

Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Zu Hause, in der Schule
und an der Arbeitsstätte.

Eßgewohnheiten aus
deutschen Gauen.



PREIS
20 Pf.

BEYER-
DRUCK
LEIPZIG

In Verbindung mit der Reichsfrauenführung
herausgegeben vom
Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung
Verlag für Volkswirtschaftliche Aufklärung

Inhaltsübersicht

Vorwort	1
Karte von Deutschland mit eingezeichneten Nationalgerichten	1
I. Das erste Frühstück	2
1. Frischkostspeisen, Milchmischgetränke und Suppen	3
2. Grützen und Breie	11
3. Pfannengerichte	13
4. Landesübliches Gebäck	16
5. Brotaufstrich und Brotbelag	18
II. Das zweite Frühstück	20
1. Das Schulfrühstück	20
2. Das Frühstück an der Arbeitsstätte	20
3. Das zweite Frühstück zu Hause	21
III. Das Mittagmahl an der Arbeitsstätte	22
IV. Das Vesper (Nachmittagskaffee, Saufe)	24
V. Die „Zutterstunden“	24

Alphabetisches Verzeichnis der Rezepte

Die Kochvorschriften in diesem Buch sind immer für 4 Personen gerechnet

Die Rezepte sind je nach ihrer Zubereitungsdauer gekennzeichnet:

- * Die Zubereitung kann ohne besondere Vorbereitung am Morgen innerhalb von höchstens 30—40 Minuten vorgenommen werden.
- ** Die Zutaten oder das Gericht werden am Abend vorbereitet und benötigen am Morgen nicht mehr als 20—30 Minuten.
- *** Das Gericht ist einen oder mehrere Tage vorher fertig herzustellen.

Apfelmudeln***	17	Hasferbrei mit Milch**	11	Banhas**	14
Aufstrich, süßer***	18	Hasferflocken-Apfelbrei*	12	Bickert***	17
Beeren mit Milch**	4	Herbstmilchsuppe*	5	Pinnetuchen**	15
Bohnen, dicke weiße**	10	Heringsaufstrich***	18	Püfferchen**	15
Brotaufstrich, herzhafter***	18	Honig, geföchter***	18	Quargbrotaufstrich*	19
Brote, belegte*	18	Kaffee-Früchtmilch*	5	Quargkartoffel супpe*	9
Brotsuppen**	8	Kartoffelbrotsuppe*	8	Quargsuppe*	5
Buttermilchfalkschale***	6	Kartoffelhefekuchen**	16	Quirfett***	18
Buttermilch mit Rlößen**	6	Kartoffelkuchen, einfacher**	16	Rote Rübensuppe**	10
Buttermilchsuppe*	5	Kartoffelmilchsuppe*	7	Sauermilchsuppe*	5
Buttermilchbrotsupp.*	5	Kartoffeln, geröstete**	14	Saure Sommersuppe*	5
Dätscher**	16	Kartoffelpfannkuchen**	15	Schmarren**	14
Dickmilch mit Früchten***	3	Kartoffelwurst**	15	Schottsuppe*	6
Eierflüttern*	7	Rlöße, gebratene**	14	Schusterflecken**	15
Eierpfannkuchen*	14	Rlümpersuppe**	7	Schwarzbrei**	12
Eindrennsuppe*	9	Rlütermilch*	7	Semmeten**	15
Erbsensuppe**	10	Rochkäse***	19	Speck, gemahlener***	19
Erbsensuppe**	10	Rohlsuppe*	9	Speckwecke***	17
Farferl*	7	Rüribismilchsuppe*	8	Spirfelmus*	9
Früchtebrot***	16	Maisgrießbrei mit Äpfeln*	12	Sterz*	15
Gemüsesuppe mit Grieß oder Graupen*	9	Maisgrießschnitten**	13	Stippmilch mit Früchten*	4
Gemüsesuppe mit Grünern*	9	Mehlstern*	13	Stopfer*	15
Grießbrei mit Äpfeln*	12	Milchbrei* (***)	11	Stopfel**	14
Grießschnitten**	13	Milchbrotsuppe*	5	Stoßkuchen**	14
Grießstern*	13	Milchmischgetränk*	4	Stoßsuppe*	6
Gris Gret*	11	Milchmudeln*	11	Streckbutter***	18
Graupen mit Milch**	11	Milchsuppe, kalte, mit Früchten***	4	Striezel, einfacher***	16
Graupensuppe mit Backobst**	9	Milchsuppen*	6	Striezelsuppe**	7
Grüdbrei**	13	Mohrrübenfrischkost**	3	Süßer Aufstrich***	18
Grüze mit Milch**	11	Müesli**	3	Vorfelsuppe*	7
Grüze mit Obst*	12	Obstsuppe mit Rlößen**	9	Wurtebrotsuppen***	8
Grüzeplinsen**	14	Ofenkuchen**	15		

In Verbindung mit der Reichsfrauenführung

herausgegeben vom Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung.

Bearbeitet vom Deutschen Frauenwerk, Abt. Volkswirtschaft-Hauswirtschaft

Deutschen Frauenwerk, Abt. Reichsmütterdienst

Frauenamt der Deutschen Arbeitsfront

Reichsnährstand, Abt. IH/Hauswirtschaft.

Für den Inhalt verantwortlich Lotte Knoll-Stratemann. Die küchentechnischen Aufnahmen wurden von Dr. Peter Weller in der Versuchsküche des Verlages Otto Beyer, Leipzig, unter Leitung von Cornelia Kopp gemacht, Titelblatt Dr. Ell - die übrigen Aufnahmen von Scherz-Wauer, Berlin. Verlag für Volkswirtschaftliche Aufklärung Dr. Tautenhahn, K.-G., Berlin.

Die sogenannten kleinen oder Zwischenmahlzeiten sind sowohl gesundheitlich als auch volkswirtschaftlich von weit größerer Bedeutung, als man gemeinhin denkt. Was dem nüchternen Magen morgens als erste Nahrung zugeführt wird, ist oft bestimmend für die Leistungsfähigkeit des Menschen am ganzen Tage.

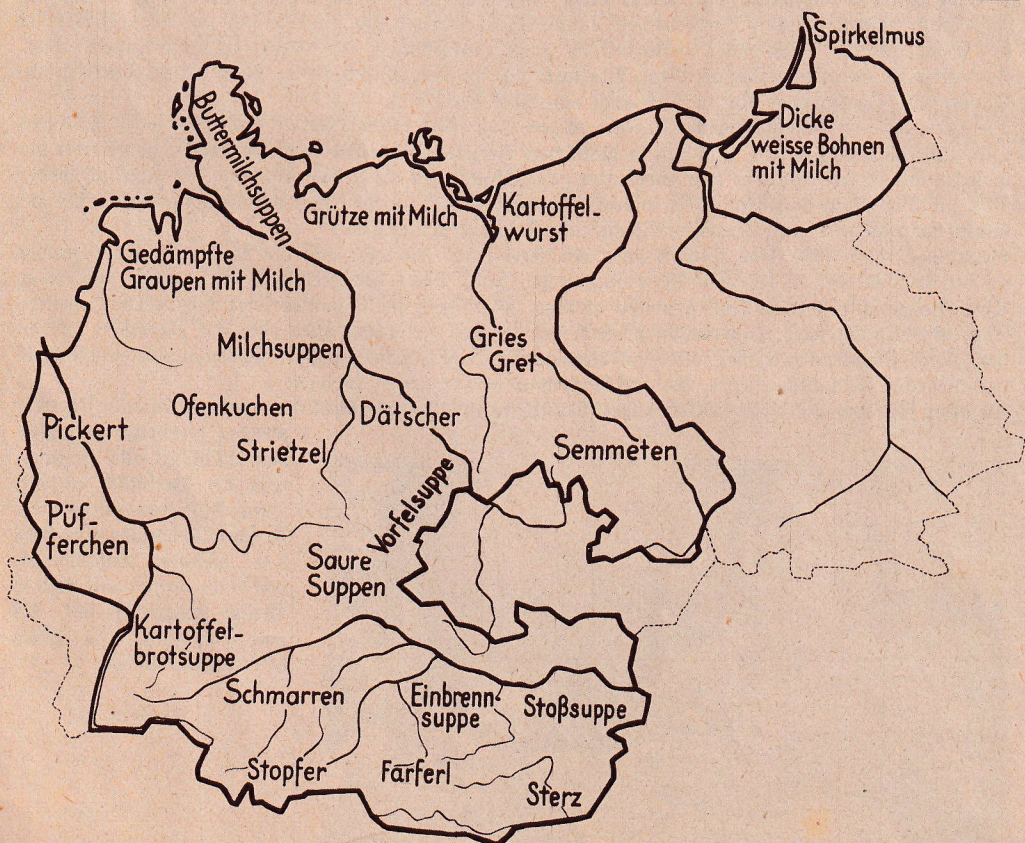
Das mitgenommene zweite Frühstück z. B. oder die Vesper-Mahlzeit spielen volkswirtschaftlich eine erhebliche Rolle, weil diese Mahlzeiten ziemlich einförmig auf den Verbrauch ganz bestimmter Nahrungsmittel abgestellt sind, vor allem auf Brot, Fett, Wurst. Eine größere Verschiedenartigkeit und Abwechslung unter Berücksichtigung der jeweiligen Marktlage ist volkswirtschaftlich wünschenswert.

Gesundheitliche und volkswirtschaftliche Gesichtspunkte haben uns bei der Zusammenstellung dieser Rezepte geleitet. Beim Zusammentragen aus allen Teilen Deutschlands haben wir einen Reichtum an verschiedenartigsten Gerichten gefunden, wie sie sich insbesondere im ländlichen Haushalt, zum Teil auch als ausgesprochen landschaftlich gebundene Spezialgerichte, noch erhalten haben.

Mit dem Studium des Hefes aber allein ist's nicht getan. Probieren geht über Studieren! Der deutschen Hausfrau sind auch die kleinen und kleinsten Mahlzeiten wichtig genug, um sie immer wieder einmal auf ihre gesundheitliche und volkswirtschaftliche Zweckmäßigkeit hin zu überprüfen.

D. Kalse Vorwerk

Wo ist man was?



Das erste Frühstück

Das Frühstück ist die erste Mahlzeit des Tages und muß in den meisten Fällen eine Sättigung für viele Stunden bewirken. Deshalb ist es nicht nur wichtig, was man isst, sondern vor allen Dingen, wie man es isst. Die Unsitte, das Frühstück in aller Eile, womöglich im Stehen oder während des Anziehens herunterzuschlingen, muß schon dem Schulkind ausgetrieben werden. Erst recht aber sollten berufstätige Menschen, die den ganzen Tag über stark beansprucht sind, diese Mahlzeit, die für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit so wichtig ist, in aller Ruhe einnehmen. Vielleicht müssen sie darum ein Viertelstündchen früher aufstehen, aber dieses Viertelstündchen wird ihnen für den ganzen Tag gut tun. Sie können dann mit Genuß an einem schön gedeckten Tisch in aller Ruhe essen und trinken, und gestärkt und erfrischt wird ihnen diese Ruhe den Tag über bleiben. Ein so eingenommenes Frühstück sättigt mehr und hält viel länger vor. Deshalb braucht man danach nicht schon auf der Fahrt zur Arbeitsstätte ein Brot herauszuziehen, ist nicht nach kurzer Zeit wieder hungrig und muß wieder etwas essen. Man nutzt die Speisen besser aus und spart nicht nur Nerven und Kräfte, sondern auch Geld.

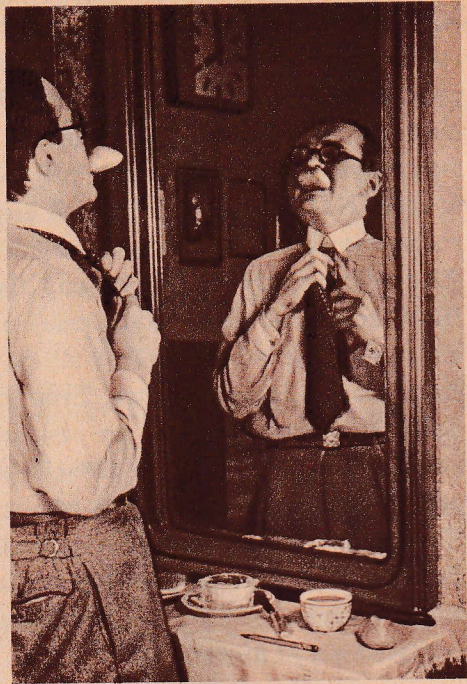
In früheren Zeiten bestand das Frühstück meist aus einer Suppe, in die Brot eingebrocht wurde, oder zu der man Brot aß. Mehr und mehr hat sich eingebürgert, statt der Suppe Kaffee zu trinken und dazu Brot oder Brötchen mit Aufstrich oder Belag zu essen. Aber auch heute noch werden auf dem Lande Suppen oder Breie gegessen. Je nach der Gegend sind es Milchsuppen mit Mehl, Grieß, Hafersflocken, eingebrocktem Brot und Breie aus Hafer-, Buchweizen- und Gerstengröße, Grieß, Mehl, Reis oder Kartoffeln, die mit oder ohne Milch, süß oder salzig gekocht werden. In manchen Landstrichen erfreuen sich Buttermilch und Sauermilch, sei es als Getränk, als Suppe oder zu Kartoffeln, größter Beliebtheit. Oft werden sie durch Quarg erlehrt. Kartoffeln in Form von Suppe, Brei, Brattkartoffeln und Kartoffelpuffern, dazu Milch, Buttermilch, Sauermilch, Quarg oder Kaffee sind auch sehr stark verbreitet.

Die verschiedenen Frühstücksgewohnheiten zeigen, daß nicht immer Kaffee und Brot oder Brötchen und Aufstrich üblich waren, und daß in ländlichen Bezirken, in denen alle Überlieferungen stärker bewahrt wurden, viel gesünder und nahrhafter gefrühstückt wird als in den Städten, wo man sich weder Zeit zur Bereitung noch zum Essen nimmt. In diesem Hekt wurden nun die vielartigen Gerichte zusammengetragen, die im Deutschen Reiche zum Frühstück üblich sind.

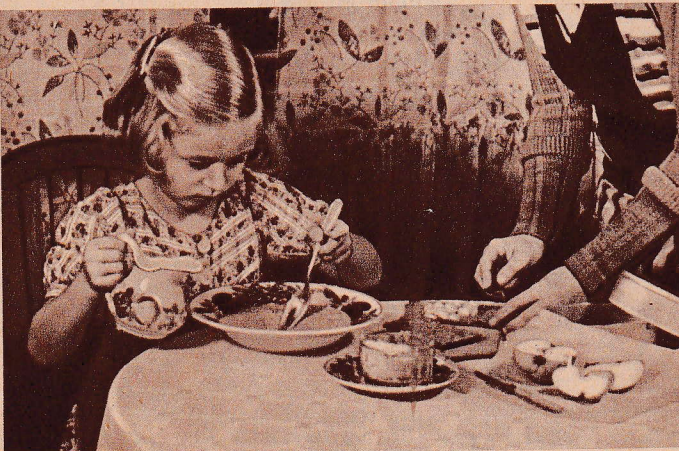
Grundlage sollte stets eine Suppe oder ein Brei sein, besonders für die Menschen, die tagsüber an der Arbeitsstätte so sehr auf Brot angewiesen sind. Statt der Mehlspeise kann auch gut etwas Obst, Rohgemüse oder Müesli genossen werden. Besonders im Sommer wird dies gerne gegessen. Auch Buttermilch oder Sauermilch, vielfach mit frischen Früchten, wird von den Menschen, die an der Zivilisationskrankheit, der schlechten Verdauung, leiden, sehr geschätzt. Es folgt nun eine Anzahl verschiedener Frühstückszerepte, die zur Nachahmung empfohlen werden.

