiten in der Pfanne hellbraun gebraten und nachher mit Zucker und Zimt bestreut. Sie eignen sich als Nachspeise, sowie zum Frühstück und Abendessen.

50. **Rührei.** 5 Löffel Wasser, 4 Löffel Milch und 6 Eier werden mit wenig Salz in einem Topfe gut durchgequirlt. Dann läßt man 50 g Butter in der Pfanne zergehen, schüttet die Masse hinein und zieht mit dem Löffel strichweise über den Grund der Pfanne, bis das Rührei fertig ist. Nach Belieben kann man auch Mehl zusetzen.

51. **Kohlrabischmorlinge.** 4 bis 5 zarte Kohlrabiköpfe und eine Zwiebel werden fein gehackt und ausgepreßt. Die Brühe stellt man einstweilen zur Seite. Zu diesem Gehackten gibt man etwas zerlassene Butter, 5 bis 6 gestoßene Zwiebäcke, 2 Eier, etwas Salz und mengt alles gut durch. Hieraus formt man kleine flache Klöße, die man in nicht zu wenigem Fette in einem Topfe langsam braunschmort, danach herausnimmt und warm stellt. In der zurückgebliebenen Butter bräunt man eine in Scheiben geschnittene Zwiebel und einen Löffel voll Mehl, tut die Kohlrabibrühe hinzu und läßt etwa

20 Minuten kochen. Dann gibt man die feimige Tunke durch ein Sieb, salzt sie und bringt sie neben den Schmorlingen zu Tisch. Etwas Maggi-Würze erhöht den Wohlgeschmack der Tunke.

52. **Sellerieschmorlinge.** In gleicher Weise lassen sich Schmorlinge aus Sellerie herstellen, die ebenfalls recht schmackhaft sind.

53. **Gebackener Blumenkohl.** Gesäuberter und zerteilter Blumenkohl wird in Wasser mit etwas Salz gekocht. (Die Brühe kann man zu Tunken oder Suppen verwenden.) Dann quirlt man einige Löffel Mehl mit Milch, Eiern und ein wenig Salz, wälzt die Blumenkohlteilchen in dieser Masse und backt sie in Butter auf beiden Seiten schön gelb.

54. **Braten von Hülsenfrüchten.** Von Erbsen, Bohnen und Linsen werden je 50 g einen Tag vorher eingeweicht, dann einzeln mit wenig Wasser gar gekocht und mittelst der Reibmaschine zerrieben oder durch einen Durchschlag gerührt. Dazu 2 zerschnittene und in Butter gar gedämpfte Zwiebeln, etwas Salz, 1 bis 2 Eier, für 10 Pfennig in Wasser geweichtes und gut ausgedrücktes Weißbrot und soviel Zwiebackskrumen, daß ein fester Teig entsteht. Dieser wird zu einem länglichen Braten geformt und in einer Pfanne (im Bratofen) unter mehrmaligem Begießen mit Butter schön braungebraten. Man gibt ihn warm zu Gemüse oder kalt als Aufschnitt. Durch Hinzutun von feingewiegten Pilzen und Zitronensaft wird der Braten noch schmackhafter.

55. **Kohlrollen mit Tomatensoße.** Festen Weißkohl läßt man 15 Minuten in schwachem Salzwasser kochen. Nach dem Abkühlen löst man die größeren Blätter, die kleinen werden grob gehackt, mit 70 g nicht zu weich gekochtem Reis, 5 in Butter gedämpften Tomaten, 2 Eiern und etwas Salz vermengt. In die Mitte eines

jeden Blattes legt man einen Eßlöffel voll von der Masse, schlägt die Seiten darüber, rollt sie fest auf und verschnürt mit einem Faden. Die Rollen werden in heißer Butter nebst Zwiebel und 3 Tomaten etwas angebräunt, dann gießt man heißes Wasser hinzu und läßt sie etwa 2 Stunden langsam schmoren. Die Soße kann durch sauren Rahm verfeinert werden.

56. Rohgebackene Kartoffeln. Die in lange Streifchen oder sonst messerrückendick geschnittenen mit einem Tuche abgetrockneten Kartoffeln gibt man in heißes Palmin. Wenn sie gar d. h. hellbraun gebacken sind, nimmt man sie heraus, läßt sie auf einem Siebe abtropfen und bestreut sie heiß mit etwas ganz feinem Salz.

57. Große Bratspeise. Je 100 g Grünkernschrot, Buchweizengrüße und gemahlene Linsen werden in zusammen $\frac{3}{4}$ l Wasser gargekocht. Dann gibt man einige in Butter gebräunte Zwiebeln, 3 Eier, Salz, etwas geriebenen Hopfenkäse oder Pfefferkraut und Petersilie, auch soviel Semmelkrumen hinzu, daß ein fester Teig entsteht. Dieser wird zu einem länglichen Brote geformt und in einer Bratenpfanne (im Ofenrohr) in reichlicher Butter unter öfterem Begießen mit derselben auf beiden Seiten schön braungebraten. Kurz vor dem Anrichten kann man ihn mit saurer Sahne übergießen.

58. Kohl mit Tomaten. 1 schöner fester Weißkohlkopf wird gesäubert und in 2 cm große Würfel geschnitten, mit 100 g Butter, 1 zerschnittenen Zwiebel, 500 g in Scheiben zerteilten Tomaten, etwas Salz und ein wenig Wasser im zugedeckten Topfe 1 Stunde geschmort. Einige Pilze erhöhen den Wohlgeschmack. Dazu reicht man Kartoffeln, Salat und Kompott.

59. Erbsenbällchen. Recht steif gekochten Erbsenbrei, mit Zwiebackskrumen, Salz, Ei und etwas Mehl vermengt,

formt man mit der Hand zu Bällchen, welche in reichlich Butter schön braungebraten werden.

60. Hausmachernudeln. Ein Ei, etwas Salz und eigroß Wasser knetet man mit soviel Mehl, daß ein sehr fester Teig entsteht. Dieser wird messerrückendick ausgerollt, in 4 cm breite Streifen geschnitten, welche wieder in strohhalmbreite Streifen zerteilt werden. Man kann sie erst trocknen oder gleich in siedendes schwaches Salzwasser streuen und mit Butter garkochen. Dazu reicht man geweichte Aprikosen oder geschmortes Obst, mit Vorteil auch Tomatentunke oder braune Butter.

61. Nudeln mit Tomatenguß. Man kocht Nudeln in Salzwasser gar. Inzwischen werden feingeschnittene Zwiebeln in Butter gebräunt, dann mit diesen zerkleinerte Tomaten geschmort und mit Salz abgeschmeckt. Diese Tunke wird mit etwas in Wasser gequirtem Mehl gebunden und über die angerichteten Nudeln gegeben.

F. Röllchen.

62. **Grießröllchen.** 150 g Grieß werden in $\frac{3}{4}$ l kochende Milch gestreut und bis zum Steifwerden gerührt. Nach dem Abkühlen mengt man darunter 2 Eier, etwas Salz, gehackte Mandeln (sowie nach Geschmack Zucker und geriebene Zitronenschale.) Hiervon werden Röllchen geformt, die in Butter braungebraten werden.

63. **Hirseröllchen.** Man kocht 250 g Hirse in $\frac{1}{2}$ l Milch mit etwas Salz zu einem steifen Brei. Dazu eine in Butter gargedämpfte zerschnittene Zwiebel, 2 Eier und einige geriebene Kartoffeln. Die hieraus geformten Röllchen werden in Butter hellbraun gebraten.

64. **Maisröllchen.** Maisgrieß wird in kochende Milch gestreut und zu einem steifen Brei gekocht. Dazu etwas Salz, gehackte Mandeln und 1 Ei. Hieraus werden Röllchen geformt, die man in Butter goldgelb brätet.

65. **Kartoffelröllchen.** 15 mittlere Kartoffeln, die am Tage vorher mit der Schale gekocht sein müssen, werden abgezogen und auf einer Reibe feingerieben. Darunter mischt man 2 Eier und etwas Salz. Die Röllchen werden in Butter braungebraten.

66. **Harzer Würstchen.** In einer Schüssel läßt man ein gutes Stück Butter zergehen, fügt 2 Eier, 3 Löffel Milch, Salz und 2 gehackte Zwiebeln hinzu, ferner 2 Obertassen geriebene (am Tage vorher mit der Schale gekochte) Kartoffeln und eine Obertasse geriebenes Schrotbrot und rührt alles gut durcheinander. Dann formt man kleine Würstchen aus der Masse, wälzt sie in Zwiebackskrumen und brätet sie in Butter schön hellbraun.

G. Schnitten.

67. **Weizenschnitten.** Man streut Weizenschrot in kochende Milch, welche vorher mit etwas Salz, gehackten Nüssen, Sukkade und ein wenig Butter versetzt war. Die Masse wird so lange gerührt, bis sie sich vom Topfe ablöst, dann in flacher Brotform auf ein Brett gebreitet. Nach dem Erkalten werden hieraus Scheiben geschnitten, die mit Zwiebackskrumen bestreut und in Butter braun-gebraten werden.

68. **Grießschnitten.** 150 g Grieß werden in $\frac{1}{2}$ l kochende Milch gestreut und bis zum Steifwerden gerührt. Darenin mengt man 1 bis 2 Eier, 1 Eßlöffel voll feinen Zucker, etwas Salz (und geriebene Zitronenschale). Nachdem diese Masse auf einer mit Wasser angefeuchteten Schüssel erkaltet ist, wird sie auf einen Teller umgestürzt und in Streifen geschnitten, die man in Semmel- oder Zwiebackskrumen wälzt und in Butter schön hellbraun braten läßt.

69. **Tomatenschnitten.** Ein Teller voll am Tage vorher gekochte Kartoffeln werden abgezogen und gerieben. Darunter mengt man 250 g mit 1 Zwiebel in Butter gedämpfte Tomaten, 2 Eier, für 10 Pfennig Zwiebackskrumen und etwas Salz. Hiervon formt man Schnitten, bestäubt sie mit Mehl und bratet sie hellbraun.

70. **Reischnitten.** Man kocht den unpolierten Reis am besten am Tage vorher in Milch mit etwas Zucker und Salz steif. Er wird in Scheiben geschnitten, mit geschlagenem Ei bestrichen und mit Zwiebackskrumen bestreut. Diese Schnitten bratet man in Butter auf beiden Seiten.

71. Kürbisschnitten. Man schneidet von Kürbis dünne Scheiben, bestreut sie mit Salz und läßt sie einige Stunden stehen. Dann bratet man sie langsam in Butter, oder Öl auf beiden Seiten schön braun. Sie schmecken auch kalt gut zu Bratkartoffeln oder zum Butterbrot. Noch wohlschmeckender werden sie, wenn sie vor dem Braten mit geschlagenem Ei bestrichen und in Zwiebackskrumen gewälzt werden.

72. Maischnitten. Maisgrieß (Polenta) wird in kochende Milch gestreut und zu einem steifen Brei gekocht. Dazu etwas Salz, Zucker und 1 bis 2 Eier (auch gehackte Nüsse und abgeriebene Zitronenschale. Diese Masse breitet man 1 cm hoch auf eine flache Schüssel, formt daraus nach dem Erkalten Schnitten und bratet sie in Butter braun.

73. Kölner Schnitten. Ein mittelgroßer Kopf Weißkohl wird mit wenig Wasser und Salz halb gar gekocht. Man preßt ihn etwas aus und hackt ihn nach dem Abkühlen recht fein. Dazu kommen einige zerschnittene, in Butter geröstete Zwiebeln, 2 bis 3 Eier und soviel geriebene Semmel, daß man daraus längliche Kuchen formen kann. Diese werden in Krumen gewälzt und auf beiden Seiten braungebraten. Man verziert die Schnitten mit Zitronen- und Gurkenscheiben und reicht dazu eine braune Zwiebelstunke.

74. Kohlrabischnitten. Zarte Kohlrabiköpfe werden abgeschält und in messerrückendünne Scheiben geschnitten, etwas gesalzen und eine Stunde zugedeckt zur Seite gestellt. Darauf trocknet man sie ab, wälzt sie in geschlagenem Ei, dann in Semmelkrumen und bratet sie auf schwachem Feuer goldbraun.

75. Bananenschnitten. Geschälte Bananen werden der Länge nach durchgeschnitten, in Ei gewälzt, mit Zwiebackskrumen bestreut und in Butter gebraten.

H. Plinzen.

76. **Buchweizenplinzen.** Buchweizenmehl wird mit kaltem Wasser (oder Milch), etwas Salz und 1 Ei gequirlt. Diese feimige Masse wird löffelweise in die mit heißem Fett versehene Pfanne getan, worin die Plinzen auf beiden Seiten hellbraun gebacken werden.

77. **Kartoffelplinzen.** 15 am Tage vorher mit der Schale gekochte Kartoffeln werden abgezogen und zerrieben. Dazu schaumig gerührte Butter, einige Eidotter, etwas Milch und ein wenig Salz. Nachdem die Masse gut vermengt ist, gibt man den Schnee der Eiweiße hinzu und backt davon in der Pfanne dünne Plinzen auf beiden Seiten hellbraun und bringt sie mit Zucker bestreut zur Tafel.

78. **Apfelplinzen.** 4 Löffel Weizenmehl werden mit Wasser oder Milch, 1 Ei, sowie etwas Zucker und Salz zu einem schlanken Brei gerührt. Dann fügt man einen flachen Teller voll geriebene Apfel hinzu, quirlt die Masse gut durch und backt sie löffelweise in heißem Fett auf beiden Seiten schön hellbraun.

79. **Reisplinzen.** Reis wird in Milch oder Wasser recht schön weich zu einem schlanken Brei gekocht. Dazu etwas Weizenmehl, Eier und Salz. Die Masse füllt man löffelweise in die mit heißer Butter versehene Pfanne. Die Plinzen werden auf beiden Seiten goldgelb gebacken und mit Zucker bestreut.

80. **Kartoffelpuffer II.** Geriebene rohe Kartoffeln werden mit Eiern, Zwiebackskrumen, saurem Rahm und Salz vermischt und wie die einfachen Puffer gebacken.

