

Björn Bedey (Hrsg.)



# CHEMNITZER KOCHBUCH

Traditionelle Hausmannskost vom  
Anfang des 20. Jahrhunderts

SEVERUS  
SEVERUS

Björn Bedey (Hrsg.)  
Das Chemnitzer Kochbuch

SEVERUS Verlag

Bedey, Björn (Hrsg.): Das Chemnitzer Kochbuch. Traditionelle Hausmannskost vom Anfang des 20. Jahrhunderts. 2021  
Neuaufgabe der Ausgabe von 1932  
ISBN: 978-3-96345-352-6

Korrektorat: Antonia Jarck, Anny Mohr  
Satz: Antonia Jarck  
Ergänzendes Vorwort: Antonia Jarck (© SEVERUS Verlag)

Umschlaggestaltung: Annelie Lamers, SEVERUS Verlag  
Umschlagmotiv: designed by Olga\_spb/freepik.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Der SEVERUS Verlag ist ein Imprint der Bedey & Thoms Media GmbH,  
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg

---

SEVERUS Verlag, 2021  
<http://www.severus-verlag.de>  
Gedruckt in Deutschland

Der SEVERUS Verlag übernimmt keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Björn Bedey (Hrsg.)

---

# Das Chemnitzer Kochbuch

Traditionelle Hausmannskost vom Anfang des  
20. Jahrhunderts

SEVERUS  
SEVERUS



Editorische Notiz:

Der Text der vorliegenden Edition beruht auf der Ausgabe:

Zweigverein Chemnitz der Lehrkräfte an beruflichen Schulen E.V. (Hrsg.): Chemnitzer Kochbuch. Bearbeitet vom Verein Chemnitzer Haushaltungslehrerinnen. Alexander Wiede, Chemnitz 1932. Die Orthographie wurde behutsam modernisiert, grammatikalische Eigenheiten bleiben gewahrt. Die Interpunktion folgt der Druckvorlage. Der Inhalt ist im historischen Kontext zu lesen.



## INHALT

Vorwort.....	3
Zum Geleit.....	7
Vorwort zur 2. Auflage.....	8
Winke für eine vernunftgemäße Ernährung.....	9
Kochvorschriften .....	11
Suppen.....	11
Kaltschalen.....	18
Das Fleisch.....	19
Fische .....	36
Grünes Gemüse .....	43
Kartoffelgerichte .....	51
Trockene Gemüse.....	56
Eierspeisen .....	59
Salate .....	61
Kalte Platten .....	64
Tunken.....	66



Kompott .....	71
Nachspeisen.....	74
Roh- oder Frischkost .....	81
Allgemeine Regeln über die Herstellung:.....	81
Tee .....	85
Vegetarische Kost .....	86
Gebäck.....	88
Weihnachtsgebäck.....	105
Fülle und Guss zu Torten und Kuchen .....	109
Kinderkost.....	112
Krankenkost.....	116
Das Einlegen von Obst und Gemüse .....	122
Register.....	135

## VORWORT

Grüne Wiesen im Vordergrund, das Erzgebirge im Hintergrund und in der Mitte des Bildes eine Stadt im Wandel. Heute lässt sich Chemnitz als eine durch Kultur und Geschichte geprägte Stadt beschreiben, die über die letzten Jahrhunderte ständig neu erfunden wurde und doch ihren Charme und ihre Tradition verankern konnte. Mit diesem Kochbuch wird uns eine Zeitreise zurück in die Geschichte der Region in und um Chemnitz gestattet.

Bringen Sie die regionale Tradition in Ihre eigene Küche und führen Sie die Tradition weiter. Tauchen Sie ein in die Geschichte von Chemnitz und lernen Sie mit den Rezepten und Kochpraktiken nicht nur praktische Kochtipps und trockene Fakten kennen, sondern auch wertvolles regionales Bewusstsein. Lernen Sie Ihre eigene Heimat ein Stück weit besser kennen und lieben und begeistern Sie weitere Generationen mit diesem wertvollen Buch voller Geschichte, damit Chemnitzer Traditionen weitergeführt werden können.

Doch nicht nur das. Lernen Sie darüber hinaus etwas von Haushaltungslehrerinnen, die darin ausgebildet waren, anderen Leuten das Kochen beizubringen. Außerdem können wir bis heute besonders von den in diesem Buch genannten Aspekten der Nachhaltigkeit noch viel lernen. Lernen Sie, wie Sie Übermengen an Essen verbrauchen und haltbar machen. Lernen Sie, wie Sie Essensreste in leckere Gerichte umwandeln können. Frische Zutaten machen es Ihnen möglich, nachhaltig und regional für diese Gerichte einzukaufen. Lernen Sie all die Dinge, die in einer Zeit des Klimawandels wichtiger sind als je zuvor: Regionalität, Natürlichkeit und Nachhaltigkeit. Durch das Kochen dieser Rezepte kümmern Sie sich nicht nur um den Erhalt der Tradition, sondern auch um den Erhalt unserer Erde. Und lernen Sie all dies von Frauen, die es bereits vor 100 Jahren anderen beibrachten.

