

## Bemerkungen über Hafergerichte.

Hafer Speisen gehören zu den nahrhaftesten, leichtverdaulichsten und billigsten Gerichten und sollten deshalb, wie Milch, von alt und jung täglich genossen werden.

Der Hafer enthält 13 bis 18% Eiweißstoffe, 5 bis 8% Fett, 65 bis 68% Stärkemehl, 3% Nährsalze und nur ganz wenig unverdauliche Stoffe; kein anderes Getreide enthält die einzelnen Nährstoffe in so guter Vereinigung, weshalb Hafergerichte ganz besonders nahrhaft sind. Die im Hafer enthaltenen Reizstoffe regen auch die Verdauung an und bewirken, daß Hafer Speisen sehr leicht verdaut werden. Für Säuglinge, die auf die Wohltat der durch keine andere Nahrung ganz zu ersetzenden Muttermilch verzichten müssen, ist es zweckmäßig, in die gewässerte Ziegen- oder Kuhmilch etwas Hafermehl einzukochen. Denn während alle anderen Mehlar ten vom Säuglingsmagen vor dem neunten Monat meist nur ungenügend verdaut und dadurch oft zur Ursache der englischen Krankheit werden, ist das Hafermehl auch dem ganz jungen Säugling fast ausnahmslos gut bekömmlich. Leider wird der Hafer als Nahrungsmittel noch immer unterschätzt und jetzt mehr noch als früher nur als diätetisches Mittel verwendet. Hafer Speisen sollte man aber täglich auf den Tisch bringen.

In der Schweiz gehörten einst Hafermus, Milch und Käse zur täglichen Kost. Sie haben das Volk gesund und widerstandsfähig gemacht. Durch den Kaffee verdrängt, tritt nun aber leider auch dort zum Schaden der Gesundheit das Hafermus mehr und mehr in den Hintergrund, was von Ärzten und Volkserziehern sehr beklagt wird. Bei den Bergschotten und Schweden hat sich dagegen die Vorliebe für Hafer Speisen noch erhalten und ihr gesunder Körper zeigt uns die Vorteile dieser Nahrung. Auch in England und Nordamerika ist Hafergrütze ein bei arm und reich beliebtes Frühstücksggericht.

Wir essen in unserer Schule fast täglich Hafer Speisen; blutarme Schülerinnen erhalten sie oft auch zweimal am Tage. Es ist eine Freude zu sehen, wie dabei alle gedeihen, froh und

leistungsfähig sind; wie fast alle Schüler und Schülerinnen an Gewicht zunehmen und die Schule gesünder verlassen. Hafergrüße und Milch sind es, die ganz besonders dazu beitragen, gesundes Blut und starke Knochen zu bilden.

Hafer speisen werden nur durch langes Kochen schmackhaft und verdaulich. Da sie auf dem Herde bei längerer Kochdauer leicht anbrennen, ist es vorteilhafter, sie in der Kochkiste zu bereiten.

### 294. Hafergrüßsuppe.

14 dkg Hafergrüße . . . . .	K 0.09
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.10

Die in 2 l siedendes Wasser eingestreute Hafergrüße wird gesalzen, 2 Minuten gesotten und in die Kiste gestellt.

Vor dem Anrichten gibt man der Suppe etwas Milch bei und rührt sie gut durch. Will man sie feiner bereiten, so fügt man zuletzt ein Stückchen frische Butter oder etwas Rahm hinzu. Hafergrüße kann auch in Fleischsuppe oder Milch eingekocht werden.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 295. Hafergrüßbrei.

35 dkg Hafergrüße . . . . .	K 0.23
3 dkg Schweinefett . . . . .	" 0.06
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.35

Das Pflanzenfett wird heiß gemacht die Hafergrüße darin geröstet, gesalzen, mit 2 l Wasser vergossen, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten läßt man eine feingehackte Zwiebel im Schweinefett gelb anlaufen und schüttet dies über den angerichteten Brei. Diese Speise eignet sich, mit Milch gegeben, am besten zum Frühstück. Ihres hohen Nährgehaltes und ihrer leichten Verdaulichkeit wegen ist sie für Blutarme und Kinder besonders zu empfehlen.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 296. Hafergrüßsterz.

50 dkg Hafergrüße . . . . .	K 0.33
15 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.21
	<hr/> K 0.54

Die Hafergrüße wird in 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> l siedendem, gesalzenem Wasser vorgekocht, in die Kiste gestellt und, nachdem sie gargekocht worden

ist, im heißen Fett geröstet. Man kann den Sterz auch wie Brennsturz Nr. 337 bereiten.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.