In allen Rezepten, in denen Milch angegeben ist, kann selbstverständlich entrahmte Frischmilch verwendet werden, die außer dem Milchfett alle Bestandteile der Vollmilch enthält.

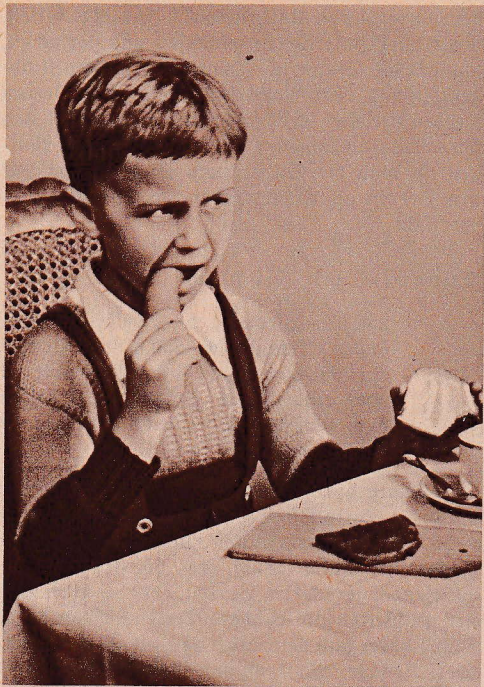
Zum Abkochen entrahmter Frischmilch benütze man stets den gleichen Emailletopf, den man vorher mit kaltem Wasser ausgespült hat. Es empfiehlt sich, die Milch öfters umzurühren.



Nicht so, während des Anziehens . . .



.. sondern so, in aller Ruhe



FrISChe Mohrrüben schmecken gut!

Müesli.**

4 Eßlöffel Haferflocken, etwas Wasser oder Milch, 300—500 g frisches Obst, einige Nüsse, etwas Honig oder Zucker, Zitronen- oder Apfelsinensaft oder Süßmoß.

Die Haferflocken werden über Nacht mit Milch (auch Dosenmilch) oder Wasser bedeckt eingeweicht. Am nächsten Morgen mischt man sie mit dem Obst, schmeckt mit Honig oder Zucker und Fruchtstift ab, richtet mit gehackten oder geriebenen Nüssen bestreut an. Werden im Sommer frische Beeren verwandt, können sie abends verlesen und gewaschen und über Nacht eingezuckert an kühlem Ort aufgehoben werden. Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen werden erst vor dem Frühstück gewaschen oder abgerieben, entsteint und feingeschnitten. Apfel, die man im Herbst und Winter am liebsten verwendet, werden abgewischt und kurz vor dem Frühstück auf einer groben Reibe

Friskostspeisen, Milchmischgetränke und Suppen

oder Rohkosttraffel mit Schale und Kerngehäuse gerieben. Die Nüsse kann man auf Vorrat mahlen oder hacken, damit die Zubereitung am Morgen möglichst wenig Zeit in Anspruch nimmt.

Statt mit Obst kann man das Müesli auch mit Mohrrüben bereiten, man schmeckt es dann weniger süß ab.

Ißt man das Müesli als Vorgericht, trinkt man hinterher Kaffee und ißt Brot dazu.

Mohrrübenfriskost.**

500 g zarte, saftige Mohrrüben (Karotten, gelbe Rüben), etwas Zucker, Zitronensaft oder etwas Milch.

Die Rüben werden am Abend sauber gebürstet, wenn unbedingt notwendig, auch leicht geschrappt und in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, um das Schwarzwerden zu verhindern. Morgens wäscht man sie noch einmal kurz ab und reibt sie dann auf einer groben Reibe oder Rohkosttraffel oder mahlt sie durch eine Rohkostmaschine. Sie werden mit Zucker abgeschmeckt und mit trockenen Hafer- oder anderen Flocken gegessen. Man kann sie auch zu Brot, das mit Fett bestrichen ist, essen. Sehr schöne junge Möhren schmecken am besten, wenn man sie einfach aus der Hand ißt.

Mohrrüben sind als erstes Tagesgericht besonders als Mittel gegen Würmer bei Kindern zu empfehlen.

Diätmilch mit Früchten.***

500 g frisches Obst, etwas Zucker, oder das Obst mit Zucker ohne Wasser zu Kompott gekocht, 1 l Milch.

Man kann Beerenobst nehmen, das man verliest, wäscht und leicht einzuckert. Kirschen werden gewaschen, entstielt und entsteint, Pflaumen oder Aprikosen gewaschen, entsteint und feingeschnitten leicht gezuckert; oder man kocht sie zu einem Kompott ohne Wasser. Dann gibt man die Früchte in Milchfatten, bedeckt sie mit der Milch, läßt sie



Hafermüesli ist ein gesundes Frühstück



Zu Sauermilch gibt es Vollkornbrot und Zimtucker

an warmem Ort (Küche) sauer werden, stellt sie über Nacht kalt und isst sie zum Frühstück mit oder ohne Zucker, mit geriebenem Vollkornbrot bestreut oder isst Vollkornbrot dazu.

Gezuckerte Beeren mit Milch.**

500 g Johannis-, Him- oder Erdbeeren, Heidel- oder Brombeeren, Zucker nach Geschmack, 1 l frische Milch.

Die Beeren werden am Abend verlesen, gewaschen und eingezuckert. Man stellt sie über Nacht kühl. Zum Frühstück verteilt man sie auf Suppenteller und übergießt sie mit frischer Milch. Man isst Brot dazu.

Kalte Milchsuppe mit Früchten.***

1 l Milch, 20 g Kartoffelmehl oder 40 g Weizen- oder Roggengrieß, Sago oder Haferflocken, etwas Salz, etwas Zucker, 500 g Beeren, 100—150 g Zucker. Statt der Beeren Kompott von Zwetschen oder Pflaumen.

Man bringt die Milch zum Kochen, bindet sie mit

dem angerührten Kartoffelmehl oder läßt Grieß, Sago oder Haferflocken einlaufen und garkochen, schmeckt die Suppe ab. Dann wird sie schnell abgekühlt und über Nacht kaltgestellt. Die Beeren werden verlesen, gewaschen und eingezuckert und über Nacht an kühlem Ort aufbewahrt. Am Morgen isst man die Suppe vom Suppenteller mit den Beeren als Einlage oder mit dem Kompott vermischt.

Stippmilch mit Früchten.*

250 g Speisequarg, 1—2 Eßlöffel Zucker, etwas frische Milch, 250 g rohe Beeren oder Kirschen. (Im Winter Preiselbeeren oder eingemachte Früchte, statt dessen auch Marmelade, natürlich entsprechend weniger.)

Der Quarg wird durch ein Sieb gestrichen oder durch die Kartoffelpresse gedrückt, wenn er sonst nicht glatt würde. Dann rührt man ihn mit Zucker und Milch sahnig, gibt die gewaschenen, verlesenen, gezuckerten Beeren, oder die gewaschenen, entstielteten und leicht gezuckerten Kirschen dazu. Rührt durch und verwendet ihn als Brotaufstrich oder Beilage. Man nimmt ihn zusammen mit Kaffee, Milch oder Brot.

Bereitet man die Stippmilch mit Marmelade, so wird diese vorher mit etwas Milch glatt gerührt, weil sie sich dann besser mit dem Quarg vermischt. Bei Marmelade ist darauf zu achten, daß man nicht zuviel nimmt, weil sonst die Stippmilch leicht zu süß wird.

Zur Abwechslung kann die fertige Stippmilch auch mit geriebenen Nüssen bestreut werden.

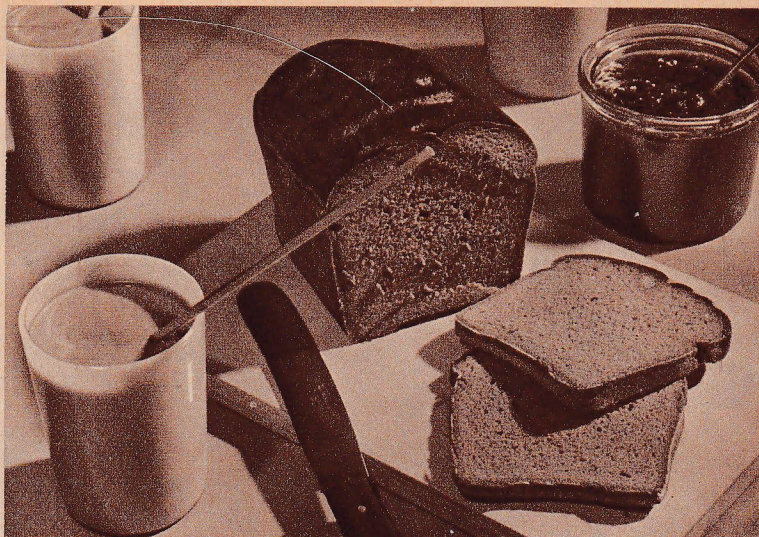
Milchmischgetränk.*

1 l Milch, Sauermilch oder Buttermilch, $\frac{1}{4}$ l frischer Fruchtensaft und Zucker oder $\frac{1}{8}$ l Fruchtensaft, der mit Zucker eingekocht ist, oder Süßmoist.

Die frische kalte Milch wird mit dem Fruchtensaft unter gutem Rühren gemischt. Das Getränk darf nicht lange stehen, weil es sich sonst absetzt.



Stippmilch mit Beeren



Milchmischgetränke bieten eine angenehme Abwechslung zum 1. oder 2. Frühstück

Schokoladen-Fruktmilch.*

1 l frische Milch, $\frac{1}{4}$ l Süßmoist oder eingekochter Fruchtstaf oder $\frac{1}{2}$ l frischer Fruchtstaf und Zucker, 30 g Kakao.

Man mischt Milch und Fruchtstaf und setzt zum Schluß den kalt angerührten Kakao zu. Zu dem Getränk ist man Vollkornbrot mit Butter oder Margarine, Marmelade, Honig oder Quarg.

Quargsuppe (Kurmark).*

500 g Quarg, Zucker nach Geschmack, 1 l frische Milch, Brot.

Der Quarg wird mit Zucker bestreut und mit frischer Milch übergossen vom Suppenteller gegessen. Dazu ist man Brot. Sehr sättigend und erfrischend.

Sauermilchsuppe.*

$1\frac{1}{2}$ l Sauermilch, 50 g Mehl, Griech oder Kartoffelmehl, Salz, Zucker nach Geschmack.

Man bringt die Milch mit dem Mehl unter ständigem Rühren (besser schlagen mit dem Schneebesen) zum Kochen und läßt das Mehl gar werden, schmeckt ab.

Zu dieser Suppe wird Vollkornbrot gegessen, das man auch hineinbrocken kann.

Saure Sommersuppe (Bayerische Ostmark).*

$1\frac{1}{2}$ l Sauermilch, 60 g Mehl, etwas Salz.

Man erhitzt die saure Milch langsam, bis sich die Käsemasse oben absetzt. Sie darf aber nicht hart werden. Man schöpft sie ab, rührt mit etwas Molke das Mehl an, bindet damit die kochende Flüssigkeit, gibt die Käsemasse wieder zu, rührt um, schmeckt ab. Man kann die Suppe heiß oder kalt essen, je nach Geschmack auch mit Zucker.

Herbstmilchsuppe (Bayerische Ostmark).*

$\frac{3}{4}$ —1 l Herbstmilch, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ l Wasser, Salz, 60—80 g Mehl.

Die Milch wird in einem Holz- oder Steintopf

gesammelt und mit Zwiebel oder sauren Weintrauben gesäuert. Die Molke, die sich oben sammelt, wird immer wieder abgenommen. Dafür füllt man stets etwas frische Milch nach. Nach etwa 8 Wochen ist die Herbstmilch gebrauchsfertig. Zur Suppe kocht man Milch und Wasser auf, das Mehl rührt man mit etwas kaltem Wasser an, kocht damit die Suppe unter Rühren bündig und schmeckt sie ab.

Eine andere Art ist, die Suppe mit Brot zu bereiten. Man schneidet Brot in feine Streifen, übergießt es mit Herbstmilch und so viel kochendem Wasser, daß es gut durchweicht. Nach einiger Zeit verrührt man das Ganze, schmeckt mit Salz ab und gießt noch etwas frische Milch oder Herbstmilch nach.

Milchbrotsuppe (Bayerische Ostmark).*

$\frac{1}{2}$ l Wasser, 60—80 g Roggenmehl, $\frac{1}{2}$ l süße Milch, etwas Salz, $\frac{1}{2}$ l saure Milch, Vollkornbrot.

Man bringt das Salzwasser zum Kochen, rührt das mit kalter Milch aufgelöste Roggenmehl hinein, kocht gar, gibt zum Schluß die Sauermilch zu. Das Vollkornbrot schneidet man in dünne Scheiben und richtet die fertige Suppe darüber an.

Buttermilchsuppe.*

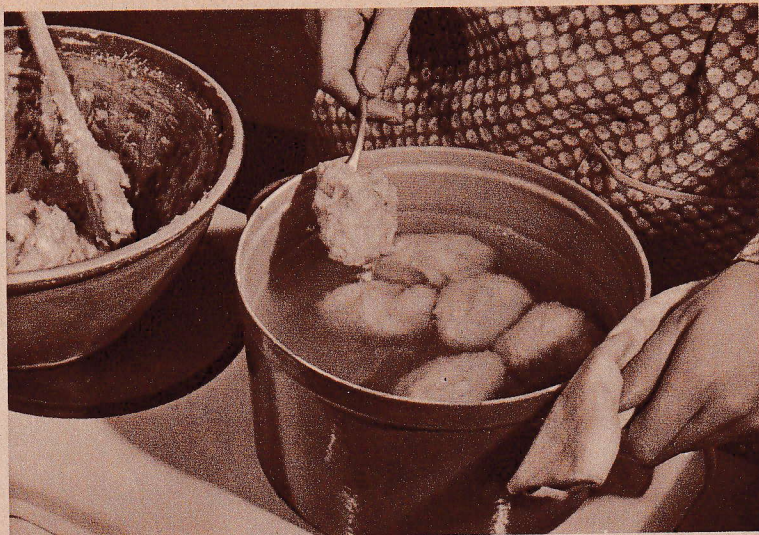
$1\frac{1}{2}$ l Buttermilch, 50 g Mehl, Griech oder Kartoffelmehl, Salz, Zucker nach Geschmack.

Man bereitet diese Suppe wie Sauermilchsuppe.