Die Haushaltungslehrerinnen haben dieses Kochbuch mit dem Ziel erstellt, jungen Hausfrauen und Arbeiterinnen die Kunst des

Kochens und der Ernährung einer Familie näher zu bringen. Mit detaillierten Beschreibungen und Arbeitsanweisungen wird dieses Buch zu etwas ganz Besonderem. Es wird ein Hauch Tradition und Regionalität in die Küche des 21. Jahrhunderts gebracht, es ist nicht mehr nur ein Kochbuch, sondern ein Stück Geschichte, das uns die Kochkultur Deutschlands im Wandel der Zeit näherbringt. Es lädt dazu ein, in die Welt Deutschlands der 1930er einzutauchen. In eine Welt des Wandels, eine Welt der Schnelle und doch noch eine Welt der Tradition und des Stillstands: die Weltwirtschaftskrise ist überstanden und die letzten einreißenden Folgen des Ersten Weltkriegs werden in Gesellschaft und Stadt aufgearbeitet. Chemnitz durchgeht zu diesem Zeitpunkt eine wichtige Verwandlung. Das Stadtbild und -leben der 30er stehen vor allem durch die industriellen Entwicklungen im Bild des geographischen Auf- und Umbruchs. Die Industriestadt entwickelt sich schnell zu einer Großstadt und erreicht im Jahr 1930 einen historischen Höchststand der Einwohnerzahl von über 360.000. Die Metropole verändert und erneuert sich, Bauten, die vor der Wirtschaftskrise angefangen wurden, werden beendet und immer mehr Menschen aus den ländlichen Umgebungen ziehen nach Chemnitz, um dort Arbeit zu finden. Doch nicht nur das Stadtbild steht im Zeichen der Veränderung, auch die gesellschaftliche Entwicklung erzielt Fortschritte.

Die Zahl der erwerbstätigen Frauen im Jahr 1925 steigt auf 11,6 Millionen. Das Idealbild der Frau und Mutter als Hausfrau bleibt zwar bestehen, jedoch wird die Frau fortlaufend in einen gesellschaftlich und kulturell vielseitigeren Lebensalltag integriert. Um neben der Erwerbstätigkeit ihre häuslichen Aufgaben effizient erfüllen zu können, werden Küchen durch Modelle wie der Frankfurter Küche der Hausfrau angepasst. Diese Kücheneinrichtungen ermöglichten es ihr, durch einen strategischen Aufbau und eine ausreichende Ausstattung, so viel wie möglich auf kleinstem Raum zu schaffen. Diese Änderungen erleichterten nicht nur den Alltag der Hausfrau der 30er, sondern bildeten eine Vorstufe für den Kochalltag des 21. Jahrhunderts.

Um grundsätzlich bei der Versorgung der Familie zu helfen, wird ab Ende des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts Koch- und Haushaltunterricht angeboten. Auslöser für die neue hohe Wer-

tigkeit einer gesunden Ernährung ist die Auseinandersetzung der Ernährungswissenschaft mit der Sozialen Frage. Diese gesellschaftliche und politische Problematik entstand durch die hohe Anzahl an Menschen, bei denen die Umstände der industriellen Revolution Mangelkrankheiten auslösten. Um möglichst vielen Frauen Rezepte auf dieser neuen, nährstoffreichen Ernährung basierend beizubringen, wurden diese Bildungseinrichtungen errichtet. In diesen, auch vor allem mobilen Haushaltsschulen wurde jungen Frauen nicht nur die hauptsächlich bürgerliche Küche beigebracht, sondern auch die neuesten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft und die modernsten Küchengeräte vorgeführt. Die junge Frau lernte von nun an dem Geschmack der Zeit entsprechend.

Um dieses Wissen auch auf ländlichere Regionen zu verteilen, wurde nicht nur in den Bildungseinrichtungen geschult, es wurden auch vor allem Ratgeber und Kochbücher erstellt, um der ländlichen Hausfrau das nützliche Wissen stets greifbar zu machen. Im Laufe der Zeit standen diese Bücher vor allem im Trend der Vollständigkeit, was zu einer Fülle an vielfältigen Rezepten in den regionalen Kochbüchern führte. Aus dem Zeitgeist dieser Ära der Wissensverbreitung stammt dieses Kochbuch. Bearbeitet vom „Verein Chemnitzer Haushaltungslehrerinnen“ entstand dies, um in der Zeit der rasanten Entwicklung ein Stück weit deutsche Kochtradition, aber vor allem Effizienz in die Küche zu bringen. Die Hausfrau musste unter Zeitdruck und durch die Wirtschaftskrise verursachten Mangel finanzieller Mittel, nahrhafte, sättigende und vitaminreiche Nahrung auf den Tisch bringen.

In den 30ern liegt der Beginn der Vitaminforschung im Fokus der Ernährungswissenschaften, so lautete das neue Ziel der Hausfrauen, eine möglichst vitaminreiche und fleischarm Kost für die Familie herzustellen. Da die Ernährungswissenschaften jedoch erst am Anfang einer gesünderen Forschung standen und die Bevölkerung mit den finanziellen Folgen der Vorjahre zu kämpfen hatte, überwiegen zu diesem Zeitpunkt sowohl noch Fleisch- und Fischprodukte als auch Suppen und Eintöpfe. Aspekte wie Nachhaltigkeit und Clean Eating sind zwar noch keine geläufigen Begriffe, sind aber durch Gerichte wie Suppen und Eingelegtes in die Chemnitzer Küche integriert.

Diese wirtschaftlichen und ernährungswissenschaftlichen Aspekte werden in den Zubereitungsangaben der Haushaltungslehrerinnen im Buch selbst mehrere Male sehr deutlich. So werden direkt zu Beginn des Kochbuches Hinweise zu einer vernünftigen Ernährung gegeben. Zudem wird der Hausfrau geraten, die Speisen stets ruhig und achtsam aufzunehmen, ein Zeichen sowohl der Kriegs- als auch der Hochindustrialisierungsnachzeit. Die Fleischrezepte überwiegen beträchtlich und die Rohkostrezepte werden zusammen mit Anweisungen aufgeführt, wie man diese aufzunehmen und zuzubereiten hat, ohne sich daran den Appetit zu verderben.

Die hauptsächlich vom bürgerlichen Modegeschmack beeinflussten Kochrezepte spiegeln den Trend der Zeit wider – eine Zeit, in der sich von alten Ideen abgelöst und neuen Erkenntnissen zugewandt wurde. Doch die Tradition bleibt weiterhin bestehen. Typische Rezepte der Chemnitzer Küche, wie zum Beispiel Quarkkeulchen, Plinsen oder Kartoffelkuchen, entstanden in weit vergangenen Jahrhunderten und werden weiterhin mit in das Chemnitzer Kochbuch aufgenommen. Die traditionelle Regionalität dient so im Wandel der Zeit als Moment des Stillstehens.

