

Brot- und Mehlspeisen.

Apfelspeise mit Brot.

$\frac{1}{2}$ Pfd. Schwarzbrot weicht man in Wasser ein; wenn es vollkommen erweicht ist, drückt man es über ein Sieb aus, gibt 5 Eßl. Zucker, 3 Eßl. Rahm hinzu und vermenzt alles gut. Dann streicht man eine irdene Form mit Fett aus, gibt die Hälfte des Brotbreies hinein, darauf der vom 2. Pfd. Apfel gekochte Apfelmus, dann streicht man die andere Hälfte des Brotbreies darüber und bäckt die Speise 1 Stunde im Ofen.

Buchweizenküchlein.

Die Buchweizengrütze wird mit Wasser und Salz angerührt und ausgequollen, dann gibt man 2 Eßl. Mehl hinzu, verrührt alles gut und bäckt Küchlein daraus. Gut zu Grünkohl.

Buchweizenpfaunkuchen.

Von $\frac{1}{2}$ Pfd. Buchweizenmehl, $\frac{1}{2}$ Ltr. Magermilch, Salz, 2 Eßl. Zucker und für 3 \mathcal{L} Hefe macht man einen dickflüssigen Teig, aus dem man kleine Pfaunkuchen bäckt.

Haferflockenpfaunkuchen.

Die Haferflocken weicht man $\frac{1}{2}$ Std. vor Gebrauch in der Milch ein, gibt dann Salz, Zucker und 3 Eßl. Mehl hinzu und verrührt alles zu einem dickflüssigen Teig, aus dem man kleine Kuchen bäckt.

Griesbrei.

Die Magermilch läßt man zum Kochen kommen, gibt eine Prise Salz und 2 Eßl. Zucker hinzu und rührt dann unter ständigem Rühren den Gries in die Milch, den man unter stetem Rühren dick einkochen läßt.

Kartoffelklöße.

Die Kartoffeln werden am Tage vor dem Gebrauch gekocht und am anderen Tage gerieben. Dazu gibt man das Mehl, die in Fett gedämpfte Petersilie und das in Würfel geschnittene Brot zu und macht mit der Milch einen ziemlich festen Teig. Hiervon formt man Klöße, bestäubt sie mit Mehl und läßt sie 10—12 Min. in Salzwasser ziehen.

Kartoffelauflauf.

3 Pfd. Kartoffeln werden vorbereitet wie oben. Dazu gibt man Salz, $1\frac{1}{2}$ Eßl. flüssiges Fett, 90 gr geriebenen Schweizer- oder Kräuterkäse und $\frac{1}{8}$ Ltr. saure Milch, vermenzt alles gut, füllt die Masse in eine Auflaufform und bäckt sie 1 Std.

Das
Einmachen und Trocknen

von

Obst und Gemüse

von

L. Amberg und C. Krost,

Vorsteherinnen der Saarbrücker Haushaltungsschule und
Leiterinnen der Koch- und Haushaltungskurse im Saarrevier.

3. Auflage.

Saarbrücken 1916.
Verlag von Carl Schmidtke.

Vorwort.

Der Zweck dieses Schriftchens ist: das Verständnis für eine vernünftige, der jetzigen Zeit entsprechende Art der Ernährung zu wecken und zu fördern. Unsere Feinde können uns nicht auf dem Schlachtfelde besiegen, aber sie versprechen sich jetzt Erfolg davon, unser ganzes Volk auszuhungern. Kommen doch in Friedenszeiten gewaltige Transporte, die unserer Ernährung dienen, aus dem Auslande. Diese Zufuhren sind uns durch Englands Vorgehen zum größten Teil abgeschnitten. Da erhebt sich mit Recht die ernste Frage: Werden wir mit unserer Nahrung, die uns unsere eigene Erde gab, ausreichen bis zur nächsten Ernte? Ja, wir können damit auskommen, wenn wir auskommen wollen. Es ist genug da, daß alle satt werden, d. h. wenn wir hauswälderisch mit unsern Vorräten umgehen, nichts vergeuden oder gar umkommen lassen. Werden die Waren, die ein jeder braucht, knapp, so entsteht notwendig eine Teuerung und die können wir verhüten, wenn wir sparsam mit den Lebensmitteln umgehen. Wir Frauen haben also die Pflicht, gegen einen Feind zu kämpfen, der unserm Lande von innen Verderben bringen kann: gegen die Teuerung. Sind wir es nicht unserem Vaterlande schuldig, daß wir auf der einen Seite dafür Sorge tragen, daß durch Sparsamkeit der im Lande vorhandene Lebensmittelvorrat ausreicht, auf der andern Seite müssen aber auch die Geldmittel, die für die Ernährung angesehen sind, eingeschränkt werden. Stehen doch vielen Familien in der jetzigen Zeit geringere Mittel zur Verfügung, als in Friedenszeiten. Dies gilt nicht nur für die meisten Familien der Kriegsteilnehmer, sondern auch für viele andere, deren Einkommen durch den Krieg vermindert ist. Daher ist die Beantwortung der Frage: Wie koche ich mit möglichst wenig Geld so nahrhaft als möglich, heute schwieriger denn je. Aber gerade hier wird man die gute Hausfrau erkennen, die einteilt und fürsorglich waltet, um ihre Familie durch Darreichung einfacher, aber ausreichender Nahrung gesund zu erhalten. Sie wird deshalb, auch wenn die Mittel knapp sind, wenigstens einmal am Tage eine ordentliche Mahlzeit möglich machen und nicht wie es so häufig geschieht, nur Brot und Kaffee auf den Tisch bringen. Diese verkehrte Sparsamkeit, die meistens

nur der Bequemlichkeit entspringt, rächt sich bitter. Die nachfolgenden Speisezettel werden uns zeigen, daß für dasselbe Geld eine nahrhafte Suppe bereitet werden kann.

