

---

# REZEPTHEFT VON BERTHA ZBINDEN

(VOM RIEDACKER/RÜSCHEGG)  
HOSTETTLEREN, RÜSCHEGG / 1.8.1887 BIS 19.9.1979

---

Abschrift der handschriftlichen Fassung (deutsche Kurrentschrift)

# *Ernährungslehre*

Der menschliche Körper bedarf geistiger und körperlicher Gesundheit und um diese zu erhalten, bedarf es einer richtigen Ernährung. Zu einer richtigen Ernährung gehören:

1. Genügende Menge der Kost
2. Gute Zubereitung
3. Abwechslung der Speisen
4. Richtige Mischung der Nährstoffe

Es müssen dem Körper alle diejenigen Stoffe zugeführt werden, die zu seinem Aufbau, zu seiner Entwicklung und zu seiner Erhaltung nötig sind. Diese heissen: Eiweiss, Stärkemehl, Fett, Salz + Wasser. Eiweiss, Salze + Wasser dienen zum Aufbau unseres Körpers, Stärkemehl, Fett + Zucker zur Verbrennung, sie geben also dem Körper die nötige Wärme. Alle diese Nährstoffe finden wir in: Eiweiss in: Milch, Eiern, Hafergerichten, Hülsenfrüchten, Fleisch u. Käse. Stärkemehl: Getreide, Brot, Reis, Mais, Kartoffeln, Gemüse, Zucker + Obst. Fett: in allen Speisen Butter, Öle, Speck, Fleisch, Milch, Käse, Hafer. Salz im Wasser + in allen Speisen.

Damit uns aber diese Nährstoffe etwas nützen, müssen sie verdaut werden. Die Verdauung besteht darin, dass die Nährstoffe in den Speisen so umgewandelt werden, dass sie ins Blut übergehen können. Dies geschieht im Magen und in den Gedärmen durch die Magen- und Darmzotten, welches kleine Saugäderchen sind. Die Verdauung beginnt im Mund. Die Speise wird gekaut + vom Mundspeichel eingeschleimt. Von da gelangt sie in den Magen, wo sie ein bis mehrere Stunden bleibt + wo die Nährstoffe aufgesogen werden. Damit wir aber gut verdauen können, müssen die Speisen auch gut zubereitet werden.

## **Über das Kochen im Allgemeinen**

Wir kochen unsere Nahrungsmittel, um sie verdaulicher zu machen + allfällig darin enthaltene, schädliche Stoffe zu zerstören. Auch haben wir darauf zu achten, dass die Nährstoffe beim Kochen nicht verloren gehen. Knochen, Fleisch, Hülsenfrüchte, die zu Suppen verwendet werden, müssen immer mit kaltem Wasser aufs Feuer gebracht und langsam erhitzt werden, damit die Nährstoffe aufgelöst + in's Wasser übergehen können. Grüne Gemüse, die ihre Farbe + ihre Nährstoffe nicht verlieren sollen, werden in siedendes Salzwasser, dem man ein kleines Stückchen Soda oder Natron beigegeben hat, gebracht + in 5 Minuten weichgekocht. Alle grünen Gemüse sollen abgedeckt gebrüht werden, damit der scharfe Geruch sich verflüchtigen kann. Dürre Gemüse, wie Bohnen, Erbsen, Linsen gibt man mit kaltem Wasser auf's Feuer, nachdem man sie längere Zeit vor dem Kochen in weiches Wasser eingelegt hat. Alles Fleisch, das saftig + schmackhaft bleiben soll, muss zuerst der grössten Hitze ausgesetzt werden, damit die Fleischfasern sich schliessen + das Auslaufen des Fleischsaftes verhindern. Zum Kochen der meisten Speisen brauchen wir Fett, das wir am billigsten + besten selbst einsieden. Auch sollen alle Fettabfälle von Fleisch, Suppen oder Saucen sorgfältig ausgebraten oder ausgekocht werden, um später zum Schmalzen von Gemüsen + Braten verwendet zu werden.

