Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis

Band: 17 (1895)

Heft: 50

Anhang: Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der

Schweizer Frauen-Zeitung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 26.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Roch-& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erfcheint am driffen Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Dv. 12

Dezember 1895

Welche Kost erhält uns gesund und kräftig? *)

Roft sind die für den Genuß zubereiteten Nahrungsmittel, von deren Beschaffenheit und Menge das Wohlbefinden des Körpers, seine Erhaltung auf normalem Ernährungszustand, bezw. sein Wachstum und seine Leistungs= fähigkeit abhängen. Die Kost muß eiweißartige Körper, Fett, Rohlenhydrate und mineralische Stoffe in richtigem Verhältnis enthalten, und die Menge der täglich aufzunehmenden Nahrungsstoffe, das Kostmaß, richtet sich nach der Individualität und nach den Anforderungen an den Rörper. Ein arbeitender Mensch braucht mehr Nahrung als ein ruhender, und ein jugendlicher Körper soll sich nicht wie der erwachsene in dem porhandenen Ernährungszustand erhalten, sondern er soll zunehmen, wachsen. Auf dieser Grundlage kann nun die Rost sehr verschieden zusammengesett werden. Dabei kommt noch in Betracht, daß Fette und Kohlenhydrate sich innerhalb gewisser Grenzen ersetzen können, daß aber die Menge des Fettes nicht ohne Nachteil unter ein gewisses Maß herabgedrückt werden fann, und ferner, daß die Eiweißkörper tierischer Abstammung sich sehr viel günstiger verhalten als die vegetabilischen Eiweißkörper, welche freilich viel billiger zu beschaffen sind. Stets sollte wenigstens der britte Teil bes Eiweißbedarfes durch tierisches Eiweiß gedeckt werden. Wer gezwungen ist, sich vorwiegend mit Kohlenhydraten (Kartoffeln) zu ernähren, wird bald genug unter Entkräftung und Arbeitsunfähigkeit leiden, mährend eiweiß- und fettreiche Fleischkost die Leistungsfähigkeit bedeutend steigert. Der Arbeiter bedarf (Körpergewicht 70 Kilo) bei ganz leichter Arbeit oder bei Ruhe täglich mindestens 110 Gramm Giweiß, 50 Gramm Fett, 450 Gramm Kohlenhydrate; bei mittlerer, nicht angestrengter Arbeit 118 Gramm Eiweiß, 50 Gramm Fett und 500 Gramm Rohlenhydrate. Gine

^{*)} Wir entnehmen die vorstehenden interessanten Ausführungen mit Erlaubnis der Verlagsschandlung dem "Meherschen Konversations-Legison", dessen wachsende Erfolge zunächst in der meisterlichen Behandlung des riesigen Stosses und in der lichtvollen Darstellung der einzelnen Disziphlinen begründet sind. An prägnanter Kürze, Gemeinverständlichkeit und Schönheit der Sprache leistet der "Meher" Unübertressliches, aber nicht weniger hat zu seinem Ruhm die künftlerische illusstrative Ausstatung beigetragen. Bon Meisterhand gezeichnet ist jede der etwa 10,000 bildlichen Darstellungen, welche das monumentale Werk in seiner neuen Auslage umsaßt, eine wirkliche Mustersleistung der heutigen graphischen Kunst.