Vor allen Dingen müssen wir uns in bezug auf unsere Ernährung der durch den Krieg geschaffenen Lage anpassen. Es gilt heute vor allem, die Nährstoffmengen etwas anders als bisher auf die einzelnen Nahrungsmittel zu verteilen, d. h. mehr aus solchen Erzeugnissen herholen, die uns in größeren Mengen zur Verfügung stehen und darum auch billiger sind. Daß unsere Nahrung Eiweiß, Fett, Stärke, Zucker, Wasser und Salze in bestimmten Mengen enthalten muß, ist allgemein bekannt. Eiweiß darf in der Nahrung nicht fehlen, weil dieser Nährstoff als Baustoff durch keinen anderen ersetzt werden kann. Unsere meisten Ernährungsphysiologen sind der Ansicht, daß für einen erwachsenen Menschen täglich 60 Gr. Eiweiß hinreichend sind, wenn er genügend wärme- und fettbildende Stoffe, Fett, Stärke, Zucker und Leim aufnimmt. Salze sind in fast allen Nahrungsmitteln mehr oder weniger enthalten, außerdem genießen wir solche im Kochsalz. Es gilt also zu wissen, in welchem Nahrungsmittel man für sein Geld die meisten Nährstoffe erhält. Die richtige Kenntnis und Auswahl derselben ist nicht weniger wichtig, wie die gute Zubereitung in der Küche. Es ist nicht notwendig, daß täglich Fleisch auf den Tisch kommt, die Hausfrau wird es daher bei dem langsam eintretenden Steigen der Preise zu würdigen wissen, daß es ihr möglich ist, die Ihrigen satt zu machen und gesund zu erhalten, wenn sie die täglichen Fleischportionen verringert und dafür zusammengekochte Gerichte mit weniger Fleisch auf den Tisch bringt. Unsere Landbevölkerung erbringt uns doch den Beweis, daß man bei Brot, Suppen, Kartoffeln und Mehlspeisen mit Milch, Käse, Gemüse und etwas Fleisch und Speck vortrefflich gedeihen kann. Unsere Landbevölkerung ist der städtischen Bevölkerung ganz gewiß nicht an körperlicher Kraftleistung unterlegen. Es ist erwiesen, daß der übermäßige Fleischgenuß, wie er in den letzten Jahren allgemein geworden ist, dem Körper nicht nützlich, sondern eher schädlich ist. Dazu kommt noch, daß die Nährstoffe im Fleisch 3—5 mal so teuer bezahlt werden, als in den pflanzlichen Nahrungsmitteln. An Stelle des Fleisches verwende man auch möglichst viel Fische. Wo frische Fische nicht zu haben sind, verwende man die getrockneten oder gesalzenen, bei denen sich der Nährwert noch bedeutend erhöht. Tierisches Eiweiß ist auch in der Milch und den Milchprodukten, namentlich im Käse verhältnismäßig billig zu haben. Ganz besonders besitzen wir in der abgerahmten Milch (Magermilch) ein Nahrungsmittel, welches Billigkeit mit Nahrhaftigkeit in hohem Maße vereint. Deshalb wird eine verständige Hausfrau dieselbe mehr wie bis jetzt zu Suppen- und Speisen verwenden. Da wir für die Zukunft mit einem gewissen Mangel an Eiweiß und Fett zu rechnen haben, so müssen wir den Ausfall durch die Kohlehydrate decken. Hier kommen zunächst die stärkemehlhaltigen Nahrungsmittel wie Brot und andere Erzeugnisse aus Brotgetreide in Betracht. Ferner sind da zu nennen die Kartoffeln und die Gemüse. Das Brotgetreide dient uns außer Brot in mancherlei

Form zur Nahrung, vor allem als Mehl, Nudeln, Makkaroni, Gerste, Hafergrütze, Buchweizengrütze und Hirse. Aus ihnen lassen sich zahlreiche Speisen von ausgezeichnetem Nährwert bereiten. Sie ergeben die Möglichkeit, durch Verwendung von Magermilch und Zucker, erhebliche Nährwerte für billigen Preis dem Körper zuzuführen und somit einen Mangel an Fleisch und Fett zu decken.

Da auch der Verbrauch von Zucker sehr gesteigert werden muß, da er als Ersatz für andere Nahrungsmittel dient, ist dringend zu empfehlen, den Zucker in Verbindung mit anderen Stoffen zu verwenden.

Wie wir aus dem bisher gesagten ersehen, soll in unserer Ernährung manches anders werden. Unsere Kost wird aber dadurch nicht eintöniger, sich vielmehr mannigfaltiger gestalten. Das vorliegende Büchlein erhält zahlreiche Anweisungen dazu. Die Gerichte sind für 4 Personen berechnet. Der Fleischverbrauch ist nach Möglichkeit beschränkt und diejenigen pflanzlichen Nahrungsmittel berücksichtigt, die aller Voraussicht nach in unserem Lande vorhanden sind. Die Aufstellung eines Küchenzettels mit Preisberechnung, auf Erfahrungen aus dem praktischen Leben gegründet, wird zeigen, wie es möglich ist, eine Familie von 4 Personen mit 12 M wöchentlichem Haushaltsgeld bei den hier zur Zeit bestehenden Preisen gut zu ernähren. Möge das Büchlein seinen Zweck erreichen und als praktischer Ratgeber in den Küchenfragen dieser ersten Zeit in allen Familien gute Aufnahme finden.

Saarbrücken, im Januar 1915.

L. Amberg & C. Koff.

Allgemeine Bemerkungen.

Eier und Eierersatz: Das Ei leistet uns in der Küche gute Dienste als Binde-, Lockerungs- und Geschmacksmittel, es dient auch als ergänzendes Nahrungsmittel, wenn einer Speise noch auf bequeme Art etwas Eiweiß und Fett zugefügt werden soll (Krankenkost). Als Lockerungs- und Nahrungsmittel läßt sich das Ei wohl durch andere Stoffe ersetzen, wenn auch etwas auf Kosten des Wohlgeschmackes, z. B. können zum Lockern mineralische Treibmittel und in Fleischgerichten Brot und Fett dienen. Als Bindemittel ist es nicht so leicht zu ersetzen, aber wenn es sein muß, werden wir auskommen müssen mit der Bindefähigkeit des Klebers in Getreideprodukten und des Fibrins im Blute der Schlachttiere. Es müßten also beispielsweise Pfannkuchen, Klöße und andere Mehlgerichte ohne Eier hergestellt werden. Jedenfalls können Eier ohne Schaden für die Gesundheit in der Nahrung entbehrt werden.

Weizenmehleratz: Es ist durchaus anzuraten, Roggen- und Kartoffelmehl mit Weizenmehl gemischt zu verwenden. Kochversuche mit solchem Mischmehl sind gemacht worden und haben gezeigt, daß die Schmachhaftigkeit der Speisen dadurch keine Einbuße erleidet.