## Die wichtigsten Nahrungsmittel

Das wichtigste vollkommenste Nahrungsmittel ist die Milch, denn sie enthält alle Nährstoffe, die zum Aufbau unseres Körpers notwendig sind. Gute Milch sieht gelblich aus, geringere Milch ist bläulich + verdorbene Milch riecht sauer + zersetzt sich beim Kochen. Das Geschirr, in dem die Milch aufbewahrt wird, soll täglich mit siedendem Wasser ausgebrüht + an die Luft gestellt werden. An heissen oder gewitterhaften Tagen wird die Milch leicht sauer. Dieses kann verhütet werden, indem man die Milch sofort aufkocht, oder ihr eine Messerspitze Natron beigibt, oder den Rahm abnimmt + ihn nach Aufkochen der Milch wieder beifügt. Magermilch ist abgerahmte Milch, die immer noch sehr nahrhaft bleibt, trotzdem sie entfettet ist. Sie kann sehr gut zu Brei verwendet werden + ist ihrer Billigkeit wegen, sehr zu empfehlen. Das Abkochen der Milch geschieht am besten in emaillierten oder Messingpfannen, die man vor dem Gebrauch mit kaltem Wasser ausspült, um das Anbrennen der Milch zu verhüten. Die Produkte der Milch (Butter + Käse) sind ebenfalls sehr nahrhaft. Letzterer bildet einen guten Ersatz für Fleisch. Magerkäse ist bedeutend billiger, er eignet sich sehr gut als Zutat, zu andern Speisen.

Eier sind ein sehr geschätztes Nahrungsmittel. Halbweich gekocht sind sie am leichtesten verdaulich + eignen sich als Krankenspeise. Andern Speisen zugefügt, erhöhen sie deren Nährwert + Schmackhaftigkeit. Es ist am vorteilhaftesten die Eier im Mai, Juni + Juli, so sie am billigsten sind, einzukaufen + sie für den Winter in Wasserglas oder in einer Kalkwasserlösung aufzubewahren. Man schichtet die Eier, nach dem man jedes vor dem Licht geprüft hat, in einen Topf oder Fässchen auf, kauft ungelöschten Kalk, den man mit Wasser verdünnt + schüttet ihn über die Eier. Nach einigen Tagen bildet der Kalk eine luftdichte Kruste über den Eiern und schützt sie vor Fäulnis. Fleisch ist sehr nahrhaft + wohlschmeckend. Gutes Ochsenfleisch erkennen wir an der hochroten Farbe, an den feinen Fasern + an dem frischen Geruch. Ist das Fleisch nicht ein bis zwei Tage gelagert, so hat man Mühe, es weich zu kochen. Zum Aufbewahren hängt man das Fleisch an einen kühlen, vor Fliegen geschützten Ort. Im Sommer nimmt das Fleisch leicht einen üblen Geruch an. Man kann ihm denselben nehmen, wenn man es sorgfältig abschabt oder in dem man der Suppe ein Stückchen Holzkohle beigibt, welche die üblen Gerüche in sich aufnimmt. Beim Einkauf wähle man die hintern Stücke des Tieres zum Braten, die vorderen + untern zum Sieden.

| <i>Bratstücke</i> | <i>Siedestücke</i>          |
|-------------------|-----------------------------|
| 1. Nierstück      | 1. Riemen                   |
| 2. Schwanzstück   | 2. Schele                   |
| 3. Hohrücken      | 3. Spahlen                  |
| 4. Nätlmocken     | 4. Lempen (dicker + dünner) |
| 5. Filemocken     | 5. Aufschnitt               |
| 6. Runder Mocken  | 6. Brustkern                |
| 7. Eckstückmocken | 7. Kopf, Hals + Schenkel    |

Filet ist das teuerste, Schenkelfleisch das billigste Stück. Leber, Herz + Knochen sind Zugewicht. Um eine wohlschmeckende Suppe zu erhalten, gibt man die Knochen, Leber + Herz mit kaltem Wasser aufs Feuer. Durch langsames Erwärmen werden alle Nährstoffe daraus gezogen + teilen sich der Suppe mit. Dagegen wird das Fleisch in die kochende Brühe gelegt, damit es möglichst wenig von seinem Gehalt verliere. Kommt es ins siedende Wasser, so schliessen sich sogleich die Poren an seiner Oberfläche, so dass nur wenig Saft aus dem Fleisch fließen kann. Schweinefleisch ist fetter als die übrigen Fleischsorten + deshalb schwerer verdaulich. Kalbfleisch soll weisslich aussehen, zu junges Kalbfleisch schmeckt fade + man erkennt es an seinem schaumigen Gewebe. Beim Einkauf des Fleisches achte man darauf, dass es frei von