Buttermilchbrotsuppe.

1 l Buttermilch, Salz, etwas Kartoffelmehl oder Mehl, 100 g Brotreste, $\frac{1}{2}$ l Wasser. Frische Kräuter oder getriebene Käsereste oder Zucker oder gezuckertes frisches Obst.

Das Brot wird über Nacht in Wasser eingeweicht, zum Kochen gebracht und durch ein Sieb gestrichen. Dann verrührt man die Buttermilch mit dem Mehl oder Kartoffelmehl, setzt sie der Brotmasse zu, läßt die Suppe durchkochen und schmeckt sie salzig und mit Kräutern oder Käse, süßt mit Zucker oder gezuckerten Früchten ab.



Am einfachsten ist es, Klöße mit dem Löffel in siedendes Salzwasser abzustechen

Buttermilchkaltschale mit Brot.***

1½ l Buttermilch, 1 Eßlöffel Kartoffel- oder Weizenmehl oder Grieß, Vollkornbrot, Salz, Zucker.

Man bringt die Buttermilch mit dem Bindemittel unter Rühren zum Kochen, läßt garwerden, schmeckt ab, stellt über Nacht kalt und iszt sie am anderen Tage zum Frühstück mit geriebenem oder gebroctem Brot darin.

Buttermilch mit Klößen (Pomern).**

1½ l Buttermilch, evtl. etwas Kartoffelmehl, Salz, Zucker nach Geschmack.
250 g gefochte geriebene Kartoffelreste,
250 g roh geriebene Kartoffeln, Salz und Mehl.

Die Kartoffeln verknetet man mit Salz und so viel Mehl, daß sich die Masse zu kleinen Klößchen formen läßt, die in kochendem Salzwasser gegart und mit erwärmter Buttermilch, die man mit Salz und Zucker leicht abgeschmeckt hat, übergossen werden. Die Buttermilch kann auch mit etwas Kartoffelmehl bündig gefocht sein.

Milchsuppen.*

1½ l Milch oder halb Milch halb Wasser, etwas Salz und 50 g Haferflocken oder nach Wahl Grüze, Grieß, feine Grau-



Milchsuppe kann durch die verschiedensten Bindemittel abwechslungsreich bereitet werden

pen, Sago, Buchweizen oder Nudeln, Zucker nach Geschmack.

Oder: 1½ l Milch oder halb Milch halb Wasser, Salz, nach Wahl 40 g Mehl, Kartoffelmehl, Stärkemehl, Zucker nach Geschmack.

Man bringt die Milch zum Kochen, läßt Flocken, Grüze, Grieß oder Graupen, Sago oder Buchweizen unter gutem Rühren einlaufen, und läßt die Suppe bei gelegentlichem Umrühren langsam garziehen. Haferflocken und Sago benötigen etwa 5 Minuten, Hafergrüze, Gerstengrüze, Buchweizengrüze und feine Graupen 30 bis 40 Minuten, feiner Grieß, Nudeln 10 Minuten, grober Grieß 15—20 Minuten Garzeit. Zum Schluß schmeckt man die Suppe mit Salz und vielleicht etwas Zucker ab.

Kocht man die Suppe mit Weizenmehl, Roggenmehl, Buchweizenmehl, Hafermehl, Gerstenmehl, Grünfernmehl, Kartoffelmehl oder Stärkemehl, bringt man die Milch zum Kochen und gibt das mit etwas kalter Milch angerührte Mehl unter Rühren zu, läßt garfochen. Kartoffelmehl, Stärkemehl und feines Weizenmehl benötigen etwa 5 Minuten, die anderen Mehle etwa 15 Minuten. Man schmeckt die Suppe ab.

Stoßsuppe (Niederdonau).*

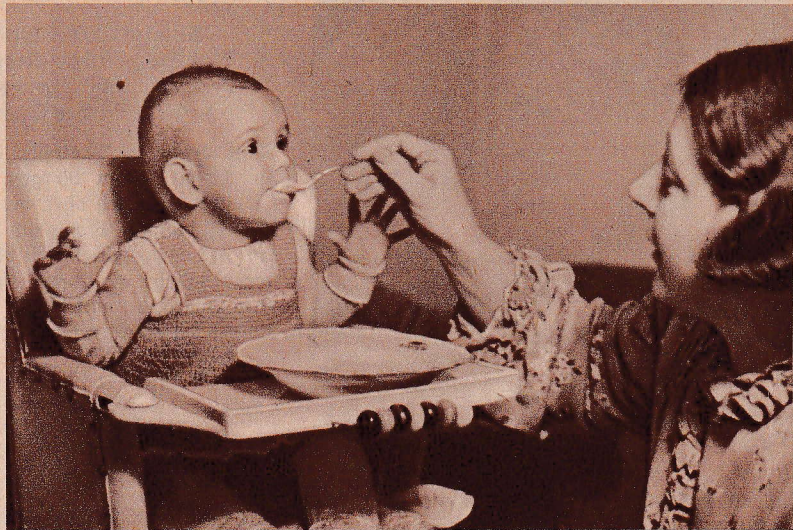
1 l Salzwasser, ½ l saure Milch, 40 g Mehl, Kümmel.

Das Salzwasser läßt man mit Kümmel aufkochen und gibt dann die mit dem Mehl verrührte saure Milch hinzu. Man läßt gut durchfochen und reicht die Suppe mit gefochten Kartoffeln oder Vollkornbrot — nach Geschmack kann die Suppe auch mit etwas Essig gewürzt werden.

Schottsuppe (Salzburg).*

¾ l Schotten (Molke), ¼ l Wasser, 60 g Mehl, Salz, Kümmel, Vollkornbrotchnitten als Einlage.

Schotten wird mit dem Mehl verquirt und in kochendes Wasser eingerührt. Man gibt die Gewürze bei und läßt gut durchfochen. Die Brotchnitten werden als Einlage gereicht.



Milchsuppe — aber nicht nur für Kinder

Die Suppen können statt mit Zucker auch salzig abgeschmeckt und mit verschiedenen frischen Kräutern abwechslungsreich gewürzt werden.

Diese Milchsuppen können zum Frühstück an Stelle von Kaffee genossen werden. Man ist Brot dazu. Milchsuppen sind nahrhaft und bekömmlich, einfach herzustellen und preiswert.

Klümpersuppe (Pommern).**

500 g Kartoffeln (evtl. Reste), 60 g Roggenmehl, etwas Salz und Wasser, 1½ l Milch oder Wasser, evtl. ausgebratene Speckwürfel.

Die Kartoffeln werden geschält, in kleine Würfel geschnitten und mit wenig Wasser gargekocht. Dann gießt man Milch zu, bringt wieder zum Kochen, rührt das Roggenmehl, das mit Wasser und Salz dickflüssig angemengt worden ist, ein, so daß sich Klümpern bilden. Diese läßt man 10 Minuten langsam garen, schmeckt die Suppe ab, die durch Zugabe von ausgebratenen Speckwürfeln nahrhafter und sättigender gemacht werden kann.

Klütermilch (Westfalen).*

1½ l Milch, Salz, Zucker, 60—80 g Weizen-, Roggen- oder Buchweizenmehl, etwas Wasser.

Man bringt die Milch mit Salz und Zucker zum Kochen. Das Mehl wird mit Salz und sehr wenig Wasser krümelig gemischt, die Krümel streut man in die kochende Milch ein und läßt sie darin 10 Minuten ziehen.

Vorfelsuppe (Böhmerwald).*

Entspricht Farferl (Salzburg) und Klütermilch (Westfalen).

Farferl (Salzburg).*

Das gleiche Rezept wie Klütermilch aus Westfalen.

Eierklütern (Pommern).*

1 Ei, 200 g Mehl, Salz, Wasser, ¾ l Milch und ¾ l Wasser oder 1½ l Milch.

Milch und Wasser bringt man zum Kochen. Ei, Salz, Mehl und so viel Wasser, daß man einen

dickflüssigen Brei erhält, rührt man an und läßt es unter langsamem Rühren in die kochende Milch einlaufen, so daß sich Klütern bilden, die etwa 10 Minuten ziehen müssen. Die Suppe wird mit Salz und Kräutern oder Zucker abgeschmeckt.

Striegelsuppe (Kurmark).**

1 kg Kartoffeln, etwas Mehl, 1½ l Milch, Salz.

Die Kartoffeln werden geschält und gerieben. Man kann sie schon am Abend vorbereiten, bestreut sie dann mit Mehl, damit sie nicht schwarz werden. Am andern Morgen verrührt man sie mit Milch und bringt sie damit zum Kochen, läßt etwa 10 Minuten durchkochen und schmeckt mit Salz ab.

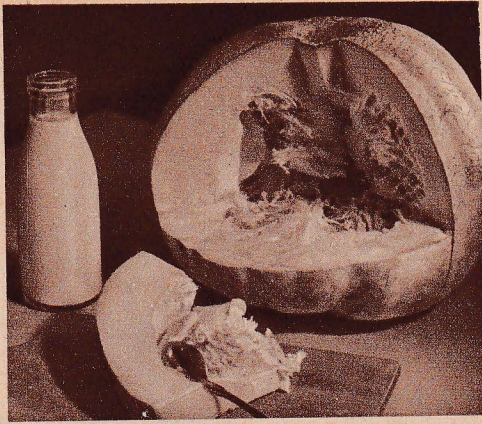
Kartoffelmilchsuppe.**

1½ l Milch, 500 g gekochte Kartoffelreste, Salz, gewiegte Petersilie.

Man bringt die Milch zum Kochen, gibt die durch eine Presse gedrückten Kartoffelreste zu, läßt unter Rühren durchkochen und schmeckt salzig oder



Klütern krümelt man in die kochende Milch



Kürbis verträgt sich gut mit Milch, wenn man ihn zu Suppe kocht

süß ab. Getrocknete Pflaumen, Sultaninen oder Korinthen sind eine beliebte Einlage.

Kürbismilchsuppe (Ostpreußen).*

500 g Kürbis, 1 l Milch, 50 g Roggenmehl oder Sago, Salz, etwas Wasser, Zucker.

Der Kürbis wird geschält und in Stücke geschnitten. Man kocht ihn mit wenig Wasser gar, streicht ihn durch ein Sieb. Das Mus wird mit der Milch verrührt und wieder zum Kochen gebracht. Roggenmehl rührt man mit Salz und Wasser dickflüssig an, läßt es unter langsamem Rühren in die kochende Suppe einlaufen, so daß sich Klüben (Klumpen) bilden, die man 10 Minuten garziehen läßt. Sago läßt man unter Rühren einlaufen und gar werden. Die Suppe wird mit Salz und wenig Zucker abgeschmeckt.

Kartoffel-Brotsuppe (Schwaben).*

250 g roh geriebene Kartoffeln, 250 g kleingeschnittenes Vollkornbrot, 1½ l Wasser, Salz, etwas Fett oder Milch.

Die Kartoffeln werden mit dem Brot und Wasser zum Kochen gebracht, etwa 10 Minuten durchgekocht. Dann schmeckt man die Suppe ab, gibt zum Schluß etwas Fett oder Milch zu.



Brotreste werden in milder Nachwärme des Backofens getrocknet und im Säckchen aufbewahrt.

Brotsuppen.**

Salzig: 200 g Brotreste, 1½ l Wasser, Salz, frische Kräuter oder geriebener Käse oder geriebene Zwiebel. Evtl. 250 g frischer Quarg, etwas Fett.

Man weicht die Brotreste über Nacht in Wasser ein, bringt sie am Morgen zum Kochen, streicht sie durch ein Sieb oder verrührt sie gut. Dann schmeckt man die Suppe mit Salz und feingewiegten Kräutern, geriebenen Käseresten oder geriebener Zwiebel ab. Durch Zugabe von etwas Fett oder Quarg, der mit wenig Suppe glatt gerührt worden ist, kann sie nahrhafter gestaltet werden.

Süß: 1½ l Wasser, 200 g Brotreste, 250 g frisches Obst (Apfel oder Birnen ungeschält, oder 150 g getrocknete Pflaumen, Aprikosen, Birnen oder Apfel), Salz, Zucker.

Das Brot wird über Nacht in Wasser eingeweicht, am Morgen mit den frischen Früchten zum Kochen gebracht, gargekocht, durch ein Sieb gestrichen und abgeschmeckt. Verwendet man getrocknete Früchte, werden sie über Nacht mit dem Brot eingeweicht, man rechnet jedoch ½ l Wasser mehr. Sie können aber auch schon am Tage vorher gargekocht und am anderen Tage der fertigen Suppe zugelegt werden.

Statt mit Früchten kann man die Suppe auch mit etwas Marmelade bereiten. Man muß sie vorher mit wenig Suppe glatt rühren.

Mit Milch oder Buttermilch: 1½ l Milch oder Buttermilch, 200 g geriebenes Brot, Salz, Kräuter oder Zucker.

Man bringt die Milch mit dem geriebenen Brot unter Rühren zum Kochen und schmeckt sie ab.

Wurstebrotsuppe (Westfalen).***

Blut, Salz, feingehackte Zwiebel, Speckwürfel und Roggenschrot, Fett oder Grieben, Wasser. Als Gewürz Majoran, Thymian, Beifuß oder Basilikum.

Beim Schlachten wird etwas Blut mit den Ge-

würzen, Speckwürfeln und so viel Roggenschrot vermischt, daß sich daraus kleine Brote formen lassen, die man in Salzwasser 2 Stunden kocht. Diese Brote werden beim Schlachten auf Vorrat gemacht, sie können etwa 8—10 Tage aufgehoben werden.

Als Frühstücksgesicht bereitet man daraus eine dicke Suppe. Die Brote werden in Scheiben geschnitten, mit Grieben oder Fett und Wasser zu einer dicken Suppe gekocht.

Spirkelmus (Memelland).*

1¼ l Wasser oder Gemüsebrühe, 80 g Roggen- oder Schrotmehl, Salz, 40 g gewürfelte, ausgelassener Speck, auch frisches oder gebratenes Bauchstück.

In das kochende Wasser quirlt man das angerührte Mehl ein und läßt es unter Rühren gar kochen. Dann gibt man den Speck darüber und reicht nach Belieben frische Milch dazu.

Dicke Graupensuppe mit Backobst.**

1½—1¾ l Wasser, 60 g feine oder 80 g grobe Graupen, 125—200 g getrocknete Pflaumen, Aprikosen, Birnen oder Apfel, einzeln oder gemischt, Salz, Zucker nach Geschmack.

Man weicht Graupen und Backobst über Nacht ein, setzt sie am Morgen mit Salz und Zucker auf und läßt sie etwa 1 Stunde langsam kochen. Grobe Graupen müssen etwa 2 Stunden kochen, deshalb empfiehlt es sich, diese Suppe am Tage vorher zu bereiten oder die Graupen den Tag über einzuweichen, sie abends anzukochen und über Nacht in die Kochkiste zu setzen.

Die Suppe ist sehr sättigend. Sie kann mit etwas Fett, Milch oder Quarg, die man zum Schluß zugibt, noch wohlgeschmeckender und nahrhafter gemacht werden.