81. **Schnellplinzen.** 200 g Weizenmehl, $\frac{1}{4}$ l Milch 2 Eier und etwas Salz und Zucker werden tüchtig gequirlt und löffelweise in eine Pfanne mit heißer Butter getan. Die kleinen schön aufpustenden Plinzen werden auf beiden Seiten goldgelb gebacken.

82. **Haferplinzen.** Man gießt auf 2 Tassen Haferflocken 2 Tassen kochendes Wasser und läßt die Masse zugedeckt einige Stunden stehen. Dann gibt man 2 Eier, etwas Salz, Zucker und 1 Löffel Weizenmehl hinzu, verrührt gut und füllt löffelweise in die mit heißer Butter versehene Pfanne, um die Plinzen hellbraun zu backen.

83. **Tomatenplinzen.** Einige Tomaten werden abgezogen und mit geriebenen am Tage vorher gekochten Kartoffeln oder Reiskrei, 2 Eiern, Salz und einer fein gehackten Zwiebel, sowie Zwiebackskrumen vermengt. Die Masse wird löffelweise in die Pfanne gefüllt, worin die Plinzen auf beiden Seiten groß gebacken werden.

84. **Spinatplinzen.** 200 g Weizenmehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, 2 Eier und etwas Salz werden tüchtig gequirlt, mit einem flachen Teller voll gehackten, rohen Spinat vermengt und löffelweise in einer Pfanne in heißer Butter goldbraun gebacken.

85. **Kirschplinzen.** 500 g saure Kirschen werden entsteint und gehackt, dazu gibt man 2 Eier, etwas Salz und soviel geriebenes Weißbrot, daß die Masse etwas zusammenhält. Hiervon füllt man löffelweise kleine Plinzen in die mit heißer Butter versehene Pfanne und backt sie knusprig.

86. **Bananenplinzen.** Man verquirlt 4 Löffel Bananenmehl, 2 Löffel Weizenmehl und 3 Eier in $\frac{1}{2}$ l Milch mit etwas Salz und füllt diese Masse löffelweise in die mit heißer Butter versehene Pfanne, worin die Plinzen auf beiden Seiten schön hellbraun gebacken werden.

I. Pfannkuchen.

87. **Eierkuchen.** Man quirlt $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 5 Eidotter und ein wenig Salz mit 10 Löffel Weizenmehl gut durch und gibt zuletzt das Weiße der Eier, zu Schnee geschlagen, hinzu. $\frac{1}{5}$ dieser Masse ergibt einen Eierkuchen, der in einer gut mit Fett bestrichenen Pfanne auf beiden Seiten schön hellbraun gebacken wird.

88. **Sparsamer Pfannkuchen.** 5 Löffel Weizenmehl werden mit Wasser gequirlt. Dazu ein Ei, etwas Salz und für 5 Pfg. zerstoßene Zwiebäcke. Hieraus werden 4 bis 5 Pfannkuchen auf beiden Seiten hellbraun gebacken.

89. **Schrotpfannkuchen.** 2 Tassen Weizenschrotmehl werden in $\frac{1}{2}$ l kochender Milch, welche vorher mit etwas Butter, Salz und einem Stückchen Zucker versetzt war, zu einem steifen Brei gekocht. Wenn die Masse erkaltet ist, rührt man sie mit 2 Eiern (das Weiße zu Schnee geschlagen) und etwas geriebener Zitronenschale ab und backt daraus die Kuchen auf beiden Seiten hellbraun.

90. **Buchweizenpfannkuchen.** 2 gestrichene große Obertassen Buchweizenmehl, 3 Tassen heißes Wasser, 1 Tasse dicke saure Sahne und Salz. Dies alles wird gut gerührt und sogleich, ohne den Teig hinzustellen, in recht heiß gewordener Butter gelbbraun gebacken.

91. **Grießpfannkuchen.** Grieß wird in kochende Milch gestreut, mit etwas Zucker und Salz versetzt und zu einem schlanken Brei gekocht. Wenn die Masse erkaltet ist, wird sie mit einigen Eiern abgerührt und als Pfannkuchen auf beiden Seiten hellbraun gebacken.

92. **Zwiebackspfannkuchen.** Für 20 Pfg. Zwiebäcke werden zerstoßen und mit $\frac{3}{4}$ l kalter Milch gequirlt. Dazu einige Eier, etwas Weizenmehl und ein wenig Salz. Die hieraus gebackenen Pfannkuchen werden mit Zucker bestreut oder mit Obstmarmelade bestrichen.

93. **Gefüllter Eierkuchen.** Man backt Eierkuchen nach Nr. 87 oder 88, bedeckt die eine Hälfte jedes Kuchens mit Walderdbeeren, Kronsbeeren oder ähnlicher Einlage, klappt die andere Hälfte darüber und bestreut sie mit Zucker.

94. **Apfelpfannkuchen.** Mehrere Apfelscheiben schmort man mit etwas Butter in einer zugedeckten Pfanne weich. Dann gießt man von einem Teig, der aus $\frac{1}{2}$ l Milch, 5 Eiern, 8 Löffel Weizenmehl und etwas Salz und Zucker gequirlt ist, etwas auf die Äpfel und backt hiervon einen Kuchen auf beiden Seiten hellbraun. In gleicher Weise fährt man fort und bringt schließlich die Kuchen mit Zucker bestreut zu Tisch.

95. **Pflaumenkuchen.** Von einem Teig, wie in voriger Nummer angegeben, gießt man etwas in die Pfanne und läßt ihn ein wenig anbacken. Wenn die Oberfläche noch weich ist, drückt man entsteinte halbierte Pflaumen darauf, gießt noch etwas Teig nach, backt den Kuchen auf beiden Seiten hellbraun und bestreut ihn mit Zucker.

96. **Semmeleierkuchen** (nach Balzer). Man schneide Semmeln in Scheiben, erweiche sie in kalter Milch, rühre das Gelbe von 5 Eiern dazu, verdünne die Masse mit $\frac{1}{2}$ l Milch, tue etwas Salz und den steifen Schnee vom Eiweiß dazu und backe hiervon mit Butter gewöhnliche Eierkuchen.

97. **Reispfannkuchen.** 250 g Reis werden in Milch oder Wasser zu schlankem Brei gargekocht, aber nicht zu weich, dann mit 1 bis 2 Eiern, etwas Weizenmehl, ein wenig Salz und Zucker, sowie abgeriebener Zitronenschale versehen und in der mit Butter versehenen Pfanne wie dicke Eierkuchen auf beiden Seiten hellbraun gebacken.

98. **Kartoffelpfannkuchen.** Gute mehligte Kartoffeln werden geschält, gargekocht und noch heiß zerdrückt, dann mit etwas Mehl, Salz, Milch und Ei verrührt und als dicke Pfannkuchen auf beiden Seiten hellbraun gebacken.

99. **Schaumkuchen.** Man schlägt 3 Eidotter mit einem Eßlöffel Milch schaumig, dann zieht man den steifen Schnee der Eier leicht durch, tut etwas Salz hinzu, backt den Kuchen auf schwachem Feuer auf einer Seite gelb, klappt ihn zusammen und bestreut ihn mit Zucker oder bestreicht ihn mit Marmelade.

100. **Korinthenspfannkuchen.** 250 g Mehl werden mit Milch, Salz und 3 Eidottern zu einem nicht zu steifen Teig verrührt. Darunter mischt man 2 Obertassen voll Korinthen, zieht zuletzt den Schnee von 3 Eiweiß durch, backt die Kuchen auf beiden Seiten hellbraun und bestreut sie mit Zucker.

101. **Tomatenspfannkuchen.** 5 reife Tomaten werden mit ein wenig Butter weich geschmort und durch ein Sieb gerührt. Hierzu kommen 5 Eier, $\frac{1}{4}$ l Milch, 50 g Mehl und Salz. Diese Mischung wird wie Eierkuchen gebacken.

102. **Haferpfannkuchen.** 100 g Haferflocken mengt man mit kochendem Wasser zu einem mäßig dicken Teig, den man $\frac{1}{4}$ Stunde zugedeckt stehen läßt. Allsdann fügt man 2 Eier und etwas Salz hinzu und backt hieraus Kuchen in Butter dunkelgelb, bestreut sie mit Zucker oder belegt sie mit Fruchtgallert.

K. Pilzgerichte.

103. **Pilzbratspeise.** Man säubert 250 g frische Pilze, wäscht sie und hackt sie fein, dann werden sie mit etwas Butter gargedämpft. Hierzu gibt man für 10 Pfg. in Wasser geweichtes und gut ausgedrücktes Weißbrot, 2 Eier, 1 geriebene Zwiebel, etwas Salz (und nach Belieben Gewürz). Die runden, flachen Klöße werden in Butter schön braun gebraten.

104. **Pilzpfanne.** Steinpilze, Champignons oder Pfifferlinge werden gesäubert und in kaltem Wasser gewaschen, sodann zerschnitten und mit frischer Butter, ein wenig Salz und einer kleinen Zwiebel oder fein gehackter Petersilie in einer gut verschlossenen Pfanne 15 Minuten geschmort und gleich aufgetragen.

105. **Pilzgericht mit Rosinen.** (Ragu.) Sauber gereinigte Pilze werden in Würfel geschnitten und in schwachem Salzwasser gargekocht, während man in einem anderen Topfe gewaschene Sultana-Rosinen gar werden läßt. Dann bratet man mehrere fein geschnittene Zwiebeln, schwigt einige Löffel Mehl daran und läßt alles zusammen noch einmal gut durchkochen. Nach Zusatz von etwas Zitronensaft und Zucker ist die Speise fertig.

106. **Pilze mit Rührei.** Man dämpft sauber gereinigte Pilze 15 Minuten wie in Nr. 104 beschrieben ist. Inzwischen quirlt man 4 Eier mit etwas Salz und 4 Löffel Milch oder süßer Sahne. Hieraus bereitet man recht weiches Rührei, vermengt es mit den gargekochten Pilzen und bringt die Speise gleich auf den Tisch.

107. **Pilzkartoffeln.** (Irish stew.) In einem Schmortopfe läßt man Butter zergehen und tut eine Lage roher in Scheiben geschnittener Kartoffeln hinein. Darauf kommt eine Schicht ebenso behandelte Pilze und Zwiebeln, sowie etwas Salz und nach Belieben Gewürz. So fährt man einige Male fort und schließt endlich mit Kartoffeln. Dann gießt man $\frac{1}{4}$ l Wasser darauf und läßt alles in zugedecktem Topfe langsam garschmoren. Dazu reiche man grünen Salat und Obst.

108. **Pilze mit Zwiebacksklößen.** (Frikassee.) Gut gewaschene Pilze dünstet man mit zerschnittenen Zwiebeln in Wasser weich. Sodann gibt man reichlich Zwiebacksklöße daran, und nach dem Sarkochen einen Löffel in Butter geschwitztes Weizenmehl und etwas Salz. (Die Speise kann auch mit Zitronensaft gesäuert und mit einem Ei abgezogen werden.) Die Klöße bereitet man auf folgende Weise: Man läßt reichlich Butter in einer Schüssel zergehen, rührt für 10 Pfg. zerstoßene Zwiebäcke daran, fügt 4 Eier, etwas Salz und ein wenig Muskatnuß hinzu und mengt dies gut durcheinander. Die Klöße werden mit der Hand oder mit einem Löffel geformt.

109. **Pilznudeln.** Abgekochte Nudeln werden mit Butter, gehackten Pilzen und Semmelbröseln geröstet, 1 Ei darüber geschlagen, mit Petersilie bestreut und mit Salat garniert.

110. **Pfifferlingschmorlinge.** 500 g Pfifferlinge werden sauber gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb getan. Dann hackt man sie grob und fügt eine fein geschnittene Zwiebel, etwas Salz und 2 Eier hinzu. Diese Masse gibt man löffelweise in eine Pfanne mit heißer Butter, wendet aber erst dann um, wenn die erste Seite goldig braun ist, weil die Schmorlinge sonst ihre Form verlieren. (Sehr wohlschmeckend!)

111. **Steinpilzschmelz.** Gut gesäuberte Steinpilze schneidet man der Länge nach in Scheiben, salzt sie etwas und läßt sie eine Stunde stehen. Hierauf legt man sie zum Abtrocknen auf ein sauberes Tuch, wendet sie dann in geschlagenem Ei um, bestreut sie mit Zwiebackskrumen und bratet sie auf schwachem Feuer goldgelb.

112. **Pilzklöße.** Man säubert 500 g Steinpilze, hackt sie grob und schmort sie mit einer in Würfel geschnittenen Zwiebel in Butter 10 Minuten. Nach dem Abkühlen gibt man 2 bis 3 Eßlöffel Semmelbrösel und 2 Eier sowie etwas Salz hinzu. Dann bereitet man einen Nudelteig wie in Nr. 39 und verfährt weiter wie in Nr. 47.

L. Gemischte Speisen.

113. **Vegetarische Sülze.** Steinpilze und Pfifferlinge werden sauber gewaschen, mit mehreren dicken Zwiebeln in Würfel geschnitten und mit etwas Butter ein wenig gedämpft. Dann gibt man etwas Salz und kochendes Wasser hinzu und läßt alles garkochen. Während dieser Zeit hat man in einem andern Topfe einige Stangen Agar-Agar (Pflanzengelatine) in kochendem Wasser aufgelöst, welches man mit einigen hartgekochten in Würfel geschnittenen Eiern unter die Pilzmasse mengt. (Gewürz kann nach Belieben hinzugesetzt werden.) Nach dem Erkalten stürzt man die Sülze um und reicht dazu feine Senf- oder rohe Apfeltunke.

114. **Linsengemisch.** (Ragu.) Gute große Linsen werden verlesen und weichgekocht. Dazu einen kleinen Teller voll grob geschnittener Zwiebeln, eine in Würfel geschnittene saure Gurke, etwas Salz und nach Bedarf Zitronensaft. Hierauf schwigt man einen Löffel Mehl

in reichlich Butter und bindet damit die Linsenspeise. Etwa übriggebliebenes kann man vorteilhaft zu wohl-schmeckenden Linsenbratlingen verwenden.

