

Sauerampfertomatenspeise (267) und grüner Salat.  
Leipziger Allerlei (295) mit Kartoffeln.

Radieschensalat (293).  
Gebackener Kartoffelbrei (130) und Erbsenmischgemüse (297).

### Herbst und Winter.

Kartoffelomelette (123) mit rotem Rübensalat (107).  
Grüner Borschtsch (203).

Weißkrautsalat (104).  
Kartoffel mit Kapernsoß (192).

Selleriekremsuppe (wie Tomatensuppe, 206).  
Spinatpudding (57) oder Linsenbraten (142) mit Kartoffel-  
körnchen (124), gefüllt mit Schwarzwurzeln, Karotten,  
grünen Bohnen, roten Rüben.  
Apfelkrem (321).

Karottenlauchsalat (247).  
Rote Rübensuppe (288).  
Kartoffel mit Kruste (132).

Blumenkohlsalat (281) mit Mayonnaise, auf grünem Salat.  
Kartoffelpuffer (125) mit Apfelmus und Preiselbeeren (oder mit  
gedämpftem Gemüse).

Kartoffelsuppe (209).  
Krautpudding (94) mit gebackenen Kartoffeln (121) und To-  
matensoß (71).

Gemüsesuppe (201 I).  
Kartoffelbratlinge (128) mit Rotkraut (99).

Salatsuppe (207).  
Kartoffelpflanzel mit Pilzen (133) und Salat.

## Obst und Fruchtspeisen.

Früchte sind das köstlichste Geschenk der Natur, sie bieten uns aufgespeicherte Sonnenkraft. Im Schatten oder bei trübem Wetter gereifte Beeren und Früchte zum Beispiel

haben bei weitem nicht denselben feinen Geschmack und den köstlichen Duft wie in der Sonne gereifte. Obst ist am besten in vollreifem Zustand, frisch und unverfälscht zu genießen, zubereitet entweder gebacken, im eigenen Saft gedämpft, oder als Fruchtsaft. Haferflocken, in Verbindung mit Obst genossen, verhindern Säurebildung.

Gründlich ausgereiftes Obst ist am besten ungezuckert, eventuell mit Obers zu essen. Wenn überhaupt nötig verwendet man zum Süßen von Früchten Datteln, Rosinen, Feigen — am besten durch die Hackmaschine getrieben — oder Honig, Sirup, Rohrzucker, braunen Rohrzucker, auch Kandiszucker, aber nicht den gewöhnlichen weißen Zucker. Der weiße Zucker ist durch das Raffinieren der Mineralstoffe beraubt. Wenn nicht viel körperliche Arbeit geleistet wird, soll der Verbrauch an Zucker möglichst eingeschränkt werden. Besonders bei Säurebelastung und Nierenleiden wirkt Zucker schädlich.

Alle Sorten Beeren sind am leichtesten verdaulich in der Form von frisch ausgepresstem Saft, dessen ausscheidende Wirkung und Bekömmlichkeit erhöht wird, wenn man ihn etwas erhitzt, aber ja nicht kocht. Frisch ausgepresster Fruchtsaft kann auch mit heißem Wasser verdünnt getrunken werden.

Im Winter stehen uns Südfrüchte zur Verfügung — wie Bananen, Orangen, Zitronen, Pampelmusen (grapefruits), Ananas, Granatäpfel, Kakis usw. — ebenso wie Dörrobst: getrocknete Zwetschken (Backpflaumen), Äpfel, Birnen, Bananen, Feigen, Datteln, Rosinen usw. Gedörrte Früchte müssen vor Gebrauch immer gründlich mit heißem Wasser gewaschen werden. Man verwendet sie roh durch die Hackmaschine getrieben, oder in frischen oder eingekochten Fruchtsäften eingeweicht.

Gekochtes Dörrobst (211).

## Rohkost.

Zu Rohkost-Fruchtspeisen werden die Früchte in geriebenem oder zerdrücktem Zustand verwendet oder als frisch ausgepresster Saft. Um vollwertige Gerichte zu erhalten, werden Körnerfrüchte in Form von Flocken oder Schrot, eventuell Nüsse hinzugefügt.

