

Volks-Kochbuch

für

Schule, Haus und Mädchenheim.

Zwanzig Lektionen

zur

Erlernung der einfachen Küche

von

Hedwig Heyl,
geb. Gräsemann.

Zweiter Teil:

Für die Hand der Lehrerin.

Mit zwei Holzschnitten.

CH

Berlin 1891.

Verlag von Carl Habel

(C. G. Lüderik'sche Verlagsbuchhandlung)

SW. (48) — 33 Wilhelmstraße.

1441 m056 s46 P3

Handwritten calligraphy in a cursive script, possibly a library stamp or signature. The text is highly stylized and difficult to decipher, but appears to contain the words "Bibliothek" and "Gastropolita".

Volks-Kochbuch

für

Schule, Haus und Mädchenheim.

Zwanzig Lektionen

zur

Erlernung der einfachen Küche

von

Hedwig Heyl,
geb. Crüsemann.

Zweiter Teil:

Für die Hand der Lehrerin.

Mit zwei Holzschnitten.

CH

Berlin 1891.

Verlag von Carl Habel

(E. G. Lüderik'sche Verlagsbuchhandlung)

SW. (48) — 33 Wilhelmstraße.

Alle Rechte und namentlich das Recht der Übersetzung
in fremde Sprachen vorbehalten.

Verfaßt auf Anregung

Ihrer Kaiserlichen und Königlichen Majestät

der

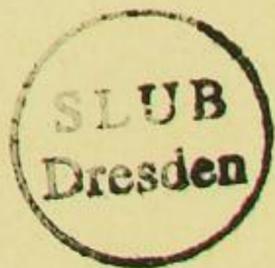
Kaiserin Friedrich

und

Allerhöchst Derselben

ehrfurchtsvoll zugeeignet.





Vorwort.

Den Gönnern und Gönnerinnen der Volkserziehung zur Anregung, den Wirtschaftslehrerinnen zu praktischer Benutzung, den Schülerinnen als Leitfaden ist diese kleine Arbeit geweiht.

Hervorgegangen ist das vorliegende Werkchen aus dem praktischen Koch-Unterricht für Volkskinder im Pestalozzi-Fröbelhause in Berlin, Steinmeßstraße No. 16, und einer langen Praxis in dem Heylschen Jugendheim — aber vorwiegend war es der Wunsch Ihrer K. K. Majestät der Kaiserin Friedrich, der die Veröffentlichung dieser Blätter veranlaßte. Ihre K. K. Majestät haben seit Jahren Veranstaltungen angeregt und geschaffen, um möglichst vielen Mädchen aus dem Volke die notwendigsten hauswirtschaftlichen Kenntnisse vor ihrem Eintritt in das Leben oder in einen besonderen Beruf zugänglich zu machen. So möchte auch dieses Büchlein dazu ein Mittel werden.

Den Lehrerinnen, welche noch unerfahren im schulmäßigen Unterrichte der praktischen Küche sind, giebt Heft II für einen solchen die nötigen Fingerzeige und Hauptgesichtspunkte. Selbstredend kann das Heftchen, welches auf den geringsten Umfang eingeschränkt wurde, für die Lehrerin nicht den vollen wissenschaftlichen und praktischen Stoff umfassen; dazu findet sie Unterweisung im ABC der Küche von derselben Verfasserin und in M. Ernst's Buch richtiger Ernährung für Gesunde und Kranke.

Hest I ist ein einfaches Kochbuch mit einer Beigabe von Fragen, die zur Wiederholung oder Ausarbeitung empfohlen werden. "

Den allerhöchsten Intentionen entsprechend, wird ein recht eifriges Benutzen dieser kleinen Heste im Hause und Mädchenheim, in Tages- und Abend-Koch- und Wirtschaftsschulen, bei Wanderkursen und Unterweisungen auf dem Lande erhofft.

Je weniger Zeit und Geld zur Verfügung des hauswirtschaftlichen Unterrichts der Mädchen ärmerer Klassen steht, je durchgearbeiteter muß die Lehrmethode sein. In vorliegenden 20 Lektionen ist eine gediegene, erprobte Grundlage zur Belehrung in der einfachen Küche gegeben, deren wirkliche Resultate durchaus befriedigt haben.

Heringsdorf, im September 1890.

Hedwig Heyl.

Einleitende Bemerkungen.

Wenn ein Kochkursus von nur 20 Lektionen eine Grundlage für die gesamte Küche geben soll, so muß derselbe nach ganz bestimmten Gesichtspunkten geordnet sein. Seinem Zwecke entsprechend muß derselbe vor allem mit wenig Mitteln die Zubereitung der Hauptgruppen der üblichen Nahrungsmittel umfassen. Die angegebenen Lektionen enthalten die Hauptgesetze der Küche; deshalb ist es unbedingt erforderlich, daß sie den Stamm des zu Erlernenden bilden, auch wenn zuweilen einzelne Speisen, wie sie zur Auswahl Heft I bringt, bevorzugt werden. Landesübliche Speisen lassen sich wohl leicht unter eine vorgesehene Lektion einschieben.

Die systematische Verteilung des notwendigen Lehrstoffes geschieht auf die einzelnen Lektionen wie folgt:

Erste Lektion: Heringskartoffeln; Warme Würstchen; Pellkartoffeln und Hering.

Zweite Lektion: Milchreis mit Zucker und Zimt; Gebratener Speck.

Dritte Lektion: Brühkartoffeln; Rindfleisch.

Vierte Lektion: Beefsteak mit Mostrichsauce; Kartoffeln.

Fünfte Lektion: Gemüsesuppe; Eierkuchen; Grüner Salat.

Sechste Lektion: Hammelfleisch; Grüne Bohnen und Kartoffeln.

Siebente Lektion: Graupensuppe; Hefepudding; Blaubeerkompott oder Kirschkompott.

Achte Lektion: Schotensuppe mit Mehlklößen; Schellfisch mit brauner Butter.

Neunte Lektion: Brotsuppe mit Backpflaumen; Königsberger Klops; Heringsauce; Pellkartoffeln.

Zehnte Lektion: Geschmortes Kalbfleisch; Kohlrabi und Kartoffeln.
 Elfte Lektion: Brühreisuppe mit Rindfleisch; Bierfisch; Kartoffeln.

Zwölfte Lektion: Gebratene Leber; Mohrrüben.

Dreizehnte Lektion: Lungensuppe; Lungenhachée; Pellkartoffeln; Pfennigkuchen.

Vierzehnte Lektion: Schweinekoteletten; Schweinebraten; Kartoffeln; Rote Grütze mit Milch.

Fünfzehnte Lektion: Erbsuppe; Semmelklöße; Geschmorte Birnen.

Sechzehnte Lektion: Brühsuppe mit Einlauf; Rindfleisch mit Rosinensauce; Kartoffeln in der Schale; Heringsalat zum weiteren Verbrauch.

Siebzehnte Lektion: Wirsingfohl; Kartoffeln; Bouletten.

Achtzehnte Lektion: Süßsaure Bohnen; Bratwurst; Flammerie.

Neunzehnte Lektion: Gebundene Suppe als Taubensuppe (gute Krankensuppe); Tauben braten; Fruchtsauce zu Flammerie vom vorigen Tage; Kartoffeln.

Zwanzigste Lektion: Hafergrüßsuppe; Rindfleischrouladen; Grüne Kartoffeln.

Folgendes ist noch zu bemerken:

Die Lehrerin hat jede Zuthat einmal wiegen und dann messen zu lassen.

Alle Schülerinnen müssen das Gewicht von 1 Eßlöffel Fett, Mehl, Grieß u. durch Anschauung lernen, ebenso wie viel Inhalt ein Tassenkopf hat.

Jeder Handgriff wird von der Lehrerin einmal gezeigt, während alle Schülerinnen hinsehen.

Die Lehrerin hat sich davon zu überzeugen, daß alle Schülerinnen sie sowohl in der Erklärung wie im Handgriff verstanden haben.

Von der dritten Lektion an wird zu Anfang des Unterrichts die Zusammensetzung der Speisen nach ihrem Nährwert bestimmt.

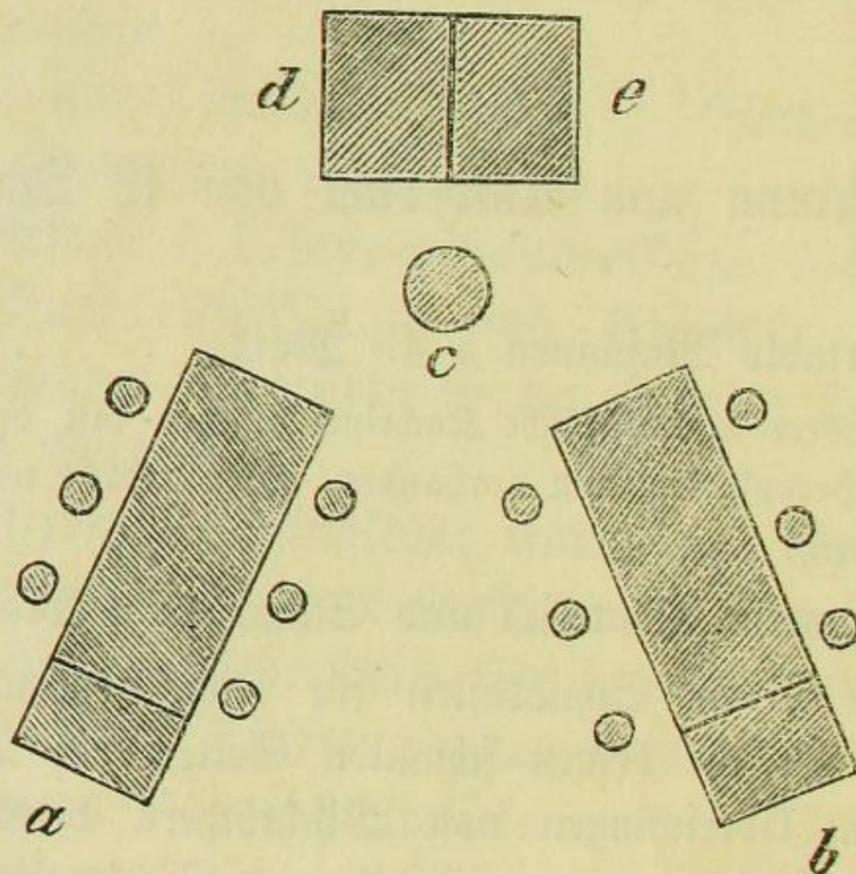
Die Zeit des Unterrichts ist jedesmal 3—4 Stunden.

A. Einrichtung zum Unterricht von 12 Schülerinnen.

2 kleine transportable Maschinen à 40 Mark.	M 80,—
(Sind andere landesübliche Kocheinrichtungen mit dem gehörigen Herdplattenraum vorhanden, so sind diese natürlich zu benutzen.)	
2 Kasten zum Feuerungsmaterial und Schippe à 4 Mark. .	„ 8,—
2 Tische mit je einem Schubkasten für Utensilien und je einem Stabe, der die beiden schmalen Seiten des Tisches verbindet, zum Überschlagen von Wischtüchern dient und mit Haken zum Anhängen von Abfall- und Spülwassereimer versehen ist. 2 Borde in gleicher Höhe wie der Tisch. Diese sind zum Ab- und Anhaken an den Tisch eingerichtet und enthalten je 3 Bretter. Die Tische wurden nach meiner Angabe von der Aktien-Gesellschaft für Bau-Ausführungen, W. Genthinerstraße Nr. 3, gefertigt (siehe Abbildung S. XI) und kosten pro Stück 24 Mark 50 Pf., zusammen . . .	„ 49,—
Die Höhe ist nach der Größe der Kinder anzugeben. Die Tische werden so placiert, daß die Lehrerin alle Kinder übersehen kann (siehe Abbildung S. X).	
12 Schemel, welche aber auch durch Stühle ersetzt werden können, à Stück 2 Mark 25 Pf.	„ 27,—
	<hr/> M. 164,—

Es ist wünschenswert, daß eine Lehrerin nicht mehr als 12 Schülerinnen beaufsichtigt. Unterrichten kann sie deren mehre, doch bedarf sie zur Aufsicht an den einzelnen Tischen der Hilfe, welche vielleicht angehende Lehrerinnen leisten können. In diesem Falle stehen die Tische sternförmig um die unterrichtende Lehrerin, die Hilfs-Ausseherin vor dem Geschirrbord.

Die Schülerinnen werden mit 1 und 2 umschichtig benannt, so daß an jedem Tisch 3 Schülerinnen die Nr. 1 und 3 die Nr. 2 führen. Diese Zahlen dienen beim Unterricht zum Kommando für die Lehrerin. Außerdem hat jede Schülerin eine laufende Nummer (1—12).



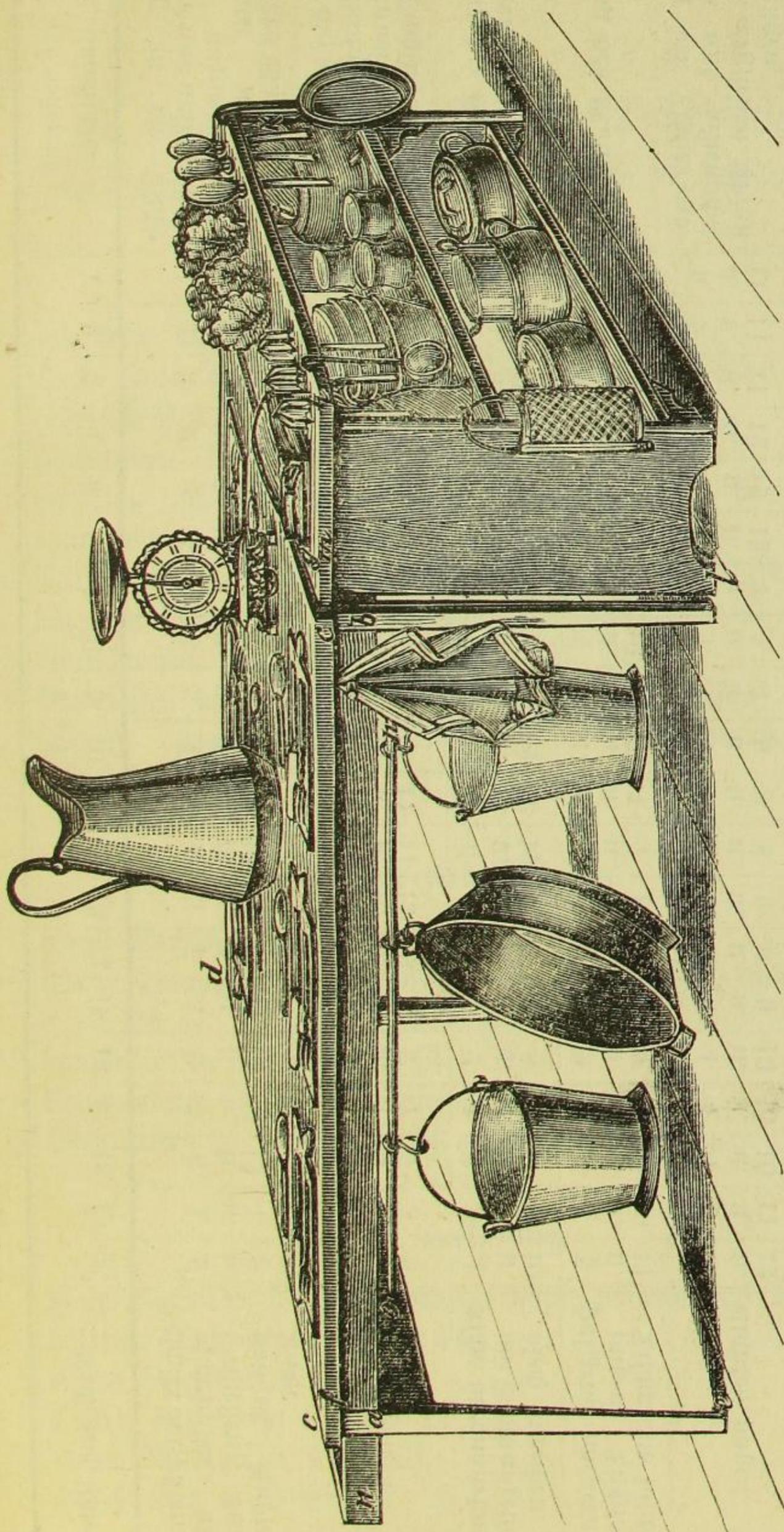
Stellung der Tische und Herde.
a und b Tische. — c Platz der Lehrerin. —
d und e Herde.

Auf der Tabelle S. XII kann jede Schülerin durch ihre Nummer das Amt ersehen, welches ihr zur Ordnung des Ganzen übertragen ist. Diese Ämter gliedern sich in:

Ämter vor und während des Unterrichts,
Ämter nach dem Unterricht (Reinigungsarbeiten).

Am Schluß des Unterrichts hat sich jede Schülerin von ihren Pflichten für den folgenden Tag zu überzeugen.

Die Lehrerin fragt darauf, ehe die Schülerinnen das Lehrzimmer verlassen, nach den Pflichten für die nächste Unterrichtsstunde.



Jeder Tisch ist für 6 Schürerinnen eingerichtet. Länge a—b = 150 cm; Breite c—d = 75 cm; Höhe e—f = 78 cm. — Der Tisch hat am linken Ende eine Schieblade n, in der die Messer, Gabeln, Löffel, Kartoffelschälmesser, Nudelholz, Fülllöffel, Holzbreter u. s. w. aufbewahrt werden. Der runde Stab o—p dient zur Aufnahme der abgebildeten Utensilien und zum Über schlagen gebrauchter Lächer, so daß alles, was zum Unterricht gebraucht wird, in und an dem Tische vorhanden ist und keine Unruhe durch Hin- und Hergehen verursacht wird. — Die Borde enthält alles Geschir und jeden Gegenstand dreimal. Die obere Fläche der Borde dient zum Hinstellen des Rohmaterials. Breite der Borde g—h = 35 cm; Tiefe i—k = 25 cm; Höhe l—m = 78 cm.

Verteilung der Ämter vor, während und nach dem Unterricht. *)

Vor und während des Unterrichts.	R e f t i o n n																				Nach dem Unterricht.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Generierung in die Rüche bringen und aufschreiben, Gener angünden und Herfeuer unterhalten, für heißes Wasser sorgen.	1 u.	1 u.	1 u.	2 u.	2 u.	2 u.	3 u.	3 u.	3 u.	4 u.	4 u.	4 u.	5 u.	5 u.	6 u.	6 u.	6 u.	6 u.	1 u.	2 u.	Geschirr vorspülen, waschen, nachspülen, abtrocknen, fortstellen, Tücher auf- hängen, Musfegen der Rüche.
Einkäufe außerhalb der Stn= halt, Buchführung, Ein= käufe innerhalb der Stn= halt, Buchführung.	2 u.	2 u.	2 u.	3 u.	3 u.	3 u.	4 u.	4 u.	4 u.	5 u.	5 u.	6 u.	6 u.	6 u.	6 u.	7 u.	7 u.	7 u.	2 u.	3 u.	Töpfe scheuern.
Verteilung der Geräte und Geschirre zum Kochen.	3 u.	3 u.	3 u.	4 u.	4 u.	4 u.	5 u.	5 u.	6 u.	6 u.	6 u.	7 u.	7 u.	7 u.	8 u.	8 u.	8 u.	8 u.	3 u.	4 u.	Rüche herausnehmen, Ofen mit Sand abreiben, Eisen= blech abreiben.
Verteilung des Materials.	4 u.	4 u.	4 u.	5 u.	5 u.	5 u.	6 u.	6 u.	6 u.	7 u.	7 u.	8 u.	8 u.	8 u.	9 u.	9 u.	9 u.	9 u.	4 u.	5 u.	Kochzeug scheuern, Fenster putzen, Tischfassen und Tischplatte säubern.
Ordnung der Rüche, ab= wischen und gebrauchte Sachen wegstellen, Abfall wegbringen.	5 u.	5 u.	5 u.	6 u.	6 u.	6 u.	7 u.	7 u.	7 u.	8 u.	8 u.	9 u.	9 u.	9 u.	10 u.	10 u.	10 u.	10 u.	5 u.	6 u.	Blattes putzen.
Wasser holen, verteilen und weggießen.	6 u.	6 u.	6 u.	7 u.	7 u.	7 u.	8 u.	8 u.	8 u.	9 u.	9 u.	10 u.	10 u.	10 u.	11 u.	11 u.	11 u.	12 u.	6 u.	1 u.	Messer und Gabeln putzen.

*) Diese Tabelle befindet sich am Schluß des Werkes noch einmal auf besonderem Blatte. Dieselbe soll dort abgetrennt, auf Karte gezogen und in der Rüche sichtbar zu allgemeiner Benutzung befestigt werden.

B. Utensilien zum Kochen für 12 Schülerinnen.

Zu beziehen durch Karl Hirsch & Co., Berlin W. Leipzigerstr. 114.

Eisernes Geschirr.

6 gußeiserne emaillierte Schmortöpfe No. 4 à 80 Pf.	M.	4,80
6 Deckel dazu von Weißblech (auch als Eierkuchenwender zu gebrauchen) à 10 Pf.	"	0,60
6 geschmiedete Eierkuchenpfannen à 30 Pf.	"	1,80
6 graublau emaillierte gerade Töpfe, um Milch oder Speisen ohne Fett zu kochen, à 80 Pf.	"	4,80
6 Milchhüter (eine einfache Vorrichtung, welche ermöglicht, Milch lange zu kochen und das Überlaufen verhindert) à 60 Pf.	"	3,60
2 Bratpfannen, für den Herd passend, à 2 Mark	"	4,—
6 Untertassen und 6 graublau emaillierte Tassenköpfe, $\frac{1}{2}$ l haltend (zugleich als Maß, Form u. zu gebrauchen), à 75 Pf.	"	4,50

Irdenes Geschirr.

6 irdene Kochtöpfe von $1\frac{1}{4}$ l Inhalt à 20 Pf.	"	1,20
6 irdene Bunzlauer Milchtöpfe, innen weiß, 1 l Inhalt, à 10 Pf.	"	0,60
12 braune irdene Näpfe à 20 Pf.	"	2,40
6 kleine irdene Napfkuchenformen à 30 Pf.	"	1,80
3 Steinkruken zu Fett à 30 Pf.	"	0,90

Holzzeug.