Antonia Jarck  
SEVERUS Verlag

## ZUM GELEIT

Das Chemnitzer Kochbuch ist aus langjähriger Unterrichtserfahrung herausgewachsen. Die Kochvorschriften berücksichtigen die Ergebnisse der neuen Ernährungswissenschaft. Sie sind sowohl im einfachen Haushalt als auch in der feinen Küche zu verwenden.

Möchte darum dieses Buch als Ratgeber willkommenen Eingang finden in Schule und Haus, möchte es den Schülerinnen bei ihrer hauswirtschaftlichen Tätigkeit zur Förderung dienen und den Hausfrauen neue Anregung bringen.

Die Bearbeiterinnen

Chemnitz, Ostern 1930

## VORWORT ZUR 2. AUFLAGE

In allen Kreisen hat das vorliegende Buch schnelle Verbreitung gefunden, sodass eine neue Auflage wünschenswert wurde.

Die Verfasserinnen hoffen, dass auch diese Neubearbeitung wieder freundlichen Anklang finden möchte.

C h e m n i t z , Ostern 1932

## WINKE FÜR EINE VERNUNFT- GEMÄSSE ERNÄHRUNG

Mehr denn je hat man in den letzten Jahren erkannt, welche hohe Bedeutung für Gesundheit und Wohlfahrt des Einzelnen und des gesamten Volkes der menschlichen Ernährung zukommt. Mit Ernst und Eifer hat sich die Wissenschaft der Erforschung ungeklärter Fragen angenommen und manche neue Erkenntnis zu Tage gefördert.

Soll jedoch ihre Arbeit der Gesamtheit nützen, dann tut in Schule und Familie Aufklärung not. Dazu will dies Büchlein mit beitragen, und es will zugleich Anleitung geben für eine gesundheitsgemäße Zusammenstellung und Herstellung der Kost.

So sei zunächst auf die Hauptunterschiede zwischen früherer und neuerer Ernährungsweise hingewiesen:

1. Während früher in der Nahrung vor allem der Brennwert (Kalorien) beachtet wurde, wird jetzt von ihr verlangt, dass sie nicht nur Wärme und Kraft spendet, sondern gleichzeitig Stoffe enthält, die vor allem der Erhaltung der Lebensfunktionen in den Geweben dienen. Die Einflüsse dieser Stoffe (Mineralsalze, Vitamine, Lipotide) sind wichtig für die Ernährung der Nerven, des Blutes und der Drüsen. Ihr Fehlen ruft die sogenannten Mangelkrankheiten hervor.
2. Die neuere Ernährungslehre fordert vor allen Dingen Einschränkung der Eiweißzufuhr (Fleisch, Eier, Fisch), Abkehr von einseitiger Bevorzugung des Weißbrotens, der Hülsenfrüchte, des Zuckers zugunsten der Nahrungsmittel, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind. Dazu gehören in erster Linie die grünen Gemüse, vor allem Spinat, weiter Kartoffeln, Möhren, Kohlrabi, Rüben, sämtliche Kohlarten mit Ausnahme des Rosenkohls, Zwiebeln, dann ferner die verschiedenen Sorten Obst,



Südfrüchte usw. Dr. Winckel, der Herausgeber der Zeitschrift „Volksernährung“, stellt hierzu den Grundsatz auf, dass die Nahrung aufgewertet werden muss, d.h. einem Essen mit einseitigem Eiweißgehalt müssen vitamin- und basenhaltige Nahrungsmittel zugesetzt werden. „Genieße 5 mal soviel Obst, Gemüse, Milch wie Fleisch, Eier, Brot.“

3. Die Nahrungsmittel sollen nur solange gekocht werden, als es die Verdaulichkeit fordert. Die in den Nahrungsmitteln enthaltene Sonnenenergie muss möglichst erhalten bleiben, darf durch das Kochen so wenig wie möglich zerstört werden. Schnelles Erhitzen der Speisen auf hohen Grad ist nicht so nachteilig als langsames und fortgesetztes Wärmen. Man muss sich dazu erziehen, einen Teil der täglichen Nahrung in ungekochtem, also rohem Zustande zu genießen; denn je „unveränderter die Stoffe in den Körper gelangen, desto wahrscheinlicher erfüllen sie ihre Aufgabe in physiologischer Hinsicht“ (Rubner). Tadellose Beschaffenheit, sachgemäße Zubereitung und vitaminreiche Zusammenstellung der Nahrung ermöglichen ein Auskommen mit viel geringeren Nährstoffmengen, als Menschen gemeinhin gewohnt sind.
4. Kochsalz, regelmäßig in zu großen Mengen den Speisen zugesetzt, wirkt geradezu giftig, denn es beschwert das Blut, reizt die Nieren und verursacht sehr häufig Stoffwechselkrankheiten. Wir leiden häufig an einer Kochsalzvergiftung. Deshalb muss vor zu reichlicher Verwendung von Kochsalz gewarnt werden. 5 g Kochsalz täglich genügen.

Beachten wir außer diesen Grundsätzen der modernen Ernährungsweise noch die alte Lebensweisheit, dass der Mensch nicht zu oft und zu viel essen, dass er ferner seine Mahlzeiten am sauber gedeckten Tisch in Ruhe und Behaglichkeit verzehren soll, so werden wir viel zur Erhaltung unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen.

## KOCHVORSCHRIFTEN

Die angegebenen Mengen sind für eine Familie von vier Personen berechnet. Die Esslöffel und Teelöffel sind abgestrichen zu nehmen.

### SUPPEN

Fleischbrühsuppen sind nur appetitanregend, durch verschiedene Einlagen (Nudeln, Grieß, Reis, Graupen, Haferflocken, Eier) macht man sie nahrhaft. Dazu können auch Reste von Gemüse verwendet werden. Milch-, Mehl- und Hülsenfruchtsuppen sind nahrhaft und können mit Knochenbrühe und Butter oder mit Gemüsewasser schmackhaft zubereitet werden. Obstsuppen wirken erfrischend und durststillend und werden durch Beigaben von Mehl, Zwieback oder gerösteter Semmel nahrhaft.