Obstsuppe mit Klößen (Pommern).**

500 g Obst, Zucker, 1 l Wasser, evtl. etwas Zimt, 1 Eßlöffel Kartoffelmehl.
½ l Milch, 250 g Grieß, Salz, etwas Zucker, evtl. 1 Ei.

Das Obst wird gepuht, gewaschen und zerkleinert, im Wasser mit Gewürz weichgekocht. Man bindet die Suppe mit dem angerührten Kartoffelmehl und gibt die Grießklöße als Einlage.

Zu den Klößen bringt man alle Zutaten, außer Ei, unter Rühren zum Kochen und kocht sie so lange, bis sich die Masse vom Topf löst, läßt sie etwas abkühlen und kann dann ein Ei daruntermischen. Mit zwei Löffeln werden Klöße geformt, die man in der kochenden Suppe garziehen läßt.

Einbrennsuppe (Oberdonau).*

40 g Fett, 60 g Mehl, Salz, Kümmel, Zwiebel, Petersilie, 1½ l Wasser.

Aus dem Fett, in dem man die Zwiebel angeröstet hat, und Mehl macht man eine dunkle Einbrenne. Dann füllt man mit Wasser auf, gibt die Gewürze zu und läßt gut durchkochen. Zuletzt gibt man die gehackte Petersilie und evtl. etwas Essig bei.

Quarkkartoffelsuppe (Bayerische Ostmark).**

Man bereitet eine Kartoffelsuppe wie üblich. Kurz vor dem Anrichten gibt man Quarg dazu, den man mit Milch glatt gerührt hat, und schmeckt die Suppe mit rohen gewiegten Zwiebeln oder Schnittlauch ab. Diese Suppe ist sehr sättigend.

Gemüsesuppe mit Grieß oder Graupen. (Pommern).*

30—40 g Fett oder Speckwürfel, Zwiebeln, Sellerie, Lauch (Porree), 80 g feine Graupen oder grober Grieß, Salz, Kräuter, 1½ l Wasser.

Man läßt das Fett zergehen, dünstet darin die feingeschnittenen Gemüse und die Graupen oder den Grieß an, füllt mit kochendem Wasser auf, läßt etwa 40 Minuten kochen, schmeckt mit Salz und feingeschnittenen Kräutern ab.

Rohlsuppe (Schleswig-Holstein).*

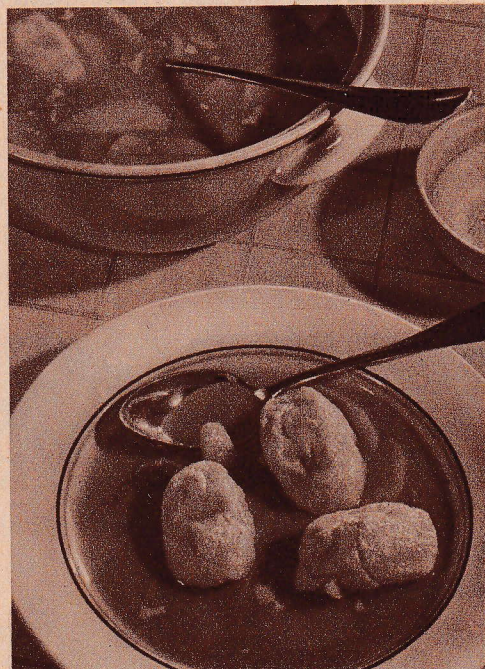
40 g Fett oder Speck, 60 g Hafergrütze oder Haferflocken, 1 kleiner Kopf Weißkohl, 1½ l Wasser, Salz.

Der Kohl wird gepuht und feingeschnitten, im Fett oder Speck mit dem Hafer angebrüht, mit Wasser aufgefüllt und etwa 40 Minuten gekocht. Dann schmeckt man mit Salz ab.

Gemüsesuppe mit Grünkern (Sachsen-Anhalt).*

40 g Fett, Suppengemüse, Tomaten oder Kohl, 60 g Grünkernschrot, 1½ l Wasser, Salz.

Man läßt das Fett zergehen und dünstet darin das feingeschnittene Suppengemüse und den Kohl an, ebenso das Grünkernschrot. Dann füllt man mit Wasser auf, läßt etwa 30 Minuten kochen, schmeckt ab. Werden Tomaten statt Kohl verwendet, dünstet man sie nicht mit an, sondern setzt sie der Suppe erst zum Schluß in Scheiben geschnitten zu.



Obstsuppe mit Grießklößen



Die Stiele von roten Rüben darf man nicht zu kurz abschneiden, sonst geht beim Kochen Saft verloren

Rote Rübensuppe (Ostpreußen).**

500 g rote Rüben, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz, Essig, etwas Zucker, 50 g Weizen- oder Roggenmehl. Gestampfte Salzkartoffeln mit ausgelassenem Speck.

Die roten Rüben werden gewaschen und gargekocht. Man muß darauf achten, daß man die Blätter und Wurzeln nicht zu kurz abschneidet und die Haut nicht verlegt, weil sonst sehr viel Saft ausläuft. Man kocht sie am Tag vorher. Am Morgen werden sie abgezogen und zerdrückt oder feingeschnitten. Aus Wasser, Salz, etwas Essig und Zucker kocht man mit dem Mehl eine gebundene Suppe, gibt die Rüben hinein. Zu der Suppe werden die zerstampften Salzkartoffeln, die mit ausgebratenem Speck vermischt sind, gegessen.

Dicke weiße Bohnen (Ostpreußen).**

500 g weiße Bohnen, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz, etwas Fett. Tunke aus 1 l Wasser, 50 g Mehl, etwas Milch, Speck, Salz, Zwiebeln, Essig.

Die weißen Bohnen werden einen Tag lang in $1\frac{1}{2}$ l Wasser eingeweicht, dann mit dem Einweichwasser und etwas Fett oder Speck und Salz aufgesetzt und 2—3 Stunden langsam gekocht, evtl. über Nacht in der Kochkiste. Zur Tunke bringt man Wasser mit Fett und Gewürzen zum Kochen, bindet es mit dem mit Milch angerührten Mehl, kocht durch, schmeckt ab. Man ißt die dicken Bohnen

mit der Tunke übergossen, dazu Brot oder Kartoffeln.

Erbsensuppe (Ostpreußen).**

375 g getrocknete Erbsen, 2 l Wasser, Salz, durchwachsener Speck, evtl. einige zerdrückte Kartoffeln oder etwas Mehl.

Die Erbsen werden den Tag über eingeweicht. Dann setzt man sie mit dem Einweichwasser, Salz und Speck auf und läßt sie etwa 3 Stunden langsam kochen oder setzt sie in die Kochkiste. Die Suppe wird mit etwas angerührtem Mehl oder einigen geriebenen Kartoffeln gebunden und abgeschmeckt. Man kann sie mit braungebratenen Zwiebelscheiben anrichten.

Erbsuppe (Mitteldeutschland).**

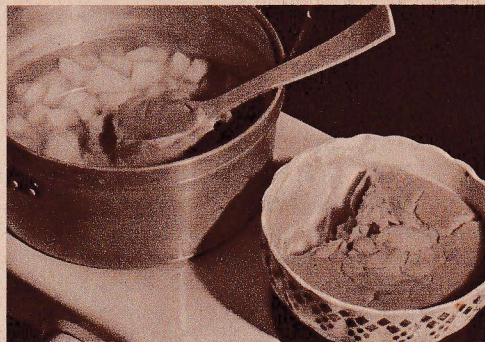
Getrocknete Erbsen, Wasser, Salz. Kartoffeln, Wasser, Salz, in Speck angebratene Zwiebeln.

Die getrockneten Erbsen werden über Nacht eingeweicht, mit dem Einweichwasser und Salz gargekocht und durch ein Sieb gestrichen. Diesen Erbsbrei kann man bei sachgemäßer Aufbewahrung für mehrere Tage auf Vorrat kochen.

Die Kartoffeln werden abends zuvor geschält. Am anderen Morgen schneidet man sie in kleine Würfel, setzt sie mit dem Wasser auf, kocht sie gar, gibt etwas von dem Erbsbrei zu, schmeckt ab und richtet mit den gebräunten Zwiebeln an.



Weißer Bohnen mit Tunke



Erbsbrei kocht man auf Vorrat



Breiffen macht nicht did!

Grützen und Breie

Graupen mit Milch (Ostfriesland).**

375 g Graupen, Wasser, Salz. Frischgekochte Milch, Zucker nach Geschmack.

Die Graupen werden mit Wasser bedeckt mehrere Stunden eingeweicht. Dann gibt man sie mit etwas Salz in eine festschließende Büchse und läßt sie im Wasserbad einige Stunden kochen. Diese Vorbereitung macht man am Tage vorher. Man ißt die Graupen am nächsten Morgen zum 1. Frühstück mit kochender Milch übergossen und mit Zucker bestreut.

Grüze mit Milch.**

200 g Hafer-, Buchweizen- oder Gerstengrüze, 1 l Wasser, Salz, evtl. etwas Butter oder Margarine, ½ l frische oder frischgekochte Milch und Zucker.

Man weicht die Grüze über Nacht im Wasser ein, kocht sie darin am Morgen mit Salz zu steifem Brei, etwa 20—30 Minuten. Man kann sie auch abends anfochen und über Nacht in der Kochfiste gar werden lassen. Wird Butter oder Margarine zugegeben, geschieht dies erst vor dem Anrichten. Sie wird vom Suppenteller, mit Zucker bestreut und mit frischer oder heißer Milch umgossen, gegessen.

Milchnudeln.*

200 g Nudeln, 1 l Milch, etwas Salz, Zucker oder geriebene Käsefeste.

Die Nudeln werden in die kochende Milch gegeben und langsam ohne Deckel gargekocht, etwa 20—30 Minuten. Man ißt sie mit geriebenem Käse oder Zucker bestreut.

Gris Gret (Kurmark).*

250 g Roggenschrot, 1 l Wasser, Salz, ½ l frische Milch.

Roggenschrot wird mit dem Wasser etwa 30 Minuten gekocht, dann ißt man den dicken Brei mit frischer Milch übergossen und nach Geschmack mit Zucker bestreut.

Milchbrei.* (**)

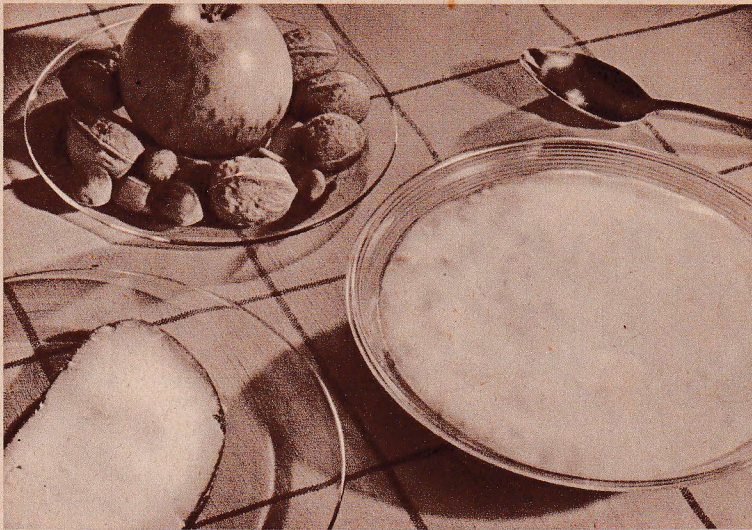
1 l Milch oder ½ l Milch und ½ l Wasser, Salz, Zitronenschale oder Zimt oder Vanillezucker, 100 g Graupen oder Sago, Haferflocken, Weizenflocken, Buchweizenflocken, Gerstenflocken oder 100 g grober Grieß oder 80 g feiner Grieß oder 60 g Kartoffel- oder Stärkemehl oder feines Weizenmehl od. 80 g dunkles Weizenmehl, Roggenmehl, Grünfernmehl, Hafermehl, Gerstenmehl, Maismehl, Reismehl oder Buchweizenmehl. Zucker nach Geschmack.

Zu Graupenbrei setzt man die Milch mit den Graupen und Gewürzen kalt auf, bringt sie zum Kochen und läßt feine Graupen etwa 1 Stunde, grobe Graupen etwa 2 Stunden garen. Man kann sie auch abends anfochen und über Nacht in der Kochfiste gar werden lassen. Sago, Haferflocken, Weizenflocken, Buchweizenflocken, Gerstenflocken und Grieß läßt man in die kochende Milch unter Rühren einlaufen. Flocken haben eine Garzeit von etwa 5 Minuten, Sago und feiner Grieß brauchen 10 Minuten, grober Grieß 20 Minuten. Kartoffelmehl und Stärkemehl rührt man kurz vor dem Gebrauch mit wenig kaltem Wasser oder kalter Milch an, Weizenmehl, Roggenmehl, Grünfernmehl, Hafermehl, Gerstenmehl, Reismehl und Buchweizenmehl rührt man möglichst eine halbe Stunde vorher an, damit es sich leicht glattrühren läßt und schon etwas vorquillt. Dann wird das angerührte Mehl unter gutem Rühren in die kochende Milch gegeben, gargekocht und abgeschmeckt. Kartoffel-, Stärke- und feines Weizenmehl brauchen nur wenige Minuten zu kochen, alle anderen Mehle benötigen etwa 10—15 Minuten zum Garwerden.

Haferbrei mit Milch.**

200 g Haferflocken, 1 l Wasser, Salz, evtl. etwas Butter oder Margarine, ½ l frische oder frischgekochte Milch und Zucker.

Man weicht die Haferflocken über Nacht ein, kocht sie am Morgen etwa 5 Minuten, bereitet weiter, wie unter Grüze angegeben.



Zum Haferbrei schmeckt Obst gut

Haferflocken-Apfelbrei (Pommern).*

50 g Haferflocken, $\frac{1}{4}$ l Wasser, $\frac{1}{2}$ —1 kg Apfel, etwas Salz, etwas Zucker, $\frac{1}{4}$ l Milch.

Man kocht die Haferflocken mit Wasser an, gibt die geschälten, in Viertel oder Achtel geschnittenen Apfel zu, kocht weich, setzt zum Schluß die Milch zu, schmeckt mit Zucker ab.

Grüze mit Obst (Pommern).*

125 g Grüze, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 500 g frische Pflaumen, Kirschen oder Apfel oder 75 g Backobst, etwas Zucker, $\frac{1}{4}$ l Milch.

Man kocht die Grüze in Wasser an, gibt die entsteinten Pflaumen oder Kirschen oder die geschälten, in kleine Stücke geschnittenen Apfel oder das gut eingeweichte Backobst zu, kocht gar und schmeckt mit Zucker ab. Zum Schluß setzt man die Milch zu.

Griehbrei mit Äpfeln (auch mit Maisgrieh).*

1 l Milch oder Wasser, 80 g Grieh oder Maisgrieh, etwas Salz, Zucker, evtl. etwas Butter oder Margarine. 500 g frische Apfel oder 100 g getrocknete Apfel, etwas Wasser, Zucker.

Man bringt Milch oder Wasser mit Salz zum

Kochen, rührt den Grieh hinein und läßt 20 Minuten unter gelegentlichem Umrühren gar werden. Zum Schluß kann man etwas Butter oder Margarine zugeben und mit Zucker abschmecken.