6 grobe Haarsiebe, über die braunen Näpfe passend, à 1 Mark	"	6,—
6 hölzerne Küchenbretter à 30 Pf.	"	1,80
6 runde Holzlöffel à 10 Pf.	"	0,60
6 Quirle aus einem Stück à 15 Pf.	"	0,75
6 kleine Ruderhölzer à 35 Pf.	"	2,10
2 Holzbürsten à 10 Pf.	"	0,20

Transport M. 42,45

	Blechzeug.	Transport	M.
6	Weißblech-Reibeisen à 30 Pf.		42,45
6	verzinnnte Blechlöffel		1,80
12	" "		0,45
6	emaillierte Schöpfkellen à 30 Pf.		0,80
12	Küchenmesser.		1,80
12	Kartoffelschälmesser à 15 Pf.		1,—
6	Küchengabeln		1,80
2	ovale Zinkwannen zum Abwaschen à 1 Mark 75 Pf.		0,90
2	kleine Zinkeimer à 50 Pf.		3,50
2	große " à 1 Mark.		1,—
2	Wasserkannen à 2 Mark		2,—
1	Kuchenblech		4,—
1	Besen		0,50
1	Handfeger		1,50
1	Schrubber		0,80
1	Grammwage event. Briefwage		0,90
6	Teller für die Speisekammer		7,—
1	Messerbrett		0,60
			0,70
			<u>M. 73,50</u>

C. Wäsche.

12	Paar waschbare Topfanfasser	M.	3,—
24	gestreifte Wischtücher	"	5,—
12	Handtücher	"	9,—
2	Scheuerlappen	"	0,50
2	Messertücher	"	0,50
1	Puzkasten (auch Cigarrenkiste), 1 Stück Puzstein, weißer Sand, 1 Stück Zeitungspapier.	"	1,—
			<u>M. 19,—</u>

D. Rekapitulation der einmaligen Anschaffungen.

Möbel und Herde	M.	164,—
Utenfilien zum Kochen	"	73,50
Wäsche	"	19,—
Wirtschaftsbücher, Tinte, Federn	"	0,75
		<u>M. 257,25</u>
Unterrichtsmaterial	"	10,35
		<u>M. 267,60</u>

E. Feuerung für 20 Lektionen und 2 Herde.

4 Hektoliter Kohlen à Mark 1,95	<i>M</i>	7,80
2 " Coaks à " 1,50	"	3,—
Holz zum Feuer anmachen	"	0,60
		<hr/>
	<i>M</i>	11,40

F. Kosten der Rohmaterialien für einen Kursus von 20 Lektionen für 12 Schülerinnen und je 12 Portionen Speisen.

Erste Lektion	<i>M</i>	2,53 ¹ / ₄
Zweite Lektion	"	2,05 ³ / ₄
Dritte Lektion	"	2,62 ¹ / ₄
Vierte Lektion	"	2,48 ³ / ₄
Fünfte Lektion	"	3,04 ³ / ₄
Sechste Lektion	"	3,08 ¹ / ₂
Siebente Lektion	"	3,56 ¹ / ₂
Achte Lektion	"	4,65 ¹ / ₄
Neunte Lektion	"	3,58 ¹ / ₂
Zehnte Lektion	"	3,30 ¹ / ₄
Elfte Lektion	"	4,88
Zwölfte Lektion	"	3,01
Dreizehnte Lektion	"	3,34 ¹ / ₄
Bierzehnte Lektion	"	5,13 ³ / ₄
Fünfzehnte Lektion	"	3,63 ³ / ₄
Sechzehnte Lektion	"	3,23 ³ / ₄
Siebzehnte Lektion	"	3,46 ¹ / ₄
Achtzehnte Lektion	"	3,06 ¹ / ₂
Neunzehnte Lektion	"	9,16 ¹ / ₂
Zwanzigste Lektion	"	4,10 ³ / ₄
		<hr/>
Summa	<i>M</i>	73,98 ¹ / ₄

G. Die Bestimmung der Höhe des Honorars für die Lehrerin, sowie der Preis für die gemieteten Räume unterliegt den örtlichen Verhältnissen.

H. Buchführung.

Nach beifolgendem Muster soll Cassa geführt und täglich abgeschlossen werden.

Monat	Tag	Gegenstand	Einnahmen		Ausgaben	
			<i>M</i>	<i>z</i>	<i>M</i>	<i>z</i>
Januar	1.	An Wirtschaftsgeld	30	—		
"	1.	Per Einkauf:				
		6 l Kartoffeln			—	30
		25 g Salz			—	1/2
		1 1/4 l Essig			—	12 1/2
		6 mittelgroße Zwiebeln . .			—	6
		1 saure Gurke			—	5
		15 Heringe			—	70
		15 Pfefferkörner			—	1/2
		250 g Speckfett			—	40
		1 Gewürzdosis			—	1
		12 Paar Würstchen			1	80
					3	45 1/2
		Übertrag			26	54 1/2
			30	—	30	—
Januar	2.	Vortrag	26	54 1/2		

Erste Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Benjum.	Küchenzettel.
Kartoffeln in der Schale kochen.	Heringskartoffeln.
Speckwürfel ausbraten.	Warme Würstchen.
Bratkartoffeln braten.	Pellkartoffeln und Hering.
Heringe zurechtmachen.	
Heringe einlegen.	Unterrichtsmaterial.
Heringskartoffeln.	Verschiedene Sorten Kartoffeln.
Warme Würstchen.	Hartes und weiches Wasser.
	Seife.
	Kartoffelmehl.
	Grüne Blätter oder Selleriekraut.

Einkäufe: *)

6 l Kartoffeln M 0,30	Transport M 0,54
25 g Salz " 0,00 ¹ / ₂	15 Heringe " 0,70
1 ¹ / ₄ l Essig " 0,12 ¹ / ₂	15 Pfefferkörner " 0,00 ¹ / ₂
6 mittelgroße Zwiebeln " 0,06	250 g Speckfett " 0,40
1 saure Gurke " 0,05	1 Gewürzdoßis " 0,01
Transport M 0,54	12 Paar Würstchen " 1,80
	M 3,45 ¹ / ₂
	Davon ab für Vorrat von sauren Heringen " 0,92 ¹ / ₄
	M 2,53 ¹ / ₄

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 22 Pf.

Arbeitsplan.

(An jedem Geschäft beteiligen sich zwei Schülerinnen.)

6 Töpfe mit Wasser verteilen.

Heringe herumgeben.

Jedes Kind nimmt einen Hering und legt ihn ins Wasser (je zwei Schülerinnen benutzen einen Napf), wäscht ihn, gießt das Wasser ab und erneuert das Wasser zum Einwässern.

*) Alle Zuthaten werden von einer Schülerin abgemogen. Die anderen messen sie darnach ab.

Schalen mit Wasser verteilen, Kartoffeln abmessen, wiegen und abzählen, waschen, in einen Kochtopf mit der erforderlichen Menge Wasser und Salz thun und zudecken.

Holz verteilen zum Feuer anmachen.

Zwei Schülerinnen machen Feuer an, die anderen üben das Legen des Brennmaterials zum Feuermachen auf Tisch oder Herd.

Die Kartoffeln werden auf den Herd gestellt und nach der Uhr gesehen.

Lehrerin macht einen Hering zurecht (alle Kinder sehen zu) und richtet ihn an.

Heringe zurechtmachen und anrichten mit grünen Blättern. (Die Bäuche würflich schneiden.)

Lehrerin schneidet einen Heringsbauch, pellt eine Zwiebel und schneidet sie. Zwiebeln und Gurken schneiden. Geschirreinigung.

Die Heringe werden in einen Topf gelegt, Zwiebeln und Gewürz dazwischen geschichtet.

Ein Topf mit Essig wird auf den Herd gestellt. Die Kartoffeln abgießen und abdämpfen lassen.

Eine Schüssel mit Pellkartoffeln anrichten.

Speck schneiden, in der Pfanne ausbraten, Schmalz heiß werden lassen. Lehrerin pellt eine Kartoffel und schneidet sie.

Kartoffeln pellen und schneiden.

Die Kartoffelscheiben braten.

Die gebratenen Kartoffeln werden gleichzeitig zu Heringskartoffeln verwendet.

Die Heringskartoffeln nach Vorschrift fertig machen.

Die Würstchen mit kaltem Wasser ansetzen.

Der abgekochte Essig wird über die eingelegten Heringe abgekühlt gegossen.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

In Lektion I. ist erfahren worden:

Kaltes Wasser wässert salzige Bestandteile der Nahrung aus.

Kaltes Wasser reinigt Nahrungsstoffe.

Wasser quillt trockene Nahrungsstoffe auf.

Der Hauptbestandteil der Kartoffel ist Stärke.

Versuch. Kochendes Wasser und Kartoffelstärke zusammengebracht giebt Kleister. Kartoffeln werden deshalb mit kaltem Wasser aufgesetzt, um die Stärke langsam darin aufzuquellen.

Der Kochtopf muß zugedeckt werden, wenn der Inhalt schnell ins Kochen kommen soll.

Im offenen Kochtopf verringert sich die Flüssigkeit während des Kochens und verwandelt sich in Dampf.

Wir bemerken, daß das Wasser sich beim Kochen ausdehnt, deshalb muß der Topf nicht bis zum Rand gefüllt sein. Warum dehnt es sich aus?

Daß Feuer kann nur gut brennen, wenn der Luftzug stark genug ist. Beim Feueranmachen soll man das Material deshalb hohl in dem Herd aufschichten.

Neue Kartoffeln brauchen die kürzeste Zeit zum gar werden und das wenigste Wasser, weil sie selbst sehr wasserhaltig sind.

Winter-Kartoffeln müssen länger kochen.

Reife gute Kartoffeln erkennt man an ihren Keimstellen. Größe und Farbe dürfen nicht verschieden aussehen, sie dürfen sich nicht weich und schwammig anfühlen, innen nicht bunt sein und außen keine Narben haben, ihre Haut soll fein und eine Kartoffelscheibe nicht durchsichtig sein.

Preis: 50 kg 2,50—3 M., 1 Liter 0,05 M.

Kartoffeln allein sind keine gute Nahrung*); die Menschen werden leicht wieder hungrig.

Wenn man viel Kartoffeln isst, ohne die nötige Zuspeise, wird man krank.

Kinder bekommen von übermäßiger Kartoffelnahrung schwache Knochen, darum oft krumme Beine, und haben auch starke Leiber.

Der Hering ist ein gutes Nahrungsmittel, er sättigt und giebt auch Kräfte.

Man kann außer der Haut alles vom Hering zu Speisen brauchen.

Was man nicht gleich verwenden kann, legt man in Essig zum Aufbewahren.

Theorie über Wasser,

die die Kinder im Verlauf der Stunde lernen müssen.

Wir unterscheiden: 1) Hartes Wasser.

2) Weiches Wasser.

Hartes Wasser ist ein Wasser, welches sich auf seinem Wege durch Erd-, Fels- und Bergschichten mit Kalk, Natron, Kochsalz, Kieselerde u. A. m. gemischt hat. Es entspringt kühl und kohlenensäurehaltig der Erde. Die Quellen und Brunnen der Erdtiefe haben hartes Wasser. Ein Brunnen darf nicht in der Nähe von Aborten oder Kirchhöfen sein, da das Wasser sich dann mit zu vielen Stoffen mischen kann, die dem Menschen ungesund sind.

Versuch. Hartes Wasser löst die Seife nicht, sondern läßt sie in ungenützten Flocken zu Boden fallen und gerinnen, weil die Beimischungen des Wassers sich nicht mit der Seife mischen.

*) Die eingehende Nahrungsmittellehre ist der besseren Stoffverteilung wegen hier noch vermieden und fängt erst in der dritten Lektion an.

Weiches Wasser. Unter weiches Wasser versteht man ein Wasser, welches wenig Salze, keine Kohlensäure und keinen Kalk hat.

Das Regenwasser ist weich, weil es ohne die Beimischungen der Erde vom Himmel fällt und keine Kohlensäure hat.

Flußwasser ist weich, weil der Fluß durch seine Bewegung — je weiter von der Quelle je mehr — seine Kohlensäure abgibt, welche die Beimischungen in ihm schwebend hält, und diese dann zu Boden fallen.

Um hartes Wasser in weiches umzuwandeln, kann man es abkochen. Abgekochtes Wasser hat Bodensatz, welchen man nicht verwendet.

Für Kranke und kleine Kinder verwendet man nur abgekochtes Wasser, weil es reiner und gesunder ist.

Weiches Wasser mischt sich leicht mit Seife und ist deshalb ein gutes Reinigungswasser.

Weiches Wasser erweicht die Nahrungsmittel schneller und schlägt den Kalk nicht darauf nieder.

Zweite Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Benjum.

Milch kochen.
Säuglingsflasche bereiten.
Flaschen spülen.
Reis behandeln.
Reis mit Milch kochen.
Speck schneiden.
Speck einwälzen.
Speck braten.

Küchenzettel.

Milchreis mit Zucker und Zimt.
Gebratener Speck.

Unterrichtsmaterial.

Verschiedene Reissorten.
Gummipfropfen.
Flasche.
Bezug für die Flasche.

Einkäufe:

750 g Bruchreis	<i>M</i> 0,22 ¹ / ₂	Transport	<i>M</i> 0,70 ¹ / ₂
1 ¹ / ₂ l Milch	" 0,30	90 g Mehl	" 0,03 ³ / ₄
25 g Salz	} 0,02	600 g mageren Speck	" 0,96
Apfelsinen- od. Zitronenschalen		120 g Semmel	" 0,14 ¹ / ₂
100 g Zucker und Zimt	" 0,16	125 g Fett oder Schmalz	" 0,15
Transport	<i>M</i> 0,70 ¹ / ₂	3 Eiweiß oder 1 Ei	" 0,06
			<i>M</i> 2,05 ³ / ₄

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 17 Pf.

Arbeitsplan.

Lehrerin: Plan besprechen.
Speck schneiden, wiegen und einwässern.
Feuer anzünden.
Milchtopf mit Wasser ausspülen.
Milchprobe.
Milch abmessen, auf das Feuer setzen.
Milchhüter aufsetzen.
Milch ausgießen.
Flasche spülen und reinigen.
Saugepfropfen reinigen.
Flasche zurechtmachen.
Topf, Flasche und Hütchen reinigen.
Vorbereitung zu Milchreis. Warenkunde.
Waschen des Reises.
Aufsetzen. }
Schütteln. } Diktieren und abfragen.
Speck abtrocknen.
Ei zum Einwälzen vorbereiten.
Speck einwälzen.
Speck braten.
Milchreis anrichten.
Speck anrichten.
Zucker und Zimt mischen.
Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Erkennungszeichen guter Milch.

Gute Milch ist schwerer als Wasser; ein Tropfen gute Milch in einem Glase Wasser sinkt unter; leichte, verdünnte Milch zerfließt sofort. Ein Tropfen auf den Daumnagel gegossen soll seine Form behalten, nicht zerfließen.

Gute Milch muß gut riechen und schmecken.

Gute Milch hat eine mehr gelbliche als bläulich-weiße Farbe.

Gute Milch hat keinen Bodensatz, wenn sie gestanden hat. Bodensatz kann entstehen durch:

- a) Unreinlichkeit;
- b) Zusatz von Kreide, Gips, Kartoffelmehl und gerührtem Tiergehirn, um die Milch schwer zu machen;
- c) Zusatz von Wasser.

Letzteres erkennt man, indem man die Milch in ein enges Gefäß gießt; ist sie mit Wasser gemischt, findet man nach einigen Stunden unten die dünne Flüssigkeit.

Wird die Milch für Säuglinge verwendet, so muß sie möglichst zweimal am Tage bezogen werden. Ist das unmöglich, so muß die Milch 20 Minuten kochen, im Porzellantopf verkühlen und sorgfältig mit Watte und Deckel bedeckt in kaltem Wasser stehend aufbewahrt werden.

Die Milch wird leicht sauer durch Wärme, Luft, Unreinlichkeit und Gewitterschwüle.

Ist die Luft gewitterschwül, so thut man gut, beim Abkochen der Milch eine Prise Natron zuzusetzen.

Größte Hauptsache ist peinliche Sauberkeit! Das kleinste Teilchen alter Milch, welches noch am Gerät hängt, wirkt auf die frische Milch wie Sauer-
teig im Brot, es enthält kleine Gärungserzeuger, die sofort in der frischen Milch arbeiten und sich vermehren. 1. Das Milchgerät und alles, was mit ihm in Berührung kommt, muß daher mit kochendem Wasser gereinigt werden. 2. Milchtopf und Ranne müssen besonders in den Rillen gut getrocknet werden und zum Auslüften leer offen stehen, nicht umgestülpt. 3. Töpfe, worin Milch gekocht wird, sollen nur zum Milchkochen benutzt werden, höchstens noch um Pellkartoffeln darin zu kochen, da die Kartoffelschalen reinigend wirken.

Milch ist ein sehr gutes Nahrungsmittel, sie enthält alle Stoffe, die dem Körper zuträglich sind; deshalb ist Milch auch die beste Kindernahrung. Für größere Menschen dient sie zur Verbesserung minderwertiger Nahrungsstoffe.

Beim Kochen von Milchgerichten sind Säuren zu vermeiden oder vorher zu entfernen, sonst gerinnt die Milch. Reis werde deshalb, weil er Säure enthält, vor der Behandlung mit Milch mit Wasser wiederholt erwärmt und dieses abgegossen. Saure Milch und Buttermilch sind nahrhaft, ebenso weißer Käse.

Über Speck.

Der magere Speck ist der gesalzene und geräucherte Schweinebauch. Um das übermäßige Salz zu entfernen, bedient man sich wie beim Hering der auswässernden Eigenschaften des Wassers. Dasselbe zieht den Rauch- und Salzgeschmack an und erweicht die durch den Rauch verhärteten mageren Teile des Speckes. Man zieht die Speckscheiben gern durch Eiweiß, um das Anhaften der Semmel und des Mehls zu erleichtern.

Wenn das Fett in der Pfanne nicht dampft, d. h. nicht vollkommen

heiß ist, hat die Panade Zeit, vom Speck abzufallen, ehe sie durch die Hitze erhärtet. Die Gegenstände braten nur, wenn keine Feuchtigkeit anwesend ist. Feuchtigkeiten verringern die höhere Hitze des Fettes. Der Speck muß weiß, nicht gelb aussehen und zu diesem Zweck reichlich mit Fleischstreifen durchwachsen sein. Das halbe Kilo kauft man für 70—80 Pf.

Über Reis.

Reis ist ein Getreide, das in sumpfiger wärmerer Gegend wächst, der Reis wird jedesmal nach seiner Heimat benannt. Die Hauptsorten sind: Carolina, Mailänder, Java, Madras und Bengal.

Bruchreis, gemischte Sorten, gebrochen.

Der Preis ist 15—35 Pf. für $\frac{1}{2}$ kg.

Beim Einkauf hat man auch auf gleichmäßig gutes Aussehen zu achten. Die feineren Sorten sind gelblich und durchsichtig, die geringeren Arten milchig und kleinkörnig. Man wäscht den Reis aus Sauberkeitsrückichten. Er wird in Säcken verladen und birgt viel Staub.

Man erwärmt den Reis, um darin enthaltene Säuren und Unreinlichkeiten, multrigen Geschmack zu entfernen.

Das zweite saubere Wasser enthält etwas Reisstärke und kann zum Spitzenstärken genommen werden. Kocht man den Reis etwas länger darin und schüttet es ab, ist es, mit Zucker vermischt, ein gutes Getränk für Kranke, besonders bei Durchfällen.

Der Reis muß der Farbe wegen in einem irdenen Topf gekocht werden und zwar zugedeckt, damit sich alle Körner gleichmäßig erweichen; zu dem Zwecke schüttelt man ihn auch öfter. Durch Rühren mit einem Löffel zerbricht er leicht; Reis säuert leicht, man verwahre deshalb Reste zugedeckt am kühlen Ort.

Dritte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Penjum.

Kartoffeln schälen.
Suppengemüse putzen.
Petersilie wiegen.
Fett schneiden.

Küchenzettel.

Brühkartoffeln.
Rindfleisch.

Unterrichtsmaterial.

Verschiedene Suppengemüse.
Abbildungen von Fleischzellen.

Einkäufe:

1½ kg (3 #) Rindfleisch (Schild oder Dünnung)	M 1,80	Transport	M 2,50
Suppengrün	" 0,10	60 g Salz	" 0,01¼
12 l Kartoffeln	" 0,60	24 Pfefferkörner	" 0,01
Transport	M 2,50	2 Strauß Petersilie	" 0,10
		1½ kg (3 #) Rinderfett	" 1,80
			<u>M 4,42¼</u>
		Davon ab Vorrat von Rinderfett	" 1,80
			<u>M 2,62¼</u>

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 22 Pf.

Arbeitsplan.

Näpfe verteilen.

Lehrerin: Das Fleisch waschen und klopfen.

Rindfleisch verteilen, wiegen, waschen, klopfen.

Töpfe mit Wasser füllen, Salz dazuthun.

Feuer anmachen und das Fleisch ansetzen.

Lehrerin: Suppengrün vorputzen.

Suppengrün putzen, schneiden und waschen, zum Fleisch thun.

Die ausgespülten Näpfe nebst Kartoffelschälmesser verteilen.

Kartoffeln abmessen, wiegen, zählen.

Kartoffeln in dem Napf waschen, auf einen Teller legen.

Lehrerin: Kartoffel vorschälen.

Napf mit Wasser füllen, Kartoffeln schälen, Schalen auf ein Papier thun, Kartoffeln in gleichmäßige Stücke schneiden, ins Wasser legen.

Kartoffeln waschen, in einen Topf thun, Wasser und Salz darauf geben und einmal aufkochen.

Kartoffelschalen beiseite bringen und Messer reinigen.

Messer, Teller, Rinderfett und Näpfe mit Wasser verteilen.

Lehrerin: Rinderfett vorschneiden.

Das Rinderfett in gleichmäßige Würfel schneiden, einwässern, fortstellen.

Kartoffeln abgießen, in den Fleischtopf zum Fleisch thun.

Lehrerin: Petersilie und Selleriekraut waschen, ausschwenken im Tuch oder mit dem Messer hacken.

Petersilie und Selleriekraut waschen, wiegen und mit den Kartoffeln mischen.

Das Gericht in einer Schüssel anrichten, das Fleisch obenauf legen.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.



Zusammensetzung der Mahlzeiten.

Wir müssen uns nähren, damit wir wachsen und uns erhalten und Kräfte zur Arbeit sammeln.

Wir müssen uns richtig nähren, damit wir nicht krank werden und noch einen Überschuß an Kräften ansammeln können, um im Krankheitsfalle, in dem wenig neue Nahrung aufgenommen werden kann, auszuheilen.

Wir empfinden Hunger, wenn der Magen mit seiner Verdauung fertig ist.

Viele Nahrungsmittel verdauen sich schnell, andere schwerer.

Mancher Mensch braucht mehr Nahrungsmittel als ein anderer, weil sein Körper bei seiner schwereren Arbeit mehr verbraucht.

Ein Kind braucht Nahrungsmittel, welche leicht verdaulich, aber so beschaffen sind, daß es gut dabei auswächst, gesunde Knochen, gesundes Blut und Fleisch und Muskeln bekommt.

Worin besteht nun die richtige Nahrung?

Die Nahrung muß die Stoffe enthalten, aus denen der menschliche Körper besteht, und Gott hat uns diese Nahrungsstoffe für unsere Mahlzeiten schon in der Natur vorbereitet, wir müssen sie nur kennen und richtig zusammensetzen.