Stunde Arbeit verursacht einen Verluft von 6 Gramm Kohlenftoff (= 8 Gramm Fett), und beshalb ist bei angestrengter Arbeit bas Mindestkostmaß auf 145 Gramm Eiweiß, 100 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlenhydrate zu beziffern. Die Erhöhung der Giweißzufuhr ist notwendig, weil schwer arbeitende, sehr muskulose Individuen einen sehr hohen Eiweißbestand in den Musteln zu erhalten haben, falls nicht ihre Leistungsfähigkeit sinken soll. Der baprische Holzknecht verbraucht täglich 143 Gramm Eineiß, 180-300 Gramm Fett und 690-870 Gramm Kohlenhydrate, doch ist anzunehmen, daß solche enorme Belastung des Darmes die Arbeitsfähigkeit ungunftig beeinflußt. Die Frau, welche etwa 10 Kilo leichter ist als ber Mann, und zumeist mehr Fett am Körper besitzt, was die Zersetzungsgröße beschränkt, bedarf etwa 4/5 der Kost des Mannes, so daß bei leichter Arbeit 90 Gramm Giweiß, 40 Gramm Fett und 400 Gramm Rohlenhydrate ausreichen. Bei ber Ernährung des Arbeiters spielt der Preis der Nahrungsmittel eine fehr große Rolle. Schwarzbrot wird bem Weißbrot vorgezogen, obwohl letteres sehr viel besser ausgenutt wird, Kartoffeln vergrößern das Volumen der Rost und sind zur Erzeugung des Sättigungsgefühls von hohem Wert. Das Fleisch muß selbstverständlich allen hygienischen Anforderungen entsprechen, boch verdienen die billigern Stücke, auch die Eingeweide, den Vorzug. Fettes Fleisch von aut gemästeten Tieren ist stets preiswerter als mageres, Knorpel und Knochen eignen sich zur Darstellung von Gulzen. beachtenswert sind die noch viel zu wenig benutzten Fische und namentlich auch der Hering wegen seines hohen Fettgehalts. Billigere Rafesorten sind ebenso beliebt wie wohlfeil, Magermilch und Buttermilch finden noch nicht genügende Beachtung. Butter wird gang vorteilhaft durch Runftbutter und Schmalz ersett, mahrend der beliebte Speck weniger gut ausgenutt wird. Fette Dele werden bei uns leider zu wenig benutt. Ebenso werden die stickstoffreichen Bulfenfrüchte in vielen Gegenden vernachläffigt. Ihnen am nächsten stehen Mehl, Gries, Grüte, Bilze, mahrend Gemuse ungleich geringern Nährwert besitzen, aber durch ihren Gehalt an Salzen und würzigen Stoffen, durch ihr Volumen und dadurch, daß sie Abwechslung in die Kost bringen, von großem Wert sind. In letterer Beziehung verdient auch das Obst Beachtung. Biel wichtiger sind aber Gewürze, welche die Absonderung der Verdauungsfäfte beschleunigen und vermehren und auch die einfachste Mahlzeit genufreich machen, was bei ber starten Beschräntung in der Auswahl der Nahrungsmittel ganz besonders ins Gewicht fällt. Da der Arbeiter bei angestrengter Tätigkeit sehr viel Wasser verliert, so spielen bie Betränke eine große Rolle. Um gesundesten ift jedenfalls gutes Trinkwasser, leider aber werden alkoholische Getränke allzusehr bevorzugt. Guter Raffee leistet vortreffliche Dienste als anregendes Mittel und verdient auch des=

halb den Vorzug, weil der Anregung keine Erschlaffung folgt, wie beim Alstohol. Guter starker Thee wirkt wie Kaffee. Aehnliches gilt sür Tabak, welcher ebenfalls dem Alkoholmißbrauch entgegenwirkt. Hat der Arbeiter ausnahms weise eine einmalige schwere Arbeit zu leisten, so wird ihn ein leichter Imbiß mit einem anregenden Mittel hinreichend dazu befähigen. Handelt es sich aber um eine dauernde größere Leistung, so muß die Kost an tierischem Eiweiß und Fett bereichert werden. Eine Vergrößerung der Quantität der Kohlenshydrate würde den Darm ebenso überlasten, wie eine Vergrößerung des Vos

lumens der Nahrung.

