

## Bemerkungen über Eierspeisen, Pfannkuchen, Schmarren, Aufläufe und Puddings.

Die Eier gehören zu den wichtigsten Nahrungsmitteln; es sollte deshalb auch im einfachen Haushalt weniger damit gespart werden. Durch Zusatz von Eiern werden die Speisen nicht nur nahrhafter, schmackhafter und verdaulicher, sondern sie erhalten auch ein schöneres Aussehen.

Im Sommer stehen uns frische und billige Eier zur Verfügung, im Winter aber sind sie teuer; daher trachtet man in der einfachen Küche, ihren Verbrauch aufs äußerste zu beschränken. Dies ist jedoch verkehrt, denn im Winter ist das Nahrungsbedürfnis infolge des durch die Kälte gesteigerten Stoffverbrauches viel größer und der Körper kräftiger Nahrung bedürftiger als im Sommer.

Legt man zur Zeit, wenn die Eier billig sind, einen genügenden Vorrat davon ein, so ist das ängstliche Sparen mit diesem vorzüglichen Nahrungsmittel auch im Winter überflüssig. Das Verfahren ist so einfach und so wenig kostspielig, daß jede Hausfrau es versuchen und auf gutes Gelingen rechnen kann. Zu 10 l frischem Wasser mische man 1 l Wasserglas, rühre alles gut durch und schütte diese Flüssigkeit auf die in einem sauberen Topf oder Faß eingeschichteten, ganz frischen, reinen Eier. Gekaufte oder durch längere Zeit zusammengesparte Eier prüfe man vor dem Einlegen. Für dieses Verfahren gibt es im Handel sehr gute Eierprüfer. Wer keinen besitzt, fülle einen Holzkübel mit kaltem Wasser und lege die Eier vorsichtig auf den Grund desselben. Hebt sich ein Ei vom Boden oder fängt es an zu schwimmen, so ist es nicht mehr ganz frisch und deshalb schnell zu verbrauchen. Wo kein größerer Vorrat von Eiern auf einmal vorhanden ist, können die Eier nach und nach in kleinen Mengen in das mit dem Wasser vermischte Wasserglas eingelegt werden. Die Flüssigkeit muß stets über den Eiern stehen; damit weniger verdunstet, tut man gut, die

Gefäße zuzubinden oder mit einem Deckel zu schließen. Aus dem Wasserglas genommene Eier wasche man vor dem Gebrauch gut ab. Wasserglas ist in jeder Drogerie zu billigem Preise erhältlich; hat es seinen Zweck bei der Erhaltung der Eier erfüllt, so kann daraus noch eine gute Lauge zum Waschen und Putzen bereitet werden.

Auf die Frage, ob gekochte oder rohe Eier leichter verdaulich seien, ist zu antworten, daß zwischen beiden kein wesentlicher Unterschied besteht, nur müssen die hartgekochten Eier gut gekaut werden.

Der Eidotter ist nahrhafter als das Eiweiß; vor allem enthält er mehr Fett. Im Dotter befindet sich auch Lecithin, auf das schon in den Bemerkungen über Hülsenfrüchte hingewiesen wurde.

Eier werden am besten mit kaltem Wasser aufgesetzt und darin gelassen, bis das Wasser siedet. Auf solche Weise wird das Ei durch und durch heiß und der Dotter bleibt nicht kalt, wie es meist bei weichen Eiern der Fall ist, wenn das Ei in heißes Wasser gelegt und kurze Zeit gesotten wird.

Zur Herstellung guter Pfannkuchen (Omeletten) braucht man eine ganz flache Eisenpfanne, die für wenig Geld in jeder Küchengeschirrhändlerhandlung erhältlich ist. Geht man mit gutem Willen an die nicht schwierige Bereitung der einfachen Pfannkuchen, so wird bald die nötige Übung darin erworben und die so gute und billige Speise kann zur Freude und zum Vorteil der Hausgenossen oft auf den Tisch kommen. Am flaumigsten werden die einfachen Pfannkuchen auf offenem Feuer. Diese Bereitungsweise erfordert aber etwas mehr Fett und setzt eine gewisse Fertigkeit voraus. Anfängern ist deshalb das Backen auf der heißen Herdplatte mehr anzuraten. Um das lästige Anhängen der Kuchen zu vermeiden, soll die Pfanne nach dem Gebrauch nicht ausgewaschen, sondern innen und außen nur mit reinem weißem Papier abgerieben werden. Ist beim Backen etwas Teig an der Pfanne hängen geblieben, so stelle man sie trocken auf den heißen Herd, streue ein wenig Salz darauf und reibe sie dann tüchtig mit Papier blank.

Die Schmarren sind beliebte Mehlspeisen; ihre Bereitung erfordert zwar Sorgfalt, aber doch weniger Zeit als die der meisten anderen Mehlspeisen. Schmarren sollte man nicht mit so viel Fett, als es auf dem Lande im allgemeinen üblich ist, zubereiten, denn dadurch werden sie nicht nur teuer, sondern auch schwer verdaulich. Die Schmarren sind ausgiebig und gut und geben mit gedünstetem

Obst, Obstsoßen oder grünem Salat gereicht, in unserer Schule beliebte Abendessen. Bei Reischmarren und Maissterz (Polenta), die länger kochen müssen, wird wieder die Kochkiste zu Hilfe genommen.