Reismangel: Reis ist stärkeereich, aber eiweißarm, und kann bezüglich des Nährwertes durch unsere einheimischen Getreideprodukte, z. B. Gerste, Hafergrütze und allenfalls durch Kartoffelsago ersetzt werden.

Knochen: Um Eiweiß und Fett zu sparen, ist es ratsam, Leim aufzunehmen, der als Sparstoff anzusehen ist, also Knochenuppe zu kochen. Hierbei sei bemerkt, daß die Knochen ihren Leimgehalt erst in genügender Menge hergeben, wenn sie 9 Stunden gekocht haben. Die Knochen lassen sich also zu Knochenuppe 3 X je 3 Stunden auskochen und verwenden. Man kann sie ankochen und dann in die Kochkiste stellen.

Fleisch: sowie einzelne Teile der Tiere wie Schnauzen, Pfoten, Leber, Lunge, Herz, Kalbsgekröse kommen etwas billiger und bilden bei richtiger Zubereitung wohlgeschmeckende Speisen.

Kartoffeln: Als preiswerte, stärkehaltige und darum nahrhafte Kartoffeln sind die Magnum bonum zu empfehlen. Um den Nährwert besser auszunutzen, sollten die Kartoffeln viel mit der Schale gekocht werden.

Fette: Ein zu reichlicher Fettgenuß ist geradezu gesundheitschädlich, da es die Verdauung beschwert, außerdem ist das Fett ein teures Nahrungsmittel. Der Verbrauch in der Küche läßt sich

einschränken; als Zutat zum Brot läßt sich das Fett durch Obst und Obstmus ersetzen. Man kann auch trockenes Brot essen; unsere Soldaten müssen es auch. Als Fettzusatz zu Hülsenfrüchten und anderen Gerichten läßt sich sehr gut Wurf- fett, das bedeutend billiger ist, verwenden. Wenn die Speisefette knapp werden, müssen wir Küböl ausglühen und als Ausbackfett verwenden. Laßt die Seifen nicht im Wasser liegen. Zum Herstellen von Seifen gehört auch Fett.

Zucker: Zucker haben wir reichlich im Lande, er ersetzt bis zu einem gewissen Grade Fett und Stärke bei der Ernährung und sollte deshalb viel mehr verwendet werden.

Kochkiste: Durch Benutzung einer Kochkiste oder eines Kochbeutels kann sehr an Feuerung gespart werden. Beide lassen sich auf einfache Weise billig herstellen. Zur Kochkiste braucht man eine Kiste mit Deckel, Holzwohle, Heu oder Papierschnitzel. Weiter 2 Scharniere, 1 Krampe mit Überfall, 1 Meter grauen Baumwollflanell und Stahlstifte.

Sehr geeignet sind Hoffmanns Patentstärkekisten, für die man je nach Größe 50 *S* oder 1 *M* zu zahlen hat. Dann braucht man keine Krampe und keine Scharniere. — Es gibt auch besonders festschließende Kochkistentöpfe, die sehr praktisch, aber ziemlich teuer sind. Man kann jeden gut schließenden Kochtopf verwenden, nur muß er ohne vorstehenden Ringrand sein und eine möglichst gleichmäßige Seitenwand haben.

Man bedeckt den Boden der Kiste mit Holzwohle, ungefähr 6—8 cm hoch und drückt die Holzwohle oder Zeitungspapier fest zusammengeknüllt fest hinein, stellt dann den Topf in die Mitte der Kiste, drückt recht fest Holzwohle um den Topf herum, so daß die Kiste ausgefüllt ist. Oben läßt man soviel Platz, daß ein Kissen aus Holzwohle darauf liegen kann. Dieses Kissen kann man am Deckel festnageln mit Stahlstiften, dann spart man Stoff für die eine Seite des Kessens. Das Kissen muß ebenso 6—8 cm dick sein. Den Topf nimmt man heraus und füttert nun die Öffnung und den übrigen Teil der Kiste über der Holzwohle mit Stoff. — Die Speisen werden auf dem Feuer $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{4}$ der gewöhnlichen Kochzeit angekocht. Während der letzten 10 Minuten darf der Deckel des Topfes nicht abgehoben werden, damit sich recht viel Dampf ansammelt. Dann stellt man den Topf schnell in die Kochkiste und läßt das Gericht noch $1\frac{1}{2}$ der gewöhnlichen Kochzeit oder länger darin. Es gibt auch besondere Kochkistenkochbücher.

Kochbeutel: 20 Zeitungsblätter werden einzeln behutsam zusammengeballt und wieder glatt gestrichen, damit das Papier weich und schmiegsam wird. Dies wiederholt man 3 mal. Dann werden je 10 dieser Blätter aufeinander gelegt, mit langen Stichen rundherum und durch die Mitte geheftet. Die rest-

lichen 10 Blätter werden etwa 8 cm überfassend mit ersteren zusammengeknüllt und wie vorstehend geheftet, so daß eine Länge von 116—120 cm entsteht. Diese bezieht man außen und innen mit einer Stofflage, die man aus wollenen oder baumwollenen Flickern, Strumpfschäften usw. zusammenstellen kann. Die Stofflage wird streifenweise mehrmals durchgeknüllt. Durch Einnähen von Falten an der unteren Kante entsteht die Beutel- form. Den Boden stellt man aus einem etwa 12 cm großen Biereck, 10 fach zusammengefaltetes Zeitungspapier mit Stoffüberzug her, das man über das Loch in der unteren Mitte näht. 5 cm vom oberen Rande näht man 12 Ringe ringsherum an und durchzieht sie mit einer Schnur zum Zubinden. Der Kochtopf mit dem gut angekochten Essen wird schnell mit mehreren Lagen geknülltem Zeitungspapier umhüllt und in den Beutel gestellt, den man so fest wie möglich zubindet und nicht vor dem Gebrauch öffnet. Kartoffeln, Reis, Gries, Sago, Nudeln werden 5 Minuten in dem zugedeckten Kochtopf angekocht und bleiben noch 1 Stunde im Beutel. Graupen, Kohl, Rüben, Bohnen, Erbsen, zusammengekochtes Essen mit Gemüse, Kartoffeln und Fleischstücken werden 20 Minuten vorgekocht und 3 Stunden im Beutel. Größere Fleischstücke 30—45 Minuten und 3—4 Stunden im Beutel. Längeres Kochen im Beutel schadet nichts.