Die verschiedenen Tiere und Pflanzen, welche wir zur Zubereitung unserer Nahrung verwenden, haben eine verschiedene Zusammensetzung, so daß der Genuß derselben nicht immer gleich lange satt macht; deshalb müssen die Mahlzeiten davon so zusammengestellt werden, daß die schnell verdaulichen mit den länger vorhaltenden Nahrungsmitteln gemischt werden.

Den Bestandteil, welcher die Nahrungsstoffe für die menschliche Ernährung wertvoll macht, nennt man den Nährwert.

Der Küchenzettel muß nach dem Nährwert der Nahrungsstoffe zusammengesetzt werden und dieselben in richtiger Mischung enthalten.

1. Die Nahrung muß blutbildende Stoffe enthalten und das sind hauptsächlich Eiweißstoffe, welche vorwiegend in Fleisch, Milch, Fischen, Hülsenfrüchten und Eiern in verschiedener Menge vertreten sind.

2. Die Nahrung muß auch kohlenstoffhaltig sein. Die kohlenstoffhaltigen Nahrungsstoffe findet man in den Kohlehydraten und Fetten. Diese sind berufen, das Brennmaterial für den Verbrauch an Wärme für den Körper zu beschaffen und die Fettablagerungen im Körper zu ermöglichen.

Vorwiegend sind die Kohlehydrate im Stärkemehl der Kartoffeln, des Reises und der Getreide, auch im Zucker zu finden.

Die Fette finden wir im Pflanzenreich und Tierreich; Öl, Kokosnußbutter, Rinder-, Schweine-, Gänse-, Enten-, Hammelfett und Kuhbutter.

Fett trägt auch zur richtigen Verdauung bei und muß in reichlicher Menge stets in der Nahrung vorhanden sein, besonders im Winter.

3. Der Körper braucht Salze und Mineralien, um dem Knochenbau die nötige Bildung und Festigkeit zu geben. Sie sind teilweise in der Pflanze, im Tier und als solche enthalten.

4. Wasser, welches alle Nahrungsstoffe in sich verteilt und in jeden Teil des Körpers hin befördert. Dasselbe ist als solches oder in anderen Flüssigkeiten, wie auch in der Speise enthalten.

5. Der Zellstoff. Dieser Stoff ist mit der ganzen Nahrung verwebt und schließt alle Nahrungsstoffe ein. Er ist unverdaulich und wird vom Körper ausgeschieden. Der Zellstoff der Tiere und Pflanzen muß durch die Küche möglichst erweicht werden, damit die Verdauung die leichteste Arbeit hat.

Die Mischung des Hühnereiweiß mit Wasser ist beim Speckeinwälzen beobachtet worden. (Zweite Lektion.)

Das Waschwasser vom Fleisch färbt sich, folglich hat es Stoffe aus dem Fleisch in sich aufgenommen, und da wir wissen, daß Eiweiß sich mit Wasser mischt, so ist darauf zu achten, daß Fleisch nie unnütz wässert, ebenso nicht auf Holzbrettern liegt, damit das Holz und das Wasser nicht wertvolle Stoffe desselben auslaugen.

Die Zellwände des Fleisches verdicken sich mit zunehmendem Alter.

Man lockert die Zellwände des Fleisches durch Klopfen und durch die Einwirkung der Gärung; man läßt es „abhängen“ vor der Bereitung.

Fleisch darf im Kochwasser nur ziehen, nie stark kochen, da die Eiweißschicht auf der Schnittfläche in großer Hitze sich hornartig verhärtet und das Fleisch zähe macht.

Gutes Rindfleisch muß schön rot aussehen und weißliches Fett haben.

Dunkles Fleisch und gelbes Fett sind von alten Tieren. Sehr helles Fleisch von zu jungen Tieren.

Praktisch ist beim Kochen zu beachten:

1. Das Fleisch darf nicht frisch geschlachtet sein.
2. Das Fleisch darf nicht zu stark kochen, sondern muß leise ziehen.
3. Das Fleisch darf nicht im offenen Topfe kochen, sondern fest verdeckt.
4. Das Fleisch muß gesalzen werden, wenn es in den Topf kommt.
5. Die Knochen können kalt im Kochwasser auswässern, damit ihre ganze Kraft in das Wasser zieht, in welchem dann das Fleisch gekocht wird.

Vierte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Pensum.
 Rinderfett auslassen.
 Schweinefett auslassen.
 Kartoffeln.
 Beefsteak mit Sauce.

Küchenzettel.
 Beefsteak mit Mostrichsauce.
 Kartoffeln.
 ———
Unterrichtsmaterial.
 Amerikanisches Schmalz.

Einkäufe:

3 kg (6 <i>M</i>) Schweinefett <i>M</i> 3,60	Transport <i>M</i> 5,60 ^{1/4}
3 kleine Äpfel " 0,09	1 g Pfeffer " 0,00 ^{1/2}
6 kleine Zwiebeln " 0,03	6 Eßl. Essig " 0,01 ^{1/2}
6 Stiele Majoran " 0,03	6 Theel. Mostrich " 0,12
1 kg (2 <i>M</i>) geh. Rindfleisch " 1,40	6 Theel. Mehl " 0,01 ^{1/2}
360 g Fett " 0,43 ^{1/4}	3 Theel. Salz " 0,00 ^{3/4}
2 mittelgroße Zwiebeln. " 0,02	6 l Kartoffeln " 0,30
Transport <i>M</i> 5,60 ^{1/4}	3 Eßl. Salz " 0,02 ^{1/4}
	<u><i>M</i> 6,08^{3/4}</u>
	Davon ab Vorrat " 3,60
	<u><i>M</i> 2,48^{3/4}</u>

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 20 Pf.

Arbeitsplan.

Feuer anmachen.

Das am vorigen Tage eingewässerte Rinderfett in einen Topf füllen.

Frisches Wasser dazu gießen.

Zugedeckt auf den Herd stellen.

Lehrerin verteilt Schweinefett und schneidet es vor.

Schweinefett in kleine Würfel schneiden.

Lehrerin verteilt Äpfel, Zwiebeln und Majoran und zeigt die Vorbereitung.

Schweinefett mit Zuthaten auf den Herd stellen.

Kartoffeln waschen.

Kartoffeln schälen.

Rinderfett abfüllen.

Grieben verteilen und wiegen.

Rindfleisch verteilen.

Rindfleisch mit Zuthaten mischen.

Geschirr warm stellen.

Kartoffeln aufsetzen.
Lehrerin formt ein Beefsteak.
Beefsteak formen.
Zwiebeln schneiden.
Saucenzuthaten hinstellen.
Pfanne mit Fett aufsetzen.
Beefsteaks braten.
Anrichten.
Kartoffeln abgießen.
Sauce bereiten.
Kartoffeln anrichten.
Schweinefett abgießen.
Grieben als Zuspeise zu Kartoffeln.
Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Fette.

Die Fette gehören zu der Gruppe der kohlenstoffhaltigen Nahrungsmittel. Die Fette dienen dem Menschen zur Veratmung und zur Wärmebildung. Je mehr der menschliche Körper sich Bewegung verschafft, je mehr zehrt er. Arbeitende Menschen müssen fette Nahrungsstoffe zu sich nehmen, um nicht mager zu werden und Kraft zu verlieren. Das Fett erhält die Kraft und Wärme des Körpers. Das Fett wird immer zuerst verbraucht, ehe die wertvolleren Stoffe angegriffen werden. Magere Menschen frieren leichter als starke. In den nördlichen Gegenden der Erde wird viel mehr Fett genossen als in den südlichen. Die Eskimos essen Talg, weil das Klima kalt ist.

Der Mensch soll nach seinem Alter und nach seiner Beschäftigung ungefähr 56—100 g Fett pro Tag zu sich nehmen.

Das tierische Fett, welches in Zellen eingeschlossen ist, wie das beim Speck, Talg der Fall ist, ist schwerer zu verdauen wie Schmalz, Butter, Öl und ausgeschmolzenes Fett und kann weniger für den Körper ausgenützt werden.

Fettreiche Nahrung wird schwerer verdaut, hält aber länger vor wie magere Nahrung.

Arten: Man teilt die Fette in:

- A. Pflanzliche Fette. Die verschiedenen Öle, Kokosnußbutter.
- B. Tierische Fette. Talg, Speck, Schmalz, Butter.

Bei der Butter unterscheiden wir:

- a) süße Sahnenbutter.
- b) saure Sahnenbutter.

Die Butter wird aus der Sahne der Milch durch Peitschen im Butterfaß, durch Hand- oder Maschinenbetrieb hergestellt. Die Butter wird nach dem Auswaschen mit Salz verarbeitet, damit sie sich besser hält. Die Buttermilch ist sehr gesund und nahrhaft.

Erkennungszeichen guter Butter.

1. Guter Geschmack.
2. Gutes Aussehen (nicht streifig oder fleckig).
3. Die etwa vorhandenen Flüssigkeitstropfen müssen klar und nicht milchig sein.
4. Der Wasser- und Salzgehalt darf nicht hoch sein.
5. Das Salz darf nicht körnig in der Butter sein.
6. Die Butter darf nicht bröckeln aber auch nicht schmierig sein.

Verfälschung der Butter.

1. Durch Wasser (krümelig).
2. Durch Mehl und Kartoffelbrei oder Kartoffelstärke (fleckig und streifig).
3. Durch Zusatz minderwertiger Fette.
4. Durch Beschwerung mit Kreide, Gips, auch mit Kochsalz.

Prüfung.

Das Ausschmelzen der Butter bringt die Verfälschung durch Schaum und Bodensatz zu Tage.

Aufbewahrung.

Die Butter muß in einen Steintopf dicht und fest mit einer Holzkelle eingedrückt werden. Die Butter muß stets zugedeckt sein und nicht in der Nähe stark riechender Stoffe stehen. Die Butter muß im Sommer kalt stehen. Ranzige Butter kann man durch Durchkneten mit Milch oder Buttermilch verbessern.

Rinderfett.

Das Rinderfett wird aus dem Rindertalg gewonnen, welches um die Nieren herum und auf der Oberfläche des Rindes verteilt ist. Je ärmer an Wasser, je gemästeter das Tier, je mehr Fett ist vorhanden. Rindertalg schmilzt bei 33—40° K.

Knochenmark.

Das Knochenmark ist das fetteste Fett.

Hammelfett.

Das Hammelfett ist von festerer Beschaffenheit als das Rinderfett und daher nicht so häufig verwendbar als dieses, aber zum Fetten der Gemüse besonders für stark arbeitende Menschen sehr nutzbar. Es schmilzt bei 33—40° R.

Schweinefett.

Das ausgelassene Schweinefett ist leicht verdaulich, weil leichter löslich, es schmilzt bei 33—38° R. Zum Ausbacken von Nahrungsstoffen ist es sehr verwendbar, da es dünn leicht abfließend ist und große Hitzegrade anzunehmen vermag. Es muß weiß, nicht gelblich aussehen, und darf nicht ranzig oder ölig schmecken.

Amerikanisches Schmalz soll man vor dem Gebrauch nochmals ausbraten, genau wie frisches Schweinefett, dann schmeckt es angenehmer.

Das Wurstfett, welches sich bei der Wurstbereitung auf der Kochbrühe sammelt, enthält noch einen Teil Feuchtigkeit, muß daher nochmals stark erhitzt oder vor der Aufbewahrung durchgebraten und bald verbraucht werden.

Fünfte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Penjum.
Das Ei.
Verschiedene Gemüse reinigen.
Graupen behandeln.
Grünen Salat mischen.
Teig einrühren.

Küchenzettel.
Gemüsesuppe.
Eierkuchen.
Grüner Salat.
Unterrichtsmaterial.
1 Ei.

Einkäufe:

3 1 Kartoffeln.	M 0,15	Transport	M 1,29 ¹ / ₄
3 1 verschiedenes Gemüse	} " 0,30	240 g fetten Speck	" 0,38 ¹ / ₂
Mohrrüben		³ / ₄ kg (1 ¹ / ₂ M) Mehl	" 0,30
Kohl		100 g Salz	" 0,02
Suppengrün		1 ¹ / ₂ l Milch	" 0,30
Bohnen oder Schoten		240 g Rinderfett u. Schmalz	" 0,33 ³ / ₄
12 Köpfe grüner Salat.	" 0,60	120 g Zucker	" 0,09 ³ / ₄
120 g Mittelgraupen	" 0,05	6 Stück Eier	" 0,30
120 g mageren Speck	" 0,19 ¹ / ₄	6 Eßl. Essig	" 0,01 ¹ / ₂
Transport	M 1,29 ¹ / ₄		M 3,04 ³ / ₄

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 25 Pf.

Arbeitsplan.

Feuer anmachen.

Lehrerin: Speck vorschneiden.

Speck schneiden für die Gemüsesuppe.

Graupen mit Wasser abquirren, mit dem Speck in einen irdenen Topf thun und, unter Rühren mit einem Holzlöffel, durchschwitzen lassen.

Lehrerin pußt das Gemüse vor, Geschirr und Gemüse verteilen.

Gemüse pußen, verlesen und die Rüben in kleine Streifen schneiden.

Lehrerin: Über Eier sprechen.

Graupen mit Wasser und Salz versorgen.

Gewaschene Gemüse zu den Graupen thun, Wasser dazu gießen und langsam gar kochen lassen.

Lehrerin: Über Salat reden.

Lehrerin pußt etwas Salat vor.

Salat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Speck in Würfel schneiden und auf dem Herd auslassen.

Mehl für den Eierkuchen in einen Napf thun.

Lehrerin: Eier aufschlagen und das Einrühren des Eierkuchens zeigen.

Eier aufschlagen, die Eigelb in einen Topf thun; Eiweiß auf einen Teller thun und kalt stellen.

Milch, Salz und Eigelb verquirren, langsam die Flüssigkeit in das Mehl gießen und glatt verrühren.

Das Fett zum Backen zerlassen und am Herd verteilen.

Lehrerin zeigt, wie Eiweiß mit der Gabel zu Schnee geschlagen wird.

Eiweiß zu Schnee schlagen, unter den Teig ziehen und jedes Kind von der Hälfte der Masse einen Kuchen backen lassen.

Die Suppe abschmecken.

Salat mischen.

Reinigungsarbeiten.

Zusammensetzung der Mahlzeit besprechen:

Eiweiß ist enthalten in Milch, Ei und magerem Speck.

Kohlehydrate sind enthalten in Graupen, Kartoffeln, Mehl und Zucker.

Fett ist enthalten in Speck, Eiern und Milch.

Der Salat hat viel Wasser, aber wegen seiner sonstigen Bestandteile ist er ein gutes Erfrischungsmittel.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über das Ei.

Das Ei besteht aus Eidotter, Eiweiß und Schale.

Die Eierschale besteht aus Kalk und hat viele kleine Öffnungen.

Das Eiweiß besteht aus einer klaren Flüssigkeit, welche in zahlreichen zähen Häutchen eingeschlossen ist. Beim Schneeschlagen zerreißen diese Häutchen leicht und schließen durch ihre Zähigkeit eine Menge Luft ein, welche durch Schlagen darin verteilt wird. Bringt man den Eiweißschnee in Hitze, gerinnt das Eiweiß und schließt die Luft ein, so daß man also durch Mischung mit Eiweißschnee lockere Speisen bereiten kann.

Das Eidotter wird durch Mischung von dem gelben Eieröl und Eiweiß gebildet. Das Eidotter wird durch ein feines Fädchen in der Mitte des Eiweißes festgehalten. Es ist deshalb gut, das Ei beim Aufbewahren täglich zu wenden, damit dieses nicht reißt und das Eidotter nach einer Seite sinkt.

Das Ei ist eiweißhaltig, hat Kohlehydrat, Fett und viel Eisen.

Das Ei ist deshalb ein gutes Nahrungsmittel.

Das Ei ist roh genossen am nahrhaftesten, weil es so am besten verdaut wird. Für Kranke läßt man es, in einen Löffelkopf ausgeschlagen, in kochendem Wasser stehend, leicht gerinnen. Harte Eier werden schwer verdaut und unterstützt man die Verdauungssäfte des Magens gern mit Säure, darum bereitet man gern Mostricheier von harten Eiern.

Außer seinem Nährwert, seiner Verdaulichkeit, hat es auch noch die in der Küche so wertvollen Eigenschaften, Stoffe zu verbinden, zu verdicken, zu verdichten, zu lockern und zu klären; Eigenschaften, die der Küche zu einer großen Mannigfaltigkeit nahrhafter Gerichte verhelfen, indem sie weniger nahrhafte Stoffe, welche aber schmackhaft sind, in Verbindung mit Ei zu guten Nahrungsmitteln umwandeln.

Eier wiegen in gewöhnlicher Ware ca. 50 g.

Je besser ein Huhn gefüttert wird, je schwerer und größer sind die Eier.

Ein gutes Legehuhn legt im zweiten Jahre 200 Eier.

Ein Ei wird schlecht durch den Zutritt der Luft durch die Schale und die Verdunstung seiner Flüssigkeit, deshalb verliert es auch an Gewicht. Beim Kochen frischer Eier ist es ratsam, die Eier vorher etwas in kaltes Wasser zu legen, damit etwas Eiweiß durch die Schale treten kann. Da Wärme ausdehnt, findet sich in der Schale sonst kein Platz für den Inhalt, daher springt sie dann.

Eierschalen sind zum Flaschenspülen und auch, reingewaschen, zerbrochen, zum Klären von Brühen zu verwenden, von denen sie alles Unreine anziehen.

Man nimmt zum Eierkochen reichlich reines kochendes Wasser, damit es sich nicht zu sehr abkühlt, wenn die kalten Eier hineinkommen.

Sechste Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Benjum.

Mehlschwitze machen.
Fleisch kochen.
Grüne Bohnen putzen.
Kaffee kochen.

Küchenzettel.

Hammelfleisch.
Grüne Bohnen und Kartoffeln.

Unterrichtsmaterial.

1 Topf mit Bohnenpflanzen.
Trockene Bohnen und verschiedene grüne Bohnen.
Mehlsorten, Kleie und blauer Bogen.

Einkäufe:

180 g Kaffee à $\frac{1}{2}$ kg (1 $\%$) <i>M</i> 1,40 <i>M</i> 0,50 $\frac{1}{2}$	Transport <i>M</i> 2,49 $\frac{1}{2}$
$1\frac{1}{2}$ kg (3 $\%$) Hammelfleisch (Schulter). " 1,05	120 g Fett. " 0,14 $\frac{1}{2}$
48 g Salz " 0,01	6 Pfefferkörner. " 0,00 $\frac{1}{4}$
9 l grüne Bohnen " 0,90	6 Theel. Petersilie " 0,12
6 Stiele Bohnen- od. Pfeffer- kraut und Petersilie " 0,03	48 g Mehl " 0,02
Transport <i>M</i> 2,49 $\frac{1}{2}$	1 g Pfeffer. " 0,00 $\frac{1}{4}$
	6 l Kartoffeln " 0,30
	<u><i>M</i> 3,08$\frac{1}{2}$</u>

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 25 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Hammelfleisch, Eiweiß und Kohlehydrate in Bohnen, Kohlehydrate in Kartoffeln und Mehl, Fett in Fleisch und Fettzuthat.

Arbeitsplan.

Feuer anmachen.

In 6 Töpfen das Wasser für das Fleisch ansetzen.

6 Näpfe mit Wasser verteilen.

Das Fleisch waschen und klopfen, zu dem kochenden Wasser in den Topf thun und salzen.

Messer, Teller, Papier, Näpfe und Bohnen verteilen.

Wasser zum Abwollen der Bohnen aufsetzen.

Lehrerin zieht eine Bohne ab und bricht sie.

Bohnen abziehen und brechen.

Lehrerin: Petersilie verlesen und wiegen, über Bohnen sprechen.

Petersilie waschen, verlesen, wiegen.

Bohnenkraut waschen.

Bohnen offen abwellen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kaffee kochen.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen, mit Fett begießen und zugedeckt warm stellen.

Bohnen in den Topf zur Brühe schütten, Bohnenkraut dazuthun und langsam weich kochen lassen.

Kartoffeln waschen, schälen, aufsetzen.

Lehrerin: Über Mehl sprechen.

Mehlschwitze machen.

Die Bohnen mit Pfeffer abschmecken und Petersilie hinzufügen.

Das Essen anrichten.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Mehl und Bohnen.

Das am meisten in der Küche verwendete Mehl ist das Weizenmehl. Seine beiden Hauptstoffe sind: der Eiweißstoff, im sogenannten Kleber, und Kohlehydrat, in der Stärke enthalten. Je feiner und öfter gesiebt das Mehl ist, je mehr Stärke, je weniger Eiweiß enthält es.

Die Kleie ist sehr nahrhaft, aber die ihr anhaftenden Holzteilchen oder Zellstoffe lassen sie den Menschen auf die Dauer nicht gut verdauen. Als Viehfutter ist sie wertvoll.

Prüfung des Mehles. 1. Gutes und nahrhaftes Mehl sieht gelblich aus, weil es Bestandteile des gelblichen, nahrhaften Klebers in sich hat; — es ist nicht grau, was Unreinlichkeiten voraussetzen würde.

2. Je weißer das Mehl, je mehr Stärkemehl, je weniger Eiweißstoffe enthält es.

3. Durch Festdrücken auf bläulichem Papierbogen, auf dem man am besten Farbe, Glanz und Körnung (letztere muß fein sein) unterscheidet.

4. Durch Geruch und Geschmack.

5. Durch Zusammendrücken in der Hand, bei dem man nicht gerade Feuchtigkeit, aber ein gewisses Zusammenkleben bemerken muß; schlechtes Mehl zerstäubt.

6. Mehl von zu jungem Getreide giebt wenig Bindung und kocht sich klümprig; der Teig wird bröckelig. Man kann es dem Mehl nicht ansehen, nur das Verhalten bei der Behandlung in der Küche beweist es.

7. Verfälschungen werden häufig mit billigen Mehlen vorgenommen, welche man aber sehr schnell an dem Verhalten beim Kochen merkt.

8. Durch das vergleichende Gewicht ist die Verfälschung auch festzustellen, weil die übrigen Mehle durchschnittlich schwerer sind. $\frac{1}{8}$ l leicht eingefülltes Mehl wiegt abgestrichen: 75 g.

Aufbewahrung. Große Quantitäten Mehl müssen in einem hochstehenden Holzkasten, in einem luftigen Raum aufgehoben werden, damit nicht die Feuchtigkeit des Bodens oder der Luft, welche leicht aufgesogen wird, von Einfluß sein kann. Mehl muß oft umgeschaufelt und gesiebt werden, um das Dumpfigwerden und die Entwicklung von Mehlwürmern zu verhüten.

Kleinere Mengen hebt man in Holz- oder Porzellantonnen, zugedeckt, auf.

Behandlung des Mehles in der Küche. Das Stärkemehl (Hauptbestandteil des Weizenmehles) der Speisen verwandelt sich bei der Verdauungsarbeit, welche im Munde beginnt, zuerst in Stärk gummi oder Dextrin, später in Zucker. Diesen Umwandlungsprozeß kann man durch die Küche verkürzen, und dadurch die Speisen leichter verdaulich machen.