In Ausläufen werden uns die Nahrungsmittel, wie Reis, Grieß, Mais, Hirse, Nudeln und Makkaroni, in leicht verdaulicher Form geboten; denn sie werden erst in der Kiste gar gemacht und nachher noch im Ofenrohr als Auslauf einem zweiten Kochvorgang unterworfen. Wie man aus den Vorschriften ersieht, sind die Ausläufe sehr billige und, da zu ihrer Bereitung auch Milch, Eier und Fett verwendet werden, auch nahrhafte Speisen. Grieß-, Mais-, Hirse-, Nudel-, Topfen- und Brotauslauf geraten am besten in einer Bratpfanne; zu allen übrigen eignet sich eine tiefe Auslauform oder als Ersatz dafür ein Reindl (Kasserolle) besser. Reis-, Grieß-, Mais-, Hirse-, Nudel-, Topfen-, Käse-, Brotauslauf und Scheiterhaufen sind einfach und ausgiebig. Wir geben sie hier oft Mittags als Hauptpeise, wogegen Mehl-, Eier-, Heiden-, Rahm- und Pfannkuchenauslauf an Sonn- und Festtagen als Nachspeisen auf den Tisch kommen. Ausläufe sind stets in dem Kochgeschirr, worin sie gebacken wurden, rasch auf den Tisch zu bringen.

Puddings zu bereiten, ist in einfachen Haushaltungen nicht üblich, weil man der Ansicht ist, daß sie nur für den feinen Tisch passen. Wie aus den nachfolgenden Vorschriften zu ersehen ist, sind aber gerade die Puddings billige Mehlspeisen, dabei leicht verdaulich und schmackhaft. Der einfache Semmelpudding ist so zusammengestellt, daß er mit Obstsoße und der üblichen Vorspeise eine ausgiebige Hauptmahlzeit bilden kann. Alle anderen Puddings sind als Nachspeisen zu verwenden. Das Kochen von Puddings auf dem Herd erfordert viel Zeit, Aufmerksamkeit und Brennmaterial. Daher kommt es auch, daß sich viele Hausfrauen nicht leicht zu ihrer Bereitung entschließen können. Ein anderer Uebelstand ist, daß das Stürzen nicht immer glatt von statten geht und so die Mühe nicht durch tadelloses Gelingen belohnt wird. Ganz anders verhält sich die Sache bei Verwendung der Kochkiste, wo mit 15 Minuten Vorkochen die ganze Arbeit getan und ein Mißglücken nahezu ausgeschlossen ist. In der Kochkiste bereitete Puddings sind auch ohne großen Eierzusatz locker; durch Dünsten werden die darin enthaltenen Nährstoffe gut aufgeschlossen und durch die lange Kochdauer dem Körper besonders zuträglich gemacht.

Beim Kochen der Puddings ist folgendes zu beachten. Die Form soll glatt sein und womöglich ein Rohr haben, damit der Dampf nicht

nur von außen, sondern auch von innen den Pudding gar machen kann. Form und Deckel müssen mit kaltem Fett gut ausgestrichen und mit Bröseln bestreut werden, ehe die Puddingmasse hineinkommt. Weil die Speise beim Kochen aufgeht, fülle man die Form nicht ganz. Inzwischen bringt man in einem Fünflitertopf 1 l Wasser zum Sieden, stellt dann die Form hinein, schließt den Topf mit einem gut passenden Deckel, wie man sie bei Töpfen für die Kochkiste benützt, kocht das Ganze bei geschlossenem Deckel 15 Minuten auf gutem Feuer vor und stellt den Topf hernach in die Kiste. Die Hauptsache dabei ist, daß das Wasser, wenn der Pudding eingestellt wird, auch wirklich siedet, ferner, daß dieses gleich wieder zum Sieden komme und während der Vorkochzeit bei geschlossenem Deckel dampfe. Das Garkochen beruht ausschließlich auf der Einwirkung des Dampfes. Diese Vorschriften müssen deshalb streng eingehalten werden. Kurz vor dem Anrichten wird der Topf der Kiste entnommen und die Puddingform aus dem Wasser entfernt. Nach Abheben des Deckels legt man eine erwärmte Schüssel darüber und stürzt die Speise darauf. Wenn die Form richtig eingefettet und eingebroselt wurde, geht das Stürzen bei in der Kiste gekochten Puddings ohne Schwierigkeiten vor sich.

### 327. Gefochte Eier.\*

12 Eier . . . . .	K 0.72
Zubehör . . . . .	—
	<hr style="width: 50px; margin-left: 0;"/>
	K 0.72

Die gewaschenen Eier werden mit  $1\frac{1}{2}$  l Wasser zugefetzt. Für weiche Eier rechnet man 2 bis 3 Minuten, für kernweiche 4 bis 6 und für hart gesottene Eier 7 bis 10 Minuten Siedezeit. Um von harten Eiern die Schale gut und schnell zu entfernen, legt man sie bis zum Erkalten in frisches Wasser.

### 328. Rühreier (Eierspeise).\*

12 Eier . . . . .	K 0.72
5 dkg Butter . . . . .	" 0.15
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr style="width: 50px; margin-left: 0;"/>
	K 0.89

Man gibt die mit etwas Salz versprudelten Eier in heiße Butter oder Schweinesfett. Mit einem Löffel werden die Eier, die sich am Boden der Pfanne angefetzt haben, vorsichtig abgelöst und auf einer heißen Platte ange richtet. Man fährt damit fort, bis alle Eier gerommen, aber nicht

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

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