Küchenabfälle: Unsere Küchenabfälle müssen sorgsam gesammelt, um als Viehfutter verwendet zu werden.

Da in jetziger Zeit immer und immer wieder Klagen laut werden, daß unsere Frauen mit ihren Kindern, deren Ernährer im Felde stehen, mit der Reichsunterstützung und dem Stadtzuschuß nicht auskommen, soll durch nachstehende Berechnung der Beweis erbracht werden, daß es möglich ist, bei der äußersten Sparsamkeit, Ordnung und Zufriedenheit mit dem Gebotenen zu reichen.

In Saarbrücken beträgt die staatliche Unterstützung mit dem Stadtzuschuß für eine Frau und 4 Kinder nach Abzug der Miete

monatlich *M* 54.—

Darnach stehen wöchentlich zur Verfügung *M* 13.50

Einteilung der Summe von *M* 13.50 wöchentlich:

| | |
|--|---------------|
| Ernährung | <i>M</i> 12.— |
| Holz und Bündhölzer | „ —.10 |
| 2 Ltr. Petroleum | „ —.50 |
| $\frac{1}{2}$ Pfd. Kernseife | „ —.22 |
| Seifenpulver | „ —.15 |
| $\frac{1}{2}$ Pfd. Soda | „ —.04 |

M 13,01

Berteilung der Summe für Ernährung auf einen Zeitraum von 14 Tagen

Zur Verfügung stehen wöchentlich M 12.—

Ausgaben für Morgen- und Nachmittagskaffee:

| | |
|--|--------|
| Schwarzbrot (muß vor dem Gebrauch | |
| 2 Tage alt sein) täglich 3 Pfd. | |
| wöchentlich | M 4.20 |
| 1 Pfd. Malzkaffee | " —.35 |
| 1 Pfd. Marmelade oder Syrup | " —.30 |
| 1 Ltr. Magermilch täglich 15 L | " 1.05 |
| | <hr/> |
| | M 5.90 |

für 14 Tage M 11.80

Die 14 Mittag- und Abendessen, wie sie nachstehend angegeben sind, kosten M 11.57¹/₂

Dazu für Morgen- und Nachmittagskaffee " 11.80

M 23.37¹/₂

Für die sonstigen notwendigsten Ausgaben wie Petroleum, Zündhölzer, Seife, s. oben M 2.02

M 25.39¹/₂

Ergibt eine Ersparnis von M 7.60¹/₂

Es wird sehr anempfohlen, statt des für die Ernährung wertlosen Morgenkaffees eine nahrhafte Suppe zu kochen, die für dasselbe Geld hergestellt werden kann.

In bezug auf Kleidung muß die Hausfrau so anspruchslos wie möglich sein und sich auf das Allernotwendigste beschränken, vor allen Dingen muß jeder kleine Schaden sofort ausgebessert werden. Eine Summe konnte hierfür nicht angesetzt werden. Wo es wirklich not tut, wird auch da den Betroffenen das Nötige zur Verfügung gestellt.

Auch für die evtl. notwendigen Kohlen sorgt unsere Stadtverwaltung. Ebenso steht den Familien in Krankheitsfällen freie ärztliche Hilfe zur Verfügung.

Wenn nun vonseiten des Staates so gut wie es geht, für Nahrung und Obdach gesorgt wird, so steht zu erwarten, daß die Hausfrau Einsicht und Willen genug haben wird und muß, so anspruchslos wie irgend möglich zu sein.

Ja, wir Frauen sollen stolz darauf sein, daß wir als eine Armee im Lande durch Sparsamkeit und Pflichttreue unsern Soldaten helfen können den Sieg erringen.

I. Woche.

Samstag: Mittagessen: Schmorbraten, Rotkraut und Kartoffeln.

| | |
|--|--------|
| a) ³ / ₄ Pfd. Rindfleisch | M —.50 |
| 1 Eßl. Fett | " —.08 |
| 1 Teel. Kartoffelmehl, Salz | |
| Pfeffer, Lorbeerbl., 1 Zwie- | |
| bel und Brotrinde | " —.03 |
| b) 1 Kopf Rotkraut | " —.20 |
| 1 Eßl. Fett | " —.08 |
| Salz, Pfeffer, Lorbeerbl., Essig, | |
| Zucker | " —.03 |
| c) 2 ¹ / ₂ Pfd. Kartoffeln | " —.10 |

Abendessen: Griesbrei.

| | |
|---|--------|
| ³ / ₄ Ltr. Magermilch | " —.12 |
| 200 Gr. Gries | " —.16 |
| 2 Eßl. Zucker | " —.02 |
| Zimt, 1 Prise Salz | " —.01 |
| | <hr/> |
| | M 1.33 |

Montag: Mittagessen: Gerstensuppe und Bickelsteiner.

| | |
|--|--------|
| a) 4 Eßl. Gerste | M —.04 |
| ¹ / ₂ Eßl. Fett | " —.03 |
| 1 Zwiebel, Lorbeerbl., Salz | |
| Pfeffer | " —.01 |
| 1 ¹ / ₂ Ltr. Wasser | " —.— |
| b) 2 Pfd. Gelbrüben | " —.10 |
| 2 Pfd. Kartoffeln | " —.08 |
| ¹ / ₂ Eßl. Fett | " —.04 |
| ¹ / ₄ Pfd. Dürrfleisch | " —.30 |
| Lauch, Sellerie, Petersilie, | |
| Salz und Pfeffer | " —.05 |

Abendessen: Gemüse von Mittag und Brot.