Man röstet zu diesem Zweck das Mehl zu Speisen und Saucen in Fett (oder auch, aber seltener, ohne Fett) und erlangt dadurch die Bildung von Pflanzengummi, welcher sich in Flüssigkeiten leicht löst und den Speisen eine wohl schmeckende, schleimige Beschaffenheit verschafft. (Für die Krankenküche wichtig.)

Roheß Mehl löst sich nicht in Flüssigkeiten, es kann sich nur fein verteilen; setzt man es der Hitze aus, so quellen die Mehlkörperchen, zerplatzen und bilden einen Kleister, der als solcher dann erst der oben beschriebenen Verdauungsarbeit unterliegt.

Man unterscheidet in der Küche von geröstetem Mehl: weißes Mehl und braunes Mehl. Das heißt: beide sind bis zu verschiedenen Graden geröstet.

Bei Erreichung des sogenannten weißen Schwitzmehles verhält sich das Mehl im Fett bei andauernder Erhitzung so, daß es zuerst vorhandene Feuchtigkeit abgiebt, und während es dasselbe thut, sieht man die Feuchtigkeit durch Bläschen entweichen. Das Mehl fängt dann in dem Fett an zu backen, ohne sich zu bräunen. Der Augenblick des Stillwerdens im Fett ist der richtige, um Flüssigkeiten zu einer weißen Sauce, Suppe oder Kloß hinzuzufügen, nicht früher und nicht später.

Das sogenannte braune Schwitzmehl erhält man, indem man das Mehl eine Wenigkeit länger röstet; es hören die Blasen auf und das Mehl fängt an, das braune Kostbitter durch die längere Erhitzung zu bilden. Der Augenblick des Zugießens ist auch dabei sorgfältig abzapassen, damit das Kostbitter nicht zu reichlich entsteht und die Speise bitter schmeckend und schwarzfleckig macht.

Bohnen gehören zu den Hülsenfrüchten. Die reifen trocknen Samen der weißen trocknen Bohnen sind reich an Eiweiß und Kohlehydrat. Die unreifen Hülsenfrüchte, wozu Erbsen und Bohnen gehören, sind wasserreicher und haben infolge dessen weniger Nährwert.

Um ein gutfarbiges grünes Bohnengericht auf den Tisch zu bringen, muß man sie nicht in zu wenig Flüssigkeit und nur so lange kochen, bis sie weich sind, nicht länger. Grüne Bohnen sind stets in heißem Wasser zu kochen, damit sie nicht auslaugen. Die Samen oder trocknen Hülsenfrüchte werden mit kaltem, möglichst weichem Wasser aufgesetzt. Sie enthalten so viel Käsestoff, daß dieser in der Kochhitze sofort gerinnt und die Hülsenfrüchte hart bleiben, während dieselben langsam aufquellen, wenn sie mit kaltem, weichem Wasser aufgesetzt werden. Der Kalk in hartem Wasser ist auch nachteilig für die Erweichung.

Siebente Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Benium.	Küchenzettel.
Behandlung der Hefe.	Graupensuppe.
Hefepudding.	Hefepudding.
Ruchen.	Blaubeerkompott oder Kirschkompott.
Kompott.	Unterrichtsmaterial.
Kartoffelmehl (Behandl. wiederholt).	Abbildung der Hefezelle.

Einkäufe:

1½ kg (3 \mathcal{H}) Mehl	\mathcal{M} 0,60	Transport	\mathcal{M} 1,95
90 g Hefe	" 0,14½	½ Zitronen- od. Apfelsinen-	
¾ l Milch	" 0,15	schale	" 0,00½
210 g Rindernierenfett }	" 0,36	12 Nelken	" 0,00¼
90 g Rindernierentalg }	" 0,36	80 g Salz	" 0,01¾
480 g Zucker	" 0,38½	300 g Graupen	" 0,12
200 g große Rosinen	" 0,20	6 Theel. gewiegte Petersilie	" 0,12
100 g kleine Rosinen	" 0,08	6 l Blaubeeren	" 1,20
100 g Zwiebeln	" 0,03	3 Eier	" 0,15
Transport	\mathcal{M} 1,95	Transport	\mathcal{M} 3,56½

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 30 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Eiern, Milch, Graupen, Rosinen und Zwiebeln, Kohlehydrate in Mehl, Graupen, Kompott, Milch und Zucker, Fett in Suppe und Hefepudding.

Arbeitsplan.

Feuer anmachen.

Mehl und Milch warmstellen.

6 Töpfe, 6 Töpfe, 6 Löffel verteilen. Mehl abwiegen, Milch und Hefe abmessen.

Lehrerin rührt Milch und Hefe an und setzt das Hefestück an.

Schülerin Hefe mit Milch verquirlen und unter Umrühren in $\frac{1}{8}$ kg Mehl verarbeiten.

Das Hefestück warm stellen und mit einem Tuch bedecken.

Die Graupen in einem Topf mit Wasser abquirlen, abgießen und mit frischem Wasser, das einen Finger breit übersteht, auf den Herd stellen zum Abwellen.

Lehrerin zeigt Rosinen zu verlesen.

Nelken stoßen, Rosinen verlesen, waschen und abtrocknen.

Kinderfett zerlassen, Zuthaten zum Hefepudding bis auf Mehl und Hefestück vermischen.

6 Töpfe zum Puddingkochen mit Wasser auf den Herd setzen.

Sellerie und Zwiebeln putzen zur Suppe.

Graupen abgießen, mit gewiegtem Kinderfett rösten, Salz und Wasser nach und nach dazuthun, zugedeckt langsam weich kochen lassen.

Lehrerin bereitet eine Form und ein Tuch vor.

Die Formen mit einer Feder und zerlassenem Fett austreichen, 2 Tücher zurechtlegen.

Das aufgegangene Hefestück und das übrige Mehl zu den übrigen Zuthaten rühren.

Den Teig in die ausgestrichenen Formen thun oder in die bereit gehaltenen Tücher.

Die Formen $\frac{1}{2}$ Stunde warm stellen, ebenso die Tücher mit Teig in die Schüssel legen und auch noch $\frac{1}{2}$ Stunde gehen lassen.

Die verschlossenen Formen oder die zugebundenen Tücher in das stark kochende Wasser thun, die Töpfe schließen und $\frac{3}{4}$ —1 Stunde kochen.

Blaubeeren verlesen, waschen, abtropfen, in dem Kochtopf mit Zucker durchschwenken und $\frac{1}{4}$ Stunde weich schmoren lassen.

Graupensuppe mit einem Eigelb abziehen, abschmecken und zu Tisch geben.

Das Kartoffelmehl in Wasser auflösen, zu den Blaubeeren rühren und diese anrichten.

Lehrerin stürzt einen Pudding.

Puddings stürzen und bestreuen.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Hefe.

Hefe ist eine Pflanze und zwar ein Pilz. (Bild von Hefezellen zeigen.)
Wir unterscheiden zwei Sorten von Hefe:

a) Bierhefe oder flüssige Hefe, die bei der Bereitung des Bieres gewonnen wird.

b) Preß- oder Kunsthefe, welche fabriziert wird.

Die Hefe dient zur Auflockerung des Teiges bei der Bereitung von Backwerken und Mehlspeisen.

Die Hefe hat die Fähigkeit, im Teig zu wachsen und den Teig dadurch aufzulockern, doch muß man ihr die notwendigen Bedingungen zu ihrer Thätigkeit geben.

Hitze tötet den Pilz, ehe er in Thätigkeit kommt, ebenso große Kälte; Wärme begünstigt sein Wachstum. Zum Hefenteig müssen deshalb alle Zuthaten erwärmt werden.

Das Mehl muß gleichmäßig gelockert und leicht erwärmt sein vor dem Backen; je mehr Luft es einschließt, je leichter wird das Gebäck. Alle übrigen Zuthaten müssen ebenfalls erwärmt sein.

Zum Gebrauch muß die Hefe stets erst mit lauwarmer ($\frac{1}{3}$ kochend, $\frac{2}{3}$ kalt gemischt) Milch oder Wasser zu einem dünnen Brei verrührt werden, welcher dann in das erwärmte Mehl gethan, zu einem glatten Teig verrührt und mit einem Tuche bedeckt zum Aufgehen warmgestellt wird.

Die Luft, in der gebacken wird, muß rein sein, da sie ein Bestandteil des Gebäcks wird.

Erkennungszeichen guter Hefe sind: 1. Hellgelbliche Farbe; 2. sie muß leicht, feuchtbrüchig sein, nicht pulvern; 3. der Geruch soll an Obst erinnern, darf aber nicht dem Geruch saurer Milch oder Käse ähnlich sein.

Will man Hefe einige Tage aufheben, so muß man sie im feuchten Tuch an einen kühlen, luftigen Ort legen.

Achte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Pensum.

Schoten auspahlen.
Mehlschwitze wiederholen.
Mehlklöße bereiten.
Fische zurechtmachen.
Butter bräunen.

Küchenzettel.

Schotensuppe mit Mehlklößen.
Schellfisch mit brauner Butter.

Unterrichtsmaterial.

Topf mit Schotenpflanzen.
Trockne Erbsen.

Einkäufe:

12 l Schoten	M 1,20	Transport	M 1,71 ¹ / ₄
240 g Rinderfett	" 0,29	120 g Butter	" 0,24
420 g Mehl	" 0,17	3 kg (6 M) Schellfisch	" 2,40
260 g Salz	" 0,05 ¹ / ₄	6 l Kartoffeln	" 0,30
Transport	M 1,71 ¹ / ₄		M 4,65 ¹ / ₄

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 39 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Fisch, Mehlklößen, Kohlehydrate in Mehl, Kartoffeln, Fett in Butter, Fett.

Arbeitsplan.

6 Körbe mit je 2 l Schoten verteilen.

6 Schüsseln und Kochtöpfe verteilen.

Feuer anmachen.

Lehrerin zeigt Schoten pahlen und Schotenschalen vorrichten.

Schoten waschen und Wasser und Salz darauf füllen.

Holzbretter, Messer, Näpfe, Fische verteilen.

Lehrerin zeigt einen Fisch zu schuppen, auszunehmen und zu waschen.

Fisch im Salzwasser zu Feuer bringen.

Mehlschwitze zur Suppe aufsetzen.

Lehrerin zeigt das Durchstreichen der Schotenschalen.

Die Schotenschalensuppe durch ein Sieb streichen und zur Mehlschwitze füllen.

Schotenkerne in die Suppe schütten, mit weich kochen.

Fett und Wasser zu den Klößen zum Kochen bringen, der Schotenkochtopf kann dazu verwendet werden.

Lehrerin zeigt das Berrühren des kochenden Wassers mit Mehl zum Kloßteig, die Schülerinnen machen es nach.

Lehrerin sticht einen Kloß ab, legt ihn in die Suppe.

Schülerinnen stechen mit der Löffelspitze Klöße ab und lassen sie in der Suppe kochen.

Kartoffeln zu Pellkartoffeln waschen, aufsetzen.

Butter bräunen, in einen Topf oder ein Schälchen thun und warmstellen.

Den Fisch herausnehmen und anrichten.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Fische.

Das Fleisch der Fische hat fast dieselben Bestandteile wie das Fleisch der Säugetiere und Vögel. Das Fischfleisch ist auch ein gutes Nahrungsmittel, nur müssen wir häufig mangelndes Fett durch Sauce ersetzen. Auch bei ihrer Bereitung achte man darauf, daß seine Nährstoffe nicht verloren gehen. Wie das Fleisch von Schlachtthieren nicht wässern darf, so darf es das Fischfleisch gleichfalls nicht, besonders wenn der Fisch in Stücke geschnitten ist; bleibt der Fisch ganz, so schützen ihn die Häute mehr vor dem Auswässern. Die Fischstücke müssen sogleich in das kochende Wasser gethan werden, da das Eiweiß, welches, wie im Fleisch des Schlachtviehes, auch im Fisch enthalten ist, leicht austritt. Kommt das Stück Fisch in kochendes Wasser oder dampfendes Fett, so gerinnt das Eiweiß sofort an der Schnittfläche. Um ganze Fische zu kochen, nimmt man lauwarmes Wasser, legt den Fisch hinein, läßt das Wasser bis zum Kochen kommen und läßt ihn dann noch etwas ziehen. Das Wasser, worin die Fische gekocht werden, wie die Brühe, welche noch aus den Gräten und dem Kopf der Fische zu ziehen ist, muß noch zu Suppen oder Saucen verwendet werden.

Erkennungszeichen frischer toter Fische. 1. Festes Fleisch. 2. Die Haut muß fest über dem Fleisch liegen; wenn man mit dem Finger auf das Fleisch drückt, muß es sich fest anfühlen. 3. Die Augen müssen klar sein. 4. Die Kiemen müssen frisch rot sein, aber nicht etwa mit Blut gefärbt. 5. Grüne oder frische Heringe dürfen keinen dunklen Kopf haben.

Erkennungszeichen lebender Fische. Lebende Fische schwimmen auf dem Bauch; wenn sie auf der Seite schwimmen, sind sie schon sehr matt, liegen sie auf dem Rücken, so sind sie tot.

Das Schlachten der Fische. Um lebende Fische zu töten, legt man dieselben auf ein nasses Holzbrett, bedeckt den Kopf mit einem Tuch und schlägt mit der stumpfen Seite eines Beiles dreimal darauf, darnach macht man einen Schnitt in das Gehirn.

Im Winter, oder wenn die Fische schon auf Eis gelegen haben, müssen sie erst einige Stunden in der Küche liegen, um sich gleichmäßig zu erwärmen, da sie, wenn sie erst im Kochtopf aufstauen müssen, leicht innen roh bleiben.

Geräucherte Fische haben einen hohen Nährwert. Die flüssigen Stoffe sind sehr verringert und die Nährstoffe liegen viel dichter auf einander; dasselbe gilt vom gesalzenen Hering; derselbe ist auch ein sehr wertvolles Nahrungsmittel, weil er weniger Wasser enthält als der frische Hering.

Neunte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Penjum.

Behandlung von Backobst.
Behandlung von trockenem Brot.
Klopsbereitung.
Wiederholung der Mehlschwitze.

Küchenzettel.

Brotsuppe mit Backpflaumen.
Königsberger Klops.
Heringsauce.
Bellkartoffeln.

Unterrichtsmaterial.

Eingeweichte und trockne Pflaumen.

Einkäufe:

$\frac{3}{4}$ kg ($1\frac{1}{2}$ \mathcal{M}) trockenes altes Brot	\mathcal{M} 0,15	Transport	\mathcal{M} 2,32 $\frac{1}{2}$
3 Eßl. Butter oder Kokos- nußbutter oder Schmalz	" 0,14 $\frac{1}{4}$	3 g Zwiebeln	" 0,00 $\frac{1}{4}$
Zimt und Apfelsinenschale für	" 0,02	6 Eßl. Essig	" 0,01 $\frac{1}{2}$
3 Eßl. Salz	" 0,00 $\frac{3}{4}$	3 $\frac{1}{2}$ Heringe	" 0,17 $\frac{1}{2}$
$\frac{1}{2}$ kg (1 \mathcal{M}) Backpflaumen (60 Stück)	" 0,25	125 g Fett	" 0,15
840 g gehacktes Rindfleisch	" 1,17 $\frac{3}{4}$	240 g Zucker	" 0,19 $\frac{1}{4}$
360 g gehackt. Schweinefleisch	" 0,57 $\frac{3}{4}$	125 g Mehl	" 0,05
Transport	\mathcal{M} 2,32 $\frac{1}{2}$	6 Eier	" 0,30
		3 Brötchen à \mathcal{M} 0,02 $\frac{1}{2}$	" 0,07 $\frac{1}{2}$
		6 l Kartoffeln	" 0,30
			\mathcal{M} 3,58 $\frac{1}{2}$

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 30 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Fleisch, Ei, Hering, Backpflaumen, Kohlehydrate in Brot, Mehl, Semmel, Fett in Fett, Schweinefleisch, Butter.

Arbeitsplan.

Heringe sind bereits vorher eingewässert.

6 Töpfe verteilen.

Jeden Topf mit 1 l Wasser füllen.

Brot verteilen, zerkleinern, einweichen.

6 irdene Töpfe verteilen, Backpflaumen abzählen und verteilen.

Backpflaumen waschen und einweichen.

Brot mit Salz und Wasser ansetzen.

Feuer anmachen.

Pflaumen mit Apfelsinenschale und Zimt ansetzen.

Brötchen mit Wasser einweichen.

6 Töpfe verteilen.

6 Töpfe mit Salzwasser aufsetzen.

Rind- und Schweinefleisch abwiegen und verteilen.

Lehrerin mischt einen Klopsteig.

Das zerlassene Fett, das aufgeweichte, im Sieb ausgedrückte Brötchen Salz, Pfeffer und Ei zum Fleisch fügen.

2 und 2 Kinder teilen sich ein Ei.

Masse vermischen.

6 Teller verteilen (Hände waschen).

Hände und Teller etwas bemehlen.

Lehrerin formt einen Klops.

Die ganze Masse erst in Hälften, dann in Viertel teilen, aus jedem Viertel einen Klops formen.

Die Klopse werden in das kochende Salzwasser gethan und müssen offen 10—15 Minuten langsam ziehen.

Je 2 Kinder bekommen einen halben Hering.

Die Heringe werden abgezogen, von den Gräten befreit und fein gewiegt.

Zwiebeln werden abgeschält und fein gewiegt, das zu Hering und Zwiebeln benutzte Geschirr abgospült.

Zwiebelschalen und Heringsgräten werden klein gebrochen, abgewaschen und in das Klopswasser gethan.

Kartoffeln waschen und aufsetzen.

Mehlschwitze mit Zwiebeln machen.

Die Klopse herausnehmen, abtropfen und warm stellen.

Die Sauce mit dem Klopswasser bis zum Einkochen fertig machen und einkochen lassen.

Die Brotsuppe durch ein Sieb rühren, mit Zucker, Salz und Backpflaumen abschmecken, Zimt und Apfelsinenschale entfernen.

Den gewiegten Hering in die Sauce schütten und dann nur ziehen lassen.

Die Sauce mit Essig abschmecken, über die Klopse geben.

Suppe, darnach Klopse mit der Sauce und Kartoffeln anrichten.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Obst.

Das Obst ist weniger Nahrungs- wie Genussmittel.

Es erfrischt, regt die Verdauung an und wirkt oft fieberkühlend. Gekocht ist das Obst am leichtesten verdaulich, da die Zellwände erweicht und zu große Säuren durch Zucker ausgeglichen sind.

Das Obst enthält etwas Eiweiß, Zucker, Salze, Säuren, Pflanzengelee und duftende Öle, durch welche es den ihm eigentümlichen Duft hat, außerdem Zellstoff, Kerne und Wasser.

Man teilt das Obst in Beeren-, Kern- und Steinobst.

Getrocknetes Obst ist nahrhafter, da es Wasser verlor und reicher an Zucker ist. Getrocknete Besinge werden in Durchfall-Krankheiten gern geschmort gegeben.

Obst wird zum Trocknen bei trockenem Wetter abgenommen und auf Fäden an der Luft oder auf Hürden im Backofen getrocknet.

Es wird in Beuteln oder Netzen im luftigen Raum hängend aufbewahrt.

Getrocknetes Obst muß vor dem Kochen kalt eingeweicht werden, um den durch Trocknen verlorenen Wassergehalt zu ergänzen.

Frisches Kernobst (Äpfel und Birnen) wird am besten in einem frostfreien Keller auf trockenen Brettern liegend aufgehoben; die einzelnen Früchte müssen jedoch so gelegt werden, daß sie sich nicht berühren. Grundfalsch ist es, Obst über einander in Körben aufzuheben.

Das Obst kann durch Pflege, Boden und Samen veredelt werden, der Zellstoff nimmt dann ab und der Saft- und Zuckergehalt zu.

Zehnte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Penjum.

Vergleich von Kalb- und Rindfleisch.
Wesentliches vom Kalb.

Küchenzettel.

Geschmortes Kalbfleisch.
Kohlrabi und Kartoffeln.

Unterrichtsmaterial.

Kalbfleisch.

Einkäufe:

1 1/2 kg (3 #) Kalbsbrustspitze	M 1,50	Transport	M 2,97 1/4
360 g Fett	" 0,43 1/4	1 Gewürzdosis	" 0,01
60 Stück Kohlrabi	" 1,00	100 g Salz	" 0,02
95 g Mehl	" 0,04	6 l Kartoffeln	" 0,30
Transport	M 2,97 1/4		M 3,30 1/4

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 27 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Kalbfleisch, Kohlehydrate in Kartoffeln und Mehl, Fett in Fett.

Arbeitsplan.

6 Töpfe, 6 Töpfe, 6 Bretter verteilen.

Kalbfleisch abwiegen, waschen, trocknen und klopfen.

Feuer anmachen.

Fett im Topfe dampfend machen und Wasser zum Zugießen auf den Herd stellen.

Das Fleisch mit Salz einreiben, mit Mehl bestäuben.

Das Fleisch in das dampfende Fett legen und von allen Seiten schön anbräunen.

1/4 des kochenden Wassers zugeben, Gewürze hinzufügen, fest zugedeckt das Fleisch langsam schmoren lassen.

Lehrerin: Über Kalbfleisch sprechen.

Salzwasser zum Abwellen der Kohlrabi aufsetzen.

Kohlrabi abzählen und Körbe verteilen.

6 Töpfe verteilen und 12 Messer herumreichen.

Lehrerin pußt Kohlrabi und schneidet ihn in Scheiben, alle Schülerinnen desgleichen.

Kohlrabi in Salzwasser offen abwellen.

Das junge Grün offen abwellen.

Das Grün aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen und fein schneiden oder wiegen.

Das Fleisch umwenden und etwas Wasser hinzugießen.

6 Kochtöpfe für Kohlrabi verteilen.

Die abgewellten und abgetropften Kohlrabi mit Wasser und Salz zu Feuer bringen und weich kochen.

Das Fleisch umwenden und Wasser zugeben.

Lehrerin: Über Kohlrabi sprechen.

Kartoffeln waschen und aufsetzen.

Mehlschwitze machen, die Kohlrabi Brühe langsam dazu rühren, mit den weichen Kohlrabischeiben und dem gewiegten Grün mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken, durchkochen lassen und in einem Napf anrichten und warm stellen.

Das weiche Fleisch in einen Napf legen, die Sauce abschmecken, Gewürz entfernen, die Sauce über das Kalbfleisch gießen und mit den Kohlrabi zu Tisch geben.

Kartoffeln abgießen und zu Tisch geben.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Kalbfleisch und Kohlrabi.

Kalbfleisch hat weniger Nährwert wie Rindfleisch.

Es hat mehr Wasser und Gewebe.

Es liefert den Leim. Je jünger das Tier, je mehr Leim giebt es.