**304. Weizenschrot.** Gründlich gewaschenen Weizen zum Trocknen (über Nacht) auf Tücher legen, im

Backrohr oder auf einer flachen Pfanne auf dem Herd kurz erhitzen, so daß er sich leicht reiben läßt. — In Ermangelung einer Schrotmühle kann auch eine Kaffee- oder Mohnmühle gebraucht werden.

**305. Weizenspeisen.** I. Frisch gemahlene Weizenschrot mit Zitronenmilch (184) zu einer festen Masse anrühren. Zu frischem Obst oder Beeren zu reichen.

II.  $\frac{1}{8}$  Liter Weizenflocken oder Weizenschrot mit  $\frac{1}{4}$  Liter frisch ausgepreßtem Beeren- oder Traubensaft übergießen.

III.  $\frac{1}{8}$  Liter Weizenschrot oder Weizenflocken in  $\frac{1}{4}$  Liter Milch 1 Stunde einweichen und mit Ananassaft und geriebenen Mandeln verrühren.

**306. Haferflockenspeise.** I.  $\frac{1}{8}$  Liter Haferflocken in  $\frac{1}{4}$  Liter frisch ausgepreßtem Beeren- oder Traubensaft  $\frac{1}{4}$  Stunde einweichen und mit geriebenen, leicht gebräunten Mandeln bestreuen.

II.  $\frac{1}{8}$  Liter Haferflocken auf einem Teller ausbreiten, mit Ananasscheiben belegen, eine dünne Lage Weizenflocken darüber, mit fein gemahlene Nüssen bestreuen (höchstens  $\frac{1}{8}$  Liter) und zuletzt wieder eine Lage Ananasscheiben. Mit Saft von 1 bis 2 Orangen übergießen, 1 Stunde stehen lassen und mit Sahne oder Milch reichen. — Statt Ananas und Orangen können zerdrückte Beeren oder frische Feigen verwendet werden.

**307. Johannisbeerkrem.**  $\frac{1}{4}$  Liter Schlagobers mit einigen Eßlöffeln frisch ausgepreßtem Johannisbeersaft schlagen, so daß das Obers noch steif wird. Mit Puffreis, Puffmais oder Flocken reichen.

**308. Erdbeerengericht.** Weizen- oder Haferflocken mit zerdrückten Erdbeeren und Honig (oder Obers) mischen.

**309. Fruchtspise.** I. Frisch ausgepreßter Beeren- saft, geschlagen mit Obers, ergibt ein nahrhaftes und

erfrischendes Getränk oder ein vollwertiges Gericht, wenn man darin Getreideflocken oder frisch gemahlene Weizenschrot kurz einweicht. Nach Bedarf mit Honig süßen. Die Dicke läßt sich nach Belieben als Suppe (Kaltschale), Brei oder Paste einrichten. Der Jahreszeit entsprechend kann man auf diese Art immer neue Gerichte zusammenstellen und sie sehr schmackhaft gestalten, wenn man geriebene Nüsse irgendwelcher Art daruntermischt.

II. Geriebene Aepfel, entsteinte, klein geschnittene oder durch die Hackmaschine getriebene getrocknete Zwetschken oder Feigen, gehackte Mandeln, Pignoli, kleine kernlose Rosinen, Schlagobers mit Weizenschrot oder Flocken irgendwelcher Art mischen. — Statt Schrot oder Flocken können auch gebackene Bananen verwendet werden.

**310. Preiselbeerspeise.** Haferflocken mit Preiselbeersaft befeuchten, kurze Zeit ziehen lassen, mit geriebenen Aepfeln mischen, mit geriebenen Pignoli (oder Mandeln) bestreuen, mit Obers reichen.

**311. Fruchtnußgrütze.** Getrocknete Früchte durch die Hackmaschine treiben und mit der gleichen Menge Buchweizengrütze und geriebenen Erdnüssen mischen. Wenn nötig etwas Zitronenobers darunter-rühren.

