Koch-Recepte

und kurze Winke

zur

Bereitung von Speisen

für

Darm- und Magenleidende

nach Kußmauls Methode

praktisch erprobt im

Evangelischen Diakonissenhause zu Heidelberg

und zusammengestellt von

Schwester Magdalene.

Zweite Auflage.

Heidelberg.

Carl Winter's Universitätsbuchhandlung.

1898.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Zell 1 m056 S46 P3

Alle Rechte, besonders das Recht der Übersetzung in fremde Sprachen,
werden vorbehalten.

Bibliothek
Walter Fritz
B. B.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Inhalt.

Seite

1. Suppen und Fleischgelée 5
2. Fleischspeisen, Geflügel und Fische 7
3. Gemüse 9
4. Mehl-, Milch- und Eierspeisen 12
5. Süße Speisen 18
6. Küchenzettel für Magen- und Darmleidende 22

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

SLUB
Dresden

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

1. Suppen und Fleisch-Gelée.

Bouillon.

Um kräftige und schmackhafte Bouillon zu bekommen, muß das Ochsenfleisch langsam und in kaltem Wasser aufgestellt gekocht werden. Außer Salz kein anderes Gewürz nehmen. Statt Sellerie oder Lauch dienen auch Erbsenschoten oder Spargelschalen, im Sommer gedörrt und aufgehoben; braun gerösteter Weck kann auch in die Fleischbrühe gethan werden.

Schleimsuppen

von Gerste, Reis und Haferkernen sollen immer durch das Haarsieb getrieben werden.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Fleisch-Gelée.

Ein Pfd. Rindsfuß, ein halbes Huhn, ein halbes Pfd. Kalbsfuß werden mit etwas Wasser beigestellt, je nach Belieben Salz daran. 3 Stunden kochen lassen, dann durch ein Tuch seihen, wieder in den Topf zurückschütten. Ein ganzes Ei tüchtig verrühren, die Hälfte in die Brühe, ebenso von 2—3 Eiern die Schale, aufkochen lassen, wieder durchseihen. Hierauf wird die Brühe mit der übrigen Hälfte Ei und Eierschalen noch einmal geklärt.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

2. Fleischspeisen, Geflügel & Fische.

Roastbeef, Lendenbraten, Rehbraten, Hasenziemer, Kalbsbraten, Kalbsmilcher, Beefsteak, Wiener Schnitzel, Koteletten, Hähnchen oder Poularden, Täubchen, Rauchfleisch, Fische.

Roastbeef braucht gerollt 1 Stunde zu braten.

Lendenbraten $^3/_4$ Stunden.

Rehbraten und **Hasenziemer** $1^1/_2$ Stunde.

Rehschlegel wird zarter, wenn er 1—2 Tage vor dem Gebrauch in Sauermilch gelegen hat, ebenso auch **Hammelskeule.**

Kalbsbraten braucht, bis er gut durchgebraten ist, 1 Stunde.

Das Fleisch soll während dem braten oft begossen werden. Es darf außer etwas Gelberüben und geröstetem Weck zu den Saucen sonst kein Gewürz genommen werden, auch müssen dieselben gut entfettet sein, etwas Zusatz von Rahm ist gestattet

Kalbsmilcher werden, wenn gewiegt gegeben, nur weich gekocht und dann enthäutet, auch können sie in etwas Butter und Bouillon gedämpft gegeben werden.

Beefsteak, Koteletten, Wiener Schnitzel werden, wenn sie zurecht gemacht und gesalzen sind, in frischer Butter auf beiden Seiten braun gebraten, dann kommt Bouillon daran, hierauf decken, damit sie zart bleiben (nicht panieren). Dieselben können auch statt in der Pfanne auf dem Rost gebraten werden, müssen aber vorher mit Butter und Salz eingerieben sein. Um Sauce zu bekommen, kann man sich mit Bouillon und Liebigs Fleischextrakt helfen, auch bei Braten-Saucen ist dies zulässig.

Hähnchen und **Täubchen** werden nur in frischer Butter gebraten.