115. **Zwiebellauch mit Klößchen.** Diese Frühjahrs-speise wird auf folgende Weise zubereitet: Der junge Lauch wird abgezogen, gewaschen und in 4 cm lange Enden geschnitten, darauf in etwas gesalzenem siedenden Wasser weichgekocht. In der Brühe läßt man Zwiebacksklöße (nach Nr. 108) garwerden, schwigt etwas Mehl daran und schmeckt mit Zitronensaft und Salz ab.

116. **Rührei mit Pilzen.** Sauber gereinigte Pilze werden 15 Minuten gedämpft, wie in Nr. 104 beschrieben ist. Inzwischen quirlt man 4 Eier mit etwas Salz und 4 Löffel Milch oder süßer Sahne. Hieraus bereitet man recht weiches Rührei, vermengt es mit den gargekochten Pilzen und bringt die Speise gleich auf den Tisch.

117. **Kohlgemisch.** Ein schöner fester Weißkohlkopf wird gesäubert und in 2 cm große Würfel geschnitten, mit 80 g Fett, 1 zerschnittenen Zwiebel, 500 g in Scheiben zerteilten Äpfeln, etwas Salz und ein wenig Wasser im zugedeckten Topfe 1 Stunde geschmort.

118. **Eier mit Klößchen.** (Frikassée.) Einige nicht zu weich gekochte Eier schält man ab, zerteilt sie und legt sie in eine Schüssel. Darüber bereitet man Pilze, Spargel oder Schwarzwurzeln und Kapern, welche man vorher in reichlich Wasser mit etwas Salz gargekocht hat. Dann bereitet man Zwiebacksklöße wie in Nr. 108 beschrieben, kocht sie in der Brühe gar und legt sie ebenfalls in die Schüssel. Schließlich bindet man die Brühe mit einer Mehlschwitze, schmeckt sie mit Zitronensaft und Salz ab und gibt sie auf die vorbereitete Schüssel.

119. **Gemischter Pfannkuchen** (nach Ida Winter). 125 g Buchweizenmehl und 125 g Weizenmehl verrührt man mit $\frac{1}{2}$ l lauwärmer Milch, die man nach und nach hinzugießt, und mischt Eier, ein wenig Salz, Zucker, etwas Rosinen und gestoßene Mandeln hinzu. Hiervon backt man Pfannkuchen und bestreut sie mit Zucker.

120. **Kohl mit Äpfeln**. Ein schöner fester Weißkohlkopf wird gesäubert und in 2 cm große Würfel geschnitten. Dazu 1 Pfund in Scheiben zerteilte Äpfel, 1 zerschnittene Zwiebel und etwas Salz. Die Speise wird mit etwas Butter und ein wenig Wasser zugedeckt gargeschmort.

121. **Kohlrollen**. Guter Wirsingkohl wird 15 Minuten in Salzwasser gekocht, dann löst man vorsichtig die größeren Blätter ab, hackt die mittleren in kleine Stücke und vermengt diese mit Zwiebackskrumen und 1 Ei. Von dieser Masse rollt man je einen tüchtigen Löffel voll in einige große Kohlblätter, verschnürt sie mit einem Faden und schmort sie in Butter schön braun.

122. **Spargel mit Klößchen**. 250 g Weißbrot werden in kaltem Wasser geweicht und fest ausgedrückt. Dann wird die Masse mit Butter in einem Topfe auf dem Feuer solange gerührt, bis sie sich vom Topfe löst. Nachdem sie abgekühlt ist, gibt man 1 Ei, etwas Salz und Zwiebackskrumen hinzu, mischt alles durch, formt Klöße daraus und kocht sie in schwachem Salzwasser im offenen Topfe gar. Nun gibt man 1 bis 2 Pfund Spargelenden hinzu, quirlt 1 Löffel Mehl in Wasser klar, bindet damit die Brühe und gibt Zitronensaft und Zucker daran.

M. Gefüllte Speisen.

123. **Gefüllter Kohlkopf.** Man kocht schöne feste Kohlköpfe (Weißkohl oder Wirsing) in Salzwasser 15 Minuten. Dann höhlt man sie vorsichtig aus, drückt die Öffnung mit der Hand noch größer und tut eine Zwiebacksfüllung hinein, deren Zubereitung in Nr. 35 beschrieben ist, jedoch fügt man etwas gehackten Kohl und eine Handvoll Korinthen hinzu. Die gefüllten Köpfe werden durch mehrere große Kohlblätter verschlossen und mit Fäden umwickelt. Darauf läßt man frische Butter im Topfe zergehen, schwigt einige Löffel Mehl daran, gießt allmählig die Kohlbriihe hinzu und schneidet einige Zwiebeln darein. In dieser Briihe werden die Kohlköpfe unter häufigem Begießen langsam gar geschmort. Die Briihe wird (mit Eigelb abgerührt) als Tunke gereicht.

124. **Gefüllte Gurken.** Frische Gurken werden geschält, der Länge nach durchgeschnitten und ausgehöhlt. Dann bereitet man ein Füllsel aus 100 g Butter, 2 Eiern, 4 Zwiebacken, einer Handvoll gut gereinigter Korinthen und etwas Salz. Zuerst läßt man die Butter zergehen, rührt die Krumen hinein und gibt die übrigen Sachen hinzu. Mit dieser Masse, die am besten schon einige Stunden vorher zubereitet wurde, werden die Gurken gefüllt, die hierauf mit Garn umwickelt und in folgender Briihe langsam gargeschmort werden. In nicht zu wenig Butter bräunt man erst einige Zwiebeln, danach einen Löffel Mehl, tut etwas Salz und soviel kochendes Wasser hinzu, daß die Briihe rundlich wird. Wenn die Gurken gar sind, gibt man die Tunke durch ein Sieb und läßt sie mit etwas Zitronensaft noch einmal aufkochen.

125. **Gefüllter Sellerie.** Dicke Sellerieknollen werden sauber geschält, gewaschen und ausgehöhlt. Zu der

Füllung kocht man 100 g Linsengrieß in $\frac{1}{4}$ l Wasser gar, dazu eine in Butter gedämpfte Zwiebel sowie die herausgestochenen, fein gehackten rohen Selleriebrocken, etwas Salz und 2 Eier. Mit dieser gut verrührten Masse werden die Knollen gefüllt und in einem Topfe mit nicht zu wenig Butter langsam gargeschmort.

126. **Gefüllter Kohlrabi.** 10 dicke zarte Kohlrabiköpfe werden geschält und ausgehöhlt. Das Herausgestochene wird feingehackt und in Butter mit einer kleinen zerschnittenen Zwiebel weichgedünstet. Dazu kommen 4 zerstoßene Zwiebäcke und etwas Salz. Wenn die Masse abgekühlt ist, vermengt man sie mit 2 Eiern und füllt damit die ausgehöhlten Kohlrabiknollen. Diese läßt man in einem Topfe mit Butter etwas anbräunen und schmort sie auf schwachem Feuer gar.

127. **Gefüllte Tomaten.** Von 10 Tomaten gleicher Größe schneidet man den unteren am Stiel befindlichen Teil ab und höhlt sie aus. Der Inhalt wird durch ein Sieb gerührt, dann mengt man 35 g geriebenes Weißbrot, 50 g Butter, gehackte Champignons und etwas Salz hinzu, gibt dieses Gemisch in die ausgehöhlten Tomaten, die in Butter in 10 Minuten braun gebraten werden.

128. **Kartoffelpasteten.** Am Tage vorher mit der Schale gekochte Kartoffeln werden abgezogen, fein gerieben und mit Salz, Mehl und Ei versetzt. Hieraus formt man hohle Pastetchen, füllt sie mit feingehackten Champignons, die mit einer zerschnittenen Zwiebel in Butter geschmort sind und verschließt die Öffnung mit Teigmasse. Die flachen Pasteten werden in Butter hellbraun gebraten.

129. **Gefüllter Eierkuchen (mit Petersilie).** Man backt zarte Eierkuchen, belegt die eine Hälfte mit gehackter, in Butter gerösteter aber noch grüner Petersilie und klappt die andere Hälfte darüber.

N. Nachspeisen.

130. **Schwedische Pfanne.** 4 Eier werden geschlagen, mit 100 g Weizenmehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, einem Löffel Zucker und etwas feinem Zimt verrührt. Diese Masse gießt man in eine eiserne Pfanne, welche mit 100 g Palmin oder 150 g Butter ausgestrichen wurde und läßt sie eine Stunde im Ofen backen.

131. **Arme Ritter.** Altes Weißbrot oder Semmel schneidet man in halbfingerdicke Scheiben, weicht sie gut in Milch, bestreicht sie mit geschlagenem Ei und wälzt sie in Zwiebackskrumen, worauf sie in Butter hellbraun gebraten und mit Zucker bestreut zur Tafel gebracht werden.

132. **Apfelstrudel.** Man bereitet aus 50 g Butter, 2 Eiern, 1 Löffel saurem Rahm und soviel Weizenmehl, wie man hineinkneten kann, einen festen Teig, den man $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde gut warm stellt. Dann rollt man ihn sehr dünn aus, bestreut ihn mit in Butter gerösteten Semmelbröseln, belegt ihn mit fein geschnittenen oder geriebenen Äpfeln (oder geschmorten Ringäpfeln), Korinthen, gehackten Nüssen und Zucker, wickelt den Strudel auf und backt ihn in Butter auf mäßigem Feuer oder im Bratofen unter Begießen langsam gar.

133. **Böhmischer Apfelauflauf.** 5 in Milch geweichte ältere Semmeln werden ausgedrückt und mit etwas abgeriebener Zitronenschale, 75 g Zucker und 5 Eidottern gut verrührt. Dann kommt der Schnee von den 5 Eiern hinzu, und von diesem Teig wird die Hälfte in eine Aufaufform getan. Darüber kommt ein Teller voll roher Apfelscheiben mit Rosinen gemischt oder 150 g gekochte Ringäpfel mit Rosinen. Zum Schluß gießt man die

andere Hälfte des Teiges oben darauf und backt den Auflauf reichlich 1 Stunde im Bratofen.

134. **Quarkstrudel.** Der Teig wird wie beim Apfelstrudel zubereitet und nach dem Ausrollen mit 500 g Quark, Sultanarosinen, 2 Eiern, 50 g Butter und Zucker belegt und aufgewickelt. Man backt ihn wie den Apfelstrudel langsam gar.

135. **Schrotauflauf.** 1 l Milch versetzt man mit 50 g Butter, 6 Löffel voll Zucker und etwas abgeriebener Zitronenschale und bringt sie zum Kochen. Dann streut man unter Rühren 250 g Weizenschrotmehl hinein, läßt die Masse etwas abkühlen und gibt 3 Eier, das Weiße zu Schnee geschlagen, daran, rührt gut durch und füllt alles in eine gut vorbereitete Springform. Der Auflauf wird 1 bis 1½ Stunden im Bratofen gebacken. Dazu reicht man Fruchtsaft.

136. **Kartoffelkrusteln.** Am Tage vorher mit der Schale gekochte Kartoffeln werden abgezogen und gerieben, dann mit 1 bis 2 Eiern, etwas Salz und Weizenmehl geknetet und dünn ausgerollt. Daraus backt man Streifen von 1 cm Breite in schwimmendem Fett hellbraun, bestreut sie mit Zucker und gibt sie als Nachspeise mit geschmorten Früchten.

137. **Thüringer Pfanne.** 12 alte Weißbrote werden in Milch aufgeweicht, dazu 4 Eigelb, 125 g Zucker, etwas Zitronenschale, 20 g feingehackte Mandeln und 125 g feinen Grieß. Dieses läßt man in einer gut mit Butter ausgestrichenen und mit Zwiebackskrumen ausgestreuten Form eine Stunde langsam backen.

138. **Feiner Pudding.** Einige in Scheiben geschnittene Äpfel kocht man mit Zucker, etwas Zimt und Korinthen in wenig Wasser weich und tut sie in eine Schüssel.

Dann kocht man $\frac{3}{4}$ l Milch mit Vanille, Zucker und einem Eßlöffel voll „Nuxo“-Mandelmus und fügt 3 Eßlöffel mit Wasser verrührte Maizena unter stetem Rühren hinzu. Darauf gibt man von 3 bis 4 Eiern erst das Eigelb und dann das zu Schnee geschlagene Eiweiß daran, läßt unter Rühren aufkochen und schüttet die Masse über die Äpfel. Kurz vor dem Essen verziert man den Pudding mit Fruchtgallert.

139. **Kirschennachspeise** (Schmarren). 4 alte Milchbrötchen schneidet man in Scheiben und überschüttet sie mit $\frac{1}{2}$ l warmer Milch, worin 8 bis 10 Stück Zucker aufgelöst sind. Ist das Brot gut durchweicht und die Milch aufgesogen, gibt man 2 bis 3 Eier und etwas Zitronenschale hinzu, mengt alles gut und rührt 250 g entsteinte saure Kirschen daran. Hierauf erhitzt man in einer Pfanne ein großes Stück Butter, gibt die Masse hinein und läßt sie bei mäßigem Feuer von allen Seiten anbräunen, wobei man die Speise häufig aufschaukeln muß, damit sie nicht anbrennt. Mit Zucker bestreut reicht man sie zur Tafel.

140. **Apfelauflauf**. Zwiebäcke werden in Milch und Eiern geweicht und in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform gelegt, dann streut man ein wenig Zimt und Korinthen darüber, legt in Scheiben geschittene geschälte Äpfel darauf, auch einige Butterstückchen und Zucker und läßt dies solange backen, bis die Äpfel gar sind. Dann gibt man einen Guß von $\frac{1}{2}$ l saurem Rahm, etwas Zitronenschale, 3 Eiern und Zucker darüber und läßt noch ein Weilchen backen.