Die frischen Apfel werden geschält und in Viertel oder Achtel geschnitten und mit etwas Wasser und Zucker gargekocht. Verwendet man getrocknete Apfel, werden sie über Nacht eingeweicht und mit etwas Zucker gargekocht. Die garen Apfel werden mit dem Griehbrei gemischt.

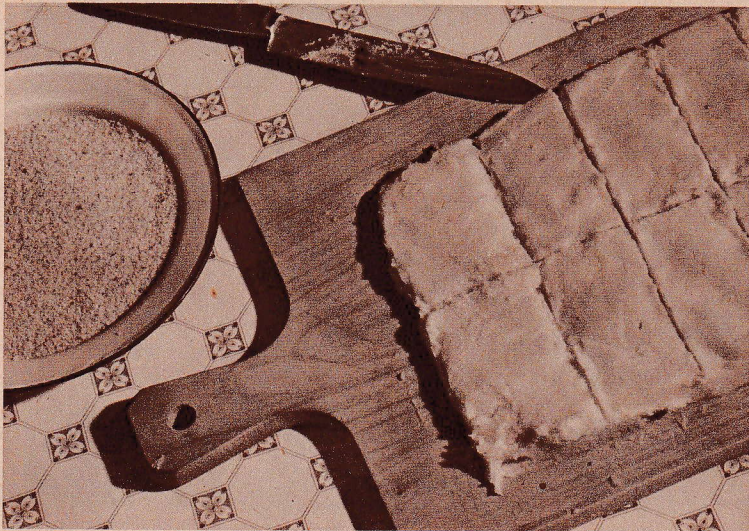
Schwarzbrei (Württemberg).**

200 g Weizen- oder Grünfernschrot, das man in einem nur mäßig heißen Backofen oder in trockener Bratpfanne braun geröstet hat, Salz, $1\frac{1}{4}$ l Wasser oder Milch.

Man bringt Wasser oder Milch zum Kochen, läßt das Schrot unter Rühren einlaufen und etwa 15 Minuten durchkochen, schmeckt mit Salz ab. Man kann etwas Fett daran geben.



Grüze mit Obst



Zu Grießschnitten streicht man den Teig auf ein mit kaltem Wasser benehtes Brett und läßt auskühlen

Pfannengerichte

Grießschnitten (auch mit Maisgrieß).**

250 g Grieß oder Maisgrieß, $\frac{1}{2}$ l Milch, Salz, etwas Zucker. Zum Panieren: Mehl, evtl. 1 Ei und etwas Stokfbrot oder Mehl und Wasser; Badfett.

Man kocht Grieß, Milch und Salz zu einem steifen Brei. Verwendet man ein Ei, wird nur das Eigelb an den Teig gegeben, der mit wenig Zucker abgeschmeckt wird. In einem Topf oder auf einem Teller ausgestrichen läßt man ihn erkalten, schneidet ihn in dicke Scheiben, die in Mehl gewälzt und mit Eiweiß und Stokfbrot paniert werden. Statt Eiweiß kann man auch Mehl mit Wasser zu einem dicken Brei rühren, damit die Scheiben bestreichen und sie dann in Stokfbrot wälzen. Sie werden in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb gebraten und heiß, mit Zucker bestreut oder mit Marmelade bestrichen, gegessen. Man kann die Grießschnitten zum ersten Frühstück zu Kaffee oder Milch essen; zum zweiten Frühstück oder Abendbrot Kompott oder Fruchttunke dazu nehmen. Läßt man den Zucker bei der Zubereitung fort, kann Salat oder Gemüse dazu gegessen werden.

Grüzbrei (Pommern).**

2 l Fleisch- oder Wurstbrühe, 750 g Gerstengröße, Lunttenreste oder Fettreste, feingeschnittene Zwiebel, Salz, Thymian.

Man kocht die Größe in der Brühe gar, schmeckt sie mit den Gewürzen ab und stellt sie kalt. Je nach Bedarf brät man Scheiben davon in der Pfanne auf. Sie hält sich einige Tage und wird stets auf Vorrat bereitet. Man trinkt Kaffee und ißt Brot dazu.

Mehlstern (Schlesien).*

500 g Mehl, etwa $\frac{3}{8}$ l Wasser, Salz, etwas Butter oder Margarine oder ausgebratener Speck.

Man gibt das Mehl in eine trockene Pfanne und erhitzt es unter Rühren durch und durch, ohne es

zu bräunen, gibt 1 Teelöffel Salz und so viel Wasser zu, daß eine krümelige Masse entsteht, die man mit der Gabel zu Brocken reißt. Dann legt man frische Butter oder Margarine oder etwas ausgebratenen Speck zu. Der Mehlstern kann auch so lange gebraten werden, daß er eine hellbraune Kruste bekommt. Zum ersten Frühstück trinkt man Kaffee oder Milch dazu, zum zweiten Frühstück oder zum Abendbrot kann man Gemüse oder Salat dazu essen.

Grießstern (Schlesien).*

500 g Weizen-, Roggen- oder Maisgrieß, $\frac{3}{8}$ l Wasser, 1 Teelöffel Salz, etwas ausgebratener Speck.

Zubereitung wie Mehlstern.



Der Mehlstern wird ein wenig mit gebräuntem Speck durchgeröstet



Der Stopsel wird zerschnitten und gebraten

Schmarren (Oberbayern).**

1 kg gekochte Kartoffeln (Reste), 100 bis 150 g Mehl oder Grieß, 1—2 Eier oder etwas Milch oder 250 g Quarg, Salz, feingeschnittene Zwiebeln oder etwas Schnittlauch, Backfett.

Die Kartoffeln werden gerieben und mit den anderen Zutaten gemischt. Daraus bäckt man in der Pfanne einen Kuchen, den man zerreiht und erneut zusammenbäckt.

Zum 1. Frühstück wird Kaffee oder Milch dazu getrunken, zum 2. Frühstück oder Abendbrot ißt man Gemüse oder Salat zu dem Schmarren.

Gebratene Klöße (Thüringen).**

Kartoffelkloßreste. Backfett.

Die Kartoffelklöße werden in dicke Scheiben geschnitten und in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb gebraten. Man kann sie mit Zucker bestreut oder mit Marmelade oder Quarg bestrichen essen.

Dazu trinkt man Kaffee.

Geröstete Kartoffeln (Württemberg).**

30 g Fett, 1—2 Zwiebeln, 1—1½ kg gekochte Kartoffelreste, Salz, Milch.

Man dünstet die Zwiebeln, die man feingeschnitten hat, im Fett an, gibt die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln zu, die man leicht salzt und braun brät. Von Zeit zu Zeit wird etwas Milch zugefügt. Man kann Fleisch- oder Wurstreste mitbraten.

Dazu gibt es Kaffee oder Milch.

Panhas (Westfalen).**

1 l Fleisch- oder Wurstbrühe oder Wasser, Fleischreste oder Grieben, Buchweizenmehl (etwa 500 g), Salz, Backfett.

Man gibt Fleischreste und Grieben in die kochende Brühe und rührt nach und nach beim Kochen so viel Buchweizenmehl ein, daß die Masse dick wird und sich vom Topfe löst; sie wird in eine Schüssel gegeben und an kühlem Ort aufbewahrt. So hält sie sich einige Tage. Je nach Bedarf schneidet man dicke Scheiben davon ab, die in der Pfanne gebraten werden.

Dazu gibt man Kaffee und Brot.

Stoßkuchen (Westfalen).**

Kartoffelbreireste. Backfett.

Kartoffelbreireste werden in eine Pfanne mit heißem Fett gestrichen und von beiden Seiten braun gebacken.

Dazu gibt es Kaffee oder Milch.

Stopsel (Grüdwurst) (Pommern).**

1 l Fleisch- oder Wurstbrühe, 500 g Hafergrühe, 250—375 g durchgedrehte Schwarten, Kopffleisch usw., Salz, Zwiebeln, Majoran, Thymian, Weifuß oder Basilikum. Backfett.

Man kocht die Grühe in der Brühe gar, gibt Gewürz und Fleisch dazu, stellt kalt. Der Stopsel hält sich mehrere Tage an kühlem Ort und wird stets auf Vorrat bereitet. Je nach Bedarf schneidet man Scheiben davon ab, die man in der Pfanne brät und auf Brot ißt.

Dazu trinkt man Kaffee.

Grüheplinsen (Pommern).**

500 g Hafer-, Gersten- oder Buchweizengrühe, 1 l Wasser, Salz, Stoßbrot, Backfett.

Man kocht aus Grühe, Wasser und Salz einen steifen Brei, der in einer Schüssel oder Form mehrere Tage hält. Man kann einen größeren Vorrat auf einmal bereiten. Davon werden dicke Scheiben abgeschnitten, die in Stoßbrot gewälzt und in der Pfanne gebraten werden.

Man ißt sie zum Kaffee, bestreut sie mit Zucker oder bestreicht sie mit Marmelade oder Sirup.

Eierpfannkuchen (Westfalen).*

500 g Mehl, 2 Eier, 1 Teelöffel Salz, 1 l Milch, Backfett.

Man verrührt alle Zutaten zu einem glatten Teig, aus dem man in der Pfanne Kuchen bäckt, die mit Zucker bestreut oder mit Marmelade oder Quarg bestrichen gegessen werden.

Zum 1. Frühstück ißt man die Pfannkuchen zum Kaffee. Sehr gebräuchlich ist es auch, sie zwischen Broten zu legen, die an die Arbeitsstelle mitgenommen werden.

Stopfer (Tirol).*

1¼ l Wasser mit Milch gemischt oder nur Milch, 125 g Türkenmehl oder Grieß — auch gemischt —, Salz, etwas Fett.

Man streut Grieß in die kochende Flüssigkeit ein, gibt etwas Fett dazu und läßt einkochen. Dann wird alles unter fortwährendem Zerstechen mit der Bratenschaufel weitergebraten, bis das Ganze schön bröselig und goldbraun ist.

Sterz (Rärnten).*

1¼ l Salzwasser, 80—100 g Maismehl, evtl. Fett zum Abschmelzen.

Das Maismehl wird in einer eigens dafür bestimmten Pfanne trocken gerührt, bis es angenehm riecht und dann mit dem kochenden Salzwasser übergossen. Man läßt es zugedeckt langsam gartochen. Zum Schluß wird es mit der Gabel gelockert.

Der Sterz wird auf einen Suppenteller gegeben und mit Korn- oder Malzkaffee übergossen.

Ofenkuchen (Kurhessen).**

1 kg Kartoffeln, roh geschält und gerieben, 125 g Mehl, 1—2 Eier, Salz.

Die Kartoffeln werden am Abend geschält, am Morgen gerieben. Man mischt alle Zutaten zu einem Teig, den man dünn auf der heißen, sauberen, mit Speckswarte abgeriebenen Herdplatte austreibt und von beiden Seiten hellbraun bäckt. Die Ofenkuchen werden sofort heiß gegessen, mit Butter, Margarine oder Marmelade bestrichen.

Dazu trinkt man Kaffee.

Pinnekuchen (Westfalen).**

1 kg Kartoffeln, Fett, Salz, 1 Ei, 200 g Mehl, ½ l Milch, Salz.

Die Kartoffeln werden dünn geschält, in Scheiben geschnitten und unter dem Deckel gargebraten; dann wird der Deckel abgenommen, damit sie bräunen. Man übergießt sie mit einem Pfannkuchenteig aus den übrigen Zutaten, bäckt von beiden Seiten gar und braun.

Semmeten (Schlesien).**

50 g Fettgrieben, 1 kg gekochte Kartoffeln, evtl. etwas Milch und Salz.

Die kleingeschnittenen Kartoffeln werden mit den Grieben zu einem Pfannkuchen zusammengesetzt, evtl. mit etwas Milch angefeuchtet.

Kartoffelwurst (Pommern).**

2 kg geschälte, roh geriebene Kartoffeln, Salz, Tunkenreste oder Grieben oder Fett, Stoßbrot, Backfett.

Die Kartoffeln werden mit Salz und Fett oder Tunkenresten gemischt und in einer Form im Backofen gargebacken, oder statt dessen in einer Stielpfanne auf dem Feuer gegart. Man gießt sie dann aber auch in eine Form, in der man sie erkalten läßt. Diese Masse wird stets auf Vorrat bereitet. Je nach Bedarf schneidet man dicke Scheiben ab, die in Stoßbrot gewälzt und in der Pfanne gebraten werden. Die gebratene Kartoffelwurst ißt man zum 1. Frühstück zu Kaffee, Milch, Buttermilch oder Sauermilch.



Ofenkuchen auf der Herdplatte

Kartoffelpfannkuchen (Westfalen).**

1 kg rohe, geschälte und geriebene Kartoffeln, Salz, evtl. 1 Ei und etwas Mehl, Backfett.

Die Kartoffeln werden am Abend geschält, am Morgen gerieben und mit Salz, evtl. Ei und Mehl vermischt in der Pfanne mit heißem Fett braun und knusprig gebacken.

Man ißt die Kartoffelpfannkuchen zum 1. Frühstück mit Quarg, Marmelade oder Zwetschenmus bestrichen und trinkt Kaffee dazu.

Sehr gebräuchlich ist auch, die Kartoffelpfannkuchen noch heiß zwischen die Brote zu legen, die an die Arbeitsstätte mitgenommen werden. Das Fett zieht dann etwas in das Brot ein.

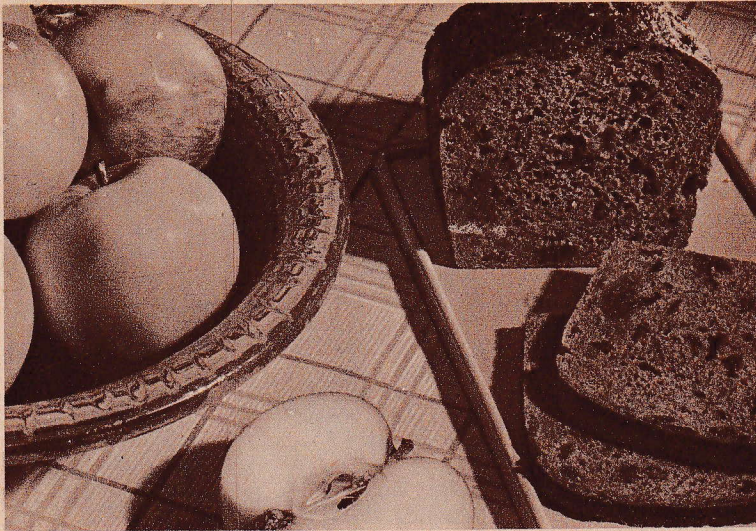
Büfferchen (Westfalen).**

500 g Mehl oder Buchweizenmehl, 1 Teelöffel Salz, 30 g Hefe, ½—¾ l Milch oder Sauermilch, evtl. einige roh geriebene Kartoffeln, Backfett, Zucker.

Man löst die Hefe mit etwas Milch auf und bereitet aus allen Zutaten einen dickflüssigen Hefeteig, den man über Nacht an kühlem Ort stehen läßt. Am anderen Morgen werden daraus löffelweise kleine Kuchen gebacken, die man heiß mit Zucker bestreut zum Kaffee ißt.