Rauchfleisch: Sechs Pfund Ochsenfleisch vom mittleren Oberbild werden mit 7 Gramm pulverisiertem Salpeter eingerieben. Hierauf knetet man 50 Gramm Kochsalz in das Fleisch hinein, rollt es zusammen und hängt es frei 12 Stunden lang in einem luftigen Raume auf. Dann kommt das Fleisch in den Rauchfang, wo es im Winter 24, im Sommer 36 Stunden bleibt.

Fische werden in Salzwasser abgekocht, etwas weißen Wein beigießen, um sie schmackhafter zu machen. Als Gewürz dient nur etwas Citronensaft.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

3. Gemüse.

Spinat

wird, nachdem er gut gereinigt und sehr weich gekocht ist, statt gewiegt, durch ein Drahtsieb getrieben, nur in wenig Butter und guter Bouillon gedämpft, außer etwas Salz kein Gewürz daran, nur vor dem Anrichten etwas halbsaurer Rahm.

Gelberüben

werden fein geschnitten in Salzwasser sehr weich gekocht, dann in etwas Butter und Bouillon gedämpft. Wenn die Gelberüben nicht mehr jung und zart sind, ist es ratsam, sie durchzutreiben und wie oben zurecht zu machen; auch kann noch etwas Zucker dazu genommen werden.

Erbsen

d. h. frische grüne, auch solche in Büchsen eingemacht, werden durchgetrieben und wie die Gelberüben zubereitet.

*

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Endivie und Salatgemüse.

werden genau wie Spinat zubereitet.

Blumenkohl und Spargeln.

Beide Gemüse haben ein und dieselbe Sauce aus Butter, etwas Mehl und Ei. Essig oder Wein darf nicht dazu genommen werden.

Schwarzwurzeln

müssen, nachdem sie gut gereinigt und fein geschnitten, in Salzwasser sehr weich gekocht werden, an dieselben kommt eine Buttersauce mit Rahm.

Kastanienbrei.

Nachdem die innere und äußere Schale der Kastanien entfernt, werden sie gewaschen und in Bouillon längere Zeit gedämpft, bis sie sehr weich sind. Dann durch ein Drahtsieb getrieben, mit kräftiger Bouillon, etwas Salz, je nach Geschmack auch noch Zucker, zu einem dicken Brei fertig gemacht.

Kartoffelbrei

wird nur mit Milch angerührt, keine Butter, nur etwas Salz daran.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Reisgemüse.

Der Reis wird zuerst gebrüht, dann 2 Stunden in kräftiger Bouillon langsam gekocht, am besten in einem irdenen oder Emailtopf.

Apfelbrei.

Zu demselben werden die Äpfel nicht erst geschält, sondern nur in 4 Teile geschnitten, sammt den Kernen gekocht und dann durchgetrieben, wenn nötig noch Zucker daran.

Zwetschen

werden erst ausgesteint, dann gekocht und durchgetrieben.

Preiselbeeren,

d. h. solche, welche nur in Wasser und Zucker eingemacht sind, können durchgetrieben auch verwendet werden, ebenso **Heidelbeeren.**

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

4. Mehl-, Milch- und Eierspeisen.

Grütze.

Zu einer Portion von 600—700 Gramm gebraucht man 100 Gramm schottischer Grütze. Dieselbe wird Abends zuvor mit soviel Wasser aufgesetzt, daß die Masse nach zweistündigem Kochen ziemlich dick ist. Sobald der Brei unter stetigem Rühren zum Kochen gebracht ist, setzt man den Topf in einen größeren mit kochendem Wasser, so daß er bis zur Hälfte darin steht und läßt dann weiter kochen.

Auf diese Weise kann die Grütze auf dem stärksten Feuer gekocht werden ohne anzubrennen, man braucht sie nur von Zeit zu Zeit umzurühren. Man kocht dieselbe am besten in einem Emailtopf, worin sie auch über Nacht stehen bleiben kann. Am andern Tage vor dem Gebrauch wird sie wiederholt aufs Feuer gesetzt, nach Belieben Salz daran, mit etwas Milch verdünnt, tüchtig umgerührt und noch ein wenig aufgekocht. Dann wird die ganze Masse mit einem Kochlöffel durch ein feines Haar- oder Drahtsieb

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

getrieben und sind dazu 15—20 Minuten erforderlich. Während des Durchtreibens kann man noch etwas heiße Milch, aber nicht zu viel, hinzugießen. Die fertige Grütze muß ein dicker Brei sein und sofort serviert werden, da sie bei längerem Stehen dünn und wässerig wird.