141. **Agar = Agarspeise**. 250 g getrocknete Äpfel werden gut gewaschen und am Abend vorher mit 1 l Wasser geweicht, darin morgens gargekocht und durchgerührt. Daneben hat man 1 $\frac{1}{2}$ Stangen Agar-Agar

(Pflanzengelatine) klein gezupft, läßt sie $\frac{1}{2}$ Stunde in $\frac{1}{3}$ l Wasser weichen, kocht sie dann klar und rührt sie zwischen die Apfelspeise. Zuletzt zieht man den recht steifen Schnee von 2 bis 3 Eiern durch. Läßt man den Eierschnee fort, kann man die Fruchtspise mit reichlich Schlagsahne schmücken.

142. **Frucht-Agar.** 1 Stange Agar-Agar kocht man mit $\frac{1}{2}$ l Wasser klar, nimmt die Masse vom Feuer und gibt unter fortwährendem Rühren $\frac{1}{2}$ l kalten Himbeer- oder Johannisbeersaft und 2 Löffel feinen Zucker hinzu. Wenn die Speise erstarrt ist, reicht man sie mit Vanilletunke zur Tafel.

143. **Apfelpudding.** In 1 l Wasser kocht man 1 l feingeschnittene Apfel weich, rührt sie durch ein Sieb und läßt nochmals aufkochen. Dann rührt man 4 gehäufte Eßlöffel Maizena in knapp $\frac{1}{2}$ l Himbeersaft an, läßt es mit den Äpfeln etwa 5 Minuten unter stetem Rühren kochen und gibt Zucker nach Geschmack daran. Dazu reicht man Vanilletunke.

144. **Mürbeteig zu Torten.** 150 g Kokosnußfett werden mit 3 Löffel Wasser und etwas Salz zu Sahne gerührt, dann gibt man 2 Eier, 250 g Zucker, 375 g Mehl, auch etwas abgeriebene Zitronenschale hinzu und vermengt alles gut.

145. **Rhabarbertorte.** Der Boden und Rand einer Springsform wird mit Mürbeteig (siehe Nr. 144) ausgelegt. Gereinigte rote Rhabarberstangen werden in Würfel geschnitten, mit einigen Makronen oder Keks gemischt, gut gezuckert und auf den Mürbeteig gelegt. Der Teigrand muß etwas über den Rhabarber stehen. Dann legt man von schmalen Mürbeteigstreifen ein Gitter darüber und backt den Kuchen, mit Zucker bestreut, eine Stunde im Bratofen. Er wird mit Schlagsahne und Preiselbeergallert garniert.

146. **Berliner Pfannkuchen (Krapfen).** 100 g Butter läßt man weich werden, gibt $\frac{1}{2}$ l Milch, 3 Eier, 100 g Zucker, abgeriebene Zitronenschale, 1 kg Weizenmehl und 1 Backpulver hinzu, verrührt alles gut, sticht mit einem in heißes Palmin getauchten Löffel Krapfen ab, die in heißem Fett schwimmend goldgelb gebacken werden. Nach dem Herausnehmen werden sie in feinem Zucker gewälzt.

147. **Allerweltspeise (Auflauf).** Man bestreicht kleine Scheiben Weißbrot mit Butter, legt sie lagenweise in eine gut ausgestrichene Form, dazwischen Sultani, gehackte Mandeln, Zimt und Zucker. Wenn die Form gefüllt ist, übergießt man die Masse mit $\frac{1}{2}$ l Milch, welche mit 2 bis 3 Eiern, 1 Löffel voll Mehl und Zucker verquirlt war. Die Speise muß ungefähr 1 Stunde backen und wird mit Fruchtsaft gereicht.

148. **Apfelspeise.** Mürrbe Äpfel werden ausgestochen, und nachdem die Höhlungen mit Rosinen ausgefüllt sind, in eine mit Butter und Zwiebackskrumen vorbereitete Form gesetzt. Eine gut gequirlte Masse von $\frac{1}{2}$ l saurem Rahm, 1 Tasse Milch, 3 Eiern, Zucker, 3 Löffel Mehl gießt man über die Äpfel und backt die Speise ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunden bei mäßiger Hitze.

O. Kalter Aufschnitt.

149. **Linsenaufschnitt.** 100 g gemahlene Linsen werden mit $\frac{1}{4}$ l kalten Wassers aufgesetzt und unter stetem Umrühren gar gekocht. Dazu einige fein gewiegte Blumenkohlröschen, eine in Butter gargedämpfte zerschnittene Zwiebel, 2 Eier, etwas Salz, Zitronensaft und soviel Zwiebackskrumen, daß die Masse gut zusammenhält. Hiervon fertigt man kleine Bratlinge an, die man nach dem Erkalten in Scheiben schneidet.

150. **Russische Eier.** Man kocht eine Anzahl Eier und schält sie ab. Dann werden sie mit einer Linsenmasse umhüllt, wie vorstehend beschrieben ist, in Ei und Zwiebackskrumen gewälzt und in Butter braun gebraten. Nach dem Erkalten schneidet man sie der Länge nach durch, legt sie auf eine Schüssel und verziert sie mit Petersilie. (Passend für eine Festtafel).

151. **Gemischter Aufschnitt.** 100 g gemahlene Linsen und 150 g Buchweizengröße werden mit $\frac{3}{4}$ l Wasser zu einem steifen Brei gargekocht. Dazu 2 Eier, eine in Butter gedämpfte zerschnittene Zwiebel, etwas Salz und Zitronensaft. Hieraus formt man einen länglichen Braten oder ganz kleine Bratklößchen, die man in Butter braun bratet und erkalten läßt.

152. **Sellerieauflage.** Eine kleine Zwiebel und eine Knolle Sellerie werden feingewiegt und in Butter gargedämpft. Dazu für 10 Pfg. Zwiebackskrumen, 3 Eier, etwas Sahne und Salz. Die Masse tut man löffelweise in die mit heißer Butter versehene Pfanne und backt die Klößchen auf beiden Seiten hellbraun.

153. **Verzierte Schüssel.** Sellerieaufschnitt, in Scheiben geschnittene hartgekochte Eier, ganz kleine krustige Linsenbratlinge und kleine Gurken werden auf eine Schüssel gelegt und mit Radieschen, roten Rüben und Petersilie verziert.

P. Rohe Speisen.

Die für unsere Ernährung äußerst wichtigen Lebens- oder Ergänzungsstoffe (Vitamine) bleiben in der Frischkost am sichersten erhalten. Deshalb Sorge man dafür, daß zu jeder Mahlzeit wenigstens eine rohe Speise auf den Tisch kommt. Des Morgens empfehlen sich Obst- und Beerenfrüchte, mittags und abends Salate in verschiedenen Zubereitungen. Ob die Frischkost etwa ein Viertel der Nahrung ausmachen darf, oder ob man zur Halbrohkost übergehen kann, richtet sich nach der Bekömmlichkeit im Einzelfalle. Jeder muß dieses sorgfältig ausprobieren, denn eins schickt sich nicht für alle.

154. **Löwenzahnsalat.** Eine wohlschmeckende Tunke, worein die jungen Löwenzahnblätter geschnitten werden können, bereitet man auf folgende Weise: $\frac{1}{4}$ l Milch oder Sahne wird mit dem Saft einer Zitrone und zwei Eßlöffel Zucker gemischt, worauf ein Teller voll zerschnittener Löwenzahnblätter hineingetan wird.

155. **Geriebene Möhren.** Gelbe oder rote Mohrrüben (Karotten) werden gewaschen und gebürstet, sodann auf einer feinen Reibe zu Brei zerrieben, der mit Zitrone und Zucker oder Honig schmackhaft gemacht wird. Man kann als Zutat auch Preiselbeeren, schwarze Johannisbeeren, Ebereschen oder Fruchtsaft benutzen. Etwas Zuckerzusatz erhöht den Wohlgeschmack.

156. **Mohrrüben mit Äpfeln.** 4 große rohe Mohrrüben und 1—2 große Äpfel werden fein geraspelt und gemengt. Dazu genießt man gemahlene Weizenkörner, die vorher in einer Pfanne trocken goldgelb geröstet werden.

157. **Geriebener Rettich.** Gesäuberter weißer oder schwarzer Rettich wird auf der Reibe fein gerieben und

mit einer klein geschnittenen Zwiebel, Zitronensaft und mit reichlich Öl vermengt.

158. **Gehobelter Kohl.** Kleine feste Köpfe von Weißkohl oder Rotkohl werden auf dem Hobel recht fein geschabt, eine Weile tüchtig geknetet und mit Öl (Zucker) und Zitronensaft angerichtet. Dazu reicht man weißen Käse und Butterbrot.

159. **Spinat mit Kräutern.** Gut verlesener und gewaschener Spinat wird fein geschnitten und mit zerkleinerten Kräutern: Schnittlauch, Petersilie, Sellerieblättchen oder einer Zwiebel vermengt und mit Zitronensaft, feinem Öl sowie ein wenig Salz angerichtet.

160. **Sprossensalat.** Die jungen Sprossen von grünem oder braunem Kohl werden sauber gewaschen, fein geschnitten und mit einer feingeschnittenen Zwiebel, Zitronensaft und Öl angemengt.

161. **Wirsingkohl mit Tomaten.** Geraspelter Wirsingkohl wird mit klein geschnittenen roten Tomaten, fein gehackten Zwiebeln, Zitronensaft, ein wenig Salz und Öl gemengt.

162. **Winter=Fruchtsalat.** Man schäle und reibe einen großen Apfel, schneide eine Apfelsine in Scheiben, auch eine Banane, entkerne 250 g geweichte Zwetschen, 250 g Datteln und gebe 250 g gesäuberte und geweichte Korinthen hinzu. Den Saft einer Zitrone sowie das Wasser von den eingeweichten Früchten gieße man darüber und streue gehackte Nüsse oder Mandeln über das Ganze. Dazu reicht man Sahne.

163. **Blumenkohlsalat.** Die Blumenkohlröschen werden gewaschen und gehackt, dazu feingewiegte Zwiebel und Petersilie. Man mengt alles mit etwas Sahne, Öl und Zitronensaft.

164. **Gemischter Salat.** Einige zarte rote Rüben (Bete) werden gut gereinigt und auf der Reibe gerieben, desgleichen eine Knolle Sellerie und eine Zwiebel. Einige Äpfel werden in Würfel geschnitten und alles wird mit Zitronensaft, Öl nach Geschmack und ein wenig Salz angemengt. Etwas geriebener Meerrettich und Majoran geben einen kräftigen Geschmack.

165. **Karottensalat.** Zarte Karotten (Nantaise) werden gewaschen und gebürstet und mit einer Reibe feingerieben. Dazu gibt man feingewiegte Zwiebeln und andere Küchenkräuter, Zitronensaft und Öl sowie ein Krümchen Salz.

166. **Gurkensalat.** Geschälte Gurken werden auf dem Hobel kurz vor dem Anrichten fein geschnitten und mit Öl, Zitronensaft und ganz wenig Salz vermengt. Man kann auch ungeschälte Gurken nehmen; der Salat sieht dann recht niedlich aus und ist ganz bekömmlich.

167. **Tomatensalat.** Reife Tomaten werden gesäubert, in Scheiben geschnitten und mit fein geschnittenen Zwiebeln, Öl, ein wenig Salz und Zitronensaft gemengt.

168. **Retlich und Möhren.** Die gut gesäuberten Rettiche werden auf der Reibe gerieben und die gewaschenen und gebürsteten Möhren (Karotten) auf dem Raspeleisen fein geraspelt. Dazu feingeschnittene Zwiebeln und etwas Dill, Öl und Zitronensaft. Alles wird gut gemengt. Sehr erfrischend!

169. **Sauerkraut.** Gutes Sauerkraut wird ausgedrückt, aber nicht gewaschen, damit die Säure erhalten bleibt, fein geschnitten und mit Zwiebeln, Kräutern und Öl gemengt.

170. **Kürbistunke.** Geriebener oder geraspelter roher Kürbis wird mit einer feingeschnittenen Zwiebel, etwas

Dill und anderen Kräutern, reichlich Öl und Zitronensaft, sowie etwas Salz zu einer wohlgeschmeckenden Tunke gemengt.

171. **Apfeldiätspise** nach Dr. Bircher = Benner. Hafer- oder Weizenflocken mit der dreifachen Menge Wasser vorweichen, Apfel mit der Reibe zu Muß reiben und in gleicher Menge dem Flockenbrei zusetzen. Mit etwas Zitronensaft und Rahm gut durchmengen. Zum Schlusse Zufügen von Mandeln und Nüssen, beides durch die Mandelmühle getrieben oder (besser!) im Mörser gestoßen, und anrichten. An Stelle der Apfel können Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Stachelbeeren oder entsteinte Kirschen, Zwetschen und Aprikosen (alles roh!) verwendet werden.

Anhang.

a) Suppen.

1. **Selle Kraftbrühe.** Man nimmt einen Kopf Sellerie, etwas Porree und Petersilienwurzeln, einige Rüben und Möhren sowie Wirsingblätter, Kohlrabi, Schwarzwurzeln, 1 Zwiebel und Spargel, schneidet alles in Scheiben oder Stückchen und schwigt es in Butter $\frac{1}{4}$ Stunde. Dann gibt man genügend kochendes Wasser hinzu und läßt alles gut weich werden. Die Abkochung gießt man durch ein Haarsieb, fügt Salz hinzu und erhält eine vorzügliche Kraftbrühe.

2. **Kartoffelsuppe mit Einlagen.** Sellerie, Porree, Kohlblätter und rohe in Stücke geschnittene Kartoffeln werden in Wasser weichgekocht. Die Suppe wird nach Geschmack gesalzen und mit etwas Majoran oder Thymian gewürzt. Durch Hinzutun von Graupen, Grütze oder Bohnenmehl wird sie nahrhafter.

3. **Hafer-suppe.** 250 g Haferflocken werden mit $2\frac{1}{2}$ l Wasser recht feimig gekocht. Man würzt die Suppe mit abgeriebener Zitronenschale, Honig und etwas Salz.