Schutterflecken.**

Die gekochten, abgezogenen Kartoffeln werden gerieben oder durch ein Sieb gedrückt und mit so viel Mehl vermengt, daß man einen glatten Teig ausrollen kann (5 bis 6 große Kartoffeln brauchen etwa 1 Fassentopf voll Mehl). Von diesem Teig werden ganz dünne Rüklein nach Art des Eierkuchens gewälzt und auf heißer Herdplatte gelblich gebacken. Danach werden die Rüklein mit etwas flüssiger Butter oder Margarine — die mit etwas Milch gestreckt wird — bestrichen, mit Zucker überstreut zusammengesetzt und warm gegessen. Man kann auch zwischen die aufgeschichteten Rüklein Marmelade streichen.



Früchtebrot und Obst

Landesübliches Gebäck

Früchtebrot.***

1 Ei, 100 g Zucker, 2 Eßlöffel Wasser, 250 g Mehl, 1 Backpulver, evtl. Zimt und Zitronenschale, 500 g Kochäpfel, 250 g Rosinen, 65 g Nußkerne und Kürbiskerne, etwas Milch.

Eigelb und Zucker unter allmählicher Wasserzugabe schaumig rühren. Das mit dem Backpulver gemischte und gesiebte Mehl dazugeben, Rosinen, Gewürze, gehackte Nußkerne und Apfelsüßchen untermischen. Der Teig darf nicht zu weich sein. Zuletzt zieht man den Eischnee unter, gibt in eine gefettete, mit Semmelmehl ausgestreute Form und bäckt bei nicht zu starker Hitze.

Einfacher Kartoffelkuchen (Thüringen).**

500 g gekochte Kartoffeln, 250 g Mehl, 1 Teelöffel Salz, 1 Ei, evtl. etwas Milch. Butter oder Margarine zum Bestreichen, Zucker zum Bestreuen.

Die gekochten Kartoffeln werden gerieben oder durch die Presse gedrückt. Mit Salz, Mehl, Ei und

Milch bereitet man einen Teig, der sich gleichmäßig auf einem gefetteten Blech ausrollen läßt. Soweit wird er am Abend vorbereitet. Morgens bestreicht man ihn mit Butter oder Margarine und bestreut ihn mit Zucker und bäckt ihn im Ofen lichtgelb. Man ißt ihn heiß zu Kaffee, Kakao oder Tee.

Dätscher (Thüringen).**

500 g Mehl, 1 Teelöffel Salz, etwas Zucker, $\frac{1}{4}$ l Milch. Butter oder Margarine zum Bestreichen, Zucker und Zimt zum Bestreuen.

Man bereitet aus Mehl, Salz, Zucker und Milch einen festen Teig, den man ausrollt und mit Fett bestreicht, wieder zusammenlegt und ausrollt. Dies wird mehrere Male wiederholt. Dann legt man den ausgerollten Teig auf ein gefettetes Backblech, stellt ihn über Nacht an einen kühlen Ort, bestreicht ihn am anderen Morgen noch einmal mit Butter, Margarine oder Milch, bestreut mit Zucker und Zimt und bäckt ihn bei guter Hitze goldgelb. Er wird frisch gegessen. Dazu trinkt man Kaffee oder Kakao oder Tee.

Einfacher Striegel (Thüringen).***

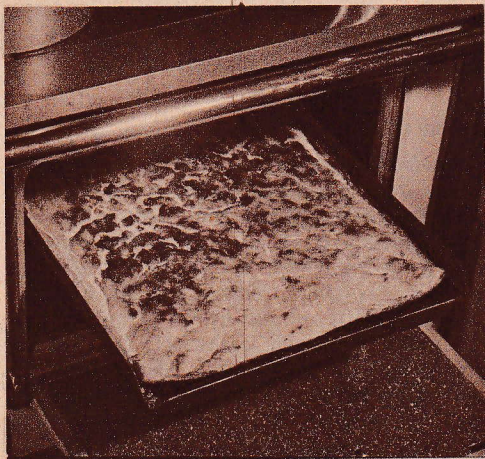
1 kg Mehl, 75 g Zucker, 50 g Fett, 40 g Hefe, $\frac{1}{2}$ l Milch, evtl. 1 Ei, 2 Teelöffel Salz.

Man bereitet einen Hefeteig, füllt ihn in eine gefettete Kastenform und bäckt im Ofen einen Kuchen, den man zu Kaffee, Tee oder Kakao ohne Aufstrich zum 1. Frühstück ißt.

Kartoffelhesekuchen (Thüringen).**

250 g Mehl, 30 g Hefe, 1 Teelöffel Salz, 40 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l Milch, 25 g Fett, 500 g gekochte, geriebene Kartoffeln. Milch oder Butter oder Margarine zum Bestreichen, Zucker und Zimt zum Bestreuen.

Man stellt einen Hefeteig her, dem man zum Schluß die Kartoffeln zugibt. Dann rollt man ihn



Der wohlgeratene Kartoffelkuchen wird mit Zucker bestreut



Zu Apfelnudeln schlägt man feingeschnittene Apfel in Hefeteig ein und bäckt sie

auf dem gefetteten Blech aus und stellt ihn über Nacht an einen kühlen Ort. Morgens bestreicht man den Kuchen mit zerlassener Butter, Margarine oder Milch, bestreut ihn mit Zucker und Zimt, bäckt ihn bei guter Hitze goldgelb und ißt ihn heiß. Dazu trinkt man Kaffee, Kakao oder Tee.

Apfelnudeln (Württemberg).***

Teig wie zu Striegel. Feingeschnittene Apfel, etwas Zucker, Milch zum Bestreichen.

Der Teig wird dünn ausgerollt und in Rechtecke geschnitten. Man gibt darauf einige feingeschnittene, gezuckerte Apfelschnitzel, schlägt den Teig zusammen, legt die Nudeln auf ein gefettetes Backblech, bestreicht sie mit Milch und bäckt sie bei gelinder Hitze gar und goldgelb. Sie werden stets auf Vorrat gebacken und eignen sich nicht nur als Gebäck zum 1. Frühstück und Nachmittagskaffee, sondern auch zum Mitnehmen.

Speckwecke (Württemberg).***

Einfacher Hefeteig mit Milch oder Weißbrot-

teig. Zur Füllung Grieben oder Speck. Milch zum Bestreichen.

Zubereitung wie Apfelnudeln.

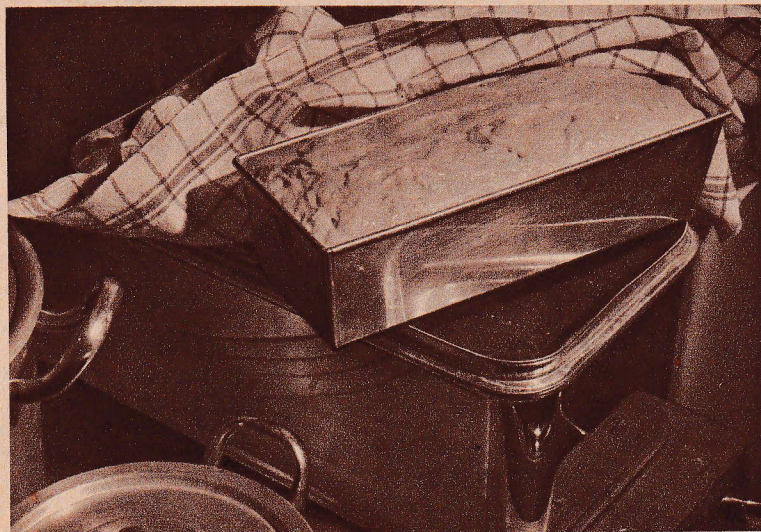
Pickert (Westfalen).***

250 g Mehl, 250 g Buchweizenmehl, 1—2 Eier, 1 Teelöffel Salz, 40 g Hefe, $\frac{1}{4}$ l Milch, etwas Zucker, evtl. einige Sultaninen oder Korinthen.

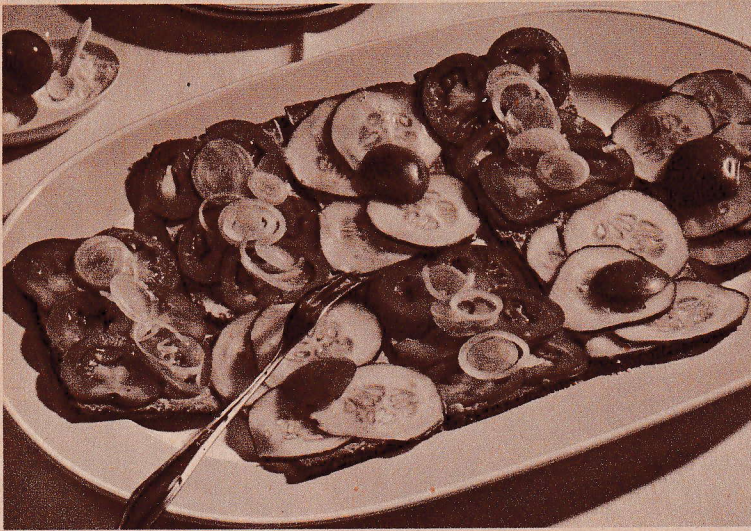
Man bereitet einen Hefeteig, den man in der Kastenform bäckt und frisch mit oder ohne Butter oder Marmelade zum Frühstück ißt und dazu Kaffee oder Milch trinkt.

Genau so kann man einen Pickert aus einem Hefeteig aus 500 g Mehl mit 80 g Hefe, $\frac{1}{4}$ l Milch, 2 Teelöffel Salz, 1—3 Eiern und je nach Geschmack etwas Zucker herstellen, man mischt unter diesen Teig 1 kg geschälte, roh geriebene Kartoffeln, läßt den Teig gut gehen, bäckt ihn in der Kastenform. Er kann auch in der Pfanne mit sehr wenig Fett leicht aufgebäckt werden. Der Pickert wird auf Vorrat bereitet.

Dazu trinkt man Kaffee.



Der Pickert muß an warmer Herdstelle gehen



So appetitlich können belegte Brote auf einfachste Weise hergerichtet werden

Brot-aufstrich und Brotbelag

Süßer Aufstrich (Thüringen).***

½ l Fruchtsaft (Holunder, Kirsch, Johannisbeer, Himbeer, Erdbeer) und evtl. 200 g Zucker, 80 g Mehl oder 50 g Kartoffelmehl.

Wenn der Vorrat von Marmelade oder Mus zu Ende geht, werden Obstsaft angekocht und an ihrer Stelle als Brotaufstrich verwendet. Man darf nur so viel davon herstellen, daß die Masse in spätestens 4 Tagen verbraucht ist.

Verwendet man ungesüßten Fruchtsaft, kocht man ihn mit Zucker auf, ist er schon süß eingemacht, bringt man ihn ohne weitere Zuckerzugabe zum Kochen, gibt das mit Wasser angerührte Mehl oder Kartoffelmehl zu und kocht gar.

Gefochter Honig (Mecklenburg und Pommern).***

1 l Buttermilch oder Molke, 500 g Zucker, evtl. etwas Zitronenschale oder Vanillezucker.

Buttermilch oder Molke und Zucker bringt man unter Rühren zum Kochen und kocht so lange, bis die Masse dicklich und honigähnlich wird.

Belegte Brote.*

Brot-scheiben, Butter, Margarine, Schmalz oder anderes Streichfett, statt des Fettes auch Quarg. Tomaten, Gurken, Radieschen, Rettiche.

Die Brote werden mit Fett oder mit Quarg bestrichen, dann belegt man mit Scheiben der angegebenen Gemüse. Sie werden leicht gesalzen. Für die Tomaten- und Gurkenbrote kann man das Fett, besonders Butter oder Margarine, mit feingewiegten Kräutern mischen.

Streckbutter (Schlesien).***

50 g Fett, 70 g Mehl, etwa ⅛ l Milch, Salz, 65 g Butter.

Man läßt das Mehl im Fett gut durchschwitzen, kocht es dann mit Milch zu einem dicken Brei, den

man mit Salz abschmeckt. Die Butter rührt man schaumig, gibt den abgekühlten Brei nach und nach zu und verrührt gut. Diese Streckbutter kann allein oder mit geriebenen Käse-resten, feingewiegten Kräutern, gemahlenem Schinken oder gehackten Eiern verändert und verfeinert als Brotaufstrich gegeben werden.

Herzhafter Brotaufstrich (Thüringen).***

50 g Fett, 70 g Mehl, ⅛ l Milch oder Buttermilch, Salz, gehackte Kräuter oder feingewiegte Zwiebeln, feingewiegte eingemachte Gurken, am besten Pfeffergurken, feingeschnittener Hering oder Fleischreste.

Zubereitung wie Streckbutter.

Heringsaufstrich (Kurmark).***

1 Hering, 2 gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Apfel, etwas Speck, Salz, Zucker nach Bedarf.

Ein Salzhering wird gut gewässert, gepuht und von den Gräten befreit. Dann mahlt man ihn mit den andern Zutaten durch die Fleischhackmaschine und mischt die Masse gut durch, schmeckt mit Salz und Zucker ab.

Quirlfett (Schlesien).***

250 g fetter Schweinebauch, 2 alte Brötchen, 2 große Zwiebeln, 1 Teelöffel Majoran, etwas Beifuß, etwas Basilikum, etwas Salz.

Der Schweinebauch wird mit wenig Wasser weich gedünstet und durch die Maschine gedreht, ebenso Brötchen und Zwiebeln. Dann gibt man die Masse mit den Gewürzen in die Pfanne, gießt die restliche Dünstbrühe zu und brät sie unter häufigem Wenden gut durch. Man hebt sie in einer Porzellschüssel auf und verwendet sie als Brotaufstrich oder zu Kartoffeln.



Während der Kochkäse reift, wird er täglich umgerührt

Gemahlener Speck (Thüringen).***

150 g fetter frischer Speck, 2—3 Zwiebeln, Salz. Evtl. eine gekochte, geriebene Kartoffel und etwas Majoran.

Der Speck wird durch die Fleischhackmaschine gedreht, dann mit den ebenfalls durchgemahlenden Zwiebeln und Gewürzen in der Pfanne ausgebraten. Man kann eine geriebene Kartoffel mitbraten. Die Masse gibt man in eine Porzellschüssel und verwendet sie als Brotaufstrich oder ist sie zu Kartoffeln.

Kochkäse.***

500 g trockener Quarg, etwas Butter oder Margarine, etwas Milch, Salz, Kümmel.