Bei den wohlhabenden Klassen hat die Beköstigung im Gegensat zu den Aermern die obere Grenze des Kostmaßes, welches sehr oft überschritten wird, zu berücksichtigen. Sie liegt für den erwachsenen Mann durchschnittlich bei einem Kostmaß von 150 Gramm Eiweiß, 85 Gramm Fett, 430 Gramm Rohlenhydrate und für die Frau bei 125 Gramm Eiweiß, 85 Gramm Fett und 320 Gramm Rohlenhydrate. Auch follte der Eiweißgehalt der Roft höchftens zu 75 Prozent durch tierisches Giweiß gedeckt werden, weil die im Fleisch enthal= tenen stickstoffhaltigen Extractivstoffe bei fortbauernder starter Zufuhr sicher nicht indifferent für den Organismus sind. Große Zufuhr von Fett wird nur bei genügender Körperbewegung ohne Nachteil ertragen, ebenso wirkt Migbrauch von starkem Raffee, Thee, Tabak nachteilig, und reichlicher Alkoholgenuß in Form von starken Bieren, Wein, Liqueurs schädigt schließlich ebenso wie der Schnaps des Arbeiters. Fettfucht, Gicht, Leberleiden, Bämorrhoiden, Magen= und Darmkrankheiten sind Folgen einer zu großen, resp. zu einseitigen Zufuhr von Nahrungsmitteln, während der anhaltende Gebrauch starker Genukmittel Uffektionen des Herzens und des Nervensnstems herbeiführen kann. Gine Suppe, Fleisch mit Gemüse und eine Nachspeise bieten eine sehr reichliche Hauptmahlzeit, und die gerühmte Hausmannskoft, die nur ein fraftiges, gut zubereitetes Gericht bietet, verdient sehr allgemein den Vorzug. Nicht zu unterschätzen ift die Bedeutung der Verteilung der Mahlzeiten am Tage. Wenn der Hauptmahlzeit zwischen 2 und 4 Uhr ein reiches Abendbrot um 8 Uhr folgt, so wird der Körper zeitweise mit Nahrungsstoffen überladen, während er den größten Teil des Tages ohne erhebliche Nahrungszufuhr bleibt. Biel rationeller ift die Verteilung der Mahlzeiten bei den Arbeitern und noch besser bei den Engländern, die um 12 Uhr ein ziemlich reichliches Frühftück und nicht vor 6 Uhr, nach Erledigung ber Tagesarbeit, die Hauptmahlzeit genießen.

Eine wesentliche Modifizierung erfährt die Kost nach dem Alter der Individuen. Die obigen Angaben gelten für den Erwachsenen in rüstigen Jahren. Im Alter wird weniger Eiweiß und Fett verbraucht, und der Bedarf wird beim alten, nicht arbeitenden Manne durch 90 Gramm Eiweiß, 40 Gramm Fett und 350 Gramm Kohlenhydrate, bei der alten, nicht arbeitenden

Frau durch 80 Gramm Eiweiß, 35 Gramm Fett und 300 Gramm Kohlenhydrate gedeckt. Sind die Zähne ausgefallen, so muß die Konsistenz der

Nahrung weicher sein.

Die Jahreszeiten beeinfluffen das Nahrungsbedürfnis in der Weise, daß der Organismus im Winter mehr Fett (bis 33 Prozent) verbraucht als im Sommer. Die hohe Sommertemperatur vermindert nicht die Oxydation im Körper, ja bei sehr hohen Temperaturen scheint eine Steigerung einzutreten. Das Kostmaß ist deshalb in den Tropen nicht geringer als bei uns. Da aber der Rörper bei der hohen Lufttemperatur nur wenig Wärme abgibt, so kann leicht, wie in heißen Fabrikräumen, bei Tunnel= und Taucherarbeiten, in den Heizräumen von Dampfschiffen, auf Märschen geschlossener Truppen= teile in der Sonnenhitze, eine abnorme Steigerung der Körpertemperatur eintreten. Die Rost sollte in allen diesen Fällen aus Substanzen bestehen, die ben Organismus in seinem Bestande zu erhalten vermögen, aber möglichst wenig Wärme liefern. Instinktiv werden fühle Speisen und Getränke, sowie Dbst bevorzugt, Fette und fettes Fleisch zurückgewiesen. Kohlenhydrate werden gerne genoffen und gut verwertet, und daher erklärt sich die Vorliebe für den leichtverdaulichen Reis in den füdlichen Ländern. Rühler Kaffee und Thee find empfehlenswert, alkoholische Getränke erhitzen und erschlaffen übermäßig. Für den Winter empfehlen sich dagegen fettes Fleisch, Speck und fetter Räse, sowie namentlich auch Hülsenfrüchte.

Beförderung des Eierlegens im Winter.

Frischgelegte Eier werden im Winter oft mehr als doppelt so gut bezahlt als im Sommer. Die Erzielung einer möglichst großen Zahl von Wintereiern kann erreicht werden durch Berücksichtigung folgender Gesichtspunkte: a) Man hat solche Racen zu halten, welche die Eigenschaft des Früh- und Winterlegens besitzen, wie zum Beispiel gute Italiener (Leghorn), Minorka und Kreuzungen dieser Racen mit unserem Landhuhn. In jeder Race aber zeigen sich wieder Unterschiede in der Nutsfähigkeit der einzelnen Tiere; daher muß man Zuchtwahl treiben, das heißt, es dürfen nur Gier von solchen Hühnern ausgebrütet werden, welche die Eigenschaft des Winterlegens in hohem b) Frühbruten geben unter sonst gleichen Eigenschaften Mage besitzen. bei den Tieren der betreffenden Race am cheften Winterleger, weil die früh ausgebrüteten Jungen schon im September und Oktober mit dem Legen beginnen und dieses Geschäft bei warmer Stallung, sowie richtiger Fütterung und Pflege den Winter hindurch fortsetzen. Frühbruten mausern im ersten und in den folgenden Jahren früher als Spätbruten und legen eben deshalb früher, weil sie Sie Störung einer späteren Maufer, wenn es schon kalt ist, nicht zu ertragen haben. c) Unterstützt und angereg

