

**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:** 23.02.2026

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

# Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 12

Dezember 1895

## Welche Kost erhält uns gesund und kräftig? \*)

Kost 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 Leistungsfähigkeit abhängen. Die Kost muß eiweißartige Körper, Fett, Kohlenhydrate und mineralische Stoffe in richtigem Verhältnis enthalten, und die Menge der täglich aufzunehmenden Nahrungstoffe, das Kostmaß, richtet sich nach der Individualität und nach den Anforderungen an den Körper. Ein arbeitender Mensch braucht mehr Nahrung als ein ruhender, und ein jugendlicher Körper soll sich nicht wie der erwachsene in dem vorhandenen Ernährungszustand erhalten, sondern er soll zunehmen, wachsen. Auf dieser Grundlage kann nun die Kost sehr verschieden zusammengesetzt 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 kann, 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 dritte Teil des Eiweißbedarfes durch tierisches Eiweiß gedeckt werden. Wer gezwungen ist, sich vorwiegend mit Kohlenhydraten (Kartoffeln) zu ernähren, wird bald genug unter Entkräftung und Arbeitsunfähigkeit leiden, während 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 Eiweiß, 50 Gramm Fett, 450 Gramm Kohlenhydrate; bei mittlerer, nicht angestrenzter Arbeit 118 Gramm Eiweiß, 50 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlenhydrate. Eine

\*) Wir entnehmen die vorstehenden interessanten Ausführungen mit Erlaubnis der Verlags- handlung dem „Meyerischen Konversations-Lexikon“, dessen wachsende Erfolge zunächst in der meisterlichen Behandlung des riesigen Stoffes und in der lichtvollen Darstellung der einzelnen Diszi- plinen begründet sind. An prägnanter Kürze, Gemeinverständlichkeit und Schönheit der Sprache leistet der „Meyer“ Unübertreffliches, aber nicht weniger hat zu seinem Ruhm die künstlerische illu- strative Ausstattung beigetragen. Von Meisterhand gezeichnet ist jede der etwa 10.000 bildlichen Dar- stellungen, welche das monumentale Werk in seiner neuen Auflage umfaßt, eine wirkliche Muster- leistung der heutigen graphischen Kunst.

Stunde Arbeit verursacht einen Verlust von 6 Gramm Kohlenstoff (= 8 Gramm Fett), und deshalb ist bei angestrenzter Arbeit das Mindestkostmaß auf 145 Gramm Eiweiß, 100 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlenhydrate zu beziffern. Die Erhöhung der Eiweißzufuhr ist notwendig, weil schwer arbeitende, sehr muskulöse Individuen einen sehr hohen Eiweißbestand in den Muskeln zu erhalten haben, falls nicht ihre Leistungsfähigkeit sinken soll. Der bayrische Holzknecht verbraucht täglich 143 Gramm Eiweiß, 180—300 Gramm Fett und 690—870 Gramm Kohlenhydrate, doch ist anzunehmen, daß solche enorme Belastung des Darmes die Arbeitsfähigkeit ungünstig beeinflusst. Die Frau, welche etwa 10 Kilo leichter ist als der Mann, und zumeist mehr Fett am Körper besitzt, was die Persekutionsgröße beschränkt, bedarf etwa  $\frac{4}{5}$  der Kost des Mannes, so daß bei leichter Arbeit 90 Gramm Eiweiß, 40 Gramm Fett und 400 Gramm Kohlenhydrate ausreichen. Bei der Ernährung des Arbeiters spielt der Preis der Nahrungsmittel eine sehr große Rolle. Schwarzbrot wird dem Weißbrot vorgezogen, obwohl letzteres sehr viel besser ausgenutzt wird, Kartoffeln vergrößern das Volumen der Kost und sind zur Erzeugung des Sättigungsgefühls von hohem Wert. Das Fleisch muß selbstverständlich allen hygienischen Anforderungen entsprechen, doch verdienen die billigeren Stücke, auch die Eingeweide, den Vorzug. Fettes Fleisch von gut gemästeten Tieren ist stets preiswerter als mageres, Knorpel und Knochen eignen sich zur Darstellung von Sülzen. Sehr beachtenswert sind die noch viel zu wenig benutzten Fische und namentlich auch der Hering wegen seines hohen Fettgehalts. Billigere Käsesorten sind ebenso beliebt wie wohlfeil, Magermilch und Buttermilch finden noch nicht genügende Beachtung. Butter wird ganz vorteilhaft durch Kunstbutter und Schmalz ersetzt, während der beliebte Speck weniger gut ausgenutzt wird. Fette Öle werden bei uns leider zu wenig benutzt. Ebenso werden die stickstoffreichen Hülsenfrüchte in vielen Gegenden vernachlässigt. Ihnen am nächsten stehen Mehl, Gries, Grütze, Pilze, während Gemüse 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 letzterer Beziehung verdient auch das Obst Beachtung. Viel wichtiger sind aber Gewürze, welche die Absonderung der Verdauungssäfte beschleunigen und vermehren und auch die einfachste Mahlzeit genussreich machen, was bei der starken Beschränkung in der Auswahl der Nahrungsmittel ganz besonders ins Gewicht fällt. Da der Arbeiter bei angestrenzter Tätigkeit sehr viel Wasser verliert, so spielen die Getränke eine große Rolle. Am gesundesten ist jedenfalls gutes Trinkwasser, leider aber werden alkoholische Getränke allzusehr bevorzugt. Guter Kaffee leistet vortreffliche Dienste als anregendes Mittel und verdient auch des-