4. **Bohnensuppe von Feldbohnen.** Die Feldbohnen werden nach dem Garkochen durch ein grobes Sieb gerührt. Man stellt nun eine Mehlschwitze mit 1 Zwiebel und ein wenig Mehl her, fügt unter Umrühren das Bohnenwasser hinzu und tut den Bohnenbrei sowie Kartoffeln hinein und läßt alles zusammen kochen, bis letztere gar sind. Auch eine Sellerieknolle kann hineingeschnitten werden.

5. **Gemüsesuppe.** Man schneidet allerlei Gemüse in kleine Stücke, z. B. Möhren, Rübchen, Kohlrabi,

Schwarzwurzeln, Petersilienwurzeln, Sellerie, 1 Zwiebel und etwas Kartoffeln, gießt darauf siedendes Wasser und läßt alles weichkochen. Salz nach Geschmack. Durch Einlage von einigen weißen Bohnen oder Erbsen erhöhen sich Wohlgeschmack und Nährwert.

6. **Bohnensuppe.** Weiße Bohnen werden am Abend vor dem Gebrauch in reichlich Wasser geweicht und mit demselben Wasser am Morgen weichgekocht. Inzwischen schmort man in Butter einige Selleriestückchen, eine zerschnittene Zwiebel, Mohrrübenscheibchen, Petersilie, Quendel (Thymian) und nach Belieben auch anderes Gewürz, gibt alles an die Bohnensuppe, auch einige zerschnittene Kartoffeln, läßt alles fein weich werden und salzt nach Geschmack. Ebenso lassen sich Erbsen- und Linsensuppen bereiten.

7. **Fruchtsuppe.** Reife Holunderbeeren kocht man mit einigen Äpfeln in Wasser recht weich, dann werden sie durch ein Sieb getrieben, mit Zucker oder Rübensaft gesüßt und mit Maismehl oder Kartoffelstärke gebunden. Himbeer-, Kirsch-, Pflaumen-, Birnen- und Apfelsuppe können nach derselben Weise bereitet werden. Im Winter kann man sie warm, im Sommer kalt zu Tisch bringen.

8. **Spargelsuppe.** 1 Suppenteller voll Spargelstückchen kocht man in Wasser weich. Hierauf schwitz man in einem Topfe in Butter 2 Löffel Mehl, verrührt dies mit der Spargelbrühe zu einer bündigen Suppe, gibt fein gehackte Petersilie und Salz hinzu und rührt mit Eidotter ab.

9. **Tomatensuppe.** Frische Tomaten werden mit einigen zerschnittenen Zwiebeln in ein wenig Butter geschmort und dann unter Zusatz von kochendem Wasser weich gekocht. Nun wird alles durch ein Sieb gerührt, mit einer Mehlschwitze oder etwas Kartoffelmehl gebunden und mit Salz und gehackter Petersilie abgeschmeckt.

10. **Graupensuppe.** 50 g Graupen werden gut gewaschen und in Wasser mit etwas Butter weichgekocht. Auch Sellerie, Porree und zerkleinerte Kartoffeln kommen daran, wodurch die Suppe angenehm feimig wird. Man salzt nach Geschmack.

b) Tunken.

11. **Braune Zwiebeltunke.** Eine fein geschnittene Zwiebel bratet man in reichlich Butter schön braun, gibt dann einen Löffel Weizenmehl dazu und bräunt auch dieses eine Weile. Darauf fügt man das nötige kochende Wasser sowie etwas Salz hinzu, läßt die Tunke ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde langsam kochen und gibt sie durch ein Haarsieb.

12. **Pilztunke.** Nachdem man eine Zwiebel in Butter hellbraun gebraten hat, tut man fein gewiegte Pilze hinzu, läßt sie eine Weile in dem Fette dämpfen, gibt kochendes Wasser und Salz daran und bindet die Tunke schließlich mit geschwitztem Weizenmehl oder Kartoffelmehl. Nach Belieben kann man sie auch mit Eidotter abrühren.

13. **Braune Apfeltunke.** Eine Zwiebel wird in zerlassene Butter geschnitten und darin schön hellbraun gebraten. Dann fügt man fein geschnittene Äpfel hinzu und läßt sie zugedeckt auf schwachem Feuer weich schmoren. Darauf gibt man kochendes Wasser, etwas Salz, Zitronensaft und soviel in Butter geschwitztes Mehl daran, daß man eine feimige Tunke erhält.

14. **Feine Senstunke.** In 2 Eßlöffel Speiseöl oder Butter schwitzt man einen Eßlöffel Mehl und verrührt es mit Wasser zu einer rundlichen Tunke, schmeckt diese mit Salz und Zitronensaft ab, gibt einen tüchtigen Eßlöffel Senf hinzu und quirlt, wenn sie gekocht hat, die Tunke mit 1 bis 2 Eidottern ab.

15. **Tomatentunke.** Einige Tomaten werden zerschnitten und mit Butter und einigen Zwiebeln weich geschmort. Nachdem man sie mit dem nötigen Wasser und etwas Salz noch eine Weile gekocht hat, rührt man die Masse durch ein Sieb und bindet die Tunke mit geschwiztem Mehl.

16. **Rosinentunke.** Einige Handvoll Sultana-Rosinen werden gut gewaschen, mit kaltem Wasser aufgestellt und ziemlich weich gekocht. Dann wird ein Löffel Weizenmehl in Butter gut gebräunt und mit der Brühe und den Rosinen klargekocht. Dazu kommt der Saft einer Zitrone und etwas Salz.

17. **Rohe Apfeltunke.** Rohe geriebene Äpfel werden mit Zitronensaft und zerschnittenen Zwiebeln, gutem Speiseöl sowie etwas Salz und Rübensaft gemengt. Dazu gibt es Pellkartoffeln.

18. **Rohe Kräutertunke.** Petersilie, Esdragon, Kerbel und Schalotten werden feingehackt. Dazu gibt man für jeden Löffel voll Kräuter 60 g Öl, den Saft einer Zitrone, Salz und nach Geschmack etwas Wasser. Die Mischung wird $\frac{1}{4}$ Stunde gerührt.

19. **Öl mit Zwiebeln.** Man schneidet 6—8 Zwiebeln fein, tut genügend Salz hinzu und gießt frisches ungekochtes und ungeglühtes gutes Öl (Sesamöl, Nußöl, Leinöl oder Olivenöl) darauf und läßt etwa 1 Stunde ziehen. Dazu reicht man Pellkartoffeln.

c) Gemüse.

Um den Nährwert des Gemüses nicht zu verringern und besonders die für den Körper wichtigen Nährsalze zu erhalten, unterlasse man das Abkochen und Abbrühen.

Das Gemüse wird gesäubert, in kaltem Wasser schnell gewaschen und mit wenig Wasser nicht länger gekocht als zum Garwerden nötig ist.

Die Hülsenfrüchte weiche man 24 Stunden vorher ein und koche sie in demselben Wasser gar. Man gebe sie nicht zu oft, im Sommer am besten garnicht.

Zum Fetten benutze man gute Tafelbutter, feinstes Speiseöl oder Kokosnußbutter.

Das Kochen ohne Feuer in der sog. Kochkiste ist seit dem Auftreten der Vitaminlehre nicht mehr zu empfehlen.

Es sei aber hingewiesen auf den „Feeboring“, Centrale Bremen, Contre/carpe 122, sowie auf die „Columbus-Dampshaube“ von Hermann Schell in Nürnberg*) und auf den verstellbaren „Einsatz-Dämpfer“*).

d) Salate.

Alle Salate sind für den Körperhaushalt sehr wichtig. Sie werden meist aus rohen Gartenerzeugnissen bereitet. Die Anweisungen für diese Frischkost befinden sich auf Seite 49 bis 52. Die nachstehenden Salate werden zum Teil aus vorgekochten Stoffen hergestellt.

20. Bunter Salat. Recht dunkle, zarte rote Rüben werden weichgekocht, von der Schale befreit und in Würfel geschnitten. Ebenso werden gute Äpfel, saure Gurken, (am Tage vorher gekochte Kartoffeln), etwas Sellerie und hartgekochte Eier zerschnitten. Diese Teile vermengt man mit Öl, Zitronensaft, Salz und einer fein geriebenen Zwiebel (auch Kapern). Durch Zusatz von etwas geriebenem Meerrettig bekommt der Salat einen würzigen Geschmack.

21. Kohlsalat. Kleine feste Köpfe von Weißkohl oder Rotkohl werden auf dem Hobel recht fein geschabt,

*) Zu beziehen durch die Gesundheit-Zentrale, gemeinnützige G. m. b. H., Berlin W 9, Linkstraße 40.

eine Weile tüchtig geknetet und mit Öl und Zitronensaft angerichtet.

22. **Selleriefalat.** Gute dicke Sellerieköpfe werden gewaschen und weichgekocht, hierauf geschält, in Scheiben geschnitten und mit Öl, Zitronensaft, einer fein geschnittenen Zwiebel, etwas Salz und fein gehackten Kräutern gemengt.

23. **Bohnensalat.** Recht junge große Gartenbohnen (Puffbohnen) werden von den Schoten befreit, gargekocht und mit rohen Küchenkräutern als Salat zubereitet.

24. **Kopfsalat.** Grüner Salat wird gut verlesen und gewaschen. Nach dem Ablausen mengt man ihn kurz vor Tisch mit gutem Speiseöl und Zitronensaft an. In gleicher Weise werden Rapunzel, Brunnenkresse, Sauerampfer, Spinat, Endiviensalat zubereitet.

e) Früchte.

25. **Beerenfrüchte,** z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren bringt man am besten roh mit Zucker bestreut auf den Tisch.

26. **Geschmortes Obst.** Birnen, Äpfel, Kirschen, Pflaumen und Mirabellen geben mit etwas Zucker versetzt eine vorzügliche Süßfrucht.

27. **Getrocknetes Obst,** z. B. Pflaumen, Aprikosen, Birnen, Äpfel, Prünellen usw. wäscht man sauber ab und weicht sie am Tage vor dem Gebrauch mit kaltem Wasser ein. Sie werden in demselben Wasser gekocht, wodurch in vielen Fällen der Zuckerzusatz überflüssig wird. Manche Früchte brauchen garnicht gekocht zu werden.

28. **Rhabarber.** Die Stiele des Rhabarbers werden gut gewaschen, in 2 cm lange Stücke geschnitten, mit Zucker bestreut und nach einigen Stunden im eigenen Saft kurz aufgekocht.

29. **Tomaten.** Unreife grüne Tomaten werden gewaschen und in Stücke geschnitten. Auf 2 kg Tomaten gibt man 500 g Zucker und kocht sie so lange, bis die Brühe rundlich wird. Wenn sie stark eingekocht sind, kann man sie bis zum Winter aufbewahren.

30. **Kürbis.** Schöner fester Kürbis wird in Streifen geschnitten, von Schale und inneren weichen Teilen befreit, in Würfel geschnitten und 24 Stunden in schwachen Essig gelegt. Dadurch werden die Stücke vor dem Zerkochen bewahrt. Danach kocht man auf 4 kg Kürbis 1 kg Zucker klar, tut den Kürbis hinein und läßt ihn solange kochen, bis er durchsichtig ist. Dann füllt man die Stücke heraus, läßt die Brühe einkochen, bis sie rundlich ist und gießt sie über den Kürbis. Zur Aufbewahrung für den Winter füllt man den Kürbis in Gläser oder Steintöpfe, die man nach dem Erkalten luftdicht mit Pergamentpapier verbindet.

f) Getränke.

Wegen der schweren Schädigungen, welche der Alkoholgenuß über zahlreiche Familien gebracht hat und der großen Gefahren, die den späteren Geschlechtern daraus erwachsen, sind in diesem Büchlein nur alkoholfreie Getränke aufgeführt.

I. K a l t e G e t r ä n k e .

31. **Frisches Wasser** ist das natürlichste und gesundeste Getränk. Will man sich das Leben versüßen, so trinke man Zuckerwasser oder

32. **Fruchtgetränke.** Hierzu eignet sich Saft von Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren usw. Man gießt das nötige Wasser hinzu und gibt nach Geschmack Zucker (und Zitronensaft) daran. In der kühleren Jahreszeit benutzt man warmes Wasser zu den Fruchtgetränken.

33. **Zitronenlimonade.** Für ein Glas preßt man eine halbe Zitrone aus, gibt 2 Teelöffel voll Zucker hinzu und füllt das Glas mit frischem Wasser.

34. **Frische Milch** von gesunden Kühen ist ein nahrhaftes Getränk für jung und alt, auch nach Anstrengungen zu empfehlen. In der wärmeren Jahreszeit eignet sich gequirlte saure Milch für Gesunde und Kranke als Frühstück- und Abendgetränk.

35. **Traubenwein** ohne Alkohol ist als Getränk bei Festlichkeiten zu empfehlen. Bezugsquellen: S. Lampe & Co., Worms a. Rhein, Baldur Akt.-Ges., Berlin-Schöneberg und Carl Jung, Lorch i. Rheingau.

II. W a r m e G e t r ä n k e.

36. **Erdbeerblättertée, Brombeerblätter- und Hagebuttenaufguß** ist im Geschmack dem chinesischen Tee ähnlich, ohne dessen schädliche Nebenwirkungen. Ebenso ist ein Aufguß von Pfefferminzblättern als gesundes Getränk zu empfehlen.

37. **Weizentrank** kann als Ersatz für Bohnenkaffee als Morgengetränk empfohlen werden. In 1 l kochendes Wasser streut man 1—2 Handvoll gutes Weizenschrotmehl, läßt ungefähr 20 Minuten kochen und gibt etwas Salz und Honig sowie $\frac{1}{2}$ Tasse Milch hinzu. Kinder und Erwachsene gewöhnen sich schnell daran.

38. **Hafertrank.** 1 Eßlöffel gute Hafergrüße (gewalzt) wird abends in 1 l Wasser eingeweicht und am Morgen $\frac{1}{2}$ Stunde auf schwachem Feuer gekocht. Nach Zusatz von Salz und Zucker entsteht ein nahrhaftes Morgengetränk, zu welchem Schrotbrot und Obst vorzüglich mundet.