wird das Winterlegen besonders durch reichliche Fütterung und gute Pflege. Die Tiere müssen äußerlich und innerlich warm gehalten werden. Mittel zum äußerlichen Warmhalten dienen gute Stallungen, sowie Gelegen= heit zur Bewegung, beziehungsweise zum Scharren. Die innerliche Körperwärme wird erzielt durch reichliche Nahrung, durch warmes Weichfutter, welches morgens und abends gegeben wird, durch fettreiche Futtermittel wie Milch, fettes Fleisch, Mais, Hafer, Hanffamen, durch Körnersutter, des abends verabreicht, damit die durch Aropftätigkeit erzeugte Wärme für die Nacht den Tieren zugute kommt, so lange sie sich nicht bewegen. Angeregt wird das Eierlegen, besonders auch im Winter, durch Fütterung von Grünfutter, Sand, Ralt und Fleischnahrung. Gigentliche Reizfutter: mittel, wie Hafer, Hanffamen, Wein, gehactte Zwiebel, Lauch, gemahlener Pfeffer, Brennesselsamen, welche man dem Weichfutter beizumischen pfleat, follten erst dann und zwar nur in kleineren Mengen gereicht werden, wenn bei sonst reichlicher Ernährung und guter Pflege legreifes Geflügel nicht legt. Die Reizsutterstoffe wirken insofern auf das Gierlegen, weil sie die Verdanung befördern, dadurch den Stoffumsatz vermehren, den Geschlechtstrieb erregen, wodurch die Ansammlung von Eimaterial begünstigt wird. Aber Reizmittel allein können auch keine Wunder wirken, wenn nicht sonst fräftiges und reichliches Futter verabreicht wird. d) Nur gesunde Hühner legen, daher beobachte man eine forgfältige Pflege, bestehend in forgfältiger Reinhaltung des Stalles, des Trinkwaffers und des Geflügelkörpers selbst, sowie in der Fernhaltung aller schädlichen Ginflüsse auf die Gesundheit der Tiere und in der Anwendung von Vorbeugungsmitteln gegen ansteckende Geflügelfrantheiten.

Für Küche und Haus.

Bammelkeule am Spieß. Eine Hammelteule darf nicht allzu frisch sein. Man lasse sie also 24 Stunden oder noch einmal so lange, je nach der Jahreszeit, mürbe werden, dann bringt man sie ohne weitere Zubereitung an den Spieß; nur tut man ein oder zwei Knöllchen Knoblauch hinzu, wenn man diesen Geschmack liebt; man reibt sie mit Butter ein, gibt zwei oder drei Löffel Wasser bei, läßt sie braten und begießt sie fortwährend mit ihrer eigenen Brühe.

Die Hammelkeule darf nicht zu gar werden und muß ein wenig rot sein; man gießt die Sauce in den Brühnapf, nachdem man etwas Liebig's Fleischertrakt, eine Haselnuß groß, beigegeben hat; man kann sie auch mit weißen Bohnen, Kartoffeln oder Gemüse vorsetzen.

Bebratene Leber. Die frische Leber wird gewaschen, von Haut und Sehnen befreit, in fingerdicke Scheiben zerschnitten in Mehl umgekehrt und

offen in gelber Butter und Speck etwa 10 Minuten auf beiden Seiten gebraten. Dann gibt man etwas Essig, Wasser und Salz dazu, deckt es zu, damit es gedämpft wird und rührt die Sauce sämig.

Verschiedene Pastetenteige. I. Man läßt 250 Gramm süße Butter zergehen und wenn sie wieder verkühlt ist, verrührt man sie mit einem Ei und mit 500 Gramm Mehl, wirkt den Teig aus und bedeckt damit ein Kuchenblech, bestreicht ihn mit Wasser, streut Zucker darüber und backt ihn in mittelheißem Ofen.