halb den Vorzug, weil der Anregung keine Erschlaffung folgt, wie beim Alkohol. Guter starker Thee wirkt wie Kaffee. Ähnliches gilt für Tabak, welcher ebenfalls dem Alkoholmißbrauch entgegenwirkt. Hat der Arbeiter ausnahmsweise 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 Kohlenhydrate würde den Darm ebenso überlasten, wie eine Vergrößerung des Volumens der Nahrung.

Bei den wohlhabenden Klassen hat die Beköstigung im Gegensatz zu den Armern 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 Kohlenhydrate und für die Frau bei 125 Gramm Eiweiß, 85 Gramm Fett und 320 Gramm Kohlenhydrate. Auch sollte der Eiweißgehalt der Kost höchstens zu 75 Prozent durch tierisches Eiweiß gedeckt werden, weil die im Fleisch enthaltenen stickstoffhaltigen Extraktivstoffe bei fortdauernder starker Zufuhr sicher nicht indifferent für den Organismus sind. Große Zufuhr von Fett wird nur bei genügender Körperbewegung ohne Nachteil ertragen, ebenso wirkt Mißbrauch von starkem Kaffee, Thee, Tabak nachteilig, und reichlicher Alkoholgenuß in Form von starken Bieren, Wein, Liqueurs schädigt schließlich ebenso wie der Schnaps des Arbeiters. Fettsucht, Gicht, Leberleiden, Hämorrhoiden, Magen- und Darmkrankheiten sind Folgen einer zu großen, resp. zu einseitigen Zufuhr von Nahrungsmitteln, während der anhaltende Gebrauch starker Genußmittel Affektionen des Herzens und des Nervensystems herbeiführen kann. Eine Suppe, Fleisch mit Gemüse und eine Nachspeise bieten eine sehr reichliche Hauptmahlzeit, und die gerühmte Hausmannskost, die nur ein kräftiges, gut zubereitetes Gericht bietet, verdient sehr allgemein den Vorzug. Nicht zu unterschätzen ist 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. Viel rationeller ist die Verteilung der Mahlzeiten bei den Arbeitern und noch besser bei den Engländern, die um 12 Uhr ein ziemlich reichliches Frühstück und nicht vor 6 Uhr, nach Erledigung der 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 beeinflussen 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 Drydation 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 Körper 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 Truppenteile in der Sonnenhitze, eine abnorme Steigerung der Körpertemperatur eintreten. Die Kost sollte in allen diesen Fällen aus Substanzen bestehen, die den Organismus in seinem Bestande zu erhalten vermögen, aber möglichst wenig Wärme liefern. Instinktiv werden kühle Speisen und Getränke, sowie Obst bevorzugt, Fette und fettes Fleisch zurückgewiesen. Kohlenhydrate werden gerne genossen und gut verwertet, und daher erklärt sich die Vorliebe für den leichtverdaulichen Reis in den südlichen Ländern. Kühler Kaffee und Thee sind empfehlenswert, alkoholische Getränke erhitzen und erschlassen übermäßig. Für den Winter empfehlen sich dagegen fettes Fleisch, Speck und fetter Käse, 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 Rassen zu halten, welche die Eigenschaft des Früh- und Winterlegens besitzen, wie zum Beispiel gute Italiener (Leghorn), Minorca und Kreuzungen dieser Rassen mit unserem Landhuhn. In jeder Rasse aber zeigen sich wieder Unterschiede in der Nutzfähigkeit der einzelnen Tiere; daher muß man Zuchtwahl treiben, das heißt, es dürfen nur Eier von solchen Hühnern ausgebrütet werden, welche die Eigenschaft des Winterlegens in hohem Maße besitzen. b) Frühbruten geben unter sonst gleichen Eigenschaften bei den Tieren der betreffenden Rasse am ehesten 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 die Störung einer späteren Mauser, 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. Als Mittel zum äußerlichen Warmhalten dienen gute Stallungen, sowie Gelegenheit 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, Hanssamen, durch Körnerfutter, des abends verabreicht, damit die durch Kropftätigkeit 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, Kalk und Fleischnahrung. Eigentliche Reizfuttermittel, wie Hafer, Hanssamen, Wein, gehackte Zwiebel, Lauch, gemahlener Pfeffer, Brennesselsamen, welche man dem Weichfutter beizumischen pflegt, sollten erst dann und zwar nur in kleineren Mengen gereicht werden, wenn bei sonst reichlicher Ernährung und guter Pflege legreifes Geflügel nicht legt. Die Reizfutterstoffe wirken insofern auf das Eierlegen, weil sie die Verdauung 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 kräftiges und reichliches Futter verabreicht wird. d) Nur gesunde Hühner legen, daher beobachte man eine sorgfältige Pflege, bestehend in sorgfältiger Reinhaltung des Stalles, des Trinkwassers und des Geflügelkörpers selbst, sowie in der Fernhaltung aller schädlichen Einflüsse auf die Gesundheit der Tiere und in der Anwendung von Vorbeugungsmitteln gegen ansteckende Geflügelkrankheiten.