39. **Haferkakao.** Man quirlt 1 Löffel guten Kakao und 1 Löffel Hafermehl in $\frac{1}{4}$ l Milch, gießt diese Masse in $\frac{3}{4}$ l siedendes Wasser, läßt ungefähr 10 Minuten langsam kochen und gibt 2 Löffel feinen Zucker hinzu.

40. **Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade** liefern für Besuchszwecke passende Getränke. Ihre Herstellung ist bekannt.

41. **Warme Fruchtgetränke.** In der kälteren Jahreszeit empfiehlt es sich, die Limonaden warm zu genießen; man gießt einfach heißes Wasser zu den Fruchtsäften*). Benutzt man Zitronen, so presse man sie aus, weil die Schale den warmen Getränken einen bitteren Geschmack verleiht.

42. **Glühwein.** Zu 2 Teilen Wormser Weinmost (Rotwein) gibt man 1 Teil Wasser, ein Stück Zimt und etwas Zucker, läßt dies zusammen einmal auskochen und gießt den Glühwein in erwärmte Gläser.

43. **Fruchtbowle.** 1 Flasche Fruchtsaft, 1 Flasche alkoholfreien Weißwein, 1 Flasche Sauerbrunnen (kein Selters), 1 bis $1\frac{1}{2}$ l heißes Wasser. Man kann auch den Wein fortlassen und dafür einige Apfelsinen- oder Zitronenscheiben hinzufügen.

*) Bezugsquelle für Fruchtsäfte: Obstbau-Siedelung Eden, Dranienburg bei Berlin.

g) Küchenzettel.

1) Frühlingswoche.

S o n n t a g: Braune Pflanzenbrühe mit Eierstich.
— Spargel, Linsenbratlinge, Kartoffeln, Feldsalat und Obst.

M o n t a g: Gemüsesuppe. — Arme Ritter mit gesüßten Früchten.

D i e n s t a g: Wirsingkohl, Buchweizenplinzen, Kartoffeln, gekochte Zwetschen und Radieschen.

M i t t w o c h: Hafersuppe mit Korinthen. — Geschmorte Kohlrüben, Graupenbratlinge, Kartoffelbrei und Ringäpfel.

D o n n e r s t a g: Spinat, Spiegeleier, gedämpfte Kartoffeln, Kohlsalat und Obst.

F r e i t a g: Graupensuppe. — Kartoffelpuffer, Sellerie-salat und eingemachte Kronsbeeren.

S a m s t a g: Petersilienkartoffeln, Eierkuchen, Schnittsalat und gedörrte Birnen.

S o n n t a g: Fruchtsuppe mit Sago. — Rosenkohl, Brünkernbratlinge mit Pilztunke, Kartoffeln, Kopfsalat.
— Grießbrei mit Himbeerbeiguß.

2) Sommerwoche.

S o n n t a g: Spargelsuppe. — Junge Erbsen, Grieß-schnitten, Kartoffeln, Salat. — Tutti-Frutti.

M o n t a g: Kohlrabigemüse, Bohnenbratlinge, Kartoffeln, grüner Salat.

D i e n s t a g: Johannisbeersuppe. — Geschmorte Pilze, Butterkohl, Kartoffeln, Gurkensalat.

M i t t w o c h: Junge Schnittbohnen mit Kartoffeln, Zwiebacksbratlinge, Rhabarbermus.

D o n n e r s t a g: Fruchtkaltschale mit Reis. — Apfel- und Kartoffelgemüse, Schrotpfannkuchen, Bohnensalat und Radieschen.

F r e i t a g: Junge Erbsensuppe mit Klößen. — Pilzbratlinge mit Tomatentunke, neue Kartoffeln und Stachelbeeren.

S a m s t a g: Kohlgemisch, Pellkartoffeln, Salat von großen Bohnen, frisches Obst.

S o n n t a g: Kirschsuppe mit Sago. — Spargel mit brauner Butter, Reisbratlinge, Kartoffeln, grüner Salat und Früchte.

3) Herbstwoche.

S o n n t a g: Tomatensuppe. — Gebackener Blumenkohl, junge weiße Bohnen, Kartoffeln, Kopfsalat. — Rote Grütze mit Vanillebeiguß.

M o n t a g: Brotsuppe. — Kartoffelbrei mit Kürbisschnitten, Kohlsalat und Früchte.

D i e n s t a g: Pfifferlingschmorlinge, Wirsingkohl, Kartoffeln, Endiviensalat und Obst.

M i t t w o c h: Spinatsuppe. — Hausmannsbratlinge, Teltower Rübchen, Kartoffeln, Heidelbeeren.

D o n n e r s t a g: Zwetschen- und Kartoffelgemüse, Reispfannkuchen, Salat und Birnen.

F r e i t a g: Apfelsuppe. — Haferplinzen, Leipziger Allerlei, Kartoffeln, Salat und Obst.

S a m s t a g: Gefüllter Kohlkopf, Kartoffeln, Bohnensalat, Apfelbrei.

S o n n t a g: Helle Kraftbrühe mit Fadennudeln. — Tomatenplinzen, Apfeltunke, Kartoffelbrei, Gurkensalat und Obst.

4) Winterwoche.

S o n n t a g: Gemüsesuppe. — Sellerieschmorlinge, Kartoffeln, ital. Salat und Obst. — Himmelspeise.

M o n t a g: Sauerkohl, Erbsenbrei, Kartoffeln. Geschmorte Pflaumen.

D i e n s t a g: Fruchtsuppe. — Kartoffelröllchen, geschmorte Möhren und Salat.

M i t t w o c h: Brauner Kohl, geröstete Kartoffeln, Linsenbrei, Feldsalat.

D o n n e r s t a g: Leichte Erbsensuppe. — Korinthenpfannkuchen mit gesüßten Früchten.

F r e i t a g: Buchweizenbratlinge, Kartoffelsalat, Kohlsalat und Obst.

S a m s t a g: Kartoffelsuppe. — Grießschnitten, Kohlrabi, Kartoffeln, Salat.

S o n n t a g: Zitronensuppe. — Kohlrollen, Kartoffeln und Obst. — Nachspeise.

5) Für den Abendtisch

eignen sich folgende Speisen:

Butter und Brot mit weißem Käse (oder Aufschnitt von Bratlingen), Obst in jeder Form, Salate, Erdbeerblättertée oder Haferkakao, dicke Suppen von Hafer, Buchweizen, Schrotmehl, Reis oder Pumpernickel, Kaltschale von Kirschen, Himbeeren oder Johannisbeeren mit Reis, Grüze oder Flocken, Limonade, Milchsuppe, gequirlte saure Milch (ohne Zucker), Pellkartoffeln mit Buchweizenpfannkuchen und Apfeltunke (oder Pilzgemisch, Bratkartoffeln mit Rührei, Butter), grüner Salat, Radieschen, Kohlsalat, Sauerampfer usw.

6) Häusliche Butterbereitung.

a) **Gelbe Tafelbutter.** Man stellt $\frac{3}{4}$ Pfd. Kokosnußbutter in ein warmes Zimmer und rührt sie sahnig. Dann gibt man eine Tasse sauren Rahm, ein Eigelb und etwas Salz hinzu und rührt die Masse solange, bis ein Pfund vorzügliche, reinschmeckende gelbe Butter entsteht.

b) **Weißer Tafelbutter.** Bestandteile: 500 g Kokosnußbutter, 500 g Erdnußöl, 5 geriebene Äpfel und etwas Salz. Die geriebenen Äpfel (oder Ringäpfel) werden in dem Öl hellbraun gebraten. Sobald die Äpfel anfangen, knusperig zu werden, nehme man sofort den Topf vom Feuer und gebe das Kokosnußfett hinzu, ohne nochmals aufzukochen, da sonst die Äpfel leicht zu dunkel werden. Hierauf salzt man die Masse und läßt die nun fertige Butter unter mehrmaligem Umrühren erkalten. In heißer Sommerzeit nimmt man entsprechend mehr Kokosnußbutter, bei großer Hitze gar kein Öl.

7) Speisezettel ohne tierische Erzeugnisse.

(Als Speisefett benutze man Erdnußöl oder Kokosnußbutter.)

Für eine Woche.

Sonntag: Aprikosensuppe mit Sago. — Buchweizenbratlinge, roter Kohl mit Äpfeln, Kartoffeln, Salat.

Montag: Apfelreis, gedämpfte Kartoffeln, Maronen, rote Rüben.

Dienstag: Hafersuppe. — Zwetschen mit Kartoffeln, geröstete Brotschnitten, Kohlsalat und Obst.

Mittwoch: Geschmorte Grütze, Pellkartoffeln, saure Gurken, Selleriesalat.

Donnerstag: Graupensuppe. — Kartoffelpuffer I mit geschmortem Obst, Feldsalat und Radieschen.

Freitag: Junge Erbsensuppe. — Pilzgemisch mit Rosinen, Kartoffeln, Kopfsalat.

Samstag: Sauerkohl, Erbsenbrei, geröstete Kartoffeln, Brunnenkresse.

Sonntag: Kraftsuppe mit Blumenkohl. — Spargel mit Petersilientunke, Haserbratlinge, Kartoffeln, Kopfsalat, Rhabarber.

8) Speisefolgen für Festessen.

Helle Kraftbrühe	Feine Gemüsesuppe
Spargel mit zerlassener Butter	Pasteten mit Champignonfüllung
Kartoffelröllchen mit Rosenkohl	Tomatensalat
Vegetarische Schmorlinge	Blumenkohl mit holländischer Tunke
Salate, Kompott	Vegetarische Bratlinge
Tutti-Frutti mit Rhabarber	Kartoffeln, Kompott
Mignon-Torte	Warmer Reispudding mit Schaumsoße
Nachtsich	Früchte

Chemische Zusammensetzung der wichtigsten Nahrungsmittel.

Bei der Abschätzung des Nährwertes der menschlichen Nahrungsmittel wird ihr Wert größtenteils nach ihrem Gehalt an Eiweißstoffen berechnet, darum findet man in den Tabellen von chemischen Analysen der Nahrungsmittel neben Wasser 1. stickstoffhaltige oder Eiweißstoffe, 2. stickstofffreie Kohlenwasserstoffe (Fett, Zucker und Zuckerbildner), 3. Erden, Aschen oder Mineralstoffe. In diesen Mineralstoffen sind enthalten: Kali, Natron, Kalk, Magnesia, Eisenoxyd als Säure bindende Stoffe, und Phosphorsäure, Schwefelsäure, Kieselsäure, Chlor als Säure bildende Stoffe.

Auf die Wichtigkeit dieser Mineralstoffe für die Ernährung wurde schon von Liebig hingewiesen, welcher feststellte, daß eine Menge derselben täglich mit den Ausscheidungsstoffen dem Körper entzogen werden und darum behufs Erneuerung und Wiederaufbau dem Blute in angemessenem Verhältnisse wieder zugeführt werden müsse. Diesen Standpunkt haben in letzter Zeit der Chemiker Jul. Hensel, Dr. med. Lahmann und viele andere Autoritäten in ihren Schriften noch schärfer vertreten und auch in ihren Kuranstalten praktisch zur Anwendung gebracht. Die Wissenschaft setzt das Verhältnis der eiweiß- oder stickstoffhaltigen Stoffe zu den stickstofffreien Kohlenwasserstoffen wie 1:5 fest, während andere Versuche nach der vegetarischen Richtung ergeben haben, daß ein Verhältnis von 1:10 und darüber hinaus noch vollständig für eine vorzügliche Ernährung ausreichend ist. Fleisch ist arm an stickstofffreien Kohlenwasserstoffen und noch ärmer an Asche und Mineralstoffen, so daß selbst Tiere, wie z. B. Hunde, bei Fütterungsversuchen mit nur Fleisch in kurzer Zeit abgemagert und gestorben sind. Bei Raubtieren, die von Natur auf Fleischnahrung angewiesen, wird diese in rohem Zustande mit Haut, Blut und Knochen verzehrt, dadurch erhalten sie die im einseitigen Muskelfleisch fehlenden Nähr- und Mineralstoffe und können deshalb von Fleisch allein leben.

Die Eiweißtheorie mit allen auf chemischem Wege hergestellten konzentrierten Eiweißnahrungsmitteln (Tropon, Plasmon usw.) haben der Menschheit die durch eine falsche Ernährung verlorene Lebenskraft bislang nicht ersetzen können, diese kann jedoch durch eine naturgemäße Lebensweise, wie sie der Vegetarismus lehrt, wieder gewonnen werden.

M.

Nahrungsmittel-Tabelle nach

Nahrungsmittel	Wasser	Stickstoff oder Eiweißverbindungen	Stickstofffreie Kohlenwasserstoffe			Erden, Aschen oder Mineralstoffe		
			Fett	Zucker	Zuckerbildner			
Fleisch	72,00	20,00	5,00	0,40		1,10	In diesen Mineralstoffen sind enthalten:	
Eier	73,70	12,55	12,10	0,55		1,10		
Frauenmilch	87,02	2,36	3,94	6,23		0,45		
Ruhmilch	87,20	3,55	3,70	4,88		0,71		
Süße Mandeln	6,00	23,50	53,00	7,80		3,10		
Haselnuß	7,11	17,40	62,60	7,20		2,50		
Weizen	13,65	12,35	1,75		67,90	1,81		
Roggen	15,06	11,50	1,80		67,80	1,81		
Erbse	15,00	22,85	1,80		52,40	2,58		
Linse	12,35	25,70	1,90		53,50	3,04		
Kartoffel	75,00	2,08	0,15		21,00	1,10		
Möhre (gelbe Rübe)	87,05	1,00	0,20		9,40	0,90		
Radisheschen	93,30	1,20	0,15		3,80	0,74		
Spargel	93,75	1,80	0,25		2,60	0,54		
Blumenkohl	90,90	2,50	0,30		4,55	0,83		
Weißkraut	90,00	1,90	0,20		4,80	1,23		
Spinat	88,50	3,50	0,60		4,44	2,10		
Lauch (Porree)	87,60	2,80	0,30		6,50	1,24		
Perl-Zwiebel	70,20	2,70	0,10	5,80	19,10	0,54		
Gurken	95,60	1,20	1,10	2,30		0,44		
Kopfsalat	94,30	1,40	0,30	2,20		1,03		
Feld-Champignon	91,30	3,74	0,15	3,50		0,50		
Apfel (frisch)	84,80	0,40		7,20	5,80	0,50		Freie Säure 0,82
Birne	83,00	0,40		8,26	3,54	0,30		0,20
Weintraube	78,20	0,60		14,30	2,00	0,50		0,80
Pflaume (frisch)	84,90	0,40		3,55	4,70	0,66	1,50	
Erdbeere	87,70	0,50		6,25	1,45	0,80	0,45	
Stachelbeere	85,70	0,50		7,00	1,40	0,40	1,40	

In diesen Mineralstoffen sind enthalten:

Freie Säure

0,82
0,20
0,80
1,50
0,45
1,40

Prof. Dr. König und Wolf.