M —.65

Dienstag: Mittagessen: Mehlsuppe, Sauerkrautauflauf mit Fisch.

| | |
|--|--------|
| a) 3 Eßl. Roggenmehl | M —.03 |
| ¹ / ₂ Eßl. Fett | " —.04 |
| Suppengrün und Salz | " —.03 |
| 1 ¹ / ₂ Ltr. Wasser | " —.— |
| b) 1 ¹ / ₂ Pfd. Sauerkraut | " —.15 |
| 3 Pfd. Kartoffeln | " —.12 |

Zu übertragen: M —.37

übertrag: *M* —.37
 1 Zwiebel, Pfeffer, Salz, Essig „ —.01¹/₂
³/₄ Pfd. Fisch „ —.30
¹/₂ Eßl. Fett „ —.04
¹/₈ Ltr. Magermilch „ —.02
Abendessen: Sauerkraut-
anlauf von Mittag „ —.—

M —.74¹/₂

Mittwoch: Mittagessen: Topfwurst und (weiße Rüben mit Kartoffeln.

a) ¹/₂ Pfd. Buchweizengröße *M* —.18
¹/₈ Pfd. Speck od. Dürsfleisch „ —.15
 1 Ltr. Wurstbrühe (vom Metzger) 1 Tasse Schweineblut. „ —.05
 Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel und Majoran „ —.04
 b) 2 Pfd. weiße Rüben „ —.10
¹/₂ Pfd. Kartoffeln „ —.06
 1 Eßl. Fett „ —.08
 2 Eßl. Mehl „ —.02
 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer „ —.01

Abendessen: Topfwurst von Mittag und Brot „ —.—

M —.69

Donnerstag: Mittagessen: Gemüsegerstenuppe.

a) 8 Eßl. dicke Gerste *M* —.08
¹/₂ Eßl. Fett „ —.04
 Gelbrüben, Weißkraut, Wirsing, Lauch, Sellerie, Petersilie „ —.15
 Speck. „ —.10
 1 Pfd. Kartoffeln „ —.04
 Salz und Pfeffer. „ —.00¹/₂
 3 Ltr. Wasser „ —.—

Abendessen: Heringsalat und Pellkartoffeln.

a) 2 Heringe „ —.16
 Zwiebel, Pfeffer, Öl, Essig „ —.05
 b) 3 Pfd. Kartoffeln. „ —.12

M —.74¹/₂

Freitag: Mittagessen: Maggi's Erbs mit Specksuppe, braune Fischkartoffeln.

a) 1 Maggi's Suppenwürfel. „ —.10
 4 Pfd. Kartoffeln „ —.16

Zu übertragen: *M* —.26

übertrag: *M* —.26
 1 Pfd. Fisch „ —.35
 1 Eßl. Fett „ —.08
 3 Eßl. Mehl. „ —.03
 Lorbeerbl. Salz, Pfeffer, Essig und Senf „ —.06

Abendessen: Braune Fischkartoffeln von Mittag „ —.—

M —.78

Samstag: Mittagessen: Gelbrübensuppe, Pellkartoffeln, weißer Käse.

a) ¹/₂ Pfd. Gelbrüben „ —.02¹/₂
 1 Eßl. Fett „ —.08
 1 Eßl. Mehl „ —.01
 Salz und Pfeffer, ¹/₂ Teel. Maggi-Würze „ —.02
 b) 3 Pfd. Kartoffeln „ —.12
 c) 1 Käse „ —.20
¹/₈ Ltr. Milch „ —.02
 Salz, Pfeffer, Kümmel „ —.01

Abendessen: Haferslockensuppe mit Milch.

d) 7 Eßl. Haferslocken „ —.10
 1 Ltr. Magermilch „ —.15
¹/₂ Ltr. Wasser „ —.—
¹/₂ Eßl. Fett. „ —.04

M —.77¹/₂

Mit Zucker 2 *g* mehr.

II. Woche.

Sonntag: Mittagessen: Rindfleisch mit Pellkartoffeln und Gelbrübensalat.

a) ³/₄ Pfd. Rindfleisch *M* —.53
 Suppengrün und Salz. „ —.03
 b) 3 Pfd. Kartoffeln. „ —.12
 c) 2 Pfd. Gelbrüben „ —.10
 Salz, Pfeffer, Zwiebel, Essig, Öl „ —.05

Zu übertragen: *M* —.83

Abendessen: Zwiebelsuppe.

| | | |
|--|--------------------|-------|
| | übertrag: <i>M</i> | — .83 |
| d) 3 Zwiebeln | " | — .02 |
| 1 Eßl. Fett | " | — .08 |
| 3 Eßl. Mehl | " | — .03 |
| Salz, Muskatnuß, Brot | " | — .03 |
| 2 1/2 Ltr. Flüssigkeit (die Brühe von Mittag benutzen) | " | — .— |
| | <i>M</i> | — .99 |

Montag: Mittagessen: Silber und Gold mit Kartoffeln.

| | | |
|-----------------------------------|----------|-----------|
| a) 2 1/2 Pfd. Gelbrüben | <i>M</i> | — .12 1/2 |
| 1/2 Pfd. weiße Bohnen | " | — .25 |
| 1/4 Pfd. Speck | " | — .30 |
| Salz, Pfeffer, Zwiebel | " | — .01 |
| 2 1/2 Pfd. Kartoffeln | " | — .10 |

Abendessen: Gold u. Silber von Mittag

M — .78 1/2

Dienstag: Mittagessen: Kartoffelklöße und Dürrobst.

| | | |
|--|----------|-------|
| a) 4 Pfd. Kartoffeln | <i>M</i> | — .16 |
| 1/2 Pfd. Mehl | " | — .13 |
| 1 Eßl. Fett | " | — .08 |
| Salz, Petersilie, ein Stück Brot | " | — .05 |
| 3/4 Ltr. Magermilch | " | — .12 |
| b) 1/2 Pfd. Dürrobst | " | — .20 |
| 2 Eßl. Zucker | " | — .02 |

Abendessen: Mehlsuppe, gebackene Kartoffelklöße.

| | | |
|--|----------|-----------|
| c) 2 Eßl. Mehl | " | — .02 |
| 1/2 Eßl. Fett | " | — .04 |
| Salz, 1/2 Teel. Maggi-Würze | " | — .01 1/2 |
| 2 1/2 Ltr. Flüssigkeit (Kartoffelklößbrühe von Mittag verwenden) | " | — .— |
| 1 Eßl. Fett zum Aufbacken der Klöße | " | — .08 |
| | <i>M</i> | — .91 1/2 |

Mittwoch: Mittagessen: Lungenmus und Kartoffeln.

| | | |
|---|----------|-------|
| a) 3/4 Pfd. Gelinge | <i>M</i> | — .38 |
| 1 Eßl. Fett | " | — .08 |
| 2 Eßl. Mehl | " | — .02 |
| Salz, Pfeffer, Suppengrün, Lorbeerblatt | " | — .03 |
| b) 3 Pfd. Kartoffeln | " | — .12 |