II. Man läßt 250 Gramm Butter zergehen und vermischt sie, recht verkühlt, mit einem gut verklopsten Ei. In diese Mischung wirkt man

250 Gramm Mehl und behandelt den Teig wie oben.

III. Man zerrührt 130 Gramm Bratsett in etwas warmem Wasser, bis es zu einer Erême wird, damit vermengt man 250 Gramm Mehl und knetet einen Teig daraus, rollt denselben aus, faltet ihn dreisach zusammen, läßt ihn über Nacht mit einem reinen Tuche zugedeckt stehen und backt ihn am Morgen in mittlerer Hitze. Alle diese Teige werden

mit irgend einer Fülle belegt.

Der Teig III eignet sich besonders zu Apfelpastete. Aus einigen Aepfeln, 1 Obertasse gestoßenem Zucker, der seingewiegten Schale einer Zitrone, 3—4 Gewürznelken bereitet man den Belag. Es braucht zu diesem Ruchen etwa 250 Gramm Teig Nr. III. Man legt den Teig auf eine mit Butter bestrichene flache Form, dünn ausgewallt, schält und zerschneidet die Aepfel in kleine Stücke, vermischt sie mit dem Zucker, den Nelken, der Zitronenschale und einigen Lösseln Wasser, belegt damit den in der Form besindlichen Teigboden und legt einen Deckel von Teig über das Ganze. Dieser Kuchen muß 1 Stunde im heißen Osen backen. Man kann den Ruchen auch nach 3/4 Stunden aus dem Osen nehmen, ein kleines Loch in den Deckel schneiden und eine Creme von einigen gut verzührten Giern, Milch und einem Stückhen Butter oder Rahm und etwas Muskatnuß sorgfältig in's Innere des Kuchens gießen. Das Gebäck wird dann noch einmal für 1/4 Stunde in den Osen geschoben.

Halienischer Marzipan. Um diesen feinschmeckenden Marzipan zu versertigen, nimmt man 500 Gramm abgezogene Mandeln und 500 Gramm Zucker. Man stößt die Mandeln mit Eiweiß; sind sie gut gestoßen, so gibt man den Zucker dazu und macht einen sehr festen Teig darauß, den man mit dem Rollholze auf einem mit Zucker bestreuten Tische zwei Messerrücken dick außrollt. Dann sticht man den Teig mit einer Form von der Größe eines Zehnpsennigstückes auß und legt alle runden Stücke auf Bleche, die mit Wachs gestrichen sind. Auf diese außgestochenen kleinen Ruchen legt man von

Hafelnußmasse, die man erhält, wenn man entkernte Haselnüsse mit Vanille und ein wenig Eiweiß stößt, kleine Häuschen. Man hat nun eine Makronensmasse von 240 Gramm Mandeln und 500 Gramm Zucker bei der Hand; aus dieser formt man Stücke, welche groß genug sind, um die Haselnußsmasse zu bedecken, die auf den kleinen Rondellen liegt. Das Ganze wird mit Arystallzucker bestreut und bei mittlerer Hitze gebacken.

Bewürzter Mandelmarzipan. $1^1/2$ Kilo weiße Mandeln werden mit Wasser sein gerieben und mit $1^1/4$ Kilo Zucker auf Kohlenfeuer abgeröstet. Ist die Wasse erkaltet, so mengt man noch 125 Gramm seingehackte Pomeranzenschale und Zitronat nebst etwas Zimmet hinzu, wie auch so viel Zucker und Mehl, so daß die Maße sich ausrollen läßt. Wan drückt sie in Formen, legt die wieder herausgenommenen Figuren auf Butters bleche, läßt sie über Nacht trochnen und bäckt sie im heißen Osen. Um den Figuren schönen Glanz zu geben, bestreicht man sie, sobald sie aus dem Osen kommen, mit aufgelöstem Gummi.

Zimmetsterne. Man schlägt drei Eiweiß zu dicken Schnee, rührt 200 Gramm Zucker darein und vermengt beides gut mit einander; sodann werden 200 Gramm ungeschälte, mit einem Tuche sauber abgeriebene und gut zerstoßene Mandeln und 10 Gramm Zimmet hinzugetan. Alles neuerlich unter einander gemischt, auf der halb mit Mehl, halb mit Zucker bestreuten Tafel leicht ausgewürgt und Messerrücken dick ausgewalft, hierauf die Form durch ein Sternmodel ausgestoßen und auf einem mit Butter bestrichenen Bleche gebacken.