Kälber dürfen erst 10—14 Tage nach der Geburt geschlachtet werden.

Das beste Kalbfleisch liefert das mit Milch aufgezogene Kalb nach 6 Wochen.

Gutes Kalbfleisch muß weiß aussehen und ein dichtes, feines Gewebe, sowie reichlich Fett haben.

Das Fleisch eignet sich gut zu Krankenspeisen.

Man kann es in Milch, Buttermilch, Essig und Bier mehrere Tage frisch erhalten.

$\frac{1}{2}$ kg (1 *H*) Kalbfleisch kostet *M* 0,60—0,80.

Kohlrabi sind ein wasserreiches Gemüse und haben keinen sehr großen Nährwert, aber sie geben bei zarter Beschaffenheit, das heißt jung genug, ohne holzig zu sein, ein schmackhaftes, leicht verdauliches Gemüse. Demselben ist reichlich Fett zuzusetzen. Die wasserreichen Gemüse sind für die richtige Blutmischung von Wert. Kohlrabi stammen von der Kohlpflanze.

Elfte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Penjum.

Fische behandeln.

Stärkemehl behandeln.

Küchenzettel.

Brühereisuppe mit Rindfleisch.

Biersisch.

Kartoffeln.

Unterrichtsmaterial.

Stärkemehlpräparate.

Lebende Fische.

Einkäufe:

$\frac{3}{8}$ kg ($\frac{3}{4}$ \mathcal{M}) Rindfleisch		Transport	\mathcal{M} 3,56 $\frac{1}{4}$
ohne Knochen	\mathcal{M} 0,75	120 g Zwiebeln	" 0,03 $\frac{3}{4}$
120 g Bruchreis	" 0,03 $\frac{3}{4}$	300 g Mehl } od. 600 g }	" 0,12
1 kleine Sellerie	" 0,05	210 g Sirup } Pfefferkuchen }	" 0,17
175 g Salz	" 0,03 $\frac{1}{2}$	6 Gewürzboxen	" 0,06
3 kg (6 \mathcal{M}) Fisch	" 2,40	6 Flaschen Braumbier	" 0,60
240g Fett od. Kokosnußbutter	" 0,29	6 l Kartoffeln	" 0,30
Transport	\mathcal{M} 3,56 $\frac{1}{4}$	6 kleine Karotten	" 0,03
			\mathcal{M} 4,88

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 40 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Fleisch, Fisch, Zwiebeln, Braumbier, Kohlehydrate in Mehl, Reis, Kartoffeln, Fett in Kokosnußbutter.

Arbeitsplan.

Lehrerin: Besprechung des Kochplans.

Feuer anmachen.

6 Töpfe mit je 1 l Wasser und 8 g Salz ansetzen.

6 Töpfe und 6 Messer verteilen.

Lehrerin: Fleisch in Würfel schneiden.

Fleisch abwiegen, verteilen, waschen und in Würfel schneiden.

Sellerie verteilen, waschen, abputzen und schneiden.

6 irdene Töpfe verteilen.

Reis abmessen, in den Topf thun, mit Wasser abquirlen und mit 1 Prise Salz und Wasser durchrühren.

Fleisch und Selleriewürfel in kaltes Wasser legen und langsam kochen lassen.

Das Fleisch abschäumen und den Reis hineinschütten.

6 Bretter mit den Fischen verteilen, 6 Messer, 6 Stücke Papier und ebensoviel Schüsseln verteilen.

Lehrerin: Fisch zurechtmachen.

Fische schuppen, in Stücke schneiden und ausnehmen.

Fische waschen, abtrocknen und einsalzen.

Suppengemüse putzen und in kleine Streifen schneiden; Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.

Das Bier dazugießen und Suppengrün und Zwiebeln darin gar kochen.

Gewürz, Sirup, Salz dazuthun und langsam kochen lassen.

Mehlschwitze machen und die Flüssigkeit dazugießen.

6 Töpfe, Messer und Papier verteilen.

Kartoffeln abzählen, waschen und schälen.

Die gewaschenen Kartoffeln mit Salz und Wasser aufsetzen.

Den Fisch in die Sauce legen und 8—10 Minuten langsam weichziehen lassen.

Lehrerin: Über stärkemehlhaltige Nahrungsstoffe sprechen.

Fische probieren, abschmecken, in einen Napf legen und auf kochendem Wasser warm stellen.

Suppe abschmecken.

Kartoffeln abdampfen lassen und in einem Napf bergartig anrichten.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Mehlpräparate.

Aufbewahrung: Alle Mehlpräparate, worunter man teils geschältes Getreide versteht, wie Reis, Hafer, teils durch Fabrikation erzeugte Nahrungsstoffe, wie Macaroni, Graupen, Nudeln zc., müssen recht trocken aufgehoben und oft geschüttelt oder bewegt werden, damit sie nicht multrig werden.

Behandlung in der Küche: Die Fabrikation und vielseitigen Behandlungen der Mehlpräparate, ehe sie in die Küche kommen, machen eine sorgfältigste Zubereitung notwendig.

Jedes Mehlpräparat muß kalt einige Male abgewaschen werden. Dann trennen sich in der weiteren Behandlung die Gruppen:

1. in solche, welche nur erweicht werden sollen, ohne ihre Form einzubüßen;
2. in solche, welche vor allem ihren ganzen Mehlgehalt in voller Ausdehnung entwickeln sollen, sei es zu Breien oder breiartigen Speisen oder schleimigen Suppen;
3. in solche, welche immer extra Vorbereitung durch öfteres Abkochen bedürfen, um Stoffe zu entfernen, welche in der Speise nicht gewünscht werden.

1. Diese Gruppe wird nach gehöriger Säuberung in heißem Wasser, beziehentlich Fett, in leicht zu erhitzendem Geschirr behandelt; z. B. der Reis zu einigen Reisgerichten, Teigwaren und Macaroni.

2. Diese werden zu langsamer Entwicklung mit kalter Flüssigkeit zu Feuer gesetzt, wie Graupen, Reis zu Reiskrei, Hafergrütze, Grünkorn zc. Der Farbe wegen werden sie in irdenen Töpfen gekocht.

3. Diese wären Reis zu Milchreis, welcher seine Säure verlieren muß, die die Milch gerinnen machen würde; Sago, der den multrigen Geschmack verlieren muß, und Graupen, welche recht weiß werden sollen.

Die Röstung von einigen Mehlpräparaten nach erfolgtem Abkochen, vor dem Zugießen der eigentlichen Flüssigkeit, wie Reis und Graupen, ist zu empfehlen, da sich ein leicht verdaulicher Pflanzengummi bildet.

Die Küchenbehandlung der Mehlpräparate kann wie folgt kurz zusammengefaßt werden, sie werden:

1. Kalt gewaschen.
2. In einem irdenen Topf zuerst mit soviel Wasser aufgesetzt, daß es eine Hand breit darüber steht.
3. Zeigen sich Kochblasen, so schüttet man das Wasser ab, nie über ein Blechsieb, und verfährt weiter, wie der gegebene Fall es erfordert.
4. Überhaupt ist die Berührung mit Zinn und Blech zu vermeiden, da sowohl Graupen wie Grützen grau davon werden.
5. Nur Kellen und Quirl von Holz und Siebe von Holz und Roßhaargeflecht sind zu verwenden, falls diese zur Kranken- oder Kinderkost notwendig wären.

Zwölfte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Benjum.

Leber braten.
Herz und Lunge kochen.
Rüben kochen.

Küchenzettel.

Gebratene Leber.
Mohrrüben.

Unterrichtsmaterial.

Ein Topf mit eingepflanzten Karotten.
Ein Geschlinge.

Einkäufe:

6 Bund Mohrrüben M 0,60	Transport M 1,24
300 g Fett " 0,36	150 g Salz " 0,03
Suppengrün für " 0,05	30 g Zucker " 0,02 ¹ / ₂
150 g Mehl " 0,06	6 Hammelgeschlinge " 2,40
11 Eßl. geriebene Semmel " 0,11	6 l Kartoffeln " 0,30
3 Theel. Petersilie " 0,06	6 Eßl. Salz " 0,01 ¹ / ₂
Transport M 1,24	<u>M 4,01</u>
	Davon ab Vorrat von Lunge " 1,00
	<u>M 3,01</u>

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 25 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Leber, Kohlehydrate in Kartoffeln, Mehl, im Zucker der Mohrrüben, Fett in Fett.

Arbeitsplan.

Mohrrüben abmessen, verteilen, Messer, Töpfe und Papier herumgeben.

Lehrerin pußt eine Mohrrübe vor und schneidet sie.

Mohrrüben waschen, pußen und in feine Streifen schneiden.

Feuer anmachen, Wasser zu den Mohrrüben hinstellen.

Die Mohrrüben nochmals waschen, in das heiße Wasser thun, Salz und Zucker hinzufügen und zugedeckt weichkochen.

Die Petersilie waschen und wiegen.

Lehrerin zerteilt ein Geschlinge.

Lungen und Herzen verteilen, im Napf waschen und in Stücke zerschneiden.

Die Lungen- und Herzstücke in einen Topf legen, Wasser und Salz dazugeben und zugedeckt auf den Herd stellen.

Suppengrün verteilen, pußen und in Stücke schneiden.

Sind die Lungen geschäumt, so kommt das Suppengrün und Gewürz dazu.

Lehrerin: Über Gemüse sprechen.

Bretter oder 6 Teller und Messer verteilen.

Lehrerin mischt Mehl und Semmel (2 Eßlöffel geriebene Semmel, 1 Eßlöffel Mehl).

Die Leber abwiegen und verteilen.

Lehrerin häutet die Leber und schneidet ein Stück.

Die Leber häuten und in Scheiben schneiden.

Kartoffeln schälen.

Mehlschwitze für die Mohrrüben machen.

Mehlschwitze mit dem Gemüse mischen. Durchkochen lassen.

Kartoffeln aufsetzen.

Die Mohrrüben abschmecken und die Petersilie dazugeben.

Das Fett zum Braten der Leber in einer Pfanne zerlassen.

Lehrerin bereitet ein Stück Leber zum Braten vor.

Die Leber einsalzen und etwas Pfeffer darübergeben. Teller für die fertige Leber warmstellen.

Die Leber im Semmelgemisch wälzen. In der Pfanne wird die Leber in dampfendem Fett unter Wenden schön braun gebraten. Die fertige Leber auf einen warmgestellten Teller legen.

Sauce mit Lungenbrühe machen.

Kartoffeln abgießen. — Mohrrüben anrichten.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Gemüse.

Die Gemüse haben nicht alle den gleichen Nährwert. Manche haben einen großen Teil Wasser in sich, diese erkennen wir durch das Zusammen-schrumpfen im Kochtopf, z. B. Spinat und Grünkohl. Andere haben viel unverdauliche Pflanzenfasern, wie Rüben und Kohl, je älter, desto mehr. Auch können manche Bestandteile des Gemüses der Verdauung recht beschwerlich werden, wenn wir nicht verstehen, sie zu entfernen. Aus diesem allem geht hervor, daß man gerade beim Gemüse kochen besonders achtsam sein muß. Die verwandten Kohllarten und Rüben haben die gleiche Behandlung.

Es giebt:

1. Kohl mit offenen Blättern: Grünkohl, Braunkohl und Spruten.
2. Kohl mit Köpfen: Weiß-, Rot- und Wirsingkohl.
3. Sproß im Blattwinkel der Stiele: Rosenkohl.

Verwandte der Kohllarten:

1. mit verdicktem Stengel über der Erde: Kohlrabi;
2. Kohlblüte: Blumenkohl;
3. mit angeschwollener Wurzel unter der Erde: Kohlrüben;
4. Zwergarten: Weiße Rüben (Teltower Rüben).

Alle diese Gemüse müssen in kochendem Wasser erst abgewellt werden, ehe man sie zubereitet. Man kann durch den strengen Geruch, der sich beim Kochen entwickelt, schon merken, daß Stoffe vorhanden sind, die, wenn sie mitgespeist werden, für schwache Verdauungen Beschwerden geben würden. Die besten Nahrungsmittel sind durch ihren Gehalt an Eiweiß die Hülsenfrüchte, Weißkohl, Lauch, Zwiebeln und Pilze. Wertvolle Salze, Mineralien und Säuren haben: Spinat, Mohrrüben, Salat, grüne Bohnen und alle ihre Abarten.

Hauptregeln für die Küche sind:

1. Es ist notwendig, alle holzigen Teile der Gemüse und diejenigen, welche zu stark der Luft oder der Erde ausgesetzt waren, zu entfernen, sowie äußere Kohlblätter und die Rübenoberfläche, weil darin bittere Stoffe enthalten sind.
2. Das Gemüse darf, gepuht, vor der Zubereitung nicht lange im Wasser liegen, da die Salze, Säuren, Zucker und das Eiweiß sich darin lösen und dann verloren gehen.
3. Wenn Gemüse abgewellt wird, bleibt der Kochtopf offen, damit alle der Verdauung unzuträglichen Stoffe mit den Dämpfen abziehen können.

Die Behandlung in der Küche. 1. Das Kochwasser muß der Menge nach immer dreimal so viel als das Gemüse betragen und stets kochend sein. (Ausnahme: Zu ausgepalten trockenen Hülsenfrüchten kalt.)

2. Das Kochwasser muß gesalzen sein und zwar 10 g auf 1 l Wasser.

3. Die Gemüse sind nach und nach in das Kochwasser zu thun, damit sie es nicht zu sehr abkühlen.

4. Viele gepuzte Gemüse färben sich an der Luft, diese müssen bis zur Zubereitung in Wasser gelegt oder mit Mehl bestreut werden, z. B. weiße Rüben.

5. Mangel an Fett und Nährstoffen muß durch Zugaben von Fett oder Fleischbrühe ersetzt werden.

6. Zuckerhaltige Gemüse, wie Schoten und junge Mohrrüben, wellt man nicht ab. Junge Gemüse koche man schnell und lasse sie nicht unnötig lange im Kochwasser. Beim Kochen nimmt dieses die löslichen Stoffe des Gemüses in sich auf, weshalb man auch das besonders wohlschmeckende Kochwasser noch weiter verwenden kann, z. B. von Spargel und Blumenkohl.

7. Trockene Hülsenfrüchte müssen vor dem Kochen in kaltem Wasser liegen, um den durch Austrocknen verlorenen Wassergehalt zu ergänzen.

8. Hülsenfrüchte kocht man in irdenen Töpfen mit weichem Wasser, weil der Kalk, welcher sich beim Kochen in hartem Wasser auf den Früchten niederschlägt, das Weichwerden erschwert, die käsigen Bestandteile gerinnen und die Frucht verdichten.

9. Pilze dürfen durchaus nicht lange kochen, weil sie ihren Gehalt an Feuchtigkeit abgeben, und der trockene Pilzkörper schwer verdaulich ist.

10. Für den Winter kann man Petersilie trocknen und in kaltem Wasser zum Gebrauch aufquellen.

Dreizehnte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Penſum.

Die Kartoffel.
Pfennigtuchen.

Küchenzettel.

Lungensuppe.
Lungenhachée.
Bellkartoffeln.
Pfennigtuchen.

Unterrichtsmaterial.

Kartoffeltopf; möglichst eine Kartoffelpflanze.
Verschiedene Kartoffelarten.

Einkäufe:

3 kg (6 \mathcal{H}) Lunge	\mathcal{M} 2,40	Transport	\mathcal{M} 3,01 $\frac{1}{4}$
$\frac{5}{8}$ kg (1 $\frac{1}{4}$ \mathcal{H}) Mehl	" 0,25	6 l Kartoffeln	" 0,30
240 g Fett	" 0,29	$\frac{3}{4}$ kg (1 $\frac{1}{2}$ \mathcal{H}) Zucker	" 0,60
120 g Zwiebeln	" 0,03 $\frac{3}{4}$	12 Eier	" 0,60
$\frac{1}{2}$ Theel. Pfeffer	" 0,00 $\frac{1}{4}$	Kardamom für	" 0,00 $\frac{1}{2}$
6 Eßl. Essig	" 0,01 $\frac{1}{2}$	1 Speckschwarte	" 0,00 $\frac{1}{2}$
85 g Salz	" 0,01 $\frac{3}{4}$	6 Theel. Petersilie	" 0,12
Transport	\mathcal{M} 3,01 $\frac{1}{4}$		\mathcal{M} 4,64 $\frac{1}{4}$
		Davon ab Vorrat von Pfennigfuchen	" 1,30
			\mathcal{M} 3,34 $\frac{1}{4}$

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 28 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Lunge, Kohlehydrate in Kartoffeln und Mehl, Fett in Fett.

Arbeitsplan.

Feuer anmachen.

Die gekochte und erkaltete Lunge wird in der Brühe erwärmt, um sie aus der Gallerte nehmen zu können.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Näpfe, Bretter, Messer und Gabeln verteilen.

Kartoffeln waschen.

Lehrerin: Über Kartoffeln sprechen.

Die gekochten Lungenstücke verteilen.

Die Brühe zurückstellen.

Lehrerin zeigt das Vorbereiten und Wiegen der Lunge.

Die Lunge von Häuten, Sehnen und Knorpeln befreien und auf dem Brett nicht zu fein wiegen.

Erdene Töpfe verteilen.

Das Fett in den Töpfen zum Kochen bringen, die geschnittenen Zwiebeln dazuthun und durchschwizen.

Das gewiegte Lungenfleisch mit Mehl bestäuben, zum Fett geben und unter Rühren durchbraten.

Die erwärmte Lungenbrühe und Essig dazugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

6 Töpfe verteilen.

Mehlschwitze zur Suppe machen.

$\frac{3}{4}$ l Lungenbrühe langsam dazurühren und offen feimig kochen lassen.

Näpfe, Kellen und Eier verteilen.

Die Eier aufschlagen, in den Napf thun.

Zucker zu den Eiern thun und diese damit schaumig schlagen.

Mehl und Kardamom dazugeben und verrühren.

6 Bleche verteilen, mit Papier abreiben und mit Speckschwarte einreiben.

Dem Bratofen die nötige Wärme geben.

Mit dem Theelöffel walnußgroße Häufchen von dem Teig auf das Blech legen, nicht zu dicht und in versetzter Reihe.

Kartoffeln aufsetzen.

Die Kuchen 10 Minuten stehen lassen, damit sie auf der Oberfläche ein dünnes Häutchen erhalten.

Die Suppe mit Pfeffer, Petersilie und Salz abschmecken.

Die Kuchen in den Ofen schieben und zu hellbrauner Farbe backen.

Die Kartoffeln abgießen und abdämpfen.

Die Suppe auffüllen.

Das Hachée in einem Napf anrichten und mit den Kartoffeln zu Tisch geben.

Die fertigen Kuchen auf einen Teller legen und zum Gebrauch fortstellen.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über die Kartoffel.

Geschichtliches. Im 16. Jahrhundert (1581) brachte Drake die Kartoffel nach England. In Deutschland entschloß man sich nach dem dreißigjährigen Kriege zum Anbau der bequem zu züchtenden Frucht, die auf jedem Acker wuchs.

Bestandteile. Die Kartoffel besteht durchschnittlich aus 75 % Wasser und 25 % festen Bestandteilen, welche letzteren in 17—22 % Stärke und Zucker (Kohlehydrate), 1—1½ % gelöstem Eiweiß (stickstoffhaltige Bestandteile) und 1½ % Mineralien zerfallen.

Aus der Zusammensetzung der Kartoffel geht genügend hervor, wie notwendig eine eiweißhaltige Zuzug oder eine Zubereitung mit eiweiß- und fetthaltigen Zuthaten ist, denn an beiden ist sie arm.

Die Kartoffel ist als ein sehr angenehmes Nahrungsmittel schon deshalb zu betrachten, weil sie sich zu vielen verschiedenen Zubereitungen eignet, und in Verbindung mit Fleisch und Gemüsen, wie auch Milch, Eiern, Käse eine gute Nahrung geben kann.

Bau der Kartoffel. Die Kartoffel gedeiht am besten in mehr sandigem Boden, in welchem sie sich zu der wünschenswerten mehltreichen Frucht entwickelt; schwerer Lehmboden macht sie scheckig oder seifenartig, mehr eiweißhaltend aber unschmackhaft.

Die Kartoffel gehört zur Familie der Nachtschatten, und nur die Knollen unter der Erde sind eßbar; diese müssen während des Wachstums sorgfältig vor der Einwirkung des Lichtes und der Luft gehütet werden. Beide veranlassen die Entwicklung des bitter schmeckenden Blattgrüns, welches die Verdauung belästigt. Man schützt die Kartoffelpflanzen davor durch Behacken und Behäufen mit Erde sorgfältig, und entnimmt der Erde erst die reifen Knollen, nachdem die Pflanze über der Erde anfängt zu welken. Die reife Kartoffel hat kleine Vertiefungen, Keimstellen, und riecht beim Durchschneiden weder süß noch modrig, ist gleichfarbig und nicht schwammig.

Arten. Die Kultur hat viele Kartoffelarten erzeugt, die sich in Farbe, Form und Stärkemehlgehalt unterscheiden. Die weißen Arten gelten für feiner, sind aber weniger haltbar. Die sogenannten Salatkartoffeln, Zuckerkartoffeln und höckerigen Luxuskartoffeln sind weniger mehllaltig. Sie sind aber auch teurer beim Einkauf, weil weniger ertragreich.

Einkauf. Größere Kartoffeleinkäufe sollten erst nach der Kochprobe gemacht werden. Gute Kartoffeln müssen reif sein, in Größe und Farbe nicht verschieden aussehen, sich nicht weich und schwammig anfühlen. Innen sollen die Kartoffeln nicht bunt und außen nicht mit Narben bedeckt sein, was Kartoffelkrankheiten verrät. Die Haut muß dünn und eine abgeschnittene Scheibe nicht durchsichtig sein, wenn man sie gegen das Licht hält. Am Ende des Winters muß man sich hüten, Kartoffeln mit abgebrochenen Keimstellen zu kaufen. Im Frühjahr kommen aufbewahrte Nierenkartoffeln als neue Kartoffeln auf den Markt und werden zu hohen Preisen zu verkaufen gesucht. Die ersten neuen Kartoffeln werden gewöhnlich aus Lissabon importiert.

Preis. Die Preise sind je nach der Ernte recht verschieden. Man suche möglichst nach Gewicht zu kaufen, nicht nach Maß.

Weißer Herbstkartoffeln	kosten gewöhnlich pr. 50 kg	<i>M</i> 2,50.
Winterkartoffeln, rote	— „ 2,00.
Neue Kartoffeln in der Saison	— „ 3—4,00.
Lissaboner Kartoffeln à ½ kg	<i>M</i> 0,30.	
Erste neue hiesige Kartoffeln à ½ kg	<i>M</i> 0,80— <i>M</i> 1,00.	
Salatkartoffeln à ½ kg	<i>M</i> 0,25.	
Zuckerkartoffeln à ½ kg	<i>M</i> 0,20.	