#### FLEISCHBRÜHE

½ Pfd. Rindfleisch mit Knochen	1 Lorbeerblatt
2 l Wasser	5 Pfefferkörner
1 Essl. Salz	1 Stück Zwiebel
1 Tomate oder einige Pilze	1 Stück Möhre, Kohlrabi, Sellerie

Fleisch und Knochen schnell waschen, Fleisch in Stücke schneiden, Knochen zerkleinern, mit kaltem Wasser und den Gewürzen aufsetzen, 2–3 Stunden langsam kochen lassen und durch ein Sieb gießen.

### **BLUMENKOHLSUPPE**

1 kleiner Blumenkohl	3 Essl. Mehl
1 l Wasser	3 Essl. Butter
½ Essl. Salz	1 Ei

Blumenkohl putzen, teilen, weichdämpfen (Kartoffeldämpfer oder Sieb). Aus Fett und Mehl eine helle Mehlschwitze zubereiten, das Gemüsewasser zufügen, aufkochen lassen, mit Ei abziehen, den Blumenkohl hineingeben. Statt Blumenkohl können Spargel oder Schwarzwurzeln verwendet werden.

### **EINLAUFSUPPE**

1 l Fleischbrühe	4 Essl. kaltes Wasser
2 Eier	1 Prise Muskat
3 Essl. Mehl	Petersilie

Ei, Mehl und Wasser gut verrühren, langsam in die kochende Fleischbrühe einlaufen und 5 Minuten kochen lassen. Vor dem Anrichten Petersilie zugeben. Anstatt Mehl kann auch geriebene Semmel verwendet werden.

### **FLEISCHBRÜHE MIT EIERSTICH**

1 l Fleischbrühe	½ Teel. Salz
5 Essl. Milch	1 Prise Muskat
2 Eier	Petersilie
1 Essl. Butter	

Eier, Milch und Gewürze gut verquirlen, in ein mit Butter ausgestrichenes Töpfchen oder eine Tasse füllen und im Wasserbade 1 Stunde stehen lassen. Den fertigen Eierstich mit einem Löffel abstechen oder

stürzen und mit dem Buntmesser schneiden. Fleischbrühe darübergießen, mit Petersilie würzen.

### **GRIESSUPPE**

5 Essl. Grieß	2 Essl. Butter
1 l Wasser	1 Ei
½ Essl. Salz	Petersilie

Den Grieß in das kochende Wasser streuen, Salz und Butter daruntermischen, die Suppe unter öfterem Rühren ¼ Stunde langsam kochen lassen, mit Ei abziehen und mit Petersilie würzen.

### **GRÜNE SUPPE**

3 Essl. Butter	1 l Wasser oder Fleischbrühe
3 Essl. Mehl	½ Essl. Salz
¼ Pfd. Kräuter	

Die gelesenen, gewaschenen Kräuter feinwiegen, in Butter dünsten, Mehl darüberstäuben, anrösten, mit Wasser oder Fleischbrühe auffüllen, aufkochen lassen und abschmecken. (Mit Ei abziehen.)

### **GRÜNKERNSUPPE**

1 l Wasser	2 Essl. Butter
½ Essl. Salz	4 Essl. Grünkernmehl

Wasser mit Salz und Butter zum Kochen bringen, das mit kaltem Wasser ungerührte Grünkernmehl unter Rühren zugeben und die Suppe 10 Minuten langsam kochen lassen.

### HAGEBUTTENSUPPE

½ Pfd. frische Hagebutten	4 Essl. Zucker
1 l Wasser	1 Stück Zitronenschale
1¼ Essl. Kartoffelmehl	

Hagebutten entkernen, mit Wasser und Zitronenschale weich kochen, durch ein feines Sieb streichen, Zucker hinzufügen und mit dem Kartoffelmehl sämig machen. Das Fleisch von frischen Hagebutten gibt einen guten Tee. Getrocknete Hagebutten (60 g) tags zuvor einweichen.

### HOLUNDERBEERENSUPPE

1 Pfd. Holunderbeeren	1 Stück Zimt- und Zitronenschale	1 Nelke
1 l Wasser	2 Essl. Kartoffelmehl	3 Essl. Wasser
4 Essl. Zucker		

Beeren überspülen, von Stielen abstreifen, mit kaltem Wasser und Gewürzen aufsetzen, kochen bis sie platzen und durchschlagen. Saft zum Kochen bringen, Zucker und angerührtes Kartoffelmehl zugeben, Suppe aufkochen lassen.

### KARTOFFELSUPPE

¾ Pfd. Kartoffeln	1 Stück Möhre, Sellerie, Zwiebel
1 l Wasser	Selleriekraut
½ Essl. Salz	2 Essl. Fett

Die gewaschenen, geschälten Kartoffeln in Stücke schneiden, mit kaltem Wasser und den Gewürzen aufsetzen, weich kochen und quirlen. Fett und gewiegtes Selleriekraut zugeben.

### **KÜRBISSUPPE**

1½ Pfd. Kürbis	1 Stück Ingwer
1 l Milch	2 Essl. Zucker
1 Prise Salz	1 Essl. Mehl
1 Nelke	2 Essl. Butter
1 Stück Zimtschale	

Kürbis schälen, ausputzen, in Würfel schneiden, mit den Gewürzen in der Milch weich kochen und durch ein Sieb streichen. In die kochende Flüssigkeit Zucker, das in kaltem Wasser angerührte Mehl, Butter zugeben und aufkochen lassen.