Sauermilch.

1/2 Liter Milch wird gekocht, abkühlen lassen, dann 2 Eßlöffel voll saueren Rahm hinein, tüchtig umrühren und an einen ruhigen warmen Ort stellen Im Winter braucht die Sauermilch 2 Tage, im Sommer einen Tag, bis sie dick ist.

Reisbrei.

Um eine Portion von 500—600 Gramm zu bekommen, braucht man ungefähr 50 Gramm Reis. Derselbe wird erst gebrüht, dann 2 Stunden langsam in Milch gekocht, bis er weich ist, etwas Salz und nach Belieben Zucker daran.

Griesbrei (für eine Person).

60 Gramm Gries werden in etwa einem halben Liter Milch eingerührt, etwas Salz und nach Belieben Zucker daran und eine gute halbe Stunde kochen lassen.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Mehlbrei.

Für eine Portion Mehlbrei braucht man etwa 2 starke Eßlöffel voll feinem Mehl. Dasselbe wird erst mit kalter Milch zu einem glatten Teig angerührt. Hierauf in die kochende Milch einrühren und noch eine 1/2 Stunde kochen lassen, ebenfalls etwas Salz und Zucker daran. Da der Mehlbrei gerne Knollen bekommt, ist es ratsam, ihn durch das Haarsieb zu treiben.

Nudeln.

Zu denselben braucht man nur Eier und Mehl. Man rechnet auf jede Person ein Ei. Es sollen vielleicht für 4 Personen Nudeln gemacht werden: also von 4 Eiern. Denselben wird so viel Mehl beigemengt, daß es einen festen Teig gibt, ganz wenig Milch kann man dazu nehmen, damit der Teig besser auszuwellen ist. Letzterer wird mit beiden Händen tüchtig verarbeitet und geknetet, so lange bis er inwendig Blasen bekommt. Um sich davon zu überzeugen, schneidet man mit dem Messer ein. Der fertige Teig wird in vier gleiche Teile geschnitten, dann mit einem Wellholz auf dem sog. Nudelbrett ausgewellt, jedes einzelne Stück zu einem dünnen durchsichtigen Kuchen. Die Nudelkuchen müssen einige Zeit trocknen, jedoch nicht zu lang, damit sie noch gut gerollt werden können. Die Nudeln werden un=

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

gefähr fingerbreit geschnitten und sollen, um sie leichtverdaulicher zu machen, 1—2 Tage vor dem Gebrauch gemacht werden. Gewöhnlich werden die Nudeln in Salzwasser gekocht, besser ist es, wenn man sie für Magenleidende in Bouillon sehr weich kocht, dann ist das Abschmelzen mit Fett nicht nötig. Fertige Nudeln können auch einige Zeit in Blechdosen aufgehoben werden.

Spätzle.

Für eine Person braucht man 200 Gramm feines Mehl. Letzteres wird mit so viel Milch angerührt, bis die Masse ungefähr einem dicken Brei ähnlich sieht, dann noch ein Ei und das dazu nötige Salz beigemengt. Der Teig wird mit einem Kochlöffel so lange tüchtig verarbeitet, bis er Blasen bekommt. Um die Spätzle leichtverdaulich zu machen, sollte der Teig wenigstens 1—2 Stunden vor dem Gebrauch gemacht werden. Zum Einschneiden ins kochende Wasser benützt man ein Messer und ein dazu übliches Brettchen oder auch eine passende ovale Schüssel. Die Spätzchen bekommen beim Einschneiden eine dünne längliche Form, werden in Salzwasser so lange gekocht, bis sie an die Oberfläche kommen. Dann mit einem Schaumlöffel ausheben und abtropfen lassen. Statt zu schmelzen, kann man gute Bouillon daran thun.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Griesklöße.

