

Für Roggenbrot mit Kartoffeln mischt man ein halbes Kilo gekochene, passierte Kartoffeln zum Mehl und nimmt Kümmel anstatt Anis zum Teige.

Gesundheits- oder Schrotbrot wird aus ungebeuteltem Mehl ohne Sauerteig bereitet. Man mischt ungefähr ein Kilo WeizenSchrot mit lauwarmem Wasser (20 bis 25 Grad R.) zu festem Teig, knetet denselben auf dem Rudelbrette gut ab und formt ihn zu kleinen Wecken, die man zudeckt und 2 bis 3 Stunden liegen läßt, dann im heißen Sparherdrohre nicht lange bäckt und während des Backens mit Wasser bestreicht, damit sie eine glatte Rinde bekommen.

Über Konserven, Nähr-Präparate und Würzen.

In großen Städten, wo sich in vielen Häusern nur unzureichende oder gar keine Vorratsräume befinden, sind die Hausfrauen vielfach darauf angewiesen, Fabriks-Konserven zu verwenden.

Obst-Konserven werden in obstreichen Gegenden in großen, mit allen modernen Hilfsmitteln ausgestatteten Fabriken¹⁾ auf das sorgfältigste hergestellt. Sie kommen in Gläsern und Blechbüchsen in den Handel. Die Früchte sind entweder nach Gattungen gesondert oder als gemischte Früchte²⁾ in Zucker eingelegt oder mit Rum, Kognak oder Senf oder als Marmeladen, Säfte oder Früchtenmark (passierte Früchte ohne Zuckerzusatz) bereitet. Letzteres ist sowohl für Gefrorenes als auch zur Herstellung von Früchtenpastillen bestimmt. Da die Preise mäßig gehalten sind, finden diese Konserven immer größere Verbreitung, umsomehr, als an vielen Orten die rohen Früchte verhältnismäßig teuer sind oder von weit hergebracht werden müssen, daher weder den Reifegrad noch die Frische besitzen, welche zum Einsieden notwendig sind, und deshalb auch bei sorgfältigster Behandlung dem Verderben leicht unterliegen.

Kalifornisches Dörrobst, das in neuerer Zeit stark auf den europäischen Markt gebracht wird, eignet sich vorzüglich zur Herstellung eines wohlschmeckenden und nicht kostspieligen Kompotts. Das Obst wird am Abende vor dem Gebrauche ganz leicht abgewaschen, dann mit ein wenig Wasser übergossen und über Nacht stehn gelassen, damit es anschwillt, und am nächsten Tage mit diesem Wasser und etwas Zucker stark gedünstet.

1) B. B. in Bozen, Aktien-Gesellschaft vormalig Kieglers Söhne.

2) Gemischte Früchte in Büchsen, geringerer Zuckergehalt, daher billiger.

Gemüse-Konserven, welche wie die Obstkonserven in Fabriken hergestellt werden, ermöglichen es, die feinsten und wohlschmeckendsten Gemüse ohne Rücksicht auf die Jahreszeit auf den Tisch zu bringen. Die Art ihrer Bereitung ist auf Seite 156 angegeben.

Knorr's Dörrgemüse, die durch ein eigenartiges, sorgfältiges Verfahren beim Trocknen in ihrer ursprünglichen Farbe und ihrem natürlichen Geschmack erhalten werden, bilden im Winter einen angenehmen, nicht kostspieligen Ersatz für frische Gemüse. Sie werden vor dem Gebrauche für eine Stunde in frisches Wasser gelegt und dann wie die frischen Gemüse bereitet.

Fleisch-Konserven, welche in Büchsen in den Handel kommen, sind für den Haushalt weniger wichtig, doch sind sie bei größeren Ausflügen und in entlegenen Sommerfrischen gut zu verwenden.¹⁾ Die Büchsen werden vor dem Gebrauche geöffnet und in kochendem Wasser auf dem Herd erwärmt und die Konserven je nach der Gattung des Fleisches mit Kartoffeln, gedünstetem Reis, Makkaroni oder Polenta serviert.