Finnen sei. Finnen zeigen sich als kleine weisse Körnchen zwischen den Fleischfasern. Geniesst man, nicht völlig durchgekochtes finniges Fleisch, so entwickeln sich im menschlichen Körper Bandwürmer. Trichinen, die beim Kaninchen + Schwein vorkommen, sind nur durch das Mikroskop zu erkennen. Deshalb kaufe man nur untersuchtes Fleisch + koche es zur Vorsicht gut durch, da Trichinen schmerzhaft Krankheiten beim Menschen hervorrufen können. Weil das Fleisch so teuer ist, so benutzen wir es nur als Beigabe zu Gemüse, Hülsenfrüchten etc. Hülsenfrüchte. Linsen, Erbsen, Bohnen sind im getrockneten Zustande gehaltreicher als im frischen. Je weicher sie gekocht sind, desto verdaulicher sind sie; deshalb weicht man sie am Tage vor dem Gebrauch in lauwarmem Wasser auf, dem man eine Messerspitze Natron oder ein Stücklein Soda beigegeben hat. Frische Gemüse geben unserm Körper die nötigen Salze + befördern den Stoffwechsel. Es ist deshalb sehr zu empfehlen, dass man so viel als möglich sich auch für den Winter mit frischem Gemüse versehe. Durch Einsalzen von Bohnen, Kohl, Kabis, durch Eingraben + Einsetzen von verschiedenen Kohllarten im Keller oder durch Einlegen im Moos kann man sich für den Winter genügend Gemüse erhalten. Die Kartoffel ist eines unserer weitverbreitetsten Gemüse. Sie hat wohl Nährwert, darf aber niemals als Hauptnahrungsmittel gelten, da man zu grosse Mengen davon geniessen müsste, um den Körper damit zu ernähren.

Obst hat eine ähnliche Wirkung wie frisches Gemüse. Es hilft durch gewisse Säuren + Salze die andern Speisen leichter verdauen. Alles Obst soll in Messing- oder Emailpfannen gekocht werden, damit es seine schöne Farbe behält. Kocht man Obst in Messingpfannen, so darf man es nie darin erkalten lassen, weil sich Grünspan, ein sehr heftiges Gift, darin entwickelt. Auch das Obst kann für den Winter aufbewahrt werden + zwar am besten in luftigen, trockenen Kellern auf Hurden. Im Winter soll das Obst fleissig nachgesehen werden, um es so lange wie möglich vor Fäulnis zu bewahren. Zum längern Aufbewahren ist es am einfachsten, das Obst zu dörren. Mehlspeisen. Mais, Gries, Reis + Mehl sind mit Milch gekocht, am leichtesten verdaulich, eignen sich deshalb sehr gut für die Abendmahlzeit. Sie können aber auch das Hauptgericht des Mittagmahles bilden, wenn eine nahrhafte Suppe + Obst die Mahlzeit vervollständigen. Man halte sich vom Mehl + Gries nur kleinen Vorrat, besonders, wenn man nicht trockene Räume hat, um es aufzubewahren. Feuchtes Mehl hat einen unangenehmen, muffigen Geruch + es entstehen leicht Würmer darin, die es ungeniessbar machen. Das wichtigste Produkt aus dem Mehl ist das Brot. Ganz frisches Brot ist schwer verdaulich, man genieesse deshalb 1-2 Tag altes. Suppen. Zur Zubereitung von Suppen verwendet man Fleischbrühe, Knochenbrühe oder Wasser. Je mehr Hülsenfrüchte, Gemüse, Eier, Mehl + dergleichen man der Suppe zusetzt, desto nahrhafter ist sie. Wässerige Suppen vor der Hauptmahlzeit sind nicht zuträglich, da sie den Magen füllen + doch wenig Nährwert besitzen. Magere Brühsuppe mit Zusatz von Eiern, Gries + Sago sowie Hafergries + Milchsuppen bilden geeignete Krankenspeisen. Den Speisezeddel für Kranke teilen wir ein in:

1. Speisezeddel für Schwerkranke
2. Speisezeddel für die in der Besserung befindlichen
3. Speisezeddel für Genesende

Schwerkranke geniessen Milch-, Wasser- + Brotsuppen, die in der Besserung befindlichen Eier, Eiersuppen, Mehlspeisen, Breie, Fleischbrühe, Genesende Hirn, Milken, Kalbfleisch, Geflügel, Fische, gekochtes Obst.