Zu 1½ Liter Milch wird ungefähr 1½ Pfund Gries genommen; derselbe wird mit 1 Löffel voll Mehl eingerührt und mit dem nötigen Salz zu einem dicken Brei gekocht. Ist der Brei kalt geworden, dann werden 5 Eier dazu gebraucht, jedes Ei muß einzeln mit der Masse vermengt werden. Die Klöße werden mit einem Eßlöffel eingelegt und so lange in ziemlich viel Wasser gekocht, bis sie in die Höhe steigen. Erst probiere man, indem man einen Löffel voll einlegt, ob der Teig fest genug ist, sollte dieses nicht der Fall sein, so kann man noch mehr Eier daran thun.

Maccaroni.

Maccaroni sollen für Magenkranke, damit sie recht weich sind, wenigstens 1¼ Stunde in Salzwasser gekocht werden. Dann mit etwas kräftiger Bouillon und 2—3 Löffel halbsaurem Rahm 5 Minuten dämpfen (nicht auf offenem Feuer), und sofort servieren.

Omeletten (für eine Person).

2 Eier werden mit Milch, einem Kaffeelöffel voll Mehl und etwas Salz tüchtig zusammen verrührt, auch kann das Weiße von den Eiern zu

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Schnee geschlagen werden, zum Backen ist nur frische Butter zu verwenden. Damit die Omeletten nicht zu fett werden, läßt man die Butter in der Pfanne vergehen und gießt sie dann wieder aus. Durch dieses Verfahren bleibt nur wenig Fett in der Pfanne zurück, nur darf dann nicht direkt auf dem Feuer gebacken werden.

Eierhafer (für eine Person).

Ein halbes Viertel Milch, 3 Eier, 1 Eßlöffel feines Mehl, etwas Salz werden gut zusammen verrührt. In eine eiserne Pfanne wird nur eine kleine Quantität Butter gethan, die Masse hinein und auf dem heißen Herd (nicht auf offenem Feuer) zugedeckt aufziehen lassen; letzteres kann auch im Bratofen geschehen, dann aber nicht zudecken. Damit sich keine harte Kruste bildet und gut durchgebacken wird, muß die Masse mit einem Backschäufelchen öfters umgestorrt werden.

Eierhafer dient als Ersatz für Omelettes und kann als Zuspeise zu Gemüsen: Schwarzwurzel, Blumenkohl 2c., gegeben werden.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

5. Süße Speisen.

Maizena-Pudding.

Für denselben hat man eine besondere Porzellan-Form, als letztere kann aber auch eine Kaffeetasse dienen. Die dazu nötige Milch wird erst in der Form abgemessen, dann beigesetzt mit etwas Zucker und einem Stückchen Vanille. 2 starke Theelöffel voll Maizena werden mit etwas kalter Milch und 2 ganzen Eiern gerührt. Wenn die Milch kocht, wird die Masse eingemengt und unter stetigem Rühren noch 2—3 Minuten gekocht; dann in die Form zurückschütten zum Erkalten. Gestürzt wird der Pudding erst kurz vor dem Servieren.

Eier-Pudding.

Ein halbes Viertel Milch, 2 Eier, 1 Eßlöffel voll gestoßenen Zuckers, ein paar Körnchen Salz werden tüchtig zusammen verrührt. 4 Stückchen Zucker wer-

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

den mit etwas Wasser beigestellt und so lange eingekocht, bis der Zucker braun ist und noch ungefähr 2 Eßlöffel voll übrig sind. Der Zucker wird erst in die Form gethan, dann die Masse, es darf aber in derselben nicht mehr gerührt werden. Die Form (als solche kann auch eine große Kaffee- oder Bouillontasse dienen), muß ziemlich hoch sein und gut erhalten, damit beim Kochen kein Wasser durchdringen kann. Alsdann wird sie bis zur Hälfte in Wasser gestellt und 1/2 Stunde am besten im Bratofen gekocht. Der Pudding wird kalt gegeben und erst vor dem Gebrauch gestürzt.