Abendessen: Gerstensuppe mit Kartoffeln.

| | | |
|--|----------|-------|
| c) 4 Eßl. Gerste (grobe) | " | — .04 |
| 2 Pfd. Kartoffeln | " | — .08 |
| 2 1/2 Ltr. Flüssigkeit (Verwendung der Lungenbrühe von Mittag) | " | — .— |
| | <i>M</i> | — .75 |

Donnerstag: Mittagessen: Bannhas, jaure Bohnen und Kartoffeln.

| | | |
|---|----------|-------|
| a) 1/2 Pfd. Buchweizenmehl | <i>M</i> | — .13 |
| 1/8 Pfd. Speck, 1 Eßl. Fett zum Aufbacken | " | — .28 |
| Salz, Muskat, Pfeffer | " | — .01 |
| 1 Ltr. Wurstbrühe (v. Metzger) | " | — .— |
| b) 1 Pfd. Bohnen (selbsteingemachte) | " | — .12 |
| 1 Eßl. Fett | " | — .08 |
| Zwiebel, Salz und Pfeffer | " | — .01 |
| c) 3 Pfd. Kartoffeln | " | — .12 |

Abendessen: Kartoffelsuppe von Wurstbrühe.

| | | |
|------------------------------------|----------|-------|
| d) 1 1/2 Pfd. Kartoffeln | " | — .06 |
| 2 1/2 Ltr. Flüssigkeit | " | — .— |
| | <i>M</i> | — .81 |

Freitag: Mittagessen: Brotsuppe, Heringskartoffeln.

| | | |
|-------------------------------------|----------|-------|
| a) 250 Gr. Brot | <i>M</i> | — .10 |
| 1 Eßl. Fett | " | — .08 |
| Zwiebel, Salz und Pfeffer | " | — .01 |
| 1 1/2 Ltr. Wasser | " | — .— |
| b) 3 Pfd. Kartoffeln | " | — .12 |
| 2 Heringe | " | — .15 |
| 1/4 Ltr. Magermilch | " | — .04 |
| 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer | " | — .01 |
| 1 Eßl. Fett | " | — .08 |

Zu übertragen: *M* — .59

übertrag: M —.59

**Abendessen: Pannhas und
Milchkartoffeln.** Pann-
has Rest vom Donnerstag.

- c) 2 Pfd. Kartoffeln " —.08
 - 1/2 Eßl. Fett " —.04
 - 1/4 Ltr. Magermilch u. Salz " —.04
 - 1 Eßl. Fett zum Aufbraten
des Pannhas " —.08
- M —.83

**Samstag: Mittagessen: Gefüllte Kartoffeln und Feld-
salat.**

- a) 4 Pfd. Kartoffeln M —.16
- 150 Gr. gehacktes Schweine-
fleisch " —.27
- 2 Eßl. Reis " —.03
- 1 Zwiebel, Petersilie, Salz,
Pfeffer " —.02
- 1 Eßl. Fett " —.08
- b) Feldsalat " —.10
- Salz, Pfeffer, Zwiebel, Essig,
Öl " —.05

**Abendessen: Haferflocken-
suppe mit Kartoffeln.**

- 4 Eßl. Haferflocken " —.07
 - Kartoffeln: Wird das Ausge-
füllte von Mittags verwendet " —.—
- M —.78

Suppen.

Die **Hafergrütze** wird mit kaltem Wasser aufgestellt und an der Seite des Herdes langsam 2 Stunden gekocht. Gibt die angegebenen Zutaten zu und läßt sie nochmals aufkochen.

Brotsuppe.

Das Brot, wenn möglich Brotreste, weicht man am Abend vor dem Gebrauch in kaltes Wasser ein. Am anderen Tag mit dem Einweichwasser aufgestellt und eine 1/2 Stunde gekocht und dann durch ein Sieb gegeben. Mehl und Zwiebel werden in Fett gedämpft, mit der Suppe aufgefüllt und mit Salz und Pfeffer gewürzt.

oder:

Das Brot wird geschnitten. Das Suppengrün und die Zwiebel in Fett gedämpft, das Brot geröstet und mit lauwarmem Wasser auf-

gefüllt, Salz zugegeben und 1/2 Stunde gekocht. Die Suppe wird durchgestrichen zu Tisch gegeben.

Gebraunte Mehlsuppe.

In heißem Fett röstet man das Mehl hellbraun, gießt das kochende Wasser hinzu, würzt mit Salz und Pfeffer und läßt die Suppe unter öfterem Umrühren 1/2 Stunde kochen. Angerichtet wird die Suppe über geröstetes Schwarzbrot.

Zwiebelsuppe.

In dem heißen Fett röstet man das Mehl hellgelb, dämpft darin die feingeschnittenen Zwiebeln, füllt mit heißem Wasser auf, würzt mit Salz und Pfeffer und läßt die Suppe kochen. Über geröstetes Schwarzbrot anrichten.

Gemüsesuppe.

Verschiedenes Gemüse schneidet man nudelartig, dämpft dasselbe mit dem Mehl in heißem Fett und füllt mit Wasser auf, gibt Salz und Pfeffer bei und kocht die Suppe bis das Gemüse weich ist.

Haferflockensuppe mit Kartoffeln.

Die feingeschnittene Zwiebel und Suppengrün wird in heißem Fett gedämpft, die Haferflocken zugegeben und kurz mit geröstet, dann mit heißem Wasser aufgefüllt und 1 1/2 Stunde gekocht. Dann gibt man in Würfel geschnittene Kartoffeln und Salz und Pfeffer hinzu und läßt das ganze noch 1/2 Stunde kochen.

Haferflocken mit Milch.

Man setzt die Haferflocken mit der nötigen Flüssigkeit auf und läßt sie langsam 2 Stunden kochen.

Gemüsegerstenuppe.

Die Gerste wird verlesen, gewaschen und mit kaltem Wasser aufgesetzt. Sobald die Gerste kocht, gibt man das feingeschnittene Gemüse und die Kartoffeln, ebenso Salz und Pfeffer bei und läßt die Suppe kochen. 1/2 Stunde vor dem Anrichten gibt man das in Würfel geschnittene Fleisch hinzu.

Gelbrübensuppe.