## **Die Küche**

Die Küche ist die Vorbereitungsstätte für den Morgen; darum soll in derselben grosse Reinlichkeit + Ordnungsliebe herrschen; auch die Köchin soll sauber + appetitlich aussehen, damit man gerne bei ihr zu Tische sitzt. Die Küche soll, wenn möglich hell + geräumig sein. Der wichtigste Gegenstand in derselben

ist ein gutziehender Herd + diesem gehört die grösste Aufmerksamkeit. Wenn möglich soll er mit 3 Löchern, einem Wasserschiff, einem Bratofen + einem Wärmehalter versehen sind. Der Herd sollte alle Tage mit Sodawasser abgewaschen + mit Sand + Schmirgelleinwand blank geschleuert werden. Das Kochgeschirr soll wo möglich aus verschiedenem Material + mit gut verschliessbaren Deckeln versehen sein. Das billigste Kochgeschirr sind Eisenpfannen. Sie werden gut ausgewaschen + von Zeit zu Zeit mit Sand oder Schmirgelleinwand ausgerieben. Gusseiserne Töpfe sind teurer als die gewöhnlichen Eisenpfannen. Sie sind sehr spröde + somit darf man sie nicht fallen lassen. Man braucht sie meistens zu Bratpfannen. Kupferpfannen sind im Ankauf ziemlich teuer + müssen neu verzinnt werden sobald eine schadhafte Stelle in der Verzinnung sichtbar wird, da sich Grünspan, ein sehr heftiges Gift entwickelt. Kupferpfannen sind sehr dauerhaft + man kann alle Speisen darin kochen. Messingpfannen sind solid + billiger als Kupferpfannen. Man hüte sich aber Speisen, besonders saure darin erkalten zu lassen, da sich Grünspan bildet. Mit Emaille Geschirr muss man sehr vorsichtig sein; denn sobald es einen Augenblick leer auf dem Feuer steht, oder wenn ein Gericht darin anbrennt, kann das Emaille springen. Wenn aber der Boden der Pfanne schadhafte Stellen hat + man rührt darin, so lösen sich leicht kleine Splitter vom Emaille ab + mischen sich mit den Speisen, was dann schwere Darmentzündungen hervorrufen kann. Grosse Ersparnis bringt uns der Selbstkocher. Die Gerichte werden in den Töpfen, die zum Selbstkocher gehören angekocht + noch siedend in den Selbstkocher gebracht. Alles wird so schnell wie möglich verschlossen, damit möglichst wenig Hitze verloren geht. So eingeschlossen kochen die Gerichte 3-4 Stunden weiter. Diese Art kochen eignet sich für alle Speisen, die eine längere Kochzeit bedürfen; sie bedeutet eine grosse Ersparnis an Zeit + Feuerung.

## **Brennmaterialien**

Das beste Brennmaterial ist dasjenige, das am wenigsten Asche zurücklässt + dieses ist das dürre Buchenholz. Es ist aber ziemlich teuer. Die Steinkohle ist das billigste Brennmaterial im Vergleich zur Hitzkraft. Die beste ist die belgische Würfelkohle. Bei der Herstellung des Leuchtgases durch Steinkohle bleibt Coaks zurück. Dieses Brennmaterial hat auch eine beträchtliche Hitzkraft, aber eine schwach leuchtende Flamme, man benützt es deshalb gerne mit Holz zusammen. Briquettes sind Steinkohleabfälle mit Cement zu gleichmässigen Platten geformt. Sie sind sauber + bequem beim Gebrauch + werden deshalb vielfach verwendet. Bei Verwendung von Steinkohle, Coaks + Briquettes muss der Herd mit einem Rost versehen sein, damit die Luft freien Zutritt hat. Torf hat weniger Hitzkraft als Holz, eignet sich aber sehr gut, um ein kleines Feuer zu unterhalten, da er langsam verbrennt. Der dunkle Torf ist der bessere. Petrolherde werden vorzugsweise in kleinen Familien verwendet. Sie sind sehr sauber + angenehm beim Gebrauch. Um aber grössere Portionen darauf zu kochen, würde er zu viel Zeit in Anspruch nehmen.

# *Rezepte*

## **1. Flädli-suppe**

Für 6 Personen wird von zwei Kochlöffeln Mehl, einer Prise Salz, der nöthigen Milch und zwei bis drei Eiern ein gewöhnlicher dünnflüssiger Omelettenteig bereitet. In einer kleinen Omelettenpfanne wird ganz wenig Butter heiss gemacht, von dem Teig möglichst dünne Omelettchen gebacken, diese aufgerollt + fein nudelartig geschnitten, in die angewärmte Suppenschüssel gegeben, gehacktes Grünes zugefügt, mit klarer siedender Fleischbrühe übergossen und die Suppe rasch serviert. Nach Belieben kann auch in den Flädliteig gehackte Petersilie gegeben werden, was die Omeletten schmackhafter macht.