Behandlung in der Küche. Da die Kartoffel zum großen Teil aus Wasser und Stärkemehl besteht, muß ein Kochverfahren eingeschlagen werden, welches das Stärkemehl zu der besten Art des Quellens bringt. Dazu gehört zuerst die Lockerung der Gewebe, in denen das Stärkemehl eingeschlossen ist. Man erreicht dies durch Aufsetzen der Kartoffeln mit kaltem Wasser und allmählicher Erwärmung. Heiß aufgesetzte Kartoffeln verkleistern die äußere Fläche und erschweren das Eindringen der Hitze. Vor dem Schälen sollen Kartoffeln gewaschen werden, damit das Wasser, in das sie geschält hineingelegt werden, sauber bleibt.

Neue Kartoffeln haben wenig Stärkemehl und viel Wasser; bei diesen kann man eine Ausnahme machen, indem man sie in Dampf oder auch ganz ohne Wasser in festschließendem Topf in der eigenen Feuchtigkeit kocht.

Das Salz ist der Kartoffel zum Wohlgeschmack zuzusetzen und immer ein gleichmäßiges Quantum (10 g Salz auf 1 l Wasser) zu verwenden. Diese Menge übersteigt etwas den Salzgehalt des menschlichen Speichels und ist deshalb zu schmecken. Der Salzgehalt der Körperflüssigkeiten ist pro 1000 Gramm (1 Liter) 6—7 g Salz.

Die Kartoffel kann lange vor dem Gebrauch geschält werden, muß aber im Wasser liegen, weil sie an der Luft braun wird.

Aufbewahrung. Der geringe Eiweißgehalt (eiweißhaltige Nahrungsmittel verderben leicht) giebt der Kartoffel die Fähigkeit, sich lange aufbewahren zu lassen ohne zu faulen. Doch gehen in der Kartoffel bei unsorgfältiger Aufbewahrung in feuchten dunklen Kellern Veränderungen vor, welche die Kartoffeln entwerten und unschmackhaft machen; sie wachsen in giftigen Keimen aus. Die Keime müssen sofort entfernt werden, wenn sie sich zeigen. Gefrorene Kartoffeln müssen in kaltem Wasser aufgetaut werden. Am besten halten sich Kartoffeln in Kartoffelmieten.

Die Schalen bergen laugenhafte Bestandteile, welche auf manche unsauberen Stoffe und Niederschläge auflösende Wirkungen ausüben (Auflösung von Kesselstein und Säuberung eiserner Töpfe durch Auskochen mit Kartoffelschalen). Da das Eiweiß sich direkt unter der Schale befindet und abgeschält wird, sollten die Schalen als Viehfutter, gekocht als Hühnerfutter noch Verwendung finden. Pellkartoffeln sind deshalb auch ökonomisch.

Getrocknet, sind sie ein gutes Brennmaterial zum Feueranzünden.

Vierzehnte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

<p style="text-align: center;">Penjum.</p> <p>Braten in der Pfanne und Ofenhitze. Rote Grütze.</p>	<p style="text-align: center;">Küchenzettel.</p> <p>Schweinekoteletten. Schweinebraten. Kartoffeln. Rote Grütze mit Milch.</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p style="text-align: center;">Unterrichtsmaterial.</p> <p>Schweinerücken.</p>
---	--

Einkäufe:

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">1 kg 200 g ($2\frac{2}{5}$ %) Schweinekoteletten</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">M 1,92</td> </tr> <tr> <td>6 kg (12 %) Schweinerückenstück</td> <td style="text-align: right;">" 9,60</td> </tr> <tr> <td>120 g Salz</td> <td style="text-align: right;">" 0,02$\frac{1}{2}$</td> </tr> <tr> <td>6 Pfefferkörner</td> <td style="text-align: right;">" 0,01</td> </tr> <tr> <td>6 kleine Zwiebeln</td> <td style="text-align: right;">" 0,03</td> </tr> <tr> <td>6 Eßl. Suppengrün</td> <td style="text-align: right;">" 0,09</td> </tr> <tr> <td>$\frac{1}{2}$ l saure Milch</td> <td style="text-align: right;">" 0,10</td> </tr> <tr> <td>50 g Kartoffelmehl</td> <td style="text-align: right;">" 0,02</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">Transport</td> <td style="text-align: right;">M 11,79$\frac{1}{2}$</td> </tr> </table>	1 kg 200 g ($2\frac{2}{5}$ %) Schweinekoteletten	M 1,92	6 kg (12 %) Schweinerückenstück	" 9,60	120 g Salz	" 0,02 $\frac{1}{2}$	6 Pfefferkörner	" 0,01	6 kleine Zwiebeln	" 0,03	6 Eßl. Suppengrün	" 0,09	$\frac{1}{2}$ l saure Milch	" 0,10	50 g Kartoffelmehl	" 0,02	Transport	M 11,79 $\frac{1}{2}$	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">6 Eßl. Mehl</td> <td style="width: 10%;">Transport</td> <td style="width: 10%; text-align: right;">M 11,79$\frac{1}{2}$</td> </tr> <tr> <td>12 Eßl. geriebene Semmel</td> <td style="text-align: center;">"</td> <td style="text-align: right;">0,03</td> </tr> <tr> <td>3 Eiweiß</td> <td style="text-align: center;">"</td> <td style="text-align: right;">0,06</td> </tr> <tr> <td>120 g Schmalz</td> <td style="text-align: center;">"</td> <td style="text-align: right;">0,19$\frac{1}{4}$</td> </tr> <tr> <td>6 l Johannisbeeren</td> <td style="text-align: center;">"</td> <td style="text-align: right;">1,50</td> </tr> <tr> <td>350 g Zucker</td> <td style="text-align: center;">"</td> <td style="text-align: right;">0,28</td> </tr> <tr> <td>400 g Grieß</td> <td style="text-align: center;">"</td> <td style="text-align: right;">0,16</td> </tr> <tr> <td>6 l Kartoffeln</td> <td style="text-align: center;">"</td> <td style="text-align: right;">0,30</td> </tr> <tr> <td>1$\frac{1}{2}$ l Milch</td> <td style="text-align: center;">"</td> <td style="text-align: right;">0,30</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">M 14,73$\frac{3}{4}$</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: right;">Davon ab Vorrat von Schweinebraten</td> <td style="text-align: right;">" 9,60</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">M 5,13$\frac{3}{4}$</td> </tr> </table>	6 Eßl. Mehl	Transport	M 11,79 $\frac{1}{2}$	12 Eßl. geriebene Semmel	"	0,03	3 Eiweiß	"	0,06	120 g Schmalz	"	0,19 $\frac{1}{4}$	6 l Johannisbeeren	"	1,50	350 g Zucker	"	0,28	400 g Grieß	"	0,16	6 l Kartoffeln	"	0,30	1 $\frac{1}{2}$ l Milch	"	0,30			M 14,73 $\frac{3}{4}$	Davon ab Vorrat von Schweinebraten		" 9,60			M 5,13 $\frac{3}{4}$
1 kg 200 g ($2\frac{2}{5}$ %) Schweinekoteletten	M 1,92																																																						
6 kg (12 %) Schweinerückenstück	" 9,60																																																						
120 g Salz	" 0,02 $\frac{1}{2}$																																																						
6 Pfefferkörner	" 0,01																																																						
6 kleine Zwiebeln	" 0,03																																																						
6 Eßl. Suppengrün	" 0,09																																																						
$\frac{1}{2}$ l saure Milch	" 0,10																																																						
50 g Kartoffelmehl	" 0,02																																																						
Transport	M 11,79 $\frac{1}{2}$																																																						
6 Eßl. Mehl	Transport	M 11,79 $\frac{1}{2}$																																																					
12 Eßl. geriebene Semmel	"	0,03																																																					
3 Eiweiß	"	0,06																																																					
120 g Schmalz	"	0,19 $\frac{1}{4}$																																																					
6 l Johannisbeeren	"	1,50																																																					
350 g Zucker	"	0,28																																																					
400 g Grieß	"	0,16																																																					
6 l Kartoffeln	"	0,30																																																					
1 $\frac{1}{2}$ l Milch	"	0,30																																																					
		M 14,73 $\frac{3}{4}$																																																					
Davon ab Vorrat von Schweinebraten		" 9,60																																																					
		M 5,13 $\frac{3}{4}$																																																					

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 43 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Schweinekotelett, Milch, Kohlehydrate in Kartoffeln, Grütze, Fett in Schweinefett, Milch.

Arbeitsplan.

- Feuer anmachen.
- Wasser ansetzen zum Begießen des Bratens.
- Bretter, Messer, Teller verteilen.
- Das Fleisch zum Schweinebraten verteilen.
- Lehrerin bereitet einen Schweinebraten vor.
- Schweinebraten vorbereiten.
- Pfannen verteilen, Ofen nachsehen.

Zwiebeln ungeschält, nur abgewaschen, mit den Pfefferkörnern in die Pfanne legen.

Schweinebraten in Vierecken einrizen und mit Salz einreiben.

Kochendes Wasser über den Braten gießen und denselben in den Ofen schieben.

Nach der Uhr sehen und berechnen, wie lange der Braten Garzeit haben muß.

Den Braten alle 5—8 Minuten mit dem Fett der Brühe begießen.

Früchte, Nöpfe, Töpfe verteilen. Formen oder Tassenköpfe mit Wasser ausspülen.

Früchte verlesen und abbeeren. Grieß und Zucker abwiegen, abmessen.

Früchte mit Wasser ansetzen und $\frac{1}{2}$ Stunde damit kochen lassen.

Schweinekoteletten verteilen, dazu Bretter, Teller, Messer.

Lehrerin bereitet ein Schweinekotelett vor.

Koteletten bis zum Salzen fertig machen.

Pfannen verteilen.

Das abgetrennte Fett der Koteletten in Würfel schneiden und ausbraten.

Die abgelösten Knochen zerkleinern. Suppengrün putzen, waschen, zerschneiden.

2 Eßlöffel Fett in einem Topf dampfend machen.

Die zerkleinerten Knochen und das zerschnittene Suppengrün ins Fett thun und anbräunen.

$\frac{1}{4}$ l Wasser und 1 Prise Salz zu den angebräunten Knochen schütten und zugedeckt kochen lassen.

Früchte durch ein Sieb drücken.

Den Zucker zu dem Fruchtsaft thun und aufkochen lassen.

Lehrerin zeigt die Behandlung des Grießes.

Grieß abspülen und mit einem Teil Saft vermischen.

Grieß unter Rühren in die kochende Fruchtmasse thun und 15 Minuten damit verkochen.

Die rote Grütze in die ausgespülten Tassenköpfe füllen und zum Erkalten hinstellen.

Geriebene Semmel und Mehl mischen, Eiweiß mit $\frac{1}{2}$ Theelöffel Wasser verschlagen.

Je 1 l gewaschene Kartoffeln mit 1 l Wasser und 10 g Salz in einem Topf aufsetzen.

Das ausgelassene und 1 Eßlöffel anderes Fett in die Pfanne thun.

Lehrerin zeigt das Einwälzen der Koteletten.

Schülerinnen nachmachen.

Die vorbereiteten Koteletten werden in die mit Fett gefüllte Pfanne gethan und unter öfterem Wenden zu schöner brauner Farbe gebraten.

Von dem Fett, mit dem die Koteletten gebraten sind, und dem Mehl wird die Mehlschwitze gemacht, die Knochenbrühe wird durchgegossen und unter Rühren dazugegeben, die Sauce abgeschmeckt und mit den Koteletten zu Tisch gegeben.

Erbsen für den nächsten Tag einweichen.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über das Schwein.

Das Schwein stammt aus der Ordnung der Vielhufer oder Dickhäuter. Das Schwein ist sauber und dankt für gute Pflege durch reichlichen und schnellen Fleischertrag.

Als Rassen, deren es viele giebt, sind in Deutschland bevorzugt: das unveredelte europäische Hauschwein und das veredelte englische Schwein.

Der Preis des Schweinefleisches ist verschieden, je nach der Zufuhr durchschnittlich zwischen 60—80 Pf. pro Pfund.

Qualität. Gutes bankmäßiges Schweinefleisch von gut ernährten, einjährigen Tieren ist zart, hell und nicht zu fett. Das Fett soll weiß, die Schwarte oder Haut hell sein.

Nichtbankmäßiges Schweinefleisch hat gelbe Schwarte, schmieriges Fett und sehr fettes, dunkles Fleisch.

Bestandteile. Das Schweinefleisch ist in seiner qualitativen Zusammensetzung nicht sehr zu unterscheiden von dem anderer Schlachtthiere. Nur die Menge der einzelnen Stoffe ist anders verteilt. Der Eiweißgehalt, welcher beim Rind- und Hammelfleisch 19—20 % beträgt, ist beim mageren Schweinefleisch mit 19 %, beim fetten mit nur 12 % vertreten; der Fettgehalt desselben ist ein sehr hoher. Das Schweinefleisch gehört durch den reichen Fettgehalt zu den schwerverdaulichen Nahrungsstoffen.

Der Wassergehalt des Schweinefleisches ist sehr bedeutend.

Geräuchertes Fleisch. Gut geräuchertes Schweinefleisch ist sehr nahrhaft und auch als Krankenkost zu verwenden. Durch Räuchern verliert es einen Teil seines Wassers, sodaß sich die nahrhaften Stoffe dichter an einander schieben, und der Rauch mit seinen verschiedenen Bestandteilen, besonders Kreosot, welche fäulnishemmende Wirkungen haben, durchzieht das rohe Fleisch, verhindert die Zersetzung des Eiweißes, welches in einem am leichtesten verdaulichen Zustande zur Verwendung gelangt. Außerdem

ist das Fett leicht erkennbar und entfernbar. Schinken hat 25 % Eiweißsubstantz, während das gute rohe Fleisch nur 19 % aufweist.

Pökelfleisch hat viele seiner wertvollen Stoffe abgegeben, sei es durch Sästeverlust beim Einsalzen oder Auslaugen durch Pökeln. Es ist besonders auf dem Lande als Ersatz für frisches Fleisch ein sehr wertvolles und notwendiges Nahrungsmittel.

Krankheiten des Schweines. 1. Die Finnen oder kleinen Blasenwürmer, welche von der Größe eines Hanfsamenkorns sind. Dieselben schaden dem Menschen nur, wenn sie mit rohem Schweinefleisch genossen werden, und erzeugen dann den Bandwurm. Kochen, Pökeln und Räuchern vernichten die Finnen. Finziges Fleisch, beim Schlachten gefunden, macht den Kauf des Schweines rückgängig.

2. Die Trichinen sind nur durch mikroskopische 50fache Vergrößerung zu erkennen. Es sind Rundwürmer, welche sich zahllos vermehren und eine Lebensfähigkeit besitzen, daß sie, mitgenossen, ihr Leben nicht einbüßen und dem menschlichen Körper großen Schaden, wenn nicht Tod, zufügen können. Untersuchungen eines jeden Schweines haben von Muskelfleisch, Kreuz, Schultern und Schinken stattzufinden.

3. Der Strahlenpilz, welcher wie ein kleines weißes Krönchen aussieht und Geschwülste veranlaßt. Derselbe kann durch Übertragung auf den Menschen tödlich wirken. Durch Kochen wird er ungefährlich.

4. Bräune, Kolik, Rotlauf, Pocken und Klauenseuche sind weitere Krankheiten des Schweines.

Über das Braten.

Braten heißt schnelle Einschließung des natürlichen Saftes durch Gerinnung des Eiweißes in den äußeren Poren, allmähliche Umwandlung des Blutfarbstoffes in braune, wohlgeschmeckende Extraktstoffe, Lösung der natürlichen Fleischfette, Umwandlung des Eiweißes in halbflüssige Form und Auflockerung der Fleischfaser durch die innere Dampfentwicklung. Eine Fleischzellschicht darf nur einen Teil verdampfter Flüssigkeit an die nächste Zellschicht abgeben, um diese so weit zu erhitzen, daß sie dasselbe mit der Nachbarschicht vornehmen kann.

Es ist für Zuführung einer gewissen Quantität Feuchtigkeit Sorge zu tragen, damit einem zu starken Verbrauch des Fleischsaftes vorgebeugt und das Trockenwerden des Fleisches verhütet wird.

Man bratet in Deutschland a. in einer Pfanne auf dem Herd oder b. im Bratofen des Herdes.

Man hat das Fett jedesmal dampfend heiß zu machen. Man darf

nicht mit der Gabel in das Fleisch stechen, damit das Fleisch nicht den Saft in das Fett treten läßt. Blasses, farblos gebratenes Fleisch ist entweder in unzureichender Hitze gebraten, mit der Gabel gestochen worden oder mit Feuchtigkeit in Berührung gebracht.

Braten im Ofen. Der Braten muß altgeschlachtet und nicht von alten Tieren sein, sonst kommt er zähe auf den Tisch. Im Winter ist das Fleisch, ehe es bereitet wird, erst eine gewisse Zeit in die Küche zu bringen, damit es nicht gefroren in den Ofen kommt und dann roh bleibt. Jeder Braten wird zur Lockerung der Fleischfasern geklopft. Fette Braten, wie Schweine- und Gänsebraten, bedürfen keiner Fettzuthat. Sie werden mit kochendem Wasser in den Ofen gesetzt und dann oft begossen, sobald sich das Fett gelöst hat, hauptsächlich mit Fett. Die Hitze des Ofens muß gleichmäßig gehalten werden und zum Verdunsten stets genügend Feuchtigkeit vorhanden sein, daß der Braten nichts vom Fett verdunstet und dadurch trocken wird. Das Begießen ist eine Hauptsache.

Fünfzehnte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Rezeptum.

Kartoffeln in der Schale zum Herings-
salat abkochen.
Hülsenfrüchte kochen.
Kompott kochen.

Küchenzettel.

Erbssuppe.
Semmelklöße.
Geschmorte Birnen.

Unterrichtsmaterial.

Verschiedene Hülsenfrüchte.
Eingeweichte Hülsenfrüchte.

Einkäufe:

30 alte Brötchen	M 0,75	Transport	M 1,61 ³ / ₄
³ / ₄ l Milch	" 0,15	3 l Birnen	" 0,90
Zimt für	" 0,05	90 g Fett	" 0,11
150 g Salz	" 0,03	1 ¹ / ₄ kg (2 ¹ / ₂ M) Erbsen	" 0,50
420 g Zucker	" 0,33 ³ / ₄	6 kleine Zwiebeln	" 0,03
6 Eier	" 0,30	300 g Speck	" 0,48
Transport	M 1,61 ³ / ₄		M 3,63 ³ / ₄

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 30 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Erbsen, Speck, Ei, Milch, Kohlehydrate in Semmel, Mehl, Zucker, Fett in Speck, Fett.

Arbeitsplan.

Feuer anmachen.

Eingeweichte Erbsen verteilen und zum Abwellen auf den Herd stellen.

Semmel reiben.

Töpfe mit Fett bestreichen.

Töpfe mit Wasser hinstellen.

Zwiebeln schälen, Schwarten abkrazen, putzen und kleinschneiden.

Lehrerin verrührt eine Portion Zuthaten.

Alle Zuthaten zum Kloß, außer Semmel, verrühren.

Die Flüssigkeit mit der geriebenen Semmel vermischen.

Die Semmelmasse in den ausgestrichenen Topf füllen, den Topf in das inzwischen kochende Wasser stellen, zudecken, nach der Uhr sehen und den Kloß 1¼ Stunde langsam kochen.

Erbsen abgießen.

Zwiebeln, Schwarten, Salz und Wasser in den Topf zu den Erbsen thun und diese damit zugedeckt weichkochen lassen, ebenso etwas Majoran hinzuthun.

Birnen, Töpfe und Messer verteilen.

Lehrerin schält eine Birne.

Birnen schälen, in Hälften teilen, Kernhäuser entfernen, einzeln abspülen und in den Kochtopf mit Zuthaten thun.

Birnen mit Zucker, Zimt, Apfelsinenschale und Wasser aufsetzen und zugedeckt langsam schmoren lassen.

Je 12 Kartoffeln abzählen, waschen und mit Salz und Wasser weichkochen.

Lehrerin: Über Hülsenfrüchte sprechen.

Die Erbsensuppe durchschlagen oder zerrühren, abschmecken und Zwiebeln entfernen.

Birnen herausnehmen, in einen Napf legen, Sauce abschmecken, Zimt und Apfelsinenschale entfernen, die Sauce mit Kartoffelmehl feimig machen.

Die abgeschmeckte Sauce über die Birnen gießen.

Semmelkloßmasse herausnehmen, mit einem Löffel gleichmäßige Klöße abstechen und auf einem Teller bergartig anrichten.

Die Kartoffeln abgießen, abdämpfen und kaltstellen.

Erbsensuppe, Semmelklöße und Birnen zu Tisch geben.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Hülsenfrüchte.

Zu den Hülsenfrüchten zählt man die Gemüse, welche in Hülsen oder Schoten reifen und frisch oder getrocknet zur menschlichen Nahrung verwendet werden. Die Haupthülsenfrüchte sind Erbsen, Bohnen und Linsen.

Die ausgereiften, trocknen Hülsenfrüchte haben viel Kohlehydrate in ihrem Mehlgehalt, aber auch reichlich Eiweißstoffe. Sie sind deshalb ausgezeichnete Nahrungsmittel, denen zu einer guten Nahrung nur die durch Austrocknen entzogene Feuchtigkeit wieder ergänzt werden muß und die genügende Fettzuthat zu geben ist.

Je dicker die Hülsen sind, desto schwerer werden sie verdaut. Für Kinder oder Kranke soll man deshalb die Hülsenfrüchte durch ein Sieb streichen oder aber die enthülsten Erbsen oder Hülsenfruchtmehle verwenden.

Die Hülsenfrüchte werden am besten in Beuteln aufgehoben.

Hülsenfrüchte werden gern mit Fleisch und Fett vom Schwein gekocht, sei es geräuchert, gepökelt oder frisch. — Das erste Kochwasser der Linsen hat eine laugenhafte Beschaffenheit und wirkt reinigend.

Sechzehnte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Penjum.

Rindfleisch kochen als saftig. Kochfleisch.
Rindfleisch für Bouletten zum nächsten Tage mitkochen.
Beobachten des Einkochens bei offenem Topf.
Nachmessen der Hitze in der Brühe.
Braunes Mehl und Saucen.
Berrühren von Ei und Mehl zu Einlauf.

Küchenzettel.

Brühsuppe mit Einlauf.
Rindfleisch mit Rosinensauce.
Kartoffeln in der Schale.
Heringsalat zum weiteren Verbrauch.

Unterrichtsmaterial.

Thermometer.