Die Gelbrüben werden gepuzt, gewaschen und auf dem Reibeisen gerieben. Alsdann dünstet man in dem Fett das Mehl hellgelb, gibt die Gelbrüben zu, dünstet sie kurz mit und füllt mit heißem Wasser auf und würzt mit Salz und Pfeffer.

Sellerieuppe.

Der Sellerie wird geschält, gewaschen, in Stücke geschnitten und in Salzwasser weichgekocht. In dem heißen Fett röstet man dann Mehl und die Zwiebel gelb, gibt den durch ein Sieb gestrichenen Sellerie hinzu und füllt mit dem heißen Selleriewasser auf und läßt die Suppe 1/2 Stunde kochen.

Gemüse- und Kartoffelgerichte.

Bickelsteiner.

Die Gelbrüben werden gewaschen, geschabt, nochmals gewaschen und in gleichmäßige Scheibchen geschnitten. Das Fett läßt man heiß werden, gibt dann eine Lage Gelbrüben, dann etwas von dem durch die Fleischmaschine getriebenen Dürfleisch, feingeschnittenes Suppengrün und Zwiebel, Salz und Pfeffer, dann Kartoffeln dazu, wieder Gelbrüben und so fort, bis alles verbraucht ist. Nun gießt man zwei Schöpflöffel Wasser hinzu und läßt das Gemüse langsam an der Seite des Herdes gar werden.

Gefüllte Kartoffeln.

Große Kartoffeln werden geschält, auf der einen Seite ein Stückchen abgeschnitten, damit man sie stellen kann. Oben wird ein Deckel abgeschnitten und die Kartoffel ausgehöhlt. Nun macht man mit dem gekochten Reis, dem gehackten Fleisch und der in Fett gedämpften Zwiebel und Petersilie, Salz und Pfeffer eine Fülle, die man in die Kartoffeln füllt und die Deckel wieder aufsetzt. Dann läßt man in der Bratpfanne das Fett heiß werden, stellt die Kartoffeln nebeneinander hinein, gießt etwas Wasser hinzu, deckt die Pfanne zu und läßt die Kartoffeln gar dämpfen.

Heringskartoffeln.

Die Heringe werden gewässert, entgrätet und in kleine Stücke geschnitten. In einem Stückchen Fett dämpft man die Zwiebel schön gelb, das übrige Fett läßt man in einem Topf heiß werden, gibt eine Lage in Scheiben geschnittene, gekochte Kartoffeln, dann Hering, die gedämpfte Zwiebel, Salz, dann wieder Kartoffeln hinein und gießt die Milch drüber. Dann schiebt man die Speise in den Bratofen und läßt sie $\frac{3}{4}$ Stunde backen.

Gold und Silber.

Die Bohnen werden am Abend vor dem Gebrauch eingeweicht. Die Gelbrüben werden geschält und in Scheibchen geschnitten, dergleichen die Kartoffeln. Die Bohnen stellt man mit dem Einweichwasser auf und bringt sie zum Kochen. Dann schüttet man das erste Kochwasser ab, füllt mit kochendem Wasser nach und läßt die Bohnen $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Nun gibt man die Gelbrüben, Kartoffeln, feingeschnittene Speck, Salz, Pfeffer, etwas Zucker daran und läßt das Gemüse weich dünsten.

Milchkartoffeln.

Die Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten, dann läßt man das Fett heiß werden, gibt die Kartoffeln nebst Salz hinzu. Sodann gießt man die Milch daran, deckt den Topf gut zu und läßt die Kartoffeln gut dämpfen bis sie weich sind und die Milch eingekocht ist.

Weißkraut mit Hackfleisch.

Das Kraut wird, nachdem es verarbeitet ist, mit kochendem Wasser überbrüht. Dann läßt man das Fett heiß werden, gibt die

feingeschnittene Zwiebel, dann eine Lage Kraut, dann das Hackfleisch, Salz und Pfeffer, eine Lage in Scheiben geschnittene Kartoffeln, wieder Salz und zuletzt eine Lage Kraut hinein, füllt zwei Schöpflöffel heißes Wasser darüber und läßt das Gemüse langsam an der Seite des Herdes gar werden.

Erdkohlrabi.

Die Kohlrabi werden, wenn sie vorbereitet sind, in Streifen, Scheibchen oder Würfel geschnitten und in Salzwasser weich gekocht. Sind sie halbweich, gibt man die in Würfel geschnittenen Kartoffeln zu. Sobald beide Teile weich sind, werden sie fein verstampft oder durch ein Sieb getrieben. Unterdessen hat man 200 Gr. Dür- oder Schweinefleisch gekocht und durch die Fleischmaschine gedreht. Dann läßt man das Fett heiß werden, dämpft darin eine Zwiebel, gibt das Gemüse und das Fleisch bei, lösch mit der Fleischbrühe ab, würzt mit Salz und Pfeffer und läßt das Gemüse nochmals aufkochen.

Das Fleisch kann auch wegleiben.

Matrosenkartoffeln.

Mit den Kartoffeln und der Magermilch macht man einen Kartoffelbrei. Unterdessen kocht man etwas Dürfleisch, treibt es, wenn es weich ist, mit einer Zwiebel durch die Maschine, gibt dies mit etwas von der Fleischbrühe, dem Kartoffelbrei zu und läßt damit nochmals aufkochen.

Gefüllter Krautkopf.

Ein schöner, fester Kopf Weißkraut wird ausgehöhlt und dann 10 Min. in kochendes Salzwasser gegeben. Unterdessen werden 100 Gr. Reis verlesen, gewaschen, gebrüht und mit Fett, Salz, Pfeffer und kochendem Wasser langsam weichgekocht. Die Zwiebel und Petersilie wird in Fett gedünstet und dies mit dem Ausgehöhlten vom Weißkraut dem Reis beigegeben und gut vermischt. Mit dieser Masse wird der Krautkopf gefüllt und mit einem Blatt überbunden. Der Speck wird in kleine Würfel geschnitten, in der Bratpfanne hellbraun werden lassen, dem Krautkopf zugegeben, etwas kochendes Wasser daran gefüllt und in dem Backofen $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden unter öfterem Begießen gebraten.

Audere Art.

