

Etwas für die Hausfrau.

Zeitgemäße Rezepte.

Kürzlich hielt Fräulein Marianne Stern in der Urania für die Mitglieder der „Kohö“ einen Vortrag, der sehr lehrreich und interessant war. Wir entnehmen den Kochvorschriften, die sie für kommende Zeiten gab, folgende zeitgemäße Rezepte:

Brotaufstrich.

Apfelmarmelade: Beliebige ungeschälte, in Vierteln geschnittene Äpfel werden mit etwas Wasserzusatz weich gekocht und durch ein Sieb gestrichen. Etwas Kesten, Zitronenschale und Zimt, in ein Mulltuch gebunden, läßt man mitkochen. Ist die Marmelade dick, wird sie in Gläser gefüllt, luftdicht verbunden und 15 Minuten sterilisiert.

Zwetschkenkäse: Sehr reife Früchte werden auf einem Durchschlag 1 bis 2 Minuten in kochendes oder sehr heißes Wasser gehalten, worauf sie rot werden und man selbe ohne Mühe schälen kann. Die Zwetschken werden dann entkernt, sofort in eine irdene Reib gegeben und auf 5 Kilogramm Zwetschken der Saft von einer Zitrone zugefetzt, damit der Käse leicht bleibt. Dann werden die Zwetschken sofort gekocht (durch längeres Stehen werden dieselben dunkel), und zwar durch zwei Stunden auf gutem Feuer unter ständigem Rühren, damit die Flüssigkeit rasch eindampft. Dann bei langsamem Feuer zu einer dicken, zähen Masse eingekocht und fortwährend gerührt, damit sich der Käse nicht anlegt. Vor dem Fertigkochen gibt man ein Gläschen Slibowitz oder anderen Brantwein hinein, streicht die Masse auf flache Schüsseln und stürzt sie später auf Pergamentpapier. Am besten an der Sonne unter öfterem Wenden fertig trocknen. Trocken aufbewahrt, ist er unbegrenzt haltbar.

Zwetschkenmarmelade: Die Früchte werden für einen Moment in kochendes Wasser gelegt, die Häutchen abgezogen, die Zwetschken entkernt und unter fortwährendem Rühren circa zwei Stunden kochen gelassen. Nun wird die Masse gewogen und für je 1 Kilogramm Frucht 30 Dekagramm Johannisbeeren und 60 Dekagramm Zucker, 2 Eßlöffel Essig der Fruchtmischung beigemischt. Nun kocht man das Ganze zu Marmeladendicke ein und träufelt ein wenig Zitronensaft dazu. Statt der Johannisbeeren kann man auch durchgedrückte Äpfel beimengen, die eine derartige Marmelade sehr ausgiebig gestalten. Wenn die Marmelade eine häßliche Farbe hat, so kann man sie mit einigen Tropfen von rotem Breton- oder Kermesfarbstoff auffärben.

Fleischerahnpfeisen muß man aus jenen Materialien machen, die gerade in reichlicher Menge vorhanden sind. Jede Jahreszeit gibt uns etwas, das im Verhältnis zu seinem Preise erschwinglich ist. Es soll dies immer aus einem Gemenge von Gemüse, Ei oder anderen eiweißhaltigen Materialien, wie Käse, Schwämme, Fische, bestehen. Es ist auch sehr gut, wenn man diesen Fleischerahnpfeisen eine kleine Menge Fleisch zugibt.

Derzeit sind z. B. Kürbis und Paradeis reichlich auf dem Markte, aus welchen sich eine reiche Auswahl von Speisen machen läßt. Als Beispiel dafür einige Rezepte:

Geschnittene Kürbisse mit Paradeis: Geschälte Kürbisse werden fein nudlig geschnitten und bleiben, leicht eingesalzen, kurze Zeit stehen. Man läßt ein entsprechendes Quantum Schmalz heiß werden, gibt die Kürbisse, nachdem das Wasser gut ausgedrückt wurde, hinein und läßt sie eine halbe Stunde dünsten. Dann macht man eine lichte Einbrenn, gibt Paradeismark dazu, läßt aufkochen, gießt Suppe daran, gibt Zitronensaft und eine halbe Zwiebel, in welcher drei Gewürznelken stecken, hinzu. Dies alles läßt man ganz verlocken, passiert nochmals und gibt die Sauce zu den weichgekochten Kürbissen, welche damit aufgekocht werden.