Der Quarg muß trocken und krümelig sein, ist er zu feucht, muß er noch einmal gut ausgepreßt werden. In einer flachen Schüssel, die man mit einem Mulltuch locker bedeckt hat, läßt man ihn an warmem Ort (Küche, Herdnähe) reifen. Die Käsemasse wird jeden Tag einmal mit einer Gabel

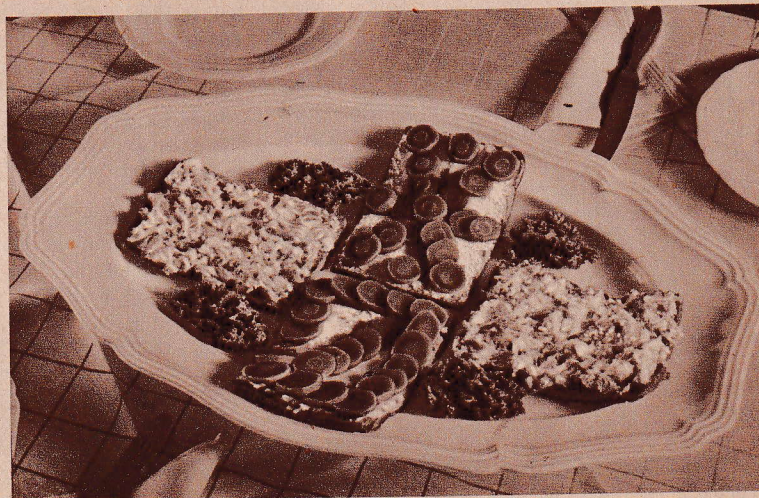
durchgemischt, damit die Reife gleichmäßig wird. Der Käse muß durch und durch glasig sein. Dies dauert 3—8 Tage.

In einem eisernen Topf oder einem Topf mit starkem Boden erwärmt man die Butter oder Margarine, gibt den reifen Käse zu und läßt ihn auf gelindem Feuer zerlaufen. Dann verrührt man ihn mit den Gewürzen und etwas Milch, kocht durch und füllt in Schüsseln. Man muß den Kochkäse gut rühren, da er sehr leicht anbrennt. Er hält sich etwa 1 Woche und ist ein sehr schmackhafter und sättigender Brotaufstrich, der den Vorteil hat, billig zu sein.

Quargbrotaufstrich.*

250 g Speisequarg, etwas Milch, Salz.

Der Quarg wird durch ein Sieb gestrichen oder durch eine Kartoffelpresse gedrückt und mit der Milch glatt gerührt. Dann kann man ihn durch Zusatz von feingewiegten Kräutern, Tomatenmark oder feingewiegten frischen Tomaten, Kümmel, geriebenen Zwiebeln, geriebenen Rettichen oder Radieschenscheiben verschieden abschmecken. Dieser schmackhafte und sättigende Brotaufstrich ist billig.



Quargbrot mit Mohrrüben



Frühstückspause!

Das zweite Frühstück

1. Das Schulfrühstück.

Das Schulkind sollte unter allen Umständen zum ersten Frühstück eine Suppe oder einen Brei bekommen. Es empfiehlt sich, dazu etwas Vollkornbrot zu geben, damit richtig gekaut werden muß und sich die Zähne gut entwickeln können.

Es ist ratsam, sooft wie möglich frisches Obst, rohe Mohrrüben, Gurken oder Tomaten mitzugeben, dazu etwas trockenes Brot, Brötchen oder gestrichene Brote (s. Brotaufstriche Seite 18). Auf jeden Fall hüte man sich davor, den Kindern zuviel mitzugeben, weil sie sonst keinen rechten Appetit zum Mittagessen haben. Wenn das Kind nichts essen mag, braucht man es nicht zu zwingen, man muß dann aber unbedingt dafür sorgen, daß es zu Hause richtig ißt.

Wichtig ist auch die Verpackung des Schulfrühstücks. Besonders belegte oder gestrichene Brote müssen in fettreiches Papier eingeschlagen werden, damit sie nicht die Bücher und Hefte beschmutzen. Sehr gut ist immer, wenn sie in eine Butterbrottrommel kommen, sie sind dort am sichersten aufbewahrt und bleiben auch am frischesten. Denn das meiste Brot, das von den Kindern heimlich fortgeworfen wird, wird nicht gegessen, weil es ihnen nicht appetitlich genug oder weil es zu sehr ausgetrocknet ist.

Genau das gleiche gilt für Kinder im Kindergarten.

Im Elternhaus sollte das Kind schon frühzeitig angeleitet werden, sich vor jeder Mahlzeit die

Hände zu waschen. Dies ist auch unbedingt in der Schule notwendig. Auch dort ist stets Gelegenheit vorhanden, die Hände zu waschen, bevor sie zum Brot greifen. Durch die Erziehung zu dieser Sauberkeit als Selbstverständlichkeit wird der Appetit des Kindes gehoben, und die gesundheitlichen Gefahren, denen gerade die Schulkinder ausgesetzt sind, werden vermindert.

2. Das Frühstück an der Arbeitsstätte.

Millionen deutscher Volksgenossen sind den ganzen Tag von Hause fort. Die erste Mahlzeit, die sie außer dem Hause einnehmen, ist das zweite Frühstück. Im allgemeinen darf man wohl ohne Übertreibung sagen, daß ihm eine zu große Bedeutung beigemessen wird. Das beruht aber darauf, daß das erste Frühstück meist nur lieblos zubereitet und eilig eingenommen wird. Befolgt man den Rat, das erste Frühstück reichlicher und abwechslungsreicher zu gestalten, es in Ruhe einzunehmen und sich dabei satt zu essen, dann verliert das zweite Frühstück sehr viel von seiner Bedeutung.

Im allgemeinen trifft dafür das gleiche zu wie für das Frühstück der Schulkinder. Viele Menschen schätzen Obst am meisten, sind aber nicht immer in der Lage, es bezahlen zu können. Deshalb denke man daran, daß die Mohrrüben, die das ganze Jahr hindurch preiswert zu haben sind, ebenso gut sind; auch Gurken und Tomaten schmecken gut und sind gesund.

Früchte, Mohrrüben, Radieschen, Tomaten müssen gewaschen oder sauber abgerieben sein. Gurken werden geschält und gut eingepackt.



Kleine Pause in der Hausarbeit — die Hausfrau richtet ein Frühstück für sich und die Hausgehilfin

3. Das zweite Frühstück zu Hause.

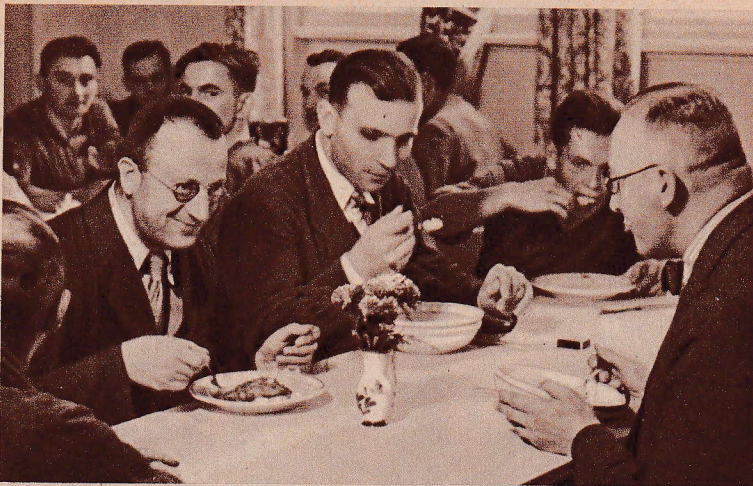
Die Hausfrau, die Hausgehilfin, auf dem Lande die Bäuerin und die Mägde, die nicht mit auf dem Felde sind, benötigen auch einen kleinen Imbiß, wenn sie schon früh das erste Frühstück eingenommen haben und die Zeit bis zum Mittagessen lang ist. Unregelmäßig, gerade wenn sich der Hunger mal meldet, etwas zu essen, ist falsch. Es ist weder gesund noch wirtschaftlich. Richtiger ist es, genau wie für die anderen Mahlzeiten auch für diese kleine Zwischenmahlzeit — und das sollte das

zweite Frühstück immer sein — eine bestimmte Zeit einzuhalten.

Im Haushalt ist es immer am besten, wenn zum zweiten Frühstück Reste gegessen werden. Meist sind weniger Menschen zu Hause als zu den anderen Mahlzeiten, und auch die kleinsten Reste können „an den Mann gebracht“ werden. Dazu kann leicht eine Ergänzung durch ein Getränk, Brot oder etwas Obst geschaffen werden. Denn Arbeit und Zeit dürfen meist auf die Zubereitung nicht verschwendet werden.



Frühstück im Büro: Aber nicht immer Kaffee und Brot!



Die schöne Kantine

Das Mittagmahl an der Arbeitsstätte

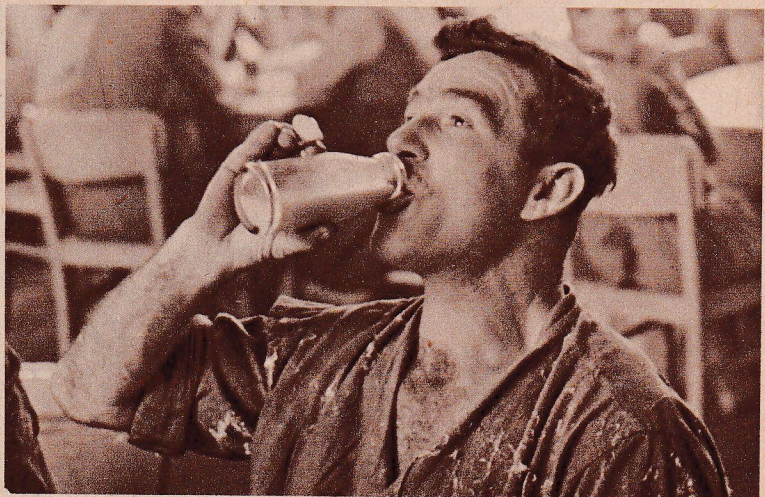
Die Menschen, die den ganzen Tag von Hause fort sind, sollten möglichst mittags eine Mahlzeit einnehmen, die nicht nur aus Brot besteht. Oft ist die Gelegenheit gegeben, in einer Kantine preiswert zu essen. Sehr oft wird sie nicht ausgenutzt, weil die Ausgabe dafür zu hoch scheint. Man muß sich aber dabei überlegen, daß eine Mahlzeit, wie sie in den Kantinen verabreicht wird, ein ausreichendes Mittagessen ist, so daß man die zweite warme Mahlzeit des Tages, das Abendessen, einfacher halten kann. Das bedeutet, daß die übrige Familie mittags ohne Rücksicht auf den, der durcharbeitet, die Hauptmahlzeit einnehmen kann, und daß das lästige Aufheben und Wärmen des Mittagessens, wodurch das Essen sowieso nicht verbessert wird, fortfällt.

Das übliche Kantinenessen kann leicht ergänzt werden durch trockenes Brot, wenn es nicht genügend sättigt; durch Tomaten, Gurken oder Obst, wenn es wenig Gemüse enthält, oder durch ein Glas Milch, wenn man Durst verspürt.

Steht kein Kantinenessen zur Verfügung, ist es ratsam, nicht nur belegte Brote mitzunehmen, die auf die Dauer unbefriedigend und außerdem sehr teuer sind. Im Winter ist möglichst ein warmes Essen, im Sommer auch einmal etwas Kaltes mitzunehmen. Das Essen muß richtig verpackt sein, damit es nicht auslaufen kann und genügend warm oder kalt gehalten wird. Eine Aufwärmemöglichkeit gibt es fast überall.

Außer den bekannten Eßgefäßen (Hentelmännern) haben sich flache Eßgefäße aus Aluminium oder Emaille gut bewährt, die in einen warmhaltenden Bezug eingeseht werden, den man selbst herstellen kann. Diese Gefäße lassen sich sogar ohne weiteres in der Aktentasche unterbringen und sind von dem sehr auf sein gutes Aussehen bedachten jungen Mädchen ebenso gut mitzunehmen wie von dem Angestellten.

Alle Eßgefäße müssen sehr sauber gehalten werden. Es ist am besten, wenn sie immer sofort, wenn sie leergegessen sind, ausgespült werden. Zu Hause



Milchtrinken ist gesund!

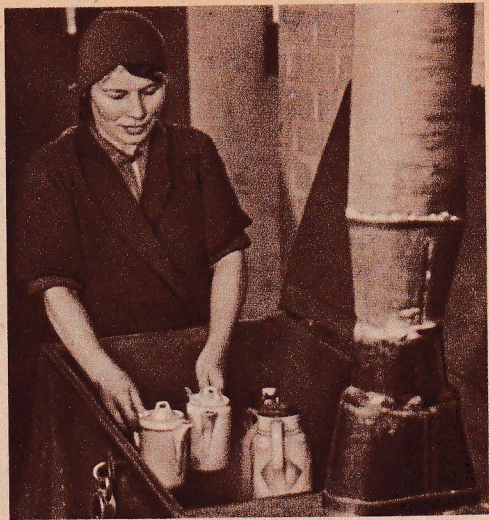
reinigt man sie dann gründlich mit heißem Wasser, läßt sie nach Möglichkeit über Nacht offen stehen zum Lüften. Das Essen sollte immer erst morgens eingefüllt werden, auch wenn es am Abend vorbereitet wurde.

Zum Wärmen haben sich neben den Wärmplatten die heißen Wasserbäder am besten bewährt. Das Essen kann darin nicht anbrennen, vertrocknet nicht, wie oft in den Wärmeschränken, und wird langsam durch und durch erhitzt.

Zum Mitnehmen eignen sich alle Eintopfgerichte, die billig oder teurer hergestellt werden können. Das gekochte Eintopfeszen ist durch etwas Frischkost in Form von Gurken, Tomaten, rohem Sauerkraut oder Obst leicht zu ergänzen.

Außer den Eintopfgerichten sind die Salate besonders zu empfehlen. Sie haben den Vorzug, nicht gewärmt werden zu müssen. Die Möglichkeiten sind dabei fast unbegrenzt, sei es, daß man Salate aus Fleisch oder Fisch, Kartoffeln und Gemüse bereitet, sei es, daß man nur Fleischsalat oder Fischsalat mitnimmt und dazu ein trockenes Brot und eine Tomate oder Gurke isst, sei es, daß man einen Gemüsesalat mit oder ohne Kartoffeln mitnimmt und dazu ein gekochtes Ei oder ein belegtes Brot isst, stets läßt sich etwas Einfaches und jedem Geldbeutel Angepaßtes bereiten, das gut schmeckt und die notwendige Stärkung verschafft.

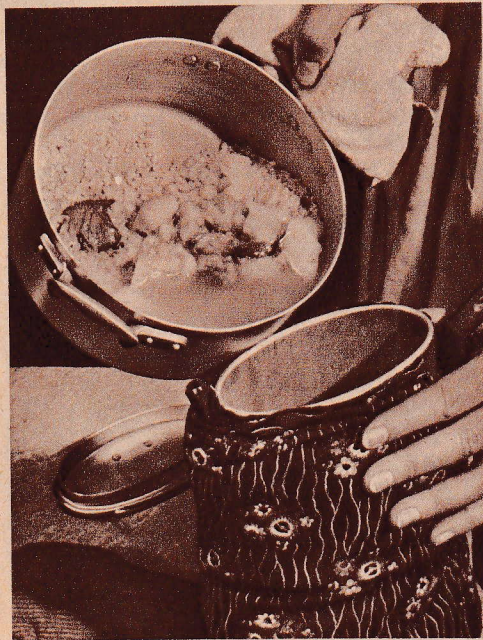
Außer den Eintopfgerichten und Salaten kommen noch Breie, Grüßen oder Milchsuppen in Betracht. Breie und Grüßen können mit frischer Milch übergossen oder mit eingekochtem Obst gegossen werden, ein Stück trockenes Vollkornbrot dazu gegessen, verhilft zu einer anhaltenden Sättigung. Auch Süßspeisen, Obstgrüßen oder süßer



Wasserbad zum Essenwärmen

Quarg mit Früchten, dazu ein Brot, sind im Sommer beliebte Mittagsgesichte. Diese letzten Speisen sind natürlich nicht als Ersatz für die Hauptmahlzeit des Tages anzusehen, sondern sie sind ein kleines Zwischengericht, das den arbeitenden Menschen davor bewahrt, den ganzen Tag über von Brot leben zu müssen.