Einkäufe:

1½ kg (3 \mathcal{M}) Rindfleisch	\mathcal{M} 1,80	Transport	\mathcal{M} 2,58
Suppengrün für	" 0,05	6 1 Kartoffeln	" 0,30
100 g Salz	" 0,02	6 Heringe	" 0,30
3 Eier	" 0,15	1½ kg (3 \mathcal{M}) Rindfleisch	" 1,80
125 g Mehl	" 0,05	3 1 Kartoffeln	" 0,15
6 Eßl. Zucker	" 0,04½	6 Eßl. Essig	" 0,01½
10 Eßl. Sirup	" 0,10	1½ Eßl. Öl	" 0,15
120 g Fett	" 0,14½	6 Äpfel	" 0,18
1 1 Essig	" 0,10	3 Salzgurken	" 0,15
120 g große Rosinen	" 0,12	6 Zwiebeln	" 0,06
Transport	\mathcal{M} 2,58	6 g Pfeffer	" 0,01¼
			\mathcal{M} 5,69¾
		Davon ab Vorrat von Heringsalat und Rindfleisch zu Bouletten	" 2,46
			\mathcal{M} 3,23¾

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 27 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Rindfleisch, Ei, Rosinen, Kohlehydrate in Mehl, Kartoffeln, Fett in Rinderfett, Saucenfett.

Arbeitsplan.

Feuer anmachen.

Töpfe verteilen.

Töpfe mit Wasser und Salz auf den Herd stellen.

Rindfleisch, Töpfe und Bretter verteilen.

Die vorhandenen Knochen waschen und in den Topf legen.

Hitze messen.

Rindfleisch waschen, klopfen und, wenn das Wasser mit den Knochen kocht, hineinlegen.

Suppengrün verteilen, putzen, waschen und schneiden, Mohrrüben reiben.

Fleisch schäumen, Suppengrün zum Fleisch legen, zudecken und langsam 2—2½ Stunde weichkochen lassen.

Bretter, Teller, Messer, Reibeisen, Quirle und Schüsseln verteilen.

Essig mit Öl, Wasser und Salz verquirlen zur Marinade.

Lehrerin schneidet die Zuthaten zum Heringsalat vor.

Zuthaten zum Heringsalat verteilen, schälen und zurechtmachen. Alles in kleine Würfel schneiden und gleich in die Marinade thun. Es können auch eingelegte Heringe dazu genommen werden (siehe die erste Lektion).

Den Salat mit der Marinade mit dem Holzlöffel mischen, abschmecken und zugedeckt ziehen lassen.

Kartoffeln abzählen, waschen und im Topf mit Salz und Wasser aufsetzen.

Die Rosinen verlesen, waschen und in lauwarmem Wasser ausquellen lassen.

Irdene Töpfe verteilen, die Zwiebeln zur Sauce schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Wasser zur Sauce warmstellen, mit Essig, Sirup und Salz abschmecken.

Im irdenen Topf das Fett zerlassen, Zucker, die geschnittenen Zwiebeln und Mehl darin anbräunen, zuletzt das kochende abgeschmeckte Wasser langsam unter Rühren dazugießen und die Sauce aufkochen lassen.

Die Eier zum Einlauf verteilen, je 2 und 2 Mädchen teilen sich ein Ei. Alle Zuthaten zum Einlauf außer Mehl verquirlen, ist dies geschehen, das Mehl hinzugeben und alles glatt verrühren.

Die Rosinen mit dem Wasser in die Sauce thun und diese noch einmal abschmecken.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen, die Hälfte davon zurückstellen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden, in einen Napf thun und die abgeschmeckte Sauce darübergießen.

Die Brühe durchgießen oder nur die Knochen daraus entfernen, wenn nötig entfetten.

Den Einlauf über einen Quirl in die kochende Brühe tropfen und 5 Minuten kochen lassen.

Suppe abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen, schwenken und in einen Napf thun.

Den Heringsalat abschmecken und in einem Napf bergartig anrichten.

Die Suppe, Rindfleisch mit Sauce und Kartoffeln zu Tisch geben.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über das Kochen.

Wässerige Speisen, welche kochen, haben 80° R. Hitze.

Flüssigkeiten verwandeln sich in Dampf bei 80° R. und vermindern sich infolge dessen im Gefäß.

Geschlossene Kochtöpfe bringen ihren Inhalt schneller ins Kochen als offene Gefäße, weil sie die Hitze festhalten.

In geschlossenen Töpfen verringert sich der Inhalt weniger als in offenen, weil der sich bildende Wasserdampf nicht entweichen kann und sich sofort wieder verflüssigt.

Man kocht in geschlossenen Töpfen:

1. wenn man z. B. Fleisch, Gemüse, Kartoffeln in dem Kochwasser gleichmäßig erweichen will, und es wünschenswert ist, dieselbe Menge Flüssigkeit dazu zu behalten;
2. um den Wohlgeruch mancher Stoffe zu erhalten.

In offenen Töpfen kocht man:

1. um Stoffe aus den Nahrungsmitteln zu entfernen, indem sie der Kochdampf mit entführt, wie beim Abwellen des Kohls und der Rüben;
 2. um Flüssigkeiten zu vermindern, Saucen und Suppen einzukochen.
-

Siebzehnte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Benjum.
Kohl zubereiten.
Verwendung von gekochtem Rind-
fleisch.
Bohnen einweichen.

Küchenzettel.
Wirsingkohl.
Kartoffeln.
Bouletten.

Unterrichtsmaterial.
Verschiedene Kohllarten, wie z. B.
1 Grünkohlstaude, Rosenkohl etc.,
und Rübenarten.

Einkäufe:

3 große Köpfe Wirsingkohl	M 0,45	Transport	M 2,97 ¹ / ₂
6 l Kartoffeln	" 0,30	3 g Pfeffer	" 0,00 ³ / ₄
³ / ₄ kg (1 ¹ / ₂ M) gekochtes Rindfleisch	" 1,50	90 g Salz	" 0,02
300 g Schweinefleisch	" 0,48	6 Eßl. geriebene Semmel	" 0,06
3 Brötchen	" 0,07 ¹ / ₂	300 g Fett	" 0,36
3 Eier oder Eiweiß	" 0,15	60 g Mehl	" 0,02 ¹ / ₂
1 Zwiebel	" 0,02	15 g Gewürze	" 0,01 ¹ / ₂
Transport	M 2,97 ¹ / ₂	1 kg 200 g (2 ² / ₅ M) weiße Bohnen	" 0,48
			M 3,94 ¹ / ₄
		Davon ab Vorrat von Bohnen	" 0,48
			M 3,46 ¹ / ₄

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 29 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Fleisch, Ei, Zwiebeln, Kohl, Kohlehydrate in Brötchen, Mehl, Fett in Fett, Fleisch, Ei.

Arbeitsplan.

- Feuer anmachen.
- Wasser zum Abwollen des Kohles aufsetzen.
- Kohl verteilen, ebenso Körbe, Messer und Näpfe.
- Lehrerin: Über Kohl sprechen und Kohl vorputzen.
- Den Kohl beputzen, zerteilen, waschen und abwollen.
- Irdene Töpfe verteilen, das Fett darin zerlassen und Zwiebelwürfel gar schmoren.
- Den Kohl abgießen, abschrecken und abtropfen.
- Den Kohl ins Fett legen, mit Mehl und Salz bestäuben, das Wasser

daraufgießen, Gewürze hinzufügen, den Topf zudecken und den Kohl langsam 1½ Stunde schmoren lassen.

Kartoffeln schälen.

Brötchen einweichen, nachdem sie abgerieben.

Das gekochte Fleisch für die Bouletten abwiegen und verteilen.

Bretter, Näpfe und Messer herumreichen.

Fleisch wiegen und in die Näpfe thun.

Zwiebel reiben. Semmel ausdrücken.

Alle Zuthaten ins Fleisch thun und vermengen.

Geriebene Semmel und abgeriebene Rinde zurechtstellen.

Die Fleischklöße formen und in geriebener Semmel wälzen.

Kartoffeln aufsetzen.

Das Fett auf der Pfanne dampfend werden lassen, die Fleischklöße hineinlegen und unter öfterem Wenden zu schöner Farbe braten und auf Dampf unzugedeckt warmstellen.

Die weißen Bohnen und Töpfe verteilen.

Die Bohnen verlesen, waschen und zum nächsten Tag einweichen.

Den Kohl abschmecken, Kartoffeln abgießen und in einer Schüssel anrichten.

Bouletten, Kartoffeln und Kohl zu Tisch geben.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Kohl.

Der einfache wilde Kohl, dem heutigen Grünkohl ähnlich, ist die Stammpflanze aller Kohl- und einiger Rübenarten:

1. Blätterkohl: Grünkohl, Braunkohl; daraus entstehend im Frühjahr: Spruten- oder Sprossenkohl.
2. Rosenkohl: die zu Knospen ausgebildeten Blattwinkel.
3. Kopfkohl: Weißkohl, Rotkohl, Wirsingkohl.
4. Blumenkohl: die unentwickelte Blume.
5. Kohlrabi: der über der Erde verstärkte Stengel.
6. Kohlrüben: die unter der Erde verstärkte Wurzel.
7. Weiße Rüben: die Zwerggattung.

Der Weißkohl ist am nahrhaftesten unter den Kohllarten.

An Fett sind alle Kohllarten arm.

Der Kohl muß schnell durch Abwellen in kochendem Wasser von den ihn schwer verdaulich machenden Stoffen befreit werden und zwar in einem offenen Kochtopf. Das Abwellwasser muß gesalzen sein, weil es sonst mit Begierde die Salze der Gemüse in sich aufnehmen würde.

Es ist ferner nötig, daß der Topf zum Abwellen groß ist und viel

kochendes Wasser enthält, damit die Oberfläche jedes einzelnen Blattes schnell mit heißem Wasser berührt wird und die Öffnungen der Blätter nicht zu sehr auslaugen.

Das Abschrecken mit kaltem Wasser hat auch den Zweck, die Poren zu schließen, damit das Gemüse saftreich bleibt. Abwellwasser ist nicht zu verwenden.

Zur Bereitung von Kohl ist Hammelfett, Rinderfett und Schmalz zu verwenden.

Da besonders Weißkohl zu den nahrhaftesten Gemüsen gehört, so kann man ihn in Ermangelung von Fleischbrühe auch nur mit Fett bereiten. Jedes Fleisch, außer Kalbfleisch, ist schmackhaft zu Kohl.

Bereitet man Fleisch und Kohl zusammen, so wird das Fleisch zuerst gekocht, und der Kohl abgewellt, ehe er zum Fleisch gethan wird. Die Kartoffeln fügt man in den letzten $\frac{3}{4}$ Stunden abgewellt dazu.

Sauerkohl ist fein geschnittener Weißkohl, welcher mit Salz eingestampft eine Gärung eingegangen ist.

Die Kohlabfälle schneidet man klein, feuchtet sie an und benutzt sie zum Teppichabfegen, um den Staub anzuziehen.

Achtzehnte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Benjum.

Bohnen.
Süßsaure Sauce.
Bratwurst.
Grießflammerie.
Eiweiß zu Schnee schlagen.

Küchenzettel.

Süßsaure Bohnen.
Bratwurst.

Unterrichtsmaterial.
Trockene und in Wasser gequollene Bohnen.

Einkäufe:

1 $\frac{1}{4}$ kg (2 $\frac{1}{2}$ M) weiße Bohnen	M 0,50	Transport	M 1,06 $\frac{1}{4}$
180 g Speck	" 0,29	12 Eßl. Essig	" 0,03
6 mittelgroße Zwiebeln	" 0,06	1 $\frac{1}{4}$ kg (2 $\frac{1}{2}$ M) Bratwurst	" 1,75
12 Eßl. Sirup	" 0,12	60 g Schmalz	" 0,09 $\frac{3}{4}$
Pfeffer für	" 0,00 $\frac{1}{2}$	225 g Grieß	" 0,09
72 g Salz	" 0,01 $\frac{1}{2}$	180 g Zucker	" 0,14 $\frac{1}{2}$
180 g Mehl	" 0,07 $\frac{1}{4}$	1 $\frac{1}{2}$ l Milch	" 0,30
Transport	M 1,06 $\frac{1}{4}$	1 Stück Apfelsinenschale	" 0,01
		6 Eiweiß	" 0,12
			M 3,60 $\frac{1}{2}$
		Davon ab Vorrat von Grießflammerie	" 0,54
			M 3,06 $\frac{1}{2}$

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 26 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Wurst, Milch, Bohnen, Speck, Kohlehydrate in Bohnen, Grieß, Zucker, Fett in Speck, Schmalz.

Arbeitsplan.

Feuer anmachen.

Die Bohnen mit 1 Prise Natron oder weichem Wasser und 1 Prise Salz zugedeckt kalt aufsetzen.

Speck, 6 kleine Zwiebeln, Teller und Messer verteilen.

Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden.

Speck in einem Topf ausbraten, die bräunlichen Grieben herausnehmen und warmstellen. Das Fett mit dem Topf beiseite stellen.

Das Wasser zum Bereiten der Saucen heißstellen.

Das heiße Wasser für die Saucen mit Essig, Sirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucker in Fett anbräunen, Zwiebelwürfel gar machen, ebenso das Mehl und unter Rühren in die Flüssigkeit geben und die Sauce feimig kochen lassen.

Tassen oder Näpfe für den Flammerie verteilen, mit Wasser ausspülen. Töpfe zum Kochen des Flammerie verteilen.

Milch abmessen und verteilen, die Milch mit Zucker, Salz, Apfelsinenschale im irdenen Topf aufsetzen und kochen lassen.

Grieß abwiegen, abmessen, waschen, mit der Hälfte der Flüssigkeit mischen, in die kochende Flüssigkeit gießen und 15 Minuten auf dem Feuer verrühren.

Schnee schlagen.

Apfelsinenschale entfernen und den Grießbrei mit dem Schnee verrühren, in die vorbereiteten Tassenköpfe oder andere Formen füllen.

Die Bratwurst abwiegen, Näpfe mit Wasser verteilen und die Bratwurst waschen.

Die Bratwurst in Stücke teilen.

Jedes Kind bratet die Hälfte der Wurst in deren eigenem Fett oder in $\frac{1}{4}$ Eßlöffel Fett in der Stielpfanne unter Wenden zu schöner brauner Farbe.

Die fertige Bratwurst auf einen Teller legen und warmstellen.

Die weichen weißen Bohnen mit der Sauce mischen, erhitzen, noch einmal abschmecken, in einen Napf schütten, mit den Grieben bestreuen und mit der Bratwurst zu Tisch geben.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Wurst.

Wurst ist ein Gemenge von gehacktem und geschrittenem Fleisch, Leber, Blut, inneren Theilen, Fett und Gewürzen. Bratwurst ist von gehacktem Schweinefleisch hergestellt und muß so frisch als möglich verbraucht werden. Gehacktes Fleisch ist dadurch, daß die Luft leicht an alle zerkleinerten Fleischtheilchen dringen kann, sehr schnell der Gärung zugänglich. Bei Bratwurst wirkt das zugesetzte Salz wie Pöfel; sie wird also innen rot, wenn sie länger liegt. Bratwurst ist nur von zuverlässigen Schlächtern zu beziehen, da gewissenlose Schlächter viel schlechtes Fleisch darin verarbeiten. — Dasselbe gilt überhaupt vom Einkauf gewiegten Fleisches und auch von geräucherter Wurst. Zu den billigeren Sorten wird oft geriebene Semmel, Mehlkleister und Kartoffelmehl gebraucht, Stoffe, die dem Verderben leicht ausgesetzt sind und das Wurstgift erzeugen können, welches gesundheitsgefährlich ist.

Will man Bratwurst oder gehacktes Fleisch von einem Tag zum andern aufheben, so bratet man beides an. Gute Räucherung übernimmt das Haltbarmachen der Dauerwürste; obige Zuthaten oder Verlängerungen müssen indes der Dauerwurst fehlen.

Neunzehnte Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Penium.

Geflügel in der Küche vorbereiten.
Füllung bereiten.
Das Binden von Saucen mit Kartoffelmehl.

Küchenzettel.

Gebundene Suppe als Taubensuppe
(gute Krankensuppe).
Tauben braten.
Fruchtsauce zu Flammerie vom
vorigen Tage.
Kartoffeln.

Unterrichtsmaterial.

Tauben.
1 Spirituslampe.
1 Stopfnadel mit Faden.

Einkäufe:

12 junge Tauben à 60 Pf.	<i>M</i> 7,20	Transport	<i>M</i> 8,35 ¹ / ₂
180 g Butter	" 0,36	240 g Mehl	" 0,09 ³ / ₄
300 g Fett	" 0,36	6 l Kartoffeln	" 0,30
18 Eßl. Milch	" 0,09	Suppengrün für	" 0,12
90 g Salz	" 0,02	3 l Johannisbeeren	" 0,75
6 Brötchen vom vor. Tage	" 0,15	Apfelsinenschale für	" 0,02
3 Eßl. Korinthen	" 0,02 ¹ / ₄	200 g Zucker	" 0,16
3 Eier	" 0,15	60 g Kartoffelmehl	" 0,02 ¹ / ₂
Transport	<i>M</i> 8,35 ¹ / ₄		<i>M</i> 9,82 ¹ / ₂
		Davon ab Vorrat von Fruchtjauche	" 0,66
			<i>M</i> 9,16 ¹ / ₂

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 76 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Eiern, Tauben, Kohlehydrate in Kartoffeln, Mehl, Kartoffelmehl, Fett in Butter, Fett.

Arbeitsplan.

Tauben verteilen.

Bretter, Messer, Körbe, Papier verteilen.

Lehrerin: Über die Vorbereitung des Geflügels sprechen. — Über verschiedenes Geflügel sprechen.

Lehrerin zeigt nach einander jeden Handgriff.

Die Tauben rupfen, fengen, ausnehmen, putzen und waschen.

Die Schülerinnen machen jeden Handgriff nach.

Das Klein, Herz, Magen säubern und waschen und zur Suppe mit Salz und Wasser aufsetzen.

Die Leber von Galle befreien und in die Tauben stecken.

Suppengrün putzen, waschen und zerschneiden.

Taubenklein schäumen, das geschnittene Suppengrün dazulegen und zugedeckt langsam 1¹/₂ Stunde kochen lassen.

Die Füllung für die Tauben machen. Semmel abreiben, zerkleinern und mit Wasser oder Milch einweichen und verrühren. Die Korinthen reinigen und ausquellen, die Eier aufschlagen und das Fett zerlassen.

Alle Zuthaten zur Füllung in einem Napf gut vermengen und abschmecken.

Lehrerin reibt eine Taube mit Salz ein.

Die Tauben innen mit ¹/₄ Theelöffel Salz einreiben.

Lehrerin füllt eine Taube.

Tauben füllen, zunähen und ihnen eine hübsche Form geben.

Die Butter im Topf anbräunen, die vorbereiteten Tauben in den Topf legen und von allen Seiten bräunen, einige Löffel Wasser dazugeben, den Topf zudecken und die Tauben langsam darin schmoren lassen. Nach und nach einige Löffel Wasser hinzufügen und die Tauben in 1½ Stunde langsam gar schmoren.

Johannisbeeren abbeeren, waschen und mit Wasser und Apfelsinenschale garkochen.

Die Kartoffeln abzählen, waschen, schälen, nochmals waschen und in einem Topf mit Wasser und Salz auf den Herd stellen.

Die Johannisbeeren durch ein Sieb geben, in den Topf zurückgießen, mit Zucker abschmecken, aufkochen, mit aufgelöstem Kartoffelmehl feimig machen und kaltstellen.

Die Mehlschwitze für die Suppe machen und langsam die Brühe des Taubenkleins dazugeben, mit Salz abschmecken und Klein und Suppengrün wieder in die Suppe legen.

Die Kartoffeln abgießen und abdampfen.

Die Tauben herausnehmen und warmstellen.

Die Milch mit dem Kartoffelmehl verrühren, unter Rühren in die Sauce quirlen, aufkochen und abschmecken, einen Löffel davon über die Tauben thun, das übrige im Saucennapf anrichten.

Suppe auffüllen, Kartoffeln in einen Napf thun und mit den Tauben zu Tisch geben.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Vorbereitung des Geflügels.

Zuerst zieht man die langen Federn von Schwanz und Flügeln aus, um sie zu verschiedenem Gebrauch (wie Thüren einölen, Formen ausstreichen u. s. w.) zurückzulegen. Dann beginnt man am Kopf von unten nach oben die Federn, dicht am Fleisch anfassend, auszurupfen. Das Papier, womit das Geflügel gewöhnlich ausgestopft ist, zieht man heraus. Ist der Vogel vollständig gerupft, so legt man ihn mit der Brust auf ein Holzbrett, drückt mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand die Haut unter dem Halse zusammen, macht zwischen den Flügeln anfangend einen leichten Schnitt bis zur Mitte des Halses und löst vorsichtig den Kopf und die Gurgel mit dem Zeigefinger der rechten Hand heraus, indem man die Gurgel dicht unter dem Schnabel abschneidet. (Bei Tauben ist der Kopf nicht mehr am Halse.) Dann dreht man das Tier um, bringt von oben den Zeigefinger in die Brustöffnung und löst ringsherum die Eingeweide

an Brust und Rücken. Man schneidet den Asterring weg, macht von da einen Schnitt in die Bauchhaut nach oben und schiebt mit Zeige- und Mittelfinger zuerst das Fett und dann, den Magen fassend, die Eingeweide heraus auf das Brett. Man wäscht es schnell innen aus, trocknet es ab und schlägt Hals und Flügel ab. Will man das Geflügel kochen, so läßt man Hals und Flügel daran. Die Füße schneidet man am Kniegelenk ab. Man sengt gerupftes Geflügel, indem man es von rechts nach links, an den äußersten Enden haltend, über eine Spiritus-, Papier- oder Strohflamme vorsichtig hin- und herzieht, bis alle kleinen Federchen abgesengt sind. Man beputzt es dann mit einem Messer nochmals. Hat man es innen gut ausgetrocknet, so reibt man es mit Salz aus, steckt ein Stückchen Butter, die von der Galle befreite Leber, auch wohl Magen und Herz hinein oder bereitet eine Füllung und füllt es damit. Die Öffnungen werden zugenäht und das Geflügel zu schöner Form gebunden. Mageres Geflügel bedeckt man mit Speckscheiben, welche man fest darauf bindet, und legt es in die Pfanne oder in den Topf.

Über Geflügel.

Nährwert. Die Bestandteile, welche überhaupt beim Fleisch maßgebend sind, sind es auch beim zahmen Geflügel.

Das Huhn hat 17—20 % Eiweiß. Die Taube hat neben ihrem Eiweißgehalt auch noch 3 % wohl-schmeckende Extraktivstoffe, was sich durch ihre Muskelthätigkeit erklärt. Der Fettgehalt des Geflügels ist ein äußerst verschiedener, je nach der Fütterung und Mast, und macht es dadurch mehr oder weniger geeignet für leichte Verdauung; so ist z. B. das festere und fettere Fleisch der Gans und Ente schwerer verdaulich, wie das des Huhns oder der Taube.

Gemästetes Geflügel hat selbst nach Entfernung allen Fettes oft noch $2\frac{1}{2}$ % Fett im Fleisch verteilt.

Die verschiedenen Altersstufen des Geflügels machen verschiedene Verwendungsarten in der Küche notwendig.