### **OCHSENSCHWANZSUPPE**

½ Pfd. Ochschwanz	1 Essl. Salz
3 Essl. Butter	2 Essl. Mehl
1½ l Wasser	1 Prise Pfeffer
Fleischgewürze und Wurzelwerk	½ Essl. Wein

Ochschwanz waschen, in Stücke teilen, in der Hälfte der Butter anbräunen, mit Wasser und Gewürzen kochen. Mehl in der übrigen Butter braun rösten, mit Ochschwanzbrühe auffüllen und 10 Minuten kochen. Dann mit Salz, Pfeffer und Wein abschmecken. Das in Streifen geschnittene Fleisch und Wurzelwerk nach Belieben in die Suppe geben.

### **PILZSUPPE**

1 Pfd. frische Pilze	3 Essl. Butter
¾ l Wasser	3 Essl. Mehl
½ Essl. Salz	1 Stück Zwiebel

Die Pilze putzen, gut waschen, schneiden, mit Zwiebel in Butter anschmoren, Mehl darüberstäuben, Salz, kochendes Wasser zugeben, 30 Minuten kochen lassen und mit Petersilie würzen.

### SAGOSUPPE

1 l Fleischbrühe	1/8 l kaltes Wasser
4 Essl. echten Sago	1 Ei, Petersilie

Den im Sieb überspülten Sago mit kaltem Wasser aufsetzen, Fleischbrühe zugeben und quellen lassen, zuletzt mit Ei abziehen. Das Ei mit 2 Esslöffel kaltem Wasser verrühren, 2 Esslöffel Suppe dazugeben und mit der Suppe vermischen (darf nicht wieder kochen). Vor dem Anrichten gewiegte<sup>1</sup> Petersilie zugeben.

### SUPPE MIT GEMÜSEINLAGE

1 1/2 l Fleischbrühe	1 kleiner Blumenkohl
1/4 Pfd. Schoten	2 Essl. Butter
1/4 Pfd. Karotten	1 Teel. gewiegte Petersilie
1/4 Pfd. Spargel	

Die Schoten entkernen, die gewaschenen und abgeschabten Möhren in Scheiben oder Streifen schneiden, in Butter anschmoren und in Fleischbrühe weich kochen. Blumenkohl putzen und teilen, Spargel waschen, schälen, in schräge Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Danach die Gemüse mit der übrigen Fleischbrühe mischen und Petersilie zugeben.

---

1 Anm. des Verlags: Der Vorgang des Wiegens beschreibt eine bestimmte Art der Zerkleinerung, insbesondere von Kräutern und Gemüse.

## SUPPE MIT EINLAGE VON SEMMEL ODER GRIESSKLÖSSCHEN

a)	1 l Fleischbrühe	1 Ei
	1½ Essl. Butter	½ Teel. Salz
	6 Essl. geriebene Semmel	1 Prise Muskat

Butter schlagen, mit geriebener Semmel, Ei und Gewürzen gut vermischen, mit angefeuchteten Händen kleine Klößchen formen, in Fleischbrühe 5 Minuten langsam und offen kochen lassen.

b)	⅓ l Milch	1 Prise Salz
	50 g Grieß	1 Prise Muskat
	1 Essl. Butter	1 Ei

Milch mit Butter, Salz und Muskat zum Kochen bringen, Grieß einstreuen, so lange ausquellen lassen, bis er sich vom Topfe löst. Unter den abgekühlten Grieß das Ei mischen, mit angefeuchtetem Löffel kleine Klößchen abstechen. Diese in Fleischbrühe 10 Minuten offen kochen lassen.

## WEINSUPPE

4 Essl. Sago	1 Nelke
¾ l Wasser	1 Essl. Zitronensaft
½ l Apfel- oder Weißwein	4 Essl. Zucker
1 Stück Zimt- und Zitronenschale	

Sago in einem Sieb abspülen, mit kaltem Wasser, Zimt-, Zitronenschale und Nelke aufsetzen, 20 Minuten kochen lassen. Dann Wein, Zitronensaft und Zucker zugeben. Statt Sago kann man auch 2 Esslöffel Kartoffelmehl verwenden.



## KALTSCHALEN

Zur Bereitung sollen frische Fruchtsäfte, rohe Beeren und ungekochte Milch Verwendung finden, damit der Vitaminreichtum nicht geschmälert wird.

### MILCHKALTSCHALE MIT HEIDELBEEREN

1 Pfd. Heidelbeeren	3 Essl. Zucker
1 l Milch	4 Zwiebäcke

Heidelbeeren lesen, waschen (zerdrücken), mit Zucker vermischen,  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen lassen. Dann mit Milch übergießen und den zerkleinerten Zwieback zugeben. Anstatt Heidelbeeren dienen auch Erd- oder Himbeeren.

### OBSTKALTSCHALE

1 Apfel	1 Essl. Zucker
1 Apfelsine	2 Tassen alkoholfreien Apfelmost
1 Essl. geriebene Nüsse	

Den Apfel mit Schale und Kernhaus hobeln. Die Apfelsine schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Obst mit Apfelmost übergießen. Die Kaltschale mit Zucker abschmecken, einige Stunden durchziehen lassen. Beim Anrichten die geriebenen Nüsse zugeben.

### BIERKALTSCHALE

100 g Brot	3 Essl. Zucker
$\frac{3}{4}$ l Bier	1 Prise Zimt

1 l Wasser

2 Essl. Korinthen

½ Zitrone in Scheiben geschnitten

Das geriebene oder kleingeschnittene Brot mit den anderen Zutaten vermischen, ½ Stunde ziehen lassen.

### ZITRONENKALTSCHALE

100 g Schwarzbrot

Schale von ½ Zitrone

6 Essl. Zucker

Saft von 1 Zitrone

1 l Wasser

Brot reiben oder in kleine Würfel schneiden, mit Zucker bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln. Die dünnabgeschälte Zitronenschale im Wasser ¼ Stunde ziehen lassen, dieses dann mit dem Brot vermischen und ½ Stunde kalt stellen.

## DAS FLEISCH

Wenn auch die neue Ernährungsweise eine Einschränkung des Fleischgenusses fordert, da sich erwiesenermaßen bei zu reichlichem Fleischgenuss ein Ü b e r m a ß von Säuren im Körper bildet, die zu krankhaften Erscheinungen führen, so nimmt das Fleisch doch wegen seiner großen V o r z ü g e eine wichtige Stellung in der Ernährung ein.