### Für Küche und Haus.

**Hammelkeule am Spieß.** Eine Hammelkeule 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 Fleischextrakt, eine Haselnuß groß, beigegeben hat; man kann sie auch mit weißen Bohnen, Kartoffeln oder Gemüse vorsetzen.

\*

**Gebratene 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 Pasteteige.** I. Man läßt 250 Gramm süße Butter zergehen und wenn sie wieder verköhlt ist, verrührt man sie mit einem Ei und mit 500 Gramm Mehl, wirft 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 verköhlt, mit einem gut verklopften Ei. In diese Mischung wirft man 250 Gramm Mehl und behandelt den Teig wie oben.

III. Man zerrührt 130 Gramm Bratfett in etwas warmem Wasser, bis es zu einer Crème wird, damit vermengt man 250 Gramm Mehl und knetet einen Teig daraus, rollt denselben aus, faltet ihn dreifach 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 Äpfeln, 1 Obertasse gestoßenem Zucker, der feingewiegten Schale einer Zitrone, 3—4 Gewürznelken bereitet man den Belag. Es braucht zu diesem Kuchen etwa 250 Gramm Teig Nr. III. Man legt den Teig auf eine mit Butter bestrichene flache Form, dünn ausgewallt, schält und zerschneidet die Äpfel in kleine Stücke, vermischt sie mit dem Zucker, den Nelken, der Zitronenschale und einigen Löffeln Wasser, belegt damit den in der Form befindlichen Teighoden und legt einen Deckel von Teig über das Ganze. Dieser Kuchen muß 1 Stunde im heißen Ofen backen. Man kann den Kuchen auch nach  $\frac{3}{4}$  Stunden aus dem Ofen nehmen, ein kleines Loch in den Deckel schneiden und eine Crème von einigen gut verrührten Eiern, Milch und einem Stückchen Butter oder Rahm und etwas Muskatnuß sorgfältig in's Innere des Kuchens gießen. Das Gebäck wird dann noch einmal für  $\frac{1}{4}$  Stunde in den Ofen geschoben.