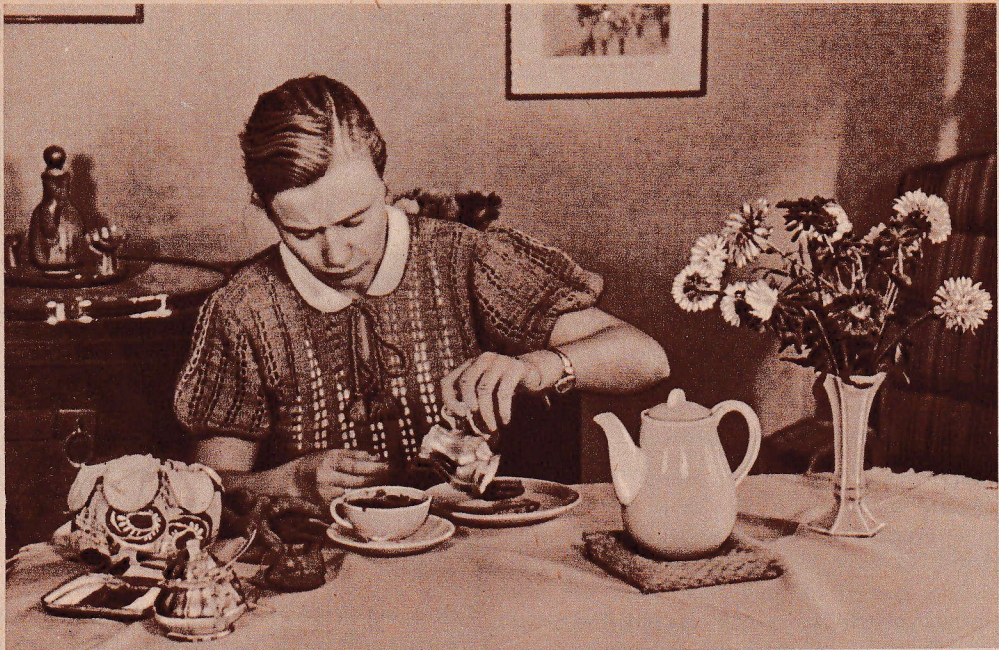
Wenn die Hände gesäubert worden sind und wenn das Essen in einem freundlichen und sauberen, nicht zuletzt auch gut gelüfteten Raum eingenommen wird, regt dies nicht nur den Appetit an, sondern macht vor allen Dingen die Mahlzeit befriedigender und verschafft die Entspannung und Erholung, die auch in der Mittagspause da sein soll, damit in der zweiten Hälfte des Arbeitstages wieder mit frischen Kräften gearbeitet werden kann.



Das heiße Essen kommt in den Behälter



Im Sommer schmeckt ein Flammeri mit Brot gut



Der gemütliche Kaffeetisch

Das Vesper. (Nachmittagskaffee, Faule.)

Die Zahl der Mahlzeiten richtet sich nach der Länge des Tages, der Gewohnheit und Einteilung. Davon hängt es ab, ob ein zweites Frühstück notwendig ist oder nicht. Anders ist es mit der Nachmittagsmahlzeit. Meistens liegt dafür keine Notwendigkeit vor, und die Männer, die sicher genau so viel arbeiten wie die Frauen, nehmen selten ein Vesper ein. Es ist aber für die Frauen, besonders die Hausfrauen, eine liebe Gewohnheit, nachmittags ein Stündchen am Kaffeetisch zu sitzen. Ist doch dies in den meisten Fällen die einzige Zeit, wo die Hausarbeit zum größten Teil erledigt ist, wo nicht mehr und noch nicht wieder für eine neue Mahlzeit gesorgt werden muß, wo die Frau sich selbst frisch gemacht hat und ruhigere und feinere Arbeiten, wie Stopfen und Flickern, vornehmen kann. Davor oder dabei genießt sie diese kleine Zwischenmahlzeit. Die Hauptsache dabei ist das Getränk. Ob es Kaffee, Tee oder Milch oder noch etwas anderes ist, ist ganz gleich.

Die „Futterstunden“.

Es ist nicht nur wichtig, die Mahlzeiten so oft einzunehmen, wie man sie für die gegebenen Lebens- und Leistungsverhältnisse benötigt, sondern vor allen Dingen ist eine regelmäßige Ordnung vonnöten. Nicht nur die Menge und die Güte des Essens sollte bei den einzelnen Mahlzeiten geregelt und regelmäßig sein, sondern vor allen Dingen die Zeit.

Genau wie im Zoologischen Garten die Raubtiere ihre bestimmten Futterstunden haben, auf

die sie warten und die sie kennen, ohne eine Uhr zu sehen, genau so ist unser Magen und unser ganzer Körper bei regelmäßiger Lebensweise, die für ihn eine Lebensnotwendigkeit ist, an die Essenszeiten gewöhnt. Deshalb tut man gut daran, sie so weit wie möglich einzuhalten. Die Speisen werden mit mehr Appetit gegessen, sie bekommen besser, werden besser ausgenutzt, und das Allgemeinbefinden hebt sich. Außer diesen physiologischen Gründen sind auch psychologische Gründe maßgebend. Die geregelten Essenszeiten erziehen zu Pünktlichkeit und Ordnung, und das bedeutet für die Hausfrau eine sehr große Erleichterung. Für die Kinder aber ist es eine Erziehung, die ihnen das ganze Leben lang zugute kommt.

FÜTTERUNGEN	
ZOO:	
PELIKANE	5 1/2 UHR
REIHER STORCHE	5 "
RAUBVÖGEL	5 1/2 "
RAUBTIERE	6 "
<small>ausser Montags</small>	
SEELÖWEN	11 1 1/4 5 "
MENSCHENAFFEN	VORSTELLUNG 12 1/4 "
AFFENFELSEN	FÜTTERUNG 12 1/4 "
AQUA:	1/2 12 3 "
LANDSCHILDKRÖTEN	TÄGLICH 11 "
KROKODILE	DIENTAGS u SONNABENDS 4 "
SEE u SUSSWASSERABT:	
FISCHE	usw MITTWOCHS u FREITAGS 4 "

Regelmäßigkeit ist auch den Menschen vonnöten

Erklärung ungebräuchlicher Ausdrücke

Dätscher = Thüringische Bezeichnung für ein einfaches Gebäck
 Diätmilch = Sauermilch
 Eierklieben = Pommerischer Ausdruck für Eieinlauf
 Farferl = Salzburger Milchsuppe mit Mehlklümpchen
 Grießstern = Schlesiſches Pfannengericht aus Grieß
 Gris Gret = Kurlmärkiſche Bezeichnung für Roggenſchrotbrei mit Milch
 Grüheplinsen = Pommerſche Bezeichnung für Bratlinge aus Grühe
 Klümperſuppe = Pommerſche Suppe mit Kartoffeln und Roggenmehlklümpchen
 Klütermilch = Weſtfälische Milchſuppe mit Mehlklümpchen
 Mehlſtern = Schleiſches Pfannengericht mit Mehl
 Molke = Flüſſigkeit der Milch, die ſich beim Gerinnen abſetzt.
 Müesli = Rohſtofpfeiſe nach Dr. Bircher-Benner
 Ofenkuchen = Kurheſſiſcher Ausdruck für Kartoffelplätzchen, die auf dem Herd gebacken werden
 Panhas = Weſtfälische Bezeichnung für Bratlinge aus einem Teig, der Grühwurſt ähnlich iſt
 Pickert = Weſtfälisches Hefegebäck mit oder ohne Kartoffeln
 Pinnekuchen = Weſtfälischer Kartoffelpfannkuchen
 Püfferchen = Weſtfälische Hefepfannkuchen
 Quarg = Weißer Käſe, Topfen

Quirlſett = Schleiſcher Brotauſſtrich
 Schmarren = Bayeriſches Pfannengericht mit Kartoffeln
 Schottſuppe = Milchmolkenſuppe aus Salzburg
 Schwarzbrei = Württembergiſches Gericht aus gebräuntem Mehl
 Semmeten = Schleiſches Pfannengericht aus Kartoffeln
 Speckwecke = Württembergiſches Hefebäckwerk mit Speck
 Spirkelmus = Mehlſuppe mit Speck aus dem Memelland
 Sterz = Kärntener Pfannengericht aus Maismehl
 Stippmilch = Süße Quargmaſſe
 Stopſel = Pommerſche Grühwurſt
 Stopfer = Tiroler Pfannengericht aus Mehl oder Grieß
 Stoßkuchen = Weſtfälisches Pfannengericht aus Kartoffelbreireſten
 Stoßſuppe = ſalzige Mehlſuppe mit Sauermilch aus Niederdonau
 Striezel = Thüringiſche Bezeichnung für einen einfachen Hefekuchen.
 Striezelſuppe = Kurlmärkiſches Gericht aus Kartoffeln und Milch
 Vorſellſuppe = Böhmiſche Milchſuppe mit Mehlklümpchen

Zur Erläuterung für die Oſtmark: 10 g = 1 dkg, alſo 100 g = 10 dkg

In der

„Schriftenreihe für die praktische Hausfrau“

liegen nunmehr zum Preise von 20 Pfg. folgende Hefte vor:

Gut kochen! Gut wirtschaften!
Gut backen im eignen Herd!
Gut nähen für den Hausgebrauch
Gut flicken! Gut stopfen!
Guter Rat für Haus und Küche
Was essen wir heute zum Abendbrot?

Einmachen von Obst und Gemüse
Frühstück und Zwischenmahlzeiten
Frishkost an jedem Tag
Fische - nahrhaft und gesund
Wildgemüse, Wildkräuter, Wildfrüchte, deutsche Hausteepflanzen.

In Vorbereitung Heft 12: **„Pilze, gesund und wohlschmeckend“**

Die vollständige Schriftenreihe wird auf Wunsch in einer kostenlosen praktischen Sammelmappe geliefert.

Als Sonderhefte sind erschienen:

„Lebensmittelkarten und richtige Ernährung“ 10 Pfg.
„Das schmeckt in Ostmark und Sudetenland“ 20 Pfg.
„Trotz wenig Zeit gut gekocht“ (Doppelheft) 30 Pfg.

Alle diese Hefte sind zu beziehen durch die Dienststellen

der NS.-Frauenshaft des Deutschen Frauenwerkes des Frauenamtes der Deutschen Arbeitsfront	} Jeder Gau unterhält } Lager in sämtlichen Heften
---	---

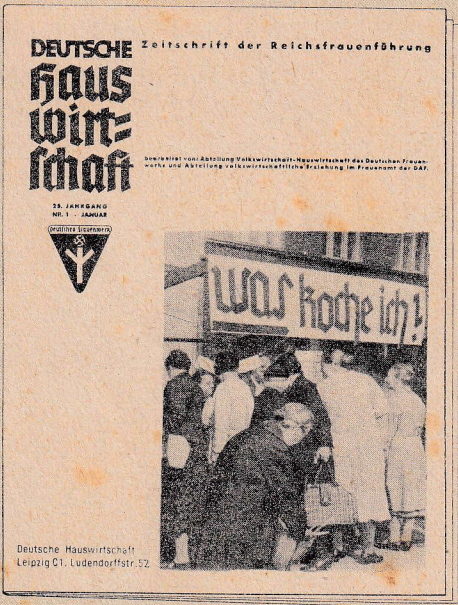
und durch den Buchhandel.

Mitglieder der genannten Organisationen bestellen die Hefte durch ihre Ortsgruppen.

Etwaige Anfragen sind zu richten an den Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung, Berlin NW 7, Friedrichstraße 154; bei kleineren Bestellungen Voreinsendung des Gegenwertes erbeten.

(Postcheckkonto Berlin Nr. 167592)

4 Hefte 18



Deutsche Hauswirtschaft

Zeitschrift der Reichsfrauenführung

sie behandelt

sparfame Haushaltsführung
 Küchenzettel und Rezepte
 Einkochen und Einkaufen
 Nähen und Flickern — Neues aus Altem
 hauswirtschaftliche Erziehung
 Kinderspiel und =beschäftigung
 und so vieles andere mehr!

sie kostet nur

15 Pfg. monatl. + 2 Pfg. Postgeb.
 In verschiedenen Gebieten erscheinen zur Reichszeitung noch zusätzliche besondere **Gebietsbeilagen**, bei einem Mehrpreis von **nur 5 Pfennig**

sie wird bestellt bei Ihrem Buchhändler, der Post, bei den Ortsgruppen der NS.-Frauensschaft und des Deutschen Frauenwerkes oder direkt bei

Deutsche Hauswirtschaft, Leipzig C1, Ludendorffstraße 52



Ferner wird hingewiesen auf die

„Schriftenreihe der Reichsarbeitsgemeinschaft für Volksernährung“

- Heft 1 „Für wenig Geld eine gute Ernährung.“ Verlag Joh. Ambrosius Barth, Leipzig
- Heft 2 „Entwertung unserer Lebensmittel?“ Verlag Theodor Steinkopff, Dresden-BI.
- Heft 3 „Unsere Lebensmittel in der Marktordnung.“ Carl Heymanns Verlag, Berlin W 8
- Heft 4 „Aufklärung!“ Eine Vortragsammlung. Verlag Joh. Ambrosius Barth, Leipzig
- Heft 5 „Mehl und Brot.“ Verlag Joh. Ambrosius Barth, Leipzig
- Heft 6 „Zeitgemäße Ernährung in der Gaststätte.“ Verlag Joh. Ambrosius Barth, Leipzig
- Heft 7 „Praktische Winke für die Ernährung.“ Verlag Georg Thieme, Leipzig
- Heft 8 „Obst und Gemüse in der deutschen Volksernährung.“ Verlag Joh. Ambrosius Barth, Leipzig
- Heft 9 „Lebensmittel und Rohstoffe vom Wal.“ Verlag Theodor Steinkopff, Dresden-BI.
- Heft 10 „Die Ernährung im Kriege.“ Verlag Georg Thieme, Leipzig

Der Preis beträgt für Heft 3 und 7 RM —.40, für sämtliche anderen Hefte RM —.50 (je Einzelheft).

Die Hefte sind bei den genannten Verlagen oder durch den Buchhandel erhältlich.

Sammelbestellungen durch die Reichsarbeitsgemeinschaft für Volksernährung, Berlin W 62, Einemstr. 11