Karlsbader Creme.

3 Eier, 3 Theelöffel voll Mehl, 3 Theelöffel Zucker, ein halber Liter Milch. — Die Hälfte der Milch wird auf den Herd gestellt, dazu der Zucker und etwas Vanille gethan. Das Mehl wird in die andere Milch gerührt, wovon ein wenig zu dem Eigelb zurückbleibt. Der Mehlteig kommt nun in die kochende Milch, dann das Eigelb dazu. Alles aufgekocht und den Schnee schnell darunter gerührt.

Die fertige Masse wird in eine beliebige flache Form gethan, gestoßener Zucker darauf gestreut und mit einem glühenden Eisen gebrannt.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Kalter Reispudding.

Ein Eßlöffel Reis, von bester Qualität, wird erst gebrüht, dann mit Milch, gut weich, zu einem dicken Brei gekocht. Von zwei Eiern wird das Weiße zu Schnee geschlagen, noch warm mit dem Reis vermengt und rasch in die Form gethan.

(Auf diese Art und Weise kann auch kalter Griespudding gemacht werden.)

Arrowroot-Auflauf.

Man nimmt für eine Person ungefähr 1 Eßlöffel voll Arrowroot-Mehl, kocht davon einen Brei mit Zusatz von etwas Zucker und Vanille. So lange der Brei noch warm ist, werden 2 Eigelb damit verrührt, das Weiße zu Schnee geschlagen und zusammen vermengt in die Form gethan, letztere wird mit etwas Butter ausgestrichen.

Nudel-Auflauf.

Feine spanische Suppennudeln werden in Milch weich gekocht zu einem dicken Brei, 2 Eigelb daran, auch Zucker und Vanille, das Weiße zu Schnee geschlagen, dann zusammen vermengt in die Form gethan.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Zwieback-Auflauf.

2 ganze Eier werden in Milch tüchtig verrührt, Zucker daran, die Masse in die Form gethan, dann 2 Stückchen Zwieback hineingelegt, damit sie aufweichen, bevor die Form in den Ofen kommt.

Reis-Auflauf.

Der Reis wird erst gebrüht, dann in Milch zu einem Brei weich gekocht, 2 Eier daran, das Weiße zu Schnee geschlagen, etwas Zucker und Vanille, dann vermengt in die Form gethan.

Ebenso wird auch Gries-Auflauf zubereitet.

(Die Auflaufe müssen in guter Hitze aufgezogen werden und brauchen, bis sie gut durch sind, eine halbe Stunde.)

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

6. Küchen-Zettel

für Magen- und Darmleidende

des Diakonissenhauses in Heidelberg.

Montag: Griesklöße, Lendenbraten, Karlsbader Creme, Apfelkompot.

Dienstag: Roastbeef, Schwarzwurzel oder Blumenkohl, dazu Omelett, dann Gries-Auflauf und Apfelkompot.

Mittwoch: Beefsteak oder Hasenziemer, Maccaroni, Arrowroot-Auflauf und Zwetschenkompot.

Donnerstag: Roastbeef, Gelberüben, Kartoffelbrei oder Erbsenbrei, Reis-Auflauf und Kompot.

Freitag: Lendenbraten, Spätzle oder Nudeln, Eier-Pudding oder Maizena-Pudding, dazu etwas Brombeer- oder Himbeersaft.

Samstag: Beefsteak, Spinat und Kartoffelbrei oder Spargeln und Omelett, Nudel-Auflauf und Kompot.

Sonntag: Rehbraten, Eierhafer, Blumenkohl oder Kastanien-Brei, Zwieback-Auflauf und Kompot.

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Abends

giebt es hauptsächlich weißes Fleisch, z. B.: Wiener Schnitzel. Kalbsbraten. Kotelett. Hälmchen, Täubchen,
ltem Roast-
Reisgemüse,

rden, dann
Mehlbrei,
mit weichen

Ersatz für
acahout zu
Anweisung

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden

Sächsische Landesbibliothek –
Staats- und Universitätsbibliothek Dresden