Mit dem Fleisch kann die Hausfrau eine nahrhafte, wohlschmeckende, abwechslungsreiche Kost oft ohne große Mühe herstellen.

Kartoffeln, trockenem und frischem Gemüse dient es als wertvolle Ergänzung, wodurch eine gute, g e m i s c h t e Kost entsteht.–

Damit der N ä h r w e r t des Fleisches erhalten bleibt, ist es vor dem A u s l a g e n zu schützen. Es muss darum schnell gewaschen werden und darf nicht längere Zeit auf dem Holzbrett liegen.

Damit das Fleisch m ü r b e wird, müssen durch K l o p f e n die Fleischfasern gelockert werden.

Nach der verschiedenen V e r w e n d u n g richtet sich die Wahl des Stückes. Wir unterscheiden Koch- und Bratstücke.

## 1. KOCHFLEISCH

Als Kochfleisch eignen sich Fehlrippe, Brustkern, Bug, Kamm- und Bauchstücke.

Man erhält beim Kochen ein wertvolles Stück Fleisch, wenn man es mit k o c h e n d e m Wasser ansetzt. Es gerinnt dadurch das Eiweiß an der Oberfläche und die Nährstoffe bleiben erhalten.

Will man eine kräftige Brühe haben (siehe Krankenkost), so setzt man das Fleisch mit kaltem Wasser an.

Das Kochfleisch macht man wohlschmeckend durch Zugabe von Salz, Fleischgewürz (auf 1½ l Wasser 1½ Essl. Salz, 4 Pfefferkörner, 1 Stück Zwiebel, 1 Stück Lorbeerblatt), Wurzelwerk (Möhre, Sellerie, Porree, Petersilienwurzel, Kohlrabi), durch verschiedene Tunken. Damit die Extraktivstoffe (Duft- und Geschmacksstoffe) erhalten bleiben, muss der Deckel des Topfes gut schließen, überhaupt häufiges Öffnen des Topfes vermieden werden. (Empfehlenswert: Dampftöpfe.)

Das Fleisch muss l a n g s a m kochen, damit die Fleischfasern nicht hart und zäh werden.

Die Kochzeit des Fleisches richtet sich nach dem Gewicht und der Art. Durchschnittlich rechnet man:

auf 1 Pfund Rindfleisch 2 Stunden, auf 1 Pfund Schöpsenfleisch 2 Stunden, auf 1 Pfund Kalbfleisch und Schweinefleisch 1½ Stunden Kochzeit.

## 2. BRATFLEISCH

Bratfleisch wäscht man nicht, sondern schabt es vorsichtig ab oder wischt es mit sauberem Tuch ab, damit das Fett beim Anbraten nicht spritzt und das Fleisch schneller bräunt.

Mageres Fleisch und Wild spickt man, damit es saftiger wird. Entweder zieht man Speckstreifen durch das Fleisch oder bindet Speckscheiben darauf. Bratfleisch wird auch geklopft, um die Fleischfasern zu lockern und es mürbe zu machen.

Bratfleisch muss in heißes Fett gelegt werden, damit das Eiweiß an der Oberfläche schnell gerinnt und das Fleisch saftig bleibt. Die braune Kruste, die sich bildet, schützt vor dem Auslaugen und erhöht den Wohlgeschmack. Wenn das Fleisch auf allen Seiten gebräunt ist, gibt man Fleischgewürz und Wurzelwerk zu. Bei dem Wenden nicht anstecken, damit der Fleischsaft nicht verloren geht. Das Wasser (Fleischbrühe) muss kochend zugegossen werden. Um den Braten saftig zu erhalten, muss das Fleisch öfters begossen werden. Man bratet es auf dem Herde an und lässt es dann in der Backröhre bei Oberhitze weichschmoren. Die Flüssigkeit nicht über den Braten gießen, damit die braune Kruste nicht zerstört wird. Die Bratentunke wird durch Zugabe von Brotkruste, Honigkuchen oder angerührtem Mehl sämig gemacht.

Bratfleisch kann einige Tage vor der Verwendung eingelegt werden. Rindfleisch für Sauerbraten in Essig und Bier; Hammelfleisch und Wild oder Kaninchen in Milch oder Buttermilch.

Als Bratstücke eignen sich: Hüfte, Lende, Oberschale, Keule, Schälbraten, Kamm oder Rücken.

### 3. DAS GRILLEN DES FLEISCHES

Der Grillbraten wird auf dem Rost in der Bratröhre bei scharfer Oberhitze zubereitet, wodurch sich bald eine Kruste bildet und die wertvollen Stoffe erhalten bleiben. Die Grillpfanne unter dem Rost zum Auffangen des Fleischsaftes wird mit 1 ½ l Wasser gefüllt. Man verwendet Fleisch ohne Knochen. Die Oberseite des Fleisches wird zuerst mit voller Flamme bestrahlt und ungefähr ¼ Stunde gebräunt. Dann wendet man das Fleisch mit 2 Löffel und lässt auch die andere Seite braun werden. Es wird mit dem kochenden Wasser aus der Grillpfanne begossen und mit dünn geschnittenen Speckscheiben belegt. Nun stellt man Rost und Pfanne tiefer und bratet mit kleingestellter

Flamme weiter. Das fertig gebratene Fleisch muss eine feste Kruste haben und darf nicht mehr schwammig sein. Ein mittelstarkes Stück Rind- oder Kalbfleisch von 3 Pfund verlangt auf dem Rost eine Bratzeit von ungefähr 1 Stunde.

### **BRATWÜRSTCHEN (6)**

¾ Pfd. gewiegtes Schweinefleisch	1 Stück Zwiebel
½ Teel. Kümmelkörner	1 Teel. Salz
1 Prise Pfeffer	¾ Brötchen
2 Essl. geriebene Semmel	½ Teel. Majoran
1 Prise Nelken	3 Essl. Fett

Das Fleisch mit allen Zutaten gut vermischen. Aus der Masse 5–6 Würstchen formen. Diese in geriebene Semmel einwickeln und in heißem Fett braun braten.