\*

**Italienischer Marzipan.** Um diesen feinschmeckenden Marzipan zu verfertigen, 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 daraus, den man mit dem Kollholze auf einem mit Zucker bestreuten Tische zwei Messerrücken dick ausrollt. Dann sticht man den Teig mit einer Form von der Größe eines Zehnpfennigstückes aus und legt alle runden Stücke auf Bleche, die mit Wachs gestrichen sind. Auf diese ausgestochenen kleinen Kuchen legt man von

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

\*

**Bewürzter Mandelmarzipan.**  $1\frac{1}{2}$  Kilo weiße Mandeln werden mit Wasser fein gerieben und mit  $1\frac{1}{4}$  Kilo Zucker auf Kohlenfeuer abgeröstet. Ist die Masse erkaltet, so mengt man noch 125 Gramm feingehackte Pomeranzenschale und Zitronat nebst etwas Zimmt hinzu, wie auch so viel Zucker und Mehl, so daß die Masse sich ausrollen läßt. Man drückt sie in Formen, legt die wieder herausgenommenen Figuren auf Butterbleche, läßt sie über Nacht trocknen und bäckt sie im heißen Ofen. Um den Figuren schönen Glanz zu geben, bestreicht man sie, sobald sie aus dem Ofen kommen, mit aufgelöstem Gummi.

\*

**Zimmtsterne.** Man schlägt drei Eiweiß zu dickem 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 Zimmt hinzugetan. Alles neuerlich unter einander gemischt, auf der halb mit Mehl, halb mit Zucker bestreuten Tafel leicht ausgewürgt und Messerrücken dick ausgewalzt, hierauf die Form durch ein Sternmodel ausgestoßen und auf einem mit Butter bestrichenen Bleche gebacken.

\*

**Apfkkuchen.** 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 fein verwiegt. 187 Gramm süße Butter wird etwas angewärmt und verrührt, ebensoviel Gramm gestoßener Zucker damit vermengt, nach und nach werden unter beständigem Rühren 7 Eier dazu gegeben, ebenso die Mandeln und 2 Deziliter Milch. In diese Mischung werden 500 Gramm Mehl gesiebt und gut verrührt. Eine Form wird reichlich mit Butter bestrichen, die Masse eingefüllt und ohne Verzug in mittlerer Hitze gebacken, was in  $\frac{3}{4}$  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 Ei, 5—6 Eß-

löffel voll süßer Rahm, 120 Gramm Zucker, 120 Gramm geschälte und mit etwas Eiweiß zart gestoßene Mandeln, die abgeriebene Schale einer Zitrone, etwas Salz, eine Fingerspitze voll kandierte Orangen- oder statt derselben Muskatblüten, fein 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 Semmelmehl bestreute Torten- oder Kuchenform gebracht, die jedoch nur etwas über die Hälfte ausgefüllt werden darf, dann in gelinde Wärme zum Aufgehen gestellt und zuletzt in nicht allzu heißem Ofen gebacken.

\*

**Neujahrs-Auflauf 1.** In  $\frac{3}{4}$  Liter süßer und kochender Milch werden zwei Eßlöffel voll schwarzer Thee gelegt, die Kasserolle wird alsdann genau bedeckt und zurückgestellt. Nach Verlauf einer Stunde wird der Rahm durch ein feines Haarsieb oder Serviette passiert. Nun werden in einer passenden Kasserolle 90 Gramm süße Butter leicht zergehen gelassen, damit ebensoviel feines Mehl vermischt, das mit dem Rahm auf dem Feuer zu einem hart aussehenden Teig abgerührt wird. Dieser Teig wird in ein anderes Gefäß umgeleert, mit 90 Gramm feinem Zucker versüßt und mit dem Saft von einer Zitrone gewürzt; nach einigem Abkühlen werden nach und nach acht Eigelb damit vermischt und später das zu festem 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  $\frac{3}{4}$  Stunden lang, zu gelbbrauner Farbe gebacken, dann mit feinem 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 dieselben auf eine Unterlage von grobem Salz.

\*

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

\*

**Weißer Weinsauce zu Pudding.** Zu  $\frac{1}{8}$  Liter zerschmolzener Butter fügt man 4 Eßlöffel voll alten, aber kräftigen Wein,  $\frac{1}{2}$  feingeschnittene Zitronenschale und Zucker nach Belieben und läßt eine Weile gelinde kochen.