Napskuchen. Mit 1 Kaffeelöffel gestoßenem Zucker vermengt man 6 Gramm Natron und 20 Gramm Weinstein mit 1 Eßlöffel voll Zucker. Beides muß gesondert stehen bleiben. 30 Gramm süße Mandeln werden mit kochendem Wasser angebrüht, eine Weile zugedeckt, nachher geschält und sein verwiegt. 187 Gramm süße Butter wird etwas angewärmt und verrührt, ebensoviel Gramm gestoßener Zucker damit vermengt, nach und nach werden unter beständigem Rühren 7 Gier dazu gegeben, ebenso die Mandeln und 2 Deziliter Milch. In diese Mischung werden 500 Gramm Wehl gesiebt und gut verrührt. Eine Form wird reichlich mit Butter bestrichen, die Masse eingefüllt und ohne Verzug in mittlerer Hitze gebacken, was in 3/4 Stunden richtig sein wird. Der Kuchen wird noch warm aus der Form gestürzt.

Leipziger Kuchen. 250 Gramm Butter werden zu Schaum gerührt, dazu kommen nach und nach 8 Eidotter und ein ganzes Gi, 5—6 Eß-

löffel voll süßer Rahm, 120 Gramm Zucker, 120 Gramm geschälte und mit etwas Eiweiß zurt gestoßene Mandeln, die abgeriebene Schale einer Zitrone, etwas Salz, eine Fingerspitze voll kandierte Orangen- oder statt derselben Muskatblüten, sein gestoßen, 2 Löffel voll Hefe und 160 Gramm Mehl. Alles zusammen wird zu einem zähen Teig mit dem Rührlöffel verarbeitet, in eine mit Butter bestrichene und mit Semmel- mehl bestreute Torten- oder Kuchensorm gebracht, die jedoch nur etwas über die Hälste ausgesüllt werden darf, dann in gelinde Wärme zum Ausgehen gestellt und zuletzt in nicht allzu heißem Ofen gebacken.

Nenjahrs-Auflauf 1. In 3/4 Liter süßer und kochender Milch wersden zwei Eßlöffel voll schwarzer Thee gelegt, die Kasserolle wird alssdamn genau bedeckt und zurückgestellt. Nach Verlauf einer Stunde wird der Rahm durch ein seines Haarsied oder Serviette passiert. Nun werden in einer passenden Kasserolle 90 Gramm süße Vutter leicht zergehen gestassen, damit ebensoviel seines Mehl vermischt, das mit dem Rahm auf dem Fener zu einem hart aussehenden Teig abgerührt wird. Dieser Teig wird in ein anderes Gesäß umgeleert, mit 90 Gramm seinem Zucker versüßt und mit dem Sast von einer Zitrone gewürzt; nach einigem Absühlen werden nach und nach acht Eigelb damit vermischt und später das zu sestem Schnee geschlagene Eiweiß gleichfalls darunter gerührt. Die Masse wird nun in eine silberne Kasserolle oder in eine porzellanene Auflaufform eingefüllt und in einem nicht zu heißen Ofen ungefähr 3/4 Stunden lang, zu gelbbrauner Farbe gebacten, dann mit seinem Zucker bestreut und sogleich zu Tisch gegeben.

Sollte allenfalls der Ofen zu heiß sein und der Auflauf zu viel Farbe annehmen, so wird ein Bogen Papier darüber gedeckt. Um das Zerspringen der Porzellanformen im Ofen zu verhindern, stellt man diesselben auf eine Unterlage von grobem Salz.

Neujahrs-Auftauf 2. Zu dem vorhergehenden Auflauf wird beim Abkühlen auf dem Feuer $^{1}/_{4}$ Liter Milch weniger genommen, dafür wird nach dem Umleeren mit den Eiern ein Glas voll Khum darauf gegossen und alles untereinandergerührt. Die weitere Behandlung richtet sich nach dem vorhergehenden Auflauf.

Weiße Weinsauce zu Pudding. Zu 1/s Liter zerschmolzener Butter fügt man 4 Exlöffel voll alten, aber fräftigen Wein, 1/2 seingeschnittene Zitronenschale und Zucker nach Belieben und läßt eine Weile gelinde kochen.