### **GEKOCHTE FLEISCHKLÖSSE (ZU SCHWARZWURZELGEMÜSE)**

¾ Pfd. gewiegtes Rind- und Schweinefleisch	(1 Ei)
1 Stück Zwiebel	1 Brötchen
1 Teel. Salz	1 Prise Pfeffer

Das gewiegte Fleisch mit dem erweichten Brötchen, der gewiegten Zwiebel und den übrigen Gewürzen gut vermengen, 6 Klöße formen. Diese ¼ Stunde lang in dem Schwarzwurzelgemüse dämpfen lassen.

### **FLEISCHSALAT**

¼ Pfd. Kalbsbraten	¼ Pfd. gekochten Schinken
¼ Pfd. gekochtes Kuheuter	2 saure Gurken
Salattunke (Mayonnaise)	

Fleisch, Gurke in gleichmäßig feine Streifen oder Würfel schneiden, mit der Salattunke vermischen und einige Stunden zugedeckt stehen lassen.

## REGISTER

Abgebrannter Teig.....	88	Blumenkohlsuppe.....	12
Albertkeks.....	90	Bohngemüse.....	45
Anisplätzchen.....	105	Bohnensalat.....	61
Apfelfülle.....	109	Bratwürstchen.....	22
Apfelgelee.....	125	Brauner Lebkuchen.....	106
Apfelkuchen.....	98	Brotschnitten mit Fleischbelag.....	65
Apfelmus.....	72	Buttercreme.....	109, 110
Apfelreis.....	121	Buttermilchgelee.....	76
Apfelschnee.....	75, 121	<b>Dampfnudeln.....</b>	<b>100</b>
Apfelsinencreme.....	74, 75	Deutsche Teemischung.....	85
Apfelsinengelee.....	121	<b>Eierkuchen.....</b>	<b>59</b>
Apfelsinensalat.....	75	Eierküchlein.....	86
Apfelsinentorte.....	94	Einlaufsuppe.....	12
Apfelstrudel.....	90	Erbsenmus.....	56
Apfelsuppe.....	112	Erdbeercreme.....	122
Aprikosen o. Pfirsiche in Zuckersaft.....	128	Erdbeerenkompott.....	73
Aprikosentorte.....	104	Erdbeermilch.....	112
Aprikosentunke.....	77	Essigbohnen.....	132
<b>Backobst gekocht.....</b>	<b>72</b>	<b>Feigenwurst.....</b>	<b>83</b>
Backpflaumen roh.....	72	Fisch auf dem Grill im Gasofen.....	37
Backpulverteig.....	90	Fischkoteletts.....	40
Bananenkompott.....	82	Fischragout.....	40
Bierkalttschale.....	18	Fischrollen.....	40
Bircher-Müsli.....	82	Fischsalat.....	41
Birnen in Zuckeressig.....	129	Fleischbrühe.....	11, 12, 116
Birnenkompott.....	72	Fleischsalat.....	22
Biskuitplätzchen.....	96	Frankfurter Ring.....	91
Biskuitrolle.....	95	Fruchtsaft.....	126
Biskuitteig.....	94	Frühlingschnitten.....	65
Biskuittorte.....	96	<b>Gänsebraten.....</b>	<b>23</b>
Bismarckeiche.....	96	Gänseklein mit Reis.....	23
Blätterteig.....	93	Gänseleber.....	24
Blumenkohlaufauf.....	45	Garnierte Rindslende.....	30
Blumenkohlgemüse.....	44, 118		
Blumenkohlsalat.....	61		

Gebratene Fischklößchen.....	39	Hefekranz.....	100
Gebratene Leber.....	27	Hefepflinsen .....	101
Gebratenes Kaninchen.....	25	Hefeteig.....	97, 98
Gebratenes Kuheuter .....	26	Heidelbeeren.....	127
Gedämpfter Fisch.....	38	Heidelbeerkompott .....	73
Gedämpfter Naturreis mit Möhren .....	87	Helle Tunke.....	67
Gedämpftes Weißkraut .....	88	Heringe mariniert .....	42
Gedünstete Äpfel .....	71	Heringssalat.....	41
Gedünsteter Grünkerngriß .....	86	Holunderbeerenuppe .....	14
Gefüllte Kalbsbrust.....	24	Honigkuchen .....	106
Gefüllte Kohlrabi .....	45	<b>Johannisbeergelee.....</b>	<b>125</b>
Gefüllter Krautkopf.....	47	Johannisbrottee .....	85
Gefüllter Wiegebraten.....	34	Junges Mischgemüse .....	130
Gefüllte Teeplätzchen .....	105	Junge Taube.....	120
Gefüllte Tomaten .....	65	<b>Kaffeecreme.....</b>	<b>77</b>
Gekochte Fleischklöße .....	22	Kalbsgehirn .....	118
Gekochter Flussfisch .....	38	Kalbsgeschlinge.....	25
Gemischte Creme.....	76	Kalbsmilch.....	114
Gemischtes Gemüse.....	46	Kalbsmilch und Kartoffelmus .....	114
Gemüsesalat.....	61	Kalbsschnittfleisch.....	25
Gemüse von jungen Erbsen .....	113	Karpfen polnisch.....	42
Gerührter Teig.....	96	Kartoffelbällchen.....	51
Geschälte Pflaumen.....	129	Kartoffelkuchen.....	101
Gespickter Fisch.....	39	Kartoffelmus .....	52, 114
Gräupchen mit Kohlrabi.....	56	Kartoffelpuffer .....	52
Grießbrei und grünes Gemüse .....	113	Kartoffelsalat I.....	52
Grießflammeri .....	77, 113	Kartoffelsalat II.....	53
Grießklöße.....	57	Kartoffelsuppe .....	14
Grießschnitten.....	57	Käsebrotschnitten.....	66
Grießsuppe.....	13, 117	Käsekeks .....	66
Grüne Bohnen .....	129	Kirscheierkuchen .....	59
Grüne Suppe.....	13	Kirschen in Zuckersaft .....	128
Grünkernsuppe .....	13	Kirschenkompott .....	73
Grünkohl .....	46	Klöße von Kartoffeln.....	53, 54
Gurkensalat .....	62	Knäckebrot .....	66
<b>Haferflockenpudding.....</b>	<b>114</b>	Königsberger Klops.....	26
Haferflockensuppe.....	117	Kräuterbutter .....	64
Hafermehlsuppe.....	117	Kräuteressig.....	134
Hafererschleim.....	114	Krautwickel .....	47
Hagebuttensuppe .....	14	Kümmeltee.....	85
Hagebuttentee.....	85	Kürbis als Senfgurke .....	132
Hasenbraten .....	24		