Das junge Tier unterliegt einer kurzen Hitzeeinwirkung durch Braten und Dämpfen. Das ausgewachsenere Tier bedarf der Einwirkung heißen Dampfes, um die fest auf einander liegenden Schichten der Fleischbündel zu lockern, und dann erst unterliegt es der Behandlung mit Fett, welches, gleich angewendet, das Fleisch fest und trocken machen würde.

Das ganz alte Tier ist der längeren Einwirkung des Wassers auszusetzen, um kräftige Brühen zu erlangen oder als Fleisch zerkleinert verwendet zu werden.

Preise. Die Preise sind im Durchschnitt Luxuspreise, mit Ausnahme der fetten Gans, die für das Geld, was sie kostet, entsprechende Nahrungsstoffe liefert. Auf dem Lande wird an der Geflügelzucht verdient, wenn für $\frac{1}{2}$ kg Kapau und Pute *M.* 0,80—*M.* 0,90, für Gänse und Enten *M.* 0,70 gezahlt werden.

Die Federn des zahmen Geflügels werden hauptsächlich zu Betten und zu Schmuckfedern und Federkielen verwendet.

Einkauf. Lebendes Geflügel sei nicht zerzaust, aufgebläht und schmutzig, sondern glatt, die Augen glänzend, die Füße nicht verkrüppelt, der Kamm frisch rot.

Totes Geflügel ist daraufhin zu prüfen, ob es geschlachtet oder auf sonstige Weise um das Leben kam. Häufig wird zur Täuschung nachträglich die Schlachtwunde beigebracht. Eine solche Wunde ist weder blutig noch klaffend, auch erscheint die Haut des Körpers dunkel. Deshalb werden solche Tiere mit Mehlwasser abgewaschen; und um nun mageres Geflügel stark erscheinen zu lassen, bläst man durch ein künstliches Loch die Haut auf. Diese Täuschung erkennt man durch Druck und an dem leichten Gewicht.

Erkennungszeichen jungen Geflügels. Das kleine junge Huhn hat einen schlanken Gliederbau, ist zart in der Farbe. Das junge Geflügel hat lange Beine, weiche Haut, leicht ausziehbare Federn mit fettigem Kiel, kleinen roten Kamm, längere Krallen, spitzen Hahnenspornen, elastischen Brustknochen.

Alte Hennen haben einen kleinen matten Kamm und, wenn sie gebrütet haben, rote Flecken unterhalb der Brust.

Geflügel aufzuheben. Frisch geschlachtet läßt man es erst einige Tage mit den Federn hängen, dann rupft man es, nimmt es aus, stopft weißes Papier hinein und hängt es auf oder legt es, in ein sauberes Tuch gehüllt, auf Eis.

Geflügel muß, wenn es zart sein soll, mehrere Tage, je nach der Jahreszeit, „abhängen“, um durch leichte Zersetzung die Fleischbündel zu lockern.

Geflügel, welches von anderen Plätzen geschickt wurde, muß recht bald ausgenommen werden und etwas wässern, um den Darm- oder Gallegegeschmack zu entfernen, welcher sich dem Fleisch durch Druck leicht mitteilt.

Fertig vorbereitetes Geflügel kann mit heißer Butter übergossen oder angebraten einige Tage gehalten werden.

Die Hühner.

Fütterung. Das Huhn ist ein „Allesfresser“ und als solcher ein sehr brauchbares Tier, um Abfälle der Wirtschaft zu verwerten. Es nimmt aus dem Pflanzen-, Tier- und Mineralreich seine Nahrung und dankt eine einigermaßen regelmäßige Pflege mit gutem Ertrag an Eiern und Fleisch. Frostfreie Ställe, gutes Trinkwasser sind Hauptbedingungen guten Gedeihens.

Tötung. Man durchschneidet mit einem scharfen Messer an der linken Seite unter dem Kopfe des Huhnes die Pulsader, ohne die Halswirbel zu zerschneiden.

Das Huhn rupft sich am leichtesten nach dem Schlachten von oben nach unten. Um Federn leicht bei Federvieh ausrupfen zu können, wird es häufig gebrüht, was aber der Güte des Bratens Eintracht thut. Gebrühtes Federvieh kann man nicht lange aufheben, da es wasserfaul und unschmackhaft wird.

Die Tauben.

Die vielen Arten von Tauben kommen weniger für die Küche in Betracht. Die gewöhnliche Haustaube, welche sich reichlich vermehrt, liefert das Marktgeflügel.

Junge Tauben erkennt man am spitzen schwachen Schnabel, spitzen Krallen, biegsamen Knochen und weißem Fleisch.

Alte Tauben haben einen hervorstehenden Brustknochen, sehen bläulich im Fleisch aus und haben abgenutzte Krallen.

Die helleren, weißeren Tauben haben zarteres Fleisch, als die dunkelbefiederten. Tauben dürfen keinen Ausschlag am Schnabel haben und müssen recht gut genährt sein. Ganz junge, fast noch unbefiederte Tauben sind unschmackhaft.

Tauben nähren sich von Erbsen, Wicken und Korn.

Taubenfleisch ist nahrhaft und liefert wegen seines Extraktivstoffes anregende Krankenbrühe und als junges Geflügel leicht verdaulichen Braten.

Die Hauptzeit für Tauben ist Juni und Juli.

Im Winter kommen viele italienische Tauben in den Handel, welche doppelt so groß wie die hiesigen Tauben sind, aber 2—3mal so teuer bezahlt werden.

Tauben werden 1—2 Tage vor dem Gebrauch geschlachtet, was durch Abreißen oder Abschneiden des Kopfes geschieht.

Preis pro Stück: Junge Taube ca. *M.* 0,60, alte Taube *M.* 0,50

Die Gans.

Die Hausgans stammt von der Wildgans oder Graugans.

Das Männchen oder Gänserich ist größer als die Gans und hat eine gröbere Stimme.

Die Gans zeichnet eine dicke Hautfalte, der sogenannte Legebauch, aus. Das Fleisch der Gans wird dem des Gänserichs vorgezogen.

Die junge Gans hat eine weiche Gurgel, blaßgelben Schnabel und Füße, an denen spitze Krallen sind. (Schnabel und Füße alter Gänse sind rotgelb.) Die Fußhaut läßt sich leicht zerreißen. Der Kopf einer Stecknadel muß bei leichtem Druck in die Kopfhaut gehen.

Die Farbe des Fleisches der Gans muß weiß sein, nicht bläulich; man hat auch darauf acht zu geben, daß nicht Mehlwasser zur Verschönerung der Farbe gedient hat. Die Gans muß gut gemästet und nicht aufgeblasen sein.

Man rechnet bei einer schweren Gans das Gewicht über 5 kg als Fett.

Wasserreiche Gegenden bringen gut gemästete und wohlschmeckende Sorten hervor. Wasser darf Gänsen nie fehlen, man schüttet gern Holzkohle hinein. Sie erhalten ein gutes Futter von Krautstauden, Kleie, Trebern, Hafer, Mohrrüben und Mais, zur Mast auch Nudeln von Hirse, geriebene Kartoffeln, Salz und Kaffeegrund, was die Lebern vergrößern soll. Man mästet Gänse circa 3 Wochen.

Außer ihrem Fleisch und Fett liefern Gänse bei 2—3maligem Rupfen circa 300 g Federn, welche ganz besonders geschätzt sind.

Das Fleisch ist fett und infolge dessen nicht leicht verdaulich.

Die am Rhein hauptsächlich erzeugten Fettlebern der Gänse werden durch besondere Mästung mit Nudeln, Milch, Fett und ein um den andern Tag 7 g rohes, gepulvertes Schwefelantimon erzielt.

In Hamburg erzielt man schon sehr früh junge Gänse, welche in der Saison Februar und März zu hohen Preisen (per Stück 15 M) auf den Markt kommen.

Die Gans wird durch einen Stich in das Genick getötet und muß gut ausbluten.

Die Zeit der fetten Gänse ist von Oktober bis Januar.

Die Gans gehört zu dem preiswerten Geflügel.

Der Preis ist für $\frac{1}{2}$ kg M 0,60 bis M 0,80.

Die Ente.

Die Hausente stammt von der Wildente ab und wird besonders in 3 Arten gezogen.

Die Enten fressen alles, was die Küche an Abgang hat, auch Schnecken, Engerlinge und Würmer, und werden mit geschrotetem Getreide, Rüben 2c. 9 Tage bis 3 Wochen gemästet.

Mit 6 Monaten geben sie den besten Braten, doch kann man sie noch bis zu einem Jahre braten. Beste Zeit ist August bis Anfang Dezember.

Hinsichtlich des Nährwertes gehört die Ente zu den preiswertesten Fleischarten und ist der Gans darin gleichzustellen.

Enten werden durch einen Stich in das Genick getötet und das Blut aufgefangen.

Preis: *M* 2,50 bis *M* 4,00.

Zwanzigste Lektion.

(An jeder Lektion beteiligen sich zwölf Schülerinnen.)

Rezeptum.	Küchenzettel.
Geschmortes Fleisch.	Hafergrüßsuppe.
Grüne Sauce zu verschiedener Verwendung.	Kouladen.
Hafergrüße zu verschiedener Verwendung.	Grüne Kartoffeln.
	Unterrichtsmaterial.
	Hafergrüße und Hafermehl.
	Ein Schmortopf.
	Papier und Mehlkleister.
Einkäufe:	
300 g Hafergrüße <i>M</i> 0,15	Transport <i>M</i> 1,22 ³ / ₄
Apfelsinenschale für " 0,02	60 g Korinthen " 0,05
360 g Fett. " 0,43 ¹ / ₄	1 ¹ / ₂ kg (3 <i>M</i>) Rindfleisch
60 g Zucker " 0,05	ohne Knochen. " 2,40
150 g Salz " 0,03	180 g Speck " 0,29
12 Pfefferkörner " 0,00 ¹ / ₂	6 kleine Zwiebeln " 0,03
6 l Kartoffeln " 0,30	12 Eßl. Milch " 0,06
Suppengrün für " 0,12	1 Strauß Dill oder Peter-
300 g Mehl " 0,12	filie " 0,05
Transport <i>M</i> 1,22 ³ / ₄	<i>M</i> 4,10 ³ / ₄

Kosten der Zuthaten für dieses Mittagbrot: à Person ca. 34 Pf.

Zusammensetzung: Eiweiß ist enthalten in Fleisch, Hafergrüße, Zwiebeln und Speck, Kohlehydrate in Mehl, Kartoffeln und Hafergrüße.

Arbeitsplan.

Bretter, Teller, Kellen, Rindfleischscheiben verteilen; letztere leicht klopfen.

Speck und Zwiebeln verteilen, Speck schaben und reinigen.

Lehrerin bereitet eine Koulade vor.

Speck und Zwiebeln, Salz und Pfeffer mischen und die Rindfleischscheiben damit bestreichen.

Mehl herumgeben, Baumwollfäden schneiden.

Die Kouladen fest zusammenwickeln, mit Baumwolle bebinden und in Mehl einwälzen.

Feuer anmachen, Töpfe und Fett verteilen.

Das Fett im Topf zerlassen und dampfend machen.

Kouladen in das dampfende Fett legen und unter Wenden von allen Seiten anbräunen, die Gewürzdosis hinzufügen und langsam das Wasser dazugießen, den Topf zudecken und langsam die Kouladen 2 Stunden schmoren lassen.

Hafergrütze und irdene Töpfe verteilen.

Hafergrütze dreimal waschen.

Hafergrütze mit Salz, Apfelsinenschale und Wasser aufsetzen.

Die Korinthen reinigen und ausquellen.

Die Kartoffeln, Möpfe und Töpfe verteilen.

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser und Salz aufsetzen.

Das Suppengrün verteilen, putzen, waschen und zerschneiden.

Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.

Wasser, Salz, Suppengrün, Zwiebeln zugedeckt auf den Herd stellen, $\frac{1}{2}$ Stunde kochen lassen.

Petersilie oder Dill verteilen, waschen und wiegen.

Kartoffeln abgießen, abdämpfen, schälen, in Scheiben schneiden und warmstellen.

Mehlschwitze zur Sauce machen.

Gemüswasser langsam zur Mehlschwitze gießen, die Sauce $\frac{1}{4}$ Stunde kochen lassen.

Hafergrütze durchgeben, dann mit Korinthen, Zucker und etwas Salz abschmecken.

Sauce zu den Kartoffeln durchgeben, mit Pfeffer, Salz, Petersilie, Dill und Milch schön kräftig abschmecken, über die Kartoffeln gießen und damit durchdämpfen.

Die Kouladen herausnehmen, die Fäden entfernen, die Sauce abschmecken und über die Kouladen gießen.

Reinigungsarbeiten nach der Tabelle.

Über Hafergrüze.

Hafergrüze wird gern als Zusatz zur Säuglingsnahrung genommen und dafür in Wasser in besonders dazu vorhandenem Topf täglich frisch gekocht und durch ein feines Haarsieb gerührt. Metall muß man meiden. Zu warmen Umschlägen, wo es darauf ankommt, lange eine feuchte Wärme zu erhalten, ist gekochte Hafergrüze sehr wertvoll.

Mit viel Wasser bereitet und durch ein Haarsieb geschlagen ist Hafergrüze ein nahrhafter Trank für Kranke und mit den betreffenden schmackhaften Zuthaten auch eine gute Speise für Gesunde und Kranke.

Hafergrüze, enthülste Körner, à $\frac{1}{2}$ kg *M* 0,25.

Amerikanische Hafergrüze, gequetschte Körner, à $\frac{1}{2}$ kg *M* 0,30.

Hafermehl, à $\frac{1}{2}$ kg *M* 0,25.

Über das Schmoren.

Das Schmoren geschieht durch Verbindung des ursprünglichen Bratens, d. h. Umwandlung der Oberfläche des Fleischstückes in braune Extraktivstoffe, mit einer Flüssigkeitswirkung. Flüssigkeiten, welche nach und nach beigelegt werden, erhalten die feuchte Atmosphäre um das Fleisch herum. Bei möglichst niedriger Hitze muß das Fleisch erweichen, braucht aber natürlich längere Zeit dazu.

Man kann auch auf der Herdplatte in geschlossenen Töpfen schmoren und dämpfen, doch hat man alsdann die Fleischstücke fleißig zu wenden und zu begießen.

Gleichmäßiger geschieht beides in einem mäßig warmen Bratofen, der Ofenröhre oder dem Grudeofen.

In vielen Familien, wo man wenig Zeit hat, nach den Speisen zu sehen, verklebt man die Töpfe zum Schmoren, nachdem man das Fleisch anbräunte und alle Zuthaten, auch die betreffende Feuchtigkeit dazu gab. Der Deckel wird zu diesem Zwecke durch einen Streifen Papier, welcher oben und unten gezähnt eingeschnitten und mit Mehlbrei (Mehl und Wasser angerührt) bestrichen wurde, über der Deckelfuge festgeklebt. (In jüdischen Familien bei Bereitung des Schalet üblich.)

Verteilung der Ämter vor, während und nach dem Unterricht.

Vor und während des Unterrichts.	L e t t i o n												Nach dem Unterricht.								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20
Feuerung in die Küche bringen und aufschreiben, Feuer anzünden und Herdfeuer unterhalten, für heißes Wasser sorgen.	1 u. 7	1 u. 7	1 u. 7	2 u. 8	2 u. 8	2 u. 8	3 u. 9	3 u. 9	3 u. 9	4 u. 10	4 u. 10	4 u. 10	5 u. 11	5 u. 11	5 u. 11	6 u. 12	6 u. 12	6 u. 12	1 u. 7	2 u. 8	Geschirr vorspülen, waschen, nachspülen, abtrocknen, fortstellen, Tücher aufhängen, Ausfegen der Küche.
Einkäufe außerhalb der Anstalt, Buchführung, Einkäufe innerhalb der Anstalt, Buchführung.	2 u. 8	2 u. 8	2 u. 8	3 u. 9	3 u. 9	3 u. 9	4 u. 10	4 u. 10	4 u. 10	5 u. 11	5 u. 11	5 u. 11	6 u. 12	6 u. 12	6 u. 12	1 u. 7	1 u. 7	1 u. 7	2 u. 8	3 u. 9	Löpfe scheuern.
Verteilung der Geräte und Geschirre zum Kochen.	3 u. 9	3 u. 9	3 u. 9	4 u. 10	4 u. 10	4 u. 10	5 u. 11	5 u. 11	6 u. 12	6 u. 12	6 u. 12	6 u. 12	1 u. 7	1 u. 7	1 u. 7	2 u. 8	2 u. 8	2 u. 8	3 u. 9	4 u. 10	Mische herausnehmen, Ofen mit Sand abreiben, Eisenblech abreiben.
Verteilung des Materials.	4 u. 10	4 u. 10	4 u. 10	5 u. 11	5 u. 11	5 u. 11	6 u. 12	6 u. 12	6 u. 12	1 u. 7	1 u. 7	1 u. 7	2 u. 8	2 u. 8	2 u. 8	3 u. 9	3 u. 9	3 u. 9	4 u. 10	5 u. 11	Holzzeug scheuern, Fenster putzen, Tischkasten und Tischplatte säubern.
Ordnung der Tische, abwischen und gebrauchte Sachen wegstellen, Abfall wegbringen.	5 u. 11	5 u. 11	5 u. 11	6 u. 12	6 u. 12	6 u. 12	1 u. 7	1 u. 7	2 u. 8	2 u. 8	2 u. 8	2 u. 8	3 u. 9	3 u. 9	3 u. 9	4 u. 10	4 u. 10	4 u. 10	5 u. 11	6 u. 12	Blankes putzen.
Wasser holen, verteilen und weggeben.	6 u. 12	6 u. 12	6 u. 12	1 u. 7	1 u. 7	1 u. 7	2 u. 8	2 u. 8	3 u. 9	3 u. 9	3 u. 9	3 u. 9	4 u. 10	4 u. 10	4 u. 10	5 u. 11	5 u. 11	5 u. 11	6 u. 12	1 u. 7	Messer und Gabeln putzen.

In demselben Verlage erschien:

Hedwig Heyl, geb. Crüsemann, Das ABC der Küche.

Zweite verbesserte und vermehrte Auflage. Mit zwölf Holzschnitten und zwei lithographierten Tafeln.

Lexikon-Oktav-Ausgabe, gebunden in Schwarzleinen mit rotem Schnitt und Silberdruck. 9 Mk.

Pracht-(Quart-)Ausgabe, gebunden in Schwarzleinen mit rotem Schnitt, Silberdruck und Metallecken. 12 Mk. 50 Pf.

Der Vorstand des Vereins Berliner Hôtelbesitzer sagt in einer Adresse an die Verfasserin vom Dezember 1888:

Hochverehrteste Frau!

Der unterzeichnete Vorstand des Vereins der Berliner Hôtelbesitzer hat mit lebhaftem Interesse von Ihrem im Verlage von Carl Habel hierselbst erschienenen Werke: Das ABC der Küche Kenntnis genommen und fühlt sich gedrungen, Ihnen für dasselbe seine volle Anerkennung auszusprechen. In Bezug auf die Vielseitigkeit seines Inhalts und die Trefflichkeit der einzelnen Rezepte war der Erfolg des Buches von vornherein durch Ihre reiche Erfahrung auf dem Gebiete der Kochkunst verbürgt. Wir erkennen in vollem Maße die Vorzüge, welche Ihr Buch auf diesem Gebiete bewährt, aber den Hauptvorzug desselben erblicken wir in dem System, das Ihrer Darstellung zu Grunde liegt, in dem wissenschaftlichen Geist, der dieselbe durchdringt, und in der praktischen Art und Weise, in der Sie Ihre Erfahrungen und Ihre Kenntnisse verwerten und für Andere nutzbar machen.

Grade unser Stand hat wohl den Beruf, solche Eigenschaften eines Werkes zu würdigen, das ihn selbst so nahe angeht und das in hohem Grade geeignet scheint, eine bedeutsame Branche unserer Thätigkeit zu heben und derselben gute Dienste zu leisten, indem es dazu beiträgt, die bloße Routine in der Kochkunst zu beseitigen und die Anregung zu ernstlichem und erfolgreichem Studium zu geben.

Das sind die Gründe, die uns, sehr verehrte Frau, veranlassen, Ihnen unseren aufrichtigen und verbindlichen Dank für Ihr Werk auszusprechen. (Folgen die Unterschriften.)

Prospecte über obiges Werk mit den anerkennendsten Beurteilungen aus: Gartenlaube, Ueber Land und Meer, Nord und Süd, Leipziger Tageblatt, Vossische Zeitung, Berliner Börsen-Courier, Kölnische Zeitung, Bohemia, Nordd. Allg. Zeitung, Frankfurter Zeitung, Von Haus zu Haus, Häuslicher Ratgeber, Hamburger Correspondent, Bremer Nachrichten, Wiener Presse, National-Zeitung, Berliner Tageblatt, Schlesische Zeitung, Allg. Hôtel- und Gastwirts-Zeitung etc etc. sind durch jede Buchhandlung gratis zu beziehen. Auf directe Aufforderung sendet auch die Verlagshandlung ein Exemplar gratis zu.

Hedwig Heyl, geb. Crüsemann, Die Krankenkost.

Geb. in Schwarzleinen mit rot. Schnitt und Silberdruck. 3 Mk.

Die Deutsche Medizinal-Zeitung sagt in No. 44 vom 3. Juni 1889:

Das Buch ist schon durch seine äußere Form für den Praktiker bequem. Wer unter den Ärzten hätte noch nicht die bedeutende Lücke in unserer medizinischen Litteratur empfunden, nämlich das wir noch kein für den praktischen Gebrauch bestimmtes Buch besitzen, welches uns in den Stand setzt, sowohl eine genügende Auswahl von passenden und schmackhaften Speisen für unsere Kranken, welche ja diesbezüglich einer noch viel reichlicheren Abwechslung als Gesunde bedürfen, zu treffen, wie vor allem auch über die zweckentsprechende Zubereitung uns Aufschluss zu geben. Diesen beiden Punkten wird das Heyl'sche Buch über Krankenkost in vollkommenster Weise gerecht, ja es leistet uns Ärzten noch mehr; wir bekommen für jede einzelne Speise eine detaillierte Kostenberechnung aufgestellt, die Zubereitungsdauer ist genau erprobt und angegeben, und durch besondere Bemerkungen wird bei den einzelnen Vorschriften so mancher bemerkenswerte Wink und Rat erteilt u. dgl. m.

Die Verfasserin hat Dank ihrer vorzüglichen Kenntnisse auf dem Gebiete der Naturwissenschaften und unter Mitwirkung von Ärzten in der vorliegenden Arbeit für den Mediziner ein ebenso handliches (es läßt sich sogar in die Tasche stecken) wie praktisches, dabei nicht teures Buch (Preis 3 M., elegant gebunden) geschaffen, welches nicht allein die vollste Anerkennung verdient, sondern auch nicht dringend genug allen Ärzten, Hospitälern, Krankenpflegern und Krankenpflegerinnen, sowie dem Laien empfohlen werden kann.

Druck von G. Bernstein in Berlin.