Die Weißkrautblätter werden in kochendem Salzwasser abgebrüht und auf einem Tuch oder Holzbrett ausgebreitet. Auf jedes Kohlblatt legt man einen Epl. von der obigen Füllung, wickelt zusammen und legt die Rollen in den angebratenen Speck in die Bratpfanne, gießt etwas Wasser zu und läßt gar werden.

Saure Kartoffeln mit Lunge.

3 Pfd. geschälte Kartoffeln werden in Stücke geschnitten. $\frac{1}{2}$ Pfd. Lunge wird in 1 Utr. Wasser mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, 1 Zwiebel und 2 Nelken gar gekocht. Die Lunge wird herausgenommen und in kleine Stücke geschnitten. In dieser Brühe kocht man die Kartoffeln weich, gibt die Lunge dazu und schmeckt das Gericht mit Essig ab.

Fleisch- und Fischgerichte.

Hackbraten in der Düte.

$\frac{1}{2}$ Pfd. gehacktes Rind- und Schweinefleisch wird mit einer feingeschnittenen Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer, einem Stück eingeweichtem und wieder ausgedrücktem Brot und 3 Eßlöffeln saurem Rahm gut vermischt. Aus dieser Masse formt man einen länglichen Stollen, den man in Butterbrotpapier gut einwickelt und im Bratofen in $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden gar werden läßt.

Flauzen.

Am besten kauft man die Flauzen schon vom Metzger abgekocht. Man schneidet sie in feine Streifen. Dann bereitet man eine braune Sauce, würzt mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Essig, gibt die Flauzen hinein und läßt sie nochmals aufkochen.

oder:

man macht die feingeschnittenen Flauzen mit Essig, Öl, Zwiebel, Salz und Pfeffer zu Salat an.

Kalbsgekröse.

Das Gekröse wird mehreremale mit heißem Wasser übergossen und in kaltem Wasser abgespült, dann immer von einer Seite anfangend scharf mit Salz abgerieben und noch 24 Stunden gewässert. Dann wird es in Salzwasser mit Suppengrün, einer Zwiebel und Lorbeerblatt weich gekocht und in kleine Stücke geschnitten. Dann bereitet man eine weiße oder braune Sauce, würzt mit Salz, Pfeffer, Essig und Majoran, gibt die Fleischstückchen hinein und läßt nochmals aufkochen.

Zungenmus.

Das Gelinge wird gut gewaschen und wie Rindfleisch gekocht. Dann bereitet man eine gelbe Grundsauce, würzt mit Salz, Pfeffer, Essig und nach Belieben mit Majoran, gibt das durch die Maschine getriebene oder in kleine Würfel geschnittene Fleisch hinzu und läßt damit aufkochen.

Kaninchen gebraten.

Wie Kalbsbraten zubereiten.

Kaninchen gefüllt.

Kopf und Läufe löst man ab und legt es in eine Essigbeize. Dann wird das Kaninchen gut ausgewaschen, die Rippenknochen eingedrückt und dasselbe dann mit folgender Fülle gefüllt.

Man nimmt 3 eingeweichte und wieder ausgedrückte Brötchen, oder gekochte, geriebene Kartoffeln, fügt etwas in Fett gedünstete Petersilie und Zwiebel, sowie Salz, Pfeffer und Muskat hinzu, mengt alles mit 1—2 Eiern untereinander, füllt damit das Kaninchen und behandelt es wie jeden anderen Braten.

Kaninchenpfeffer.

Wird wie Hasenpfeffer bereitet.

Fisch in der Papierdüte.

Der gut gereinigte Fisch wird 1—2 Stunden vor dem Gebrauch gut mit Salz und Pfeffer eingerieben und mit Essig besprenkt. Von Butterbrotpapier klebt man eine Düte, gibt den vorbereiteten Fisch hinein, streut reichlich Suppengrünes darüber, wickelt die Düte fest zu, legt sie auf ein Blech oder email. Platte und stellt sie 20 Minuten in den Backofen.

Fischklöße.

$\frac{1}{2}$ Pfd. Fischfleisch treibt man durch die Fleischmaschine, gibt 1 Pfd. geriebene Kartoffeln, 1 in Fett gedämpfte geriebene Zwiebel und etwas Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 Ei oder 3 Eßl. Rahm hinzu, vermischt alles gut, formt Klöße davon, die man in heißem Fett bäckt.

Fischklöße in brauner Sauce.

Die obigen Klöße läßt man in brauner Sauce 10—12 Minuten ziehen.

Gefülltes Kraut mit Fisch.

Zubereitung wie schon angegeben, nur gibt man anstatt der Reiskörner eine Fischfülle hinein.

Braune Fischkartoffeln.

Der Fisch enthäutet, entgrätet, in kleine Stücke geschnitten, gesalzen und mit Essig besprenkt. In der Schale gekochte Kartoffeln schneidet man in Scheiben. Unterdessen bereitet man eine braune Sauce, würzt mit Lorbeerbl., Salz, Pfeffer, 2 Eßl. Senf und einem Guß Essig, gibt die geschnittenen Kartoffeln und das Fischfleisch zu und läßt dies noch 15 Minuten darin ziehen.

Sauerkrautauflauf mit Fisch.

Das Fischfleisch wird von den Gräten befreit und in Stücke geschnitten. Die Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten. Dann streicht man eine Bratpfanne mit Fett aus, gibt eine Lage gekochtes Sauerkraut, dann das Fischfleisch, die feingeschnittene in Fett gedämpfte Zwiebel, die Kartoffeln, Salz und wieder Sauerkraut hinein, gießt die Milch darüber und läßt den Auflauf $\frac{3}{4}$ Stunden im Backofen backen.

Pannhas.

Die Wurstbrühe bringt man zum Kochen, gibt den in Würfel geschnittenen Speck hinzu, dann unter stetem Rühren das Buchweizenmehl und läßt so lange kochen, bis sich die Masse vom Topfe löst. Dann spült man eine Schüssel mit kaltem Wasser aus, gibt die Masse hinein und läßt erkalten. Zum Gebrauch wird der Pannhas in Scheiben geschnitten und aufgebakken.

Gebackene Hafergrütze.

$\frac{1}{2}$ Pfd. Hafergrütze läßt man in 1 Ltr. Wurstbrühe ausquellen, gibt $\frac{1}{8}$ Pfd. in Würfel geschnittenen Speck hinein, läßt dann unter stetem Rühren so lange kochen, bis die Masse sich vom Topfe löst. Weiter wie oben.