Kürbiskirise: Ein Speisekürbis wird entkernt, in kleine Stücke geschnitten und mit wenig Wasser, unter fleißigem Rühren, zu einem dicken Püree eingekocht, welches man sodann durch ein Haarsieb treibt. Auf $\frac{1}{2}$ Liter Kürbispüree rechnet man $\frac{1}{2}$ Liter Hirse; diese wird abgebrüht und mit Milch dick aufgekocht. 10 Dekagramm Butter oder anderes Fett rührt man schaumig, gibt vier Dotter dazu, 10 Dekagramm Zucker und ziemlich viel geriebene Zitronenschale. Dies rührt man gut ab, fügt die Hirse sowie das Kürbispüree und zuletzt den Schnee der vier Eier dazu. In gut ausgefetteter und ausgestäubter Form bäckt man diese Speise eine Stunde lang. (Die Kriegszeit wird allerdings eine Vereinfachung dieses Rezeptes verlangen.)

Mehlspeisen können auch ohne Fett hergestellt werden, und zwar sind es da einige Teige, die in Betracht kommen. Es ist dies erstens der Nudelteig, aus welchem man eine große Anzahl Speisen erzeugen kann, z. B. Pommesfächerln, Nudeln, Topfenfederln, Paradeisnudeln usw. Zu Erdäpfelteig braucht man nur eine ganz geringe Menge von Fett, um eine große Quantität Teig zu erzeugen, aus dem sich bekanntlich vielerlei machen läßt. Erdäpfelnudeln mit Lebzelt bestreut, desgleichen Zwetschkenknödel usw. Brandteig läßt sich vielfach zu Fruchtknödeln verwenden und kann auch ohne Fett gemacht werden. Eine große und reiche Auswahl von Mehlspeisen kann man aus Biskuitteig machen, welcher dann immer mit Obst gefüllt wird, damit er nicht zu trocken schmeckt. Also auch da ist es möglich, sich zu helfen. Man muß nur einen Teil der gewohnten Mehlspeisen ausschalten, dafür aber wieder solche aufnehmen, welche sich mit den derzeit vorhandenen Materialien herstellen lassen.

Es läßt sich also trotz der fehlenden Materialien noch immer wirtschaften. Unbedingt verwerflich sind Verschwendungen von Lebensmitteln, wie diese auch jetzt noch immer vorkommen. Diese müssen sowohl im eigenen wie im Interesse der allgemeinen Volkswirtschaft unbedingt vermieden werden. M. St.

Billige Mischmarmelade (aufs Brot oder zu einfachen Mehlspeisen sehr zu empfehlen): Die länglichen oder runden roten (nicht gelben) Rüben, die sogenannten Salatrüben, werden halbweich gekocht, geschält und durch den Kartoffelquetscher oder die Maschine gepreßt. Auf 1 Kilogramm Markt kommt $\frac{1}{4}$ Kilogramm Zucker, Zitronensaft und -Schale oder Vanille. Man kocht dies fast ganz dick ein. In einem zweiten Gefäß hat man nun eine Preiselbeeren-, Brombeeren-, Ribisel- oder Äpfel- oder Birnen- oder Quittenmarmelade gekocht, mischt diese nun zusammen und kocht sie zusammen fertig. Je mehr Früchte man nimmt, desto schmackhafter. Auch Fallobst, gut gereinigt, ist verwendbar, ebenso aus der Presse gekommener Obstsaft. Bis zur Hälfte des Gewichtes kann man mit roten Rüben die Marmelade „strecken“; sie ist sehr bekömmlich, gut ausgiebig und besser als die von gewöhnlichen Karotten bereitete. Diese Art der Marmeladen verlangt nur etwas mehr Würze, da sie wenig Eigengeschmack hat. Auch mit Kürbis oder sauren Hagebutten vermischt, schmeckt sie sehr gut. Sogar mit Paradeispüree, entsprechend Zucker und einer Fruchtgattung ist sie sehr gut. Auch als Verwertung kleinerer Reste, roher oder fertiger Früchte miteinander verlockt, ist diese Marmelade zu empfehlen. S. R.