Kürbis in Zucker und Essig.....	131	Pilze.....	130
Kürbissuppe .....	15	Pilzgemüse.....	48
<b>Leber</b> .....	28	Pilzsuppe.....	15
Leberknödel.....	27	Pilztunke.....	68
Lindenblütentee .....	86	Pökelschweinsknochen.....	28
Linsen .....	57	Porree-, Dill- o. Petersilientunke.....	68
Lungenragout.....	25	Preiselbeercrème .....	78
<b>Makronen</b> .....	107	Preiselbeeren.....	127
Marmorkuchen.....	92	Preiselbeerkompott .....	73
Mayonnaise I.....	67	<b>Quarkfülle</b> .....	110
Mayonnaise II.....	68	Quarkkäulchen .....	55
Milchkaltschale mit Heidelbeeren.....	18	Quarkkuchen .....	99
Milch mit Reis .....	115	<b>Rädergebäck</b> .....	93
Möhren.....	83	Rauchfleisch.....	29
Möhren und Apfel.....	84	Reisrand.....	58
Mürbeteig .....	103	Reisschleim .....	115
<b>Napfkuchen</b> .....	102	Remouladentunke.....	69
Napfkuchen aus Roggenmehl.....	93	Rettich.....	84
Nudelauflauf.....	60	Rhabarberkompott .....	74
Nudeln.....	58	Rhabarbermus .....	74
Nussfülle .....	110	Rinderschmorbraten .....	31
<b>Obstgelee mit Opekta</b> .....	126	Rindfleischrollen .....	29
Obstkaltschale .....	18	Rindsgulasch.....	30
Obstkuchen .....	98	Rindsrücken.....	30
Obstsalat .....	83	Rind- und Schöpsenfleisch .....	29
Obstschaumspeise .....	78	Roastbeef .....	30
Obsttörtchen.....	104	Rosenkohl.....	49
Ochsenschwanzsuppe.....	15	Rote Apfelspeise.....	78
<b>Pasteten</b> .....	94	Rote Grütze.....	78, 122
Petersiliengemüse .....	48	Rotkraut .....	49, 84
Petersilienkartoffeln.....	54	Rotrübensalat.....	62
Pfannfisch .....	43	Rührei.....	60
Pfannkuchen .....	102	<b>Sagosuppe</b> .....	16
Pfeffergurken.....	130	Salattunke .....	69
Pfefferkuchen .....	107	Salzgurken .....	133
Pfefferminztee.....	86	Sandtorte .....	97
Pflaumen in Zuckersaft .....	128	Sardellenbutter .....	64
Pflaumenknödel .....	54	Sardellentunke .....	69
Pflaumenkompott .....	73	Sauerbraten.....	31
Pichelsteiner Fleisch.....	28	Sauerkraut.....	49, 84, 133
		Saure Nieren.....	28



Schabefleischklößchen.....	118	Vanilleäpfel .....	79
Schaumkonfekt.....	108	Vanillebrezeln .....	105
Schaumomelette.....	119	Vanillecreme.....	110
Schlagkuchen .....	92	Vanillestangen.....	97
Schleie o. Forelle.....	119	Vanilletunke .....	70
Schleimsuppe.....	117	Vierfruchtarmelade.....	127
Schneeberg.....	79	Weingelee.....	80
Schnellgurken .....	133	Weinkraut .....	51
Schokoladenflammeri .....	79	Weinreis .....	80
Schokoladenguss .....	111	Weinschaumtunke .....	71
Schokoladenkränze.....	108	Weinsuppe .....	17
Schwarzwurzelgemüse .....	50	Weißer Guss I.....	111
Schweinebraten .....	32	Weißer Guss II.....	111
Schweinslende .....	32	Weißkraut .....	84
Schweinsrippchen.....	33	Wiener Roulade.....	34
Selleriesalat.....	63	Wiener Schnitzel .....	32
Semmelkloß .....	58	Windbeutel.....	89
Semmelnsuppe.....	118	Würzfleisch.....	30
Senf Gurken.....	131	Würzfleisch in Muscheln .....	35
Senftunke .....	70	<b>Z</b> imtsterne.....	108
Spargelgemüse .....	50	Zitronencreme.....	81
Spargelsalat.....	61	Zitronenkaltschale .....	19
Spekulatius .....	105	Zitronentunke.....	114
Spinat.....	50	Zuckersaft .....	128
Spinatklöße.....	87	Zunge mit Spargel.....	35
Spinat mit Rührei .....	120	Zwiebelgemüse.....	51
Spinatomelette.....	87		
Spritzgebäck.....	97		
Spritzkuchen .....	89		
Staudensalat .....	63		
Stollen.....	103		
Streuselkuchen .....	99		
Sülze.....	33		
Suppe mit Einlage .....	16, 17		
<b>T</b> eeplätzchen .....	105		
Tomatenbutter .....	64		
Tomatenkartoffeln .....	55		
Tomaten mit Ei.....	88		
Tomatensalat.....	63		
Tomatentunke.....	70, 119		
Tortenboden für Obsttorten.....	104		