**312. Johannisbrotpaste.** Johannisbrot (Karoben) heiß waschen, Kerne entfernen, durch die Hackmaschine treiben, mit geriebenen Aepfeln und geriebenen Haselnüssen (oder Mandeln) mischen.

### Kochanweisungen.

**313. Rote Grütze.** Beliebiger Obstsaft kann dazu verwendet werden, entweder nur von einer Gattung oder auch verschiedene Arten gemischt, z. B.

Johannisbeeren und Himbeeren, süße und saure Kirschen (Weichseln) oder Preiselbeer- mit Apfel- oder Birnensaft. Besonders fein von Geschmack ist folgende Zusammenstellung:  $\frac{1}{2}$  kg entkernte Kirschen,  $\frac{1}{2}$  kg Himbeeren,  $\frac{1}{4}$  kg Johannisbeeren mit wenig Wasser aufs Feuer setzen. Wenn sie gar sind, durchpassieren, Zucker nach Geschmack dazugeben und etwa 1 Liter Wasser, so daß die Flüssigkeitsmenge im ganzen ungefähr  $1\frac{1}{2}$  Liter beträgt, in der man unter häufigem Rühren entweder 15 dkg Tapioka oder 8 dkg echten Sago oder 12 dkg Grieß gar kocht, etwa 15 bis 20 Minuten. Zum Eindicken kann man statt dessen auch 10 dkg feines Reismehl oder 10 dkg Maismehl (Mondamin) verwenden, das aber vorher mit etwas kaltem Wasser angerührt sein muß. Die fertige Grütze in eine ausgespülte Glasschüssel füllen und fest werden lassen. — Statt des Kirschensaftes können aber auch die entkernten Kirschen mit Sago oder Tapioka in dem Johannisbeer- und Himbeersaft gargekocht werden. Die rote Grütze wird mit Milch, Obers, Schlagobers oder Vanillesoß gereicht.

Man kann aber auch wohlfeilere Grützen herstellen, indem man Aepfel, Rhabarber, Stachelbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren oder Hollunderbeeren kocht und durchpassiert dazu verwendet.

**314. Fruchtsulz.** Beliebiger Fruchtsaft, zur Hälfte mit Wasser gemischt, wird mit fein geschnittenen Agar-Agar — 1 dkg auf 1 Liter Flüssigkeit — und Zucker nach Geschmack gekocht, bis sich das Agar-Agar vollständig aufgelöst hat. In eine Glasschale oder Form füllen und vor Gebrauch stürzen.

**315. Orangensulz.** Saft von 3 bis 4 Orangen und Wasser, daß die Flüssigkeit zusammen  $\frac{1}{2}$  Liter ausmacht, mit  $\frac{1}{2}$  dkg (5 g) Agar-Agar und Zucker nach

Geschmack kochen, bis sich das Agar-Agar aufgelöst hat, und in eine ausgespülte Form füllen. Kalt stellen und vor Gebrauch stürzen.

## Speisenfolgen.

### Frühling und Sommer.

Kirschen.

Hirsebrei mit Johannisbeersaft (237).

Heidelbeeren mit Milch und Weizenflocken.  
Nockerl (215) mit gedämpften Kirschen.

Weizenspeise (305 II).

Kirschen- oder Heidelbeerstrudel (182).

Nußkrem (339).

Heidelbeerpudding (232) mit Milch.

Johannisbeeren.

Kalter Reis (29) mit Himbeersaft und Schlagobers.

Apfelsalat (316 III).

Grießknödel (220) mit gedämpften Zwetschken.

### Herbst und Winter.

Trauben.

Schrotweckerl (37) mit einer Tasse warmem Obers.

Trauben und Birnen.

Weizensterz (3 II) und gedämpfte Aepfel (324).

Birnen und Pfirsiche.

Apfelauflauf (331 I) und Hagebuttensoß (234).

Fruchtspeise (309 I) aus Weizenschrot, Preiselbeersaft und Obers.

Abgeschmalzene Nudeln mit Apfelmus.

Aepfel, Birnen, Trauben und Schrotzwieback mit Honig.

Gekochte passierte Kastanien mit Schlagobers.