Liebig's Fleisch-Extrakt bietet den Hausfrauen ein ausgezeichnetes Hilfsmittel zur raschen Herstellung guter und kräftiger Suppen und Saucen, zur Verbesserung von Gemüsen u. dgl. mehr. Ein Kilogramm Fleisch-Extrakt enthält die löslichen Bestandteile von 45 Kilogramm Ochsenfleisch, und 30 Gramm davon genügen, um ein Liter siedende Wurzelbrühe in Fleischbrühe zu verwandeln. Seine vielseitige Verwendbarkeit hat den Fleisch-Extrakt im kleinen Haushalt, aber noch mehr in allen feinen Küchen unentbehrlich gemacht.

Liebig's Fleischpepton wird hauptsächlich für Kranke verwendet, bietet aber auch, wenn es mit Fett auf Brot gestrichen wird, ein die Leistungsfähigkeit erhaltendes und förderndes Nahrungsmittel für Jäger, Touristen u. s. w.

Knorr's Leguminosenmehl von Erbsen, Linsen und Bohnen eignet sich zur Herstellung von nahrhaften und wohlschmeckenden Suppen.

Knorr's Hafermark ist reiner, gewalzter Gebirgshafer in Flocken und hat, wie alle Haferpräparate, großen Nährwert. Es wird zur Herstellung von Suppen, Milchspeisen, Köchen u. dgl. verwendet und ist besonders in der vegetarianischen Küche beliebt. Zu Suppen und Köchen für kleine Kinder eignet sich vorzüglich Knorr's Hafermehl.

Maizena, Stärkemehl von amerikanischem weißen Mais, wird be-

¹⁾ Den größten Wert haben die Fleisch-Konserven bei militärischen Übungen und insbesondere für die Marine, weshalb ich sie in meinem italienischen Kochbuche („Manuale di Cucina“) an geeigneter Stelle ausführlich besprochen habe.

sonders in Nord-Deutschland zum Verdicken von Saucen, zu Mehlspeisen, anstatt Gelatine bei kalten Speisen von Milch und Obstsaft u. s. w. häufig verwendet. Gleichwertig mit Maizena, aber im Inland erzeugt und daher billiger, ist Knorrs Maismehl.

Quaker-Dats ist amerikanischer gewalzter Hafer und wird wie Knorrs Hafermark verwendet.

Margarine, Kunst- oder Sparbutter, wird aus Rindsfett mit Beimischung von Palmitin, Stearin und Olein erzeugt. Die Kunstbutter kommt zwar in Bezug auf Fettgehalt und Verdaulichkeit der echten Butter nahe, doch fehlt ihr der Wohlgeschmack derselben gänzlich, weshalb sie ausschließlich zum Kochen verwendbar ist.

Saccharin, ein Versüßungsmittel, welches über dreihundertmal süßer ist als Zucker, kann überall, wo es sich nur um den Zuckergeschmack handelt, angewendet werden. Saccharin wirkt nicht, wie Zucker oder Honig, Gärung erregend, ist daher für Magenleidende, Diabetiker, wie überhaupt für solche Kranke, welchen der Genuß von Zucker untersagt ist, ein erfreulicher Ersatz. Da es in Pulverform nur in heißer Flüssigkeit und da nur schwer löslich ist, bringt man es als Pastillen von der Größe halbirter Erbsen in den Handel. Kostspieliger als das Saccharin, aber viel reiner im Geschmack und daher zur Versüßung von Kaffee, Tee u. dgl. für solche, die keinen Zucker genießen dürfen, besonders zu empfehlen ist die Krystalllose¹⁾, die den im Saccharin enthaltenen Süßstoff in kristallisierter Form und frei von den Nebenbestandteilen des Saccharin enthält.

Vanillin, ein Surrogat für die Vanilleschote, kommt in Pulverform in den Handel und ist für einfache Mehlspeisen zu empfehlen.

¹⁾ Die Krystalllose ist bei uns nur in einigen Apotheken, z. B. in der Feldapothek in Wien, erhältlich.