Säure bindende Mineralstoffe (Basen)					Säure bildende Mineralstoffe			
Kali K ₂ O	Natron Na ₂ O	Kalk Ca O	Magne- nesia Mg O	Eisens- oxyd Fe ₂ O ₂	Phos- phor- säure Fe ₂ O ₃	Schwe- fels- säure SO ₃	Kiesels- säure Si O ₂	Chlor C
37,00	10,14	2,42	3,23	0,44	41,20	1,00	0,70	4,70
17,40	22,90	10,90	1,10	0,40	37,60	0,30	0,30	9,00
33,80	9,12	16,70	2,16	0,22	22,66	0,95	0,02	18,38
24,67	9,70	22,05	3,05	0,55	28,45	0,30	0,04	14,28
28,00	0,20	8,80	17,66	0,50	43,60	0,37		
1,30	24,40	49,60	3,50	1,00	2,20	1,80	2,90	0,50
31,20	2,10	3,25	12,10	1,30	47,20	0,40	2,00	0,30
32,10	1,50	2,90	11,22	1,20	47,70	1,30	1,40	0,50
43,10	1,00	4,80	8,00	0,80	35,90	3,40	0,90	1,60
34,80	13,50	6,30	2,50	2,00	36,30			4,63
60,10	3,00	2,64	4,93	1,10	16,90	6,53	2,00	3,50
36,90	21,20	11,30	4,40	1,00	12,80	6,45	2,40	4,60
32,00	21,15	14,90	3,10	2,80	10,90	6,50	0,90	9,15
24,00	17,10	10,85	4,30	3,40	18,60	6,20	10,10	5,90
44,36	5,90	5,60	3,70	1,00	20,20	13,00	3,70	3,40
36,90	9,50	17,60	4,00	0,70	9,00	13,90	0,90	8,50
16,60	35,30	11,90	6,40	3,35	10,25	6,90	4,50	6,30
30,70	14,15	10,40	2,90	7,60	16,70	7,40	7,40	3,10
25,05	3,20	22,00	5,30	4,53	15,00	5,50	16,70	2,80
41,20	10,00	7,30	4,15	1,40	20,00	6,90	8,00	6,60
37,60	7,50	14,70	6,20	5,20	9,20	3,80	8,10	7,65
50,70	1,70	0,75	0,50	1,16	15,40	24,30	1,40	4,60
35,70	26,10	4,10	8,75	1,40	13,70	6,10	4,30	
54,70	8,50	8,00	5,20	1,00	15,20	5,70	1,50	
56,20	1,40	10,80	4,20	0,40	15,60	5,60	2,75	1,52
59,20	0,50	10,00	5,50	3,20	15,10	3,70	2,40	
21,10	28,50	14,20		5,90	13,80	3,15	12,05	1,70
38,65	9,90	12,20	5,85	4,56	19,70	5,90	2,60	0,75

Sachverzeichnis.

	Seite		Seite
Abendtiſch	64	Buchweizenplinzen	31
Agar-Agarspeife	45	Bunter Salat	57
Allerweltſpeife	47	Butterbereitung	65
Anhang	53	Eierkuchen	33
Apfel	49	Eierkuchen, gefüllter	34/42
Apfelauflauf	45	Eier mit Klößchen	39
Apfelauflauf, böhmischer	43	Eier, ruffiſche	48
Apfeldiätſpeife	52	Eierspeifen	24
Apfelklöße	21	Eintopffpeife	15
Apfelpfannkuchen	34	Erbſenbällchen	26
Apfelplinzen	31	Erbſenbrei	15
Apfelpudding	46	Erdbeerblätterttee	60
Apfelſpeife	47	Feiner Pudding	44
Apfelſtrudel	43	Feine Senftunke	55
Apfeltunke, braune	55	Fleiſch-Erſaßſpeifen	17
Apfeltunke, rohe	56	Friſche Milch	60
Arme Ritter	43	Friſchkoft	49
Auſſchnitt, gemiſchter	48	Friſches Waſſer	59
Auſſchnitt, kalter	48	Frucht-Agar	46
Bananenplinzen	32	Fruchtbowle	61
Bananenſchnitten	30	Fruchtgetränke	60
Beerenfrüchte	58	Früchte	58
Berliner Pfannkuchen	47	Fruchtsaft	61
Bezugsquellen	74	Fruchtsuppe	54
Birnen	58	Frühlingswoche	62
Blumenkohlsalat	50	Gebackener Blumenkohl	25
Böhmischer Auſſlauf	43	Gebackene Kartoffelklöße	22
Bohnenbratlinge	17	Gebatener Blumenkohl	14
Bohnengemiſch	16	Gebatener Kürbis	13
Bohnensalat	58	Gebatene Petersilie	14
Bohnensuppe	53/54	Gedämpfte Kartoffeln	14
Braten von Hülfenfrüchten	25	Gefüllte Gurken	41
Bratlinge	17	Gefüllte Tomaten	42
Bratlinge von Puffbohnen	17	Gefüllter Eierkuchen	34/42
Braune Apfeltunke	55	Gefüllter Kohlkopf	41
Braune Zwiebelſunke	55	Gefüllter Kohlrabi	42
Brauner Puffer	14	Gefüllter Sellerie	41
Buchweizenbratlinge	17	Gehobelter Kohl	50
Buchweizenklößchen	21	Gemiſchter Auſſchnitt	48
Buchweizenpfannkuchen	15		

	Seite		Seite
Gemischter Pfannkuchen	40	Kaffee	61
Gemischter Salat	51	Kaiserschmarren	16
Gemüse	56	Kakao	61
Gemüsebratlinge	19	Kalte Getränke	59
Gemüsesuppe	53	Kalter Aufschnitt	48
Seriebene Möhren	49	Karottensalat	51
Seriebener Rettich	49	Kartoffelbratlinge	17
Seröstete Kartoffeln	14	Kartoffeleierkuchen	35
Geschmorte Grütze	13	Kartoffelklöße	20
Geschmortes Obst	58	Kartoffelkrusteln	44
Getränke, kalte	59	Kartoffelpasteten	42
Getränke, warme	60	Kartoffelpfanne	14
Getrocknetes Obst	58	Kartoffelpfannkuchen	35
Gewürze	5	Kartoffelplinzen	31
Glühwein	61	Kartoffelpuffer I	13
Graupenbratlinge	19	Kartoffelpuffer II	31
Graupensuppe	55	Kartoffelröllchen	28
Grießklöße	21	Kartoffelsuppe	53
Grießpfannkuchen	33	Kirschennachspeise	45
Grießröllchen	28	Kirschplinzen	32
Grießschnitten	29	Klöße mit Quark	22
Grießspeise	23	Kochen ohne Feuer	57
Große Bratspeise	26	Kochkiste	57
Grünkernbratlinge	18	Kohlbratlinge	19
Grütze, geschmorte	13	Kohlbratspeise	14
Gurken, gefüllte	41	Kohlgemisch	39
Gurkensalat	51	Kohlkopf, gefüllter	41
Haferbratlinge	18	Kohl mit Äpfeln	40
Haferkakao	61	Kohl mit Tomaten	26
Haferpfannkuchen	35	Kohlrabi, gefüllter	42
Haferplinzen	32	Kohlrabischmorlinge	24
Haferuppe	53	Kohlrabischnitten	30
Hafertrank	61	Kohlrollen	40
Hannoversche Bratlinge	19	Kohlrollen mit Tomaten	25
Harzer Würstchen	28	Kohlalat	57
Hausmachernudeln	27	Kokosnußbutter	57
Hausmannsbratlinge	19	Kölner Schnitten	30
Helle Krautbrühe	53	Kopfsalat	58
Herbstwoche	63	Korinthenpfannkuchen	35
Hirseröllchen	28	Krautbrühe, helle	53
Honig	49	Küchenzettel	62
Hörnchenspeise	16	Kürbis	59
Hülsenfrüchte	57	Kürbisschnitten	30
		Kürbistunke	51

	Seite		Seite
Linjenausschnitt	48	Quarkklöße	20
Linzenbratlinge	17	Quarkstrudel	44
Linzengemisch	38	Reisbratlinge	18
Löwenzahnsalat	49	Reiskuchen mit Rosinen	24
Maisröllchen	28	Reispfannkuchen	35
Maischnitten	30	Reisplinzen	31
Milch, frische	60	Reischnitten	29
Milch, saure	60	Rettich, geriebener	49
Möhren, geriebene	49	Rettich und Möhren	51
Mohrrüben mit Äpfeln	49	Rhabarber	59
Mürbeteig zu Torten	46	Rhabarbertorte	46
Nachspeisen	43	Ritter, arme	43
Nährtablette	68	Rohe Apfeltunke	56
Nudeln mit Tomatenguß	27	Rohe Kräutertunke	56
Nußbutter	65	Rohe Speisen	49
Nudelbratlinge	17	Rohgebackene Kartoffeln	26
Obst, frisches	58	Röllchen	28
Obst, geschmortes	58	Rosinentunke	56
Obst, getrocknetes	58	Rührei	24
Öl mit Zwiebeln	56	Rührei mit Pilzen	39
		Russische Eier	48
Bellkartoffeln, Öl, Quark	15	Salat, bunter	57
Pfanne, schwedische	43	Salate	57
Pfanne, Thüringer	44	Sauerkraut, roh	51
Pfannkuchen	33	Sauerkraut und Erbsen	15
Pfannkuchen, gemischter	40	Schaumkuchen	35
Pfannkuchen, sparsamer	33	Schmarren	45
Pfifferlingschmorlinge	37	Schmorkartoffeln m. Tomate	15
Pflanzenkost, reine	65	Schnellplinzen	32
Pflaumenkuchen	34	Schnitten	29
Pilzbratlinge	18	Schnitten, Kölner	30
Pilzbratspeise	36	Schrotlauf	44
Pilze mit Klößen	37	Schrotpfannkuchen	33
Pilze mit Rührei	36	Schüssel, verzierte	48
Pilzgemisch	36	Schwammklöße	22
Pilzkartoffeln	37	Schwedische Pfanne	43
Pilzklöße	38	Sellerieauflage	48
Pilznudeln	37	Sellerie, gefüllter	41
Pilzpfanne	36	Selleriefalat	58
Pilztunke	55	Sellerieschmorlinge	25
Plinzen	31	Semmeleierkuchen	34
Buffer	13/31	Semmelklöße	20
Pudding, feiner	44	Semmelklöße, feine	22

	Seite		Seite
Senfstunke, feine	53	Tomatensuppe	54
Serviettenkloß aus Grieß	23	Tomatentunke	56
Sommerwoche	62	Traubenwein	60
Spargel mit Klößchen	40	Tunken	55
Spargelsuppe	54	Vegetarische Sülze	38
Sparjamer Pfannkuchen	33	Verzierte Schüssel	48
Speisezettel	65	Volkspeisen	15
Spiegeleier	24	Warme Fruchtgetränke	61
Spinatklöße	23	Warme Getränke	60
Spinat mit Kräutern	50	Wasser, frisches	59
Spinatpfanne	13	Weizen mit Honig	49
Spinatplinzen	32	Weizenschnitten	29
Sprossensalat	50	Weizenflocken	52
Steinpilzschmizel	38	Weizentrank	60
Sultana-Rosinen	47	Winterfruchtsalat	50
Sülze, vegetarische	38	Winterwoche	64
Suppen	53	Wirsingkohl mit Tomaten	50
Tafelbutter, gelbe	65	Wormser Weinmost	60
Tafelbutter, weiße	65	Würstchen, Harzer	28
Tea	61	Zitronenlimonade	60
Thüringer Pfanne	44	Zitronensäure	7
Tischkarten für Festessen	66	Zwetschenklöße	21
Tomaten	59	Zwiebaksbratlinge	18
Tomaten, gefüllte	42	Zwiebaksklöße	20
Tomatenpfannkuchen	35	Zwiebakspfannkuchen	34
Tomatenplinzen	32	Zwiebellauch	39
Tomatensalat	51	Zwiebeltunke	55
Tomatenschnitten	29		

Haferflocken Hafermark Hafermehl Marke **PFLUG**

sind nach eigenem Verfahren nur aus ausgewähltem und ausgereiftem Gebirgshafer hergestellt. Das Fruchthäutchen — der Hauptträger der Vitamine — ist bei den Hafernährmitteln „Marke Pflug“ in unübertroffener Weise erhalten und damit die wertvollen natürlichen Nähr- und Aufbausalze. Aus dem vollen Korn hergestellt, sind sie leicht verdaulich, von lieblichem Geschmack, eine Kraftquelle für Jung und Alt. Für Säuglinge und Magenleidende ist Haferschleim aus Hafermehl „Marke Pflug“ vorzuziehen. Man achte auf die altbewährte, mit goldenen Medaillen und Ehrenpreisen wiederholt ausgezeichnete „Marke Pflug“. Wo nicht erhältlich, wende man sich direkt an die Hafernährmittelfabrik Louis Schmidt, Dippoldiswalde im Erzgebirge. — Firma gegründet 1850.

Prießnitz-Haus **MAHLOW, KREIS TELTOW**

klinisch-individuelle Behandlung akut
u. chronisch Kranker nach den Grund-
sätzen des Naturheilverfahrens.

Licht-, Luft-, Wasser-, Diät-, Winterkuren.
Liegeterrassen. Großer Waldpark.

M ä ß i g e P r e i s e .

Ä R Z T L I C H E L E I T U N G :
Dr. Fr. S C H Ö N E N B E R G E R
Professor an der Universität Berlin

Prospekte durch

Deutsches Naturheil-Krankenhaus
G. m. b. H., Berlin SW 61

Ein enttäuschter Vegetarier

schrieb mir am 22. 8. 28 wie folgt: „Bin seit 2 Jahren strenger Vegetarier, konnte aber trotz Enthaltung von Fleisch, Alkohol und Nikotin nicht jenen gepriesenen Gesundheitszustand erreichen. Fast alle Leiden, Trübsale und Sümpfe mußte ich durchwatzen. In manchen Stunden war ich nahe daran, mir eine Kugel durch den Kopf zu jagen. Erst Ihren Schriften blieb es vorbehalten, eine durchgreifende Änderung herbeizuführen. In Ihren Werken fand ich den Wegweiser“ . . .

H. F. in O.

Ein anderer Vegetarier schrieb am 13. 8. 28. folgendes: „Gott sei Dank, der mich zu Ihnen geführt hat, sonst wäre ich weiter falsche Wege gegangen. Ihre Schriften sind unbezahlbar. Wenn Sie nicht recht haben, dann hat kein Mensch mehr recht. Ich habe „Ihre Diätwoche“ hinter mir. Sie haben mir die Augen geöffnet und ich kann Ihnen nicht genug Dank dafür sagen. Möge Gott Ihnen ein recht langes Leben schenken!“ . . .

J. B. in S.

Das sind Briefe, wie sie mir fortgesetzt von allen Seiten zugehen.

Wer so lebt, wie ich das in meinen Schriften gesagt habe, dessen ganzes Dasein wird unendlich bereichert und verschönt, der lernt wieder lachen, scherzen und singen, der möchte um kein Königreich wieder in die alte Bahn zurück. Lesen Sie vor allem die Drebberrbücher:

	RM.		RM.
Nr. 3 Blähungen (hochwichtig!)	1,20	Nr. 18 Diätgesetz mit wichtigen Regeln und Kurdiät	0,90
„ 5 Atmungskunst	0,75	„ 19 Rohkosttafel	0,90
„ 6 Gedankenschulung	0,90	„ 20 Billige Diätküche	0,75
„ 8 Der Darm (Verstopfung und Durchfall)	0,75	„ 24 Hilfreiche Winke, Neu!	1,20
„ 23 Krebsdiät, segensreich	0,75	„ 25 Säuglingsdiät	0,90
Kurbrief: Nervenerschöpfung	0,75	Kurbrief: Haarausfall	0,75
		Porto extra.	

Drebberrwaren. (freibl.) RM.

Pack Blähungsfreier Haferzweiback 100 Gramm	RM. 0,25	St. Saftiges Fruchtgebäck ca. 1 Pfd.	2,—
20 Pack franko	5,60	Postpaket = 8 Stck. frk.	16,—
Karton = 40 Pack franko	10,—	Pfd. Hafer - Nuß - Röllchen, die Herkulesspeise	1,70
1/2 Pfd. Nichtsüßes Kleinbrot in Keksform	1,40	Dose Doppelmalz	1,80
Geschmack wie frische Knusperbrötchen		6 Dosen franko	10,80
St. Nußprali, als Muskel-Aufbauer, 1/2-Pfd.-Tafel	1,40	Fl. Drebberrsaften, 4 Sorten, à 1,40, 1,60, 2,60 und	2,60
10 Tafeln franko	14,—	Kurkiste mit 12 Flaschen franko, beliebig sortiert.	

Preise freibleib. — Prospekte 15 Pfg. — Angebote für Wiederverkäufer.

Drebberr's Diätschule
Oberkassel-Bonn N. 1. Postscheckk. Köln 79899



Probieren Sie es selbst!

Verwenden Sie immer die 4 preiswerten und gesunden Arten feinzarter NUSSA und NUSSANA (dem Ges. nach Kunstspeisefett und veget. Margarine) zum BROTAUFSTRICH, sowie zum KOCHEN, BRATEN und BACKEN. Weil völlig wasserfrei, brauchen Sie an Menge stets $\frac{1}{5}$ weniger gegenüber Kuhbutter und übl. Margarine oder Pflanzenbutter. Nur in Packungen mit ges. gesch. weißer $\frac{1}{5}$ -Ecke. — Ferner: NUXO-BRATLINGMASSE — Fleischersatz zur Selbstbereitung feiner Bratspiesen oder Klößchen von täuschend fleischähnlichem Geschmack. NUXO-VITAMIN-WÜRZE, höchst ergiebig und schmackhaft. — Schriften Nr. 125 i. kostenfrei durch die **NUXO-WERKE ROTHFRITZ & Co., HAMBURG 15.** Auch Niederlagennachweis.

Der Weg der Selbsthilfe in gesunden und kranken Tagen

Kurzgefaßtes Lehrbuch der Naturheilkunde
von Dr. med. Winsch. 2.00 RM.

Berlag Lebenskunst = Heilkunst
Berlin SW 61 Postcheck 4081

Aus dem Inhalt: Zwei Hauptursachen der Entartung, Vitamine, Gesundheit, Krankheit, Eiweiß, Kohlehydrate und Fett, Wärme als Energie für den Betrieb des Körpers. Regulatorische Systeme. Wasseranwendungen. Krankheitsverhütung. Technischer Teil: 1. Waschungen, Bäder, Dämpfe, Güsse, Spülungen. 5. Diät und Fasten, Krankenspeisen. 7. Über Abhärtung. Praktischer Teil: Die Krankheiten nach dem ABC geordnet.



Schlaf dich gesund!

Tiefer und gesunder Schlaf ist das beste Heilmittel. Allen tut es not, die in unzweckmäßigen Betten mit minderwertigen Füllungen der Polster und Decken bei falscher Lage und mangelhafter Durchlüftung über Ermüdungsgifte und Krankheitskeime nicht Herr werden können. Erlösung bedeutet für sie der heilkräftige, feste Schlaf in

Steiners Paradiesbett.

Eigene Verkaufsstellen: Chemnitz, Dresden, Leipzig, Berlin, Hamburg, Hannover, Köln, Düsseldorf, Elberfeld, Frankfurt a. M., Stuttgart, München, Breslau.

Verlangen Sie illustrierten Prospekt B.



Paradiesbettenfabrik

M. STEINER & Sohn A-G. Frankenberg, Sa.

Prof. Dr. med. Schönenberger und W. Siegert:

Was unsere Söhne wissen müssen.

Ein offenes Wort an Jünglinge.
22.—30. Tausend. . . . RM. 0.60

Was unsere Töchter wissen sollten.

Zur Aufklärung für die erwachsene
weibl. Jugend. 21.—30. Tsd. RM. 0.60

Was erwachsene junge Leute wissen
sollten und Eheleute wissen müßten.

Das Geschlechtsleben und seine
Verirrungen. 51.—60. Tsd. RM. 2.50

Volksbildung (Organ der Gesellschaft für Verbreitung und
Volksbildung, Berlin): Die Schriften von Schönenberger-
Siegert gehören zu dem Besten, was bisher auf diesem Ge-
biete geschrieben worden ist.

Verlag Lebenskunst-Heilkunst, Berlin SW 61
Postcheck 4081. Tempelhofer Ufer 22.

Für Impfgegner!

Auskunft

in Impf-Angelegen-
heiten erteilt kosten-
frei gegen Rückporto

ADOLF REHSE

Hannover

Karmarschstraße 17.

Theosophische — Kultur —

Monatsschrift zur Er-
weckung und Pflege der
höheren Seelen- und
Geisteskräfte.

Organ der

„Internationalen
Theosophischen
Verbrüderung“

Leipzig C1, Königstr.12

Probehefte kostenfrei

Autosuggestion mit Atemkultur.

Glückspender für Leib und Seele von Elsa v. Golfieri.
Ein praktisches Büchlein für Willenschwache, Nieder-
gebeugte 1 RM.

Chronisch kalte Füße als Krankheitsursache.

Entstehung, Verhütung, Heilung von Dr. med. Brauchle.
60 Pf.

Chronische Verstopfung u. Hämorrhoidalleiden.

Von Dr. Riedlin und Professor Dr. med. Schönen-
berger 50 Pf.

**Die Nervosität und ihre Heilung durch naturge-
mäße Behandlung von Dr. med. Kapferer . . 1.- RM.**

Wider den Krebs.

Hilfe gegen die Krankheit v. Dr. med. Winsch. 40 Pf.

Fastenkuren und Lebenskraft.

Ein Führer für den methodischen Gebrauch von Dr. med.
Riedlin 80 Pf.

Wie erhalte ich meine Herzkraft.

Ratgeber für solche, die nicht herzkrank werden oder
bleiben wollen von Dr. med. Rettberg . . . 50 Pf.

Nicht mehr frieren.

Ratschläge, die leicht zu befolgen sind von Dr. med.
W. Winsch 40 Pf.

In Harmonie mit dem Naturgesetz.

Zugleich: Die Kunst, den Menschen hochzuzüchten von
Dr. med. Winsch 50 Pf.

**Die Zähne und ihre Gesunderhaltung durch
richtige Ernährung.**

Von Dr. Hans Fuchs, prakt. Zahnarzt . . . 90 Pf.

Verlag Lebenskunst — Heilkunst

Berlin SW 61 Postcheckkonto 4081

Gesundung und Verjüngung der Frau

von Dr. med. Oberdörffer

2.00 RM.

*

Mutterschaft

Werden, Geburt, Pflege u. Erziehung
des Kindes

von Ebert-Stodinger

3.50 RM.

*

Unser Kind in seiner Entwicklung

von Rektor a. D. Bruns.

Feinkart. 1.00 RM., geb. 1.50 RM.

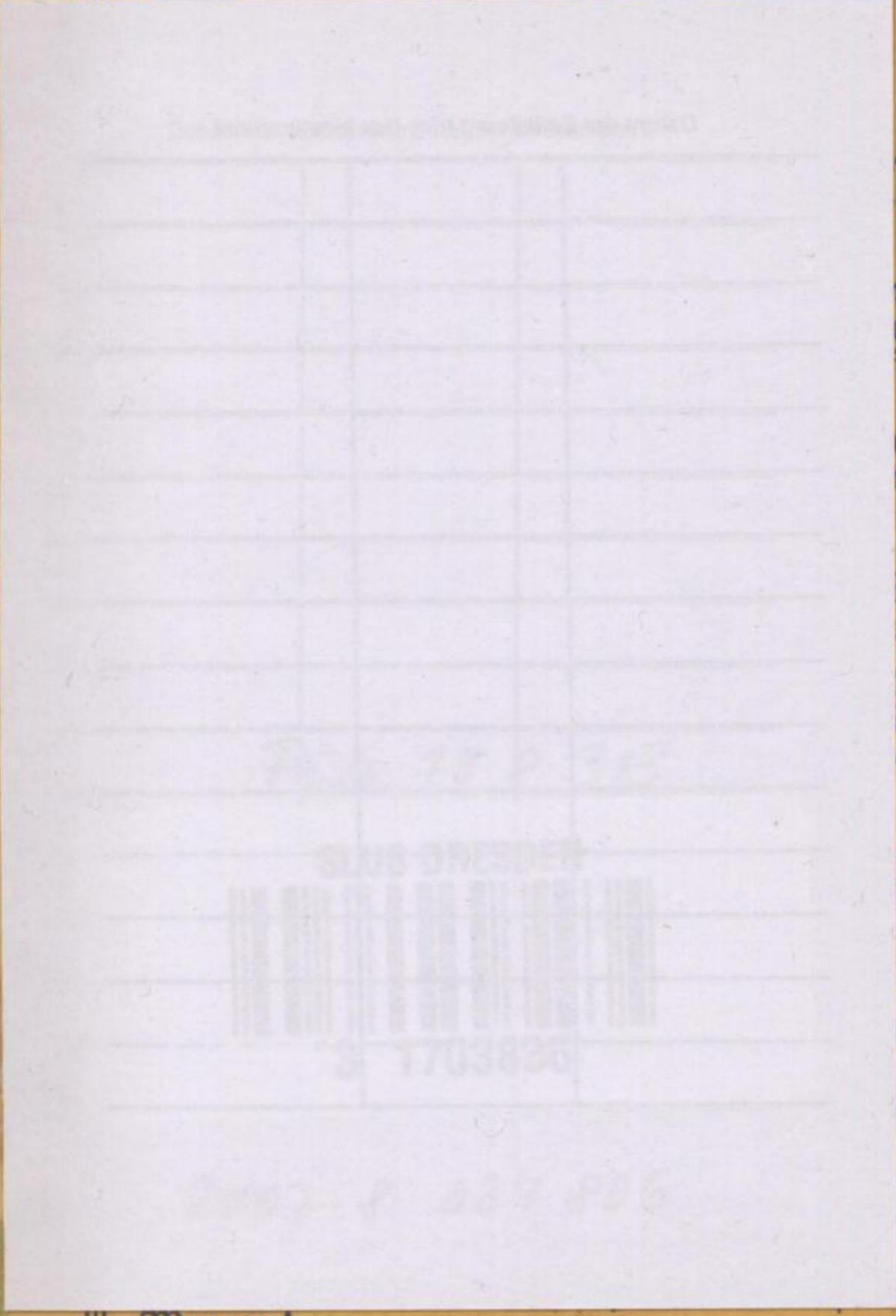
Prospekt postfrei.

Verlag Lebenskunst=Heilkunst

Berlin SW 61

Postcheck 4081

X



R

rt alle Nah-
vollwertigster
ert bekommt.
ausgesuchter
nelle Umsatz
werden läßt.
(50 Seiten):

3 Pfund, ab
us RM. 4.85
Pfd. im neuen
izilhaselnüsse
Beutel frei

-Pfd.-Palet
to RM. 5.60

9.80 fr. Haus
e RM. 12.—

.90 frei Haus
2 Dosen auf

auch kleinste

Mengen!

Rußhaus Petersen, Trittau bei Hamburg.