## **2. Kümmel-suppe**

Für 6 Personen werden 100 gr. altgebackenes, krustiges Brot in feine Scheibchen geschnitten, in die Suppenschüssel gegeben, mit 2-2½ Liter siedendem Wasser übergossen, zugedeckt und einige Minuten stehen gelassen. Inzwischen wird ein Löffel Butter oder Fett heiss gemacht, 30-40 Gramm Mehl + 1 Kaffeelöffel Kümmel am besten gemahlener darin hellbraun geröstet, das Brot samt Wasser und dem nöthigen Salz beigegeben und die Suppe über mässigem Feuer wenigstens 30 Minuten gekocht. Sie kann über 1-2 geklopfte Eier oder 2-3 Löffel Rahm angerichtet werden.

## **3. Lauch-suppe**

Für 6 Personen werden 200 gr. Lauch sauber gewaschen, in 2-3 cm lange und 1-2 cm breite Stücke geschnitten, diese in 15 gr. Butter gelblich geröstet, mit 2 Liter warmem Wasser oder Fleisch oder Knochenbrühe abgelöscht, das nöthige Salz, nach Belieben eine kleine Prise Pfeffer + 2-3 in kleine gleichmässige Würfelchen geschnittene Kartoffeln zugefügt, die Suppe rasch zum Kochen gebracht und dann über schwachem Feuer in 20 Minuten fertig gekocht. Inzwischen wird in einem Schüsselchen ein kleines Teiglein von 1-2 Eigelb, 1 Deciliter kalter Milch + 30 gr. frischer Butter gemacht. 40 Gramm Brot werden in feine Scheibchen geschnitten, die Suppe darüber angerichtet, das Teiglein unter sorgfältigem Rühren (damit die Eigelb nicht gerinnen) hoch hineingegeben und die Suppe, sobald die Butter geschmolzen, serviert.

## **4. Reispfannkuchen**

Für 6 Personen werden 250 gr. Reis mit einer Tasse Wasser und einer Prise Salz in einem Messingpfännchen auf schwaches Feuer gesetzt, sobald das Wasser eingedampft ist ein Liter Milch dazugegossen und der Reis in 20-30 Min. weichgekocht, angerichtet und zum Verkühlen gestellt. Hernach werden 80 gr. gestossener Zucker, 4-5 Eier, 60 gr. gewaschene Rosinen, 60 gr. Weinbeeren und nach Belieben etwas fein verwiegte Citronenschale zugefügt und alles gut zusammen vermischt. In der Omelettenpfanne wird ein Löffel Fett heiss gemacht, eine Hand voll Paniermehl hineingestreut, die Reismasse darauf gegeben über mässigem Feuer hübsch hellbraun gebacken, mittelst einer flachen Platte gewendet, und mit Butter + Paniermehl fertig gebacken. Nach dem Anrichten wird der Kuchen mit Zucker + Zimmt bestreut + zu Kaffee oder Thee serviert.

## 5. Julienne oder Wurzelsuppe

Für 6 Personen werden 2 mittelgrosse Kartoffeln, 1-2 gelbe Rübli, 1 Petersilienwurzel, 1 Selleriewurzel, 1 Lauchstengel, 1 Zwiebel, wenn vorrätig 1 Rübtkohl oder eine Weissrübe + 1 Kohlköpflli sauber gewaschen, gerüstet in feine Riemchen geschnitten oder auch mit einem Juliennehobel gehobelt. Nach Belieben können auch ein kleiner Kopf Blumenkohl, in die einzelnen, kleinen Blümchen zerlegt, oder eine Untertasse ausgekernter, grüner Erbsen oder einige in schräge Riemchen geschnittene grüne Bohnen beigegeben werden. In einer Pfanne wird ein schwacher Löffel Butter heiss gemacht, alles Gemüse unter gutem Rühren etwa 3 Minuten darin gedünstet, dieses dann in die durchpassierte, siedende Fleisch- oder Knochenbrühe gegeben, die Suppe über mässigem Feuer wohl eine Stunde gekocht und über gehacktes Grün angerichtet. Wird die Suppe aus getrockneter Julienne bereitet, so werden auf 6 Personen 40-50 gr. gerechnet. Dieselbe wird dann 1 – mehrere Stunden vor Gebrauch in weiches Wasser eingelegt + samt demselben später in die Suppe gegeben.

## 6. Gebackene Grieskugeln

Für 6 Personen werden  $\frac{3}{4}$  bis 1 Liter Milch mit einer Prise Salz, 30-40 gr. frischer Butter und nach Belieben ein Esslöffel Zucker siedend heiss gemacht. 250-300 gr. mittlerer oder grober Gries hoch hineingerührt + unter beständigem Rühren zu einem glatten, steifen Brei gekocht, angerichtet + zum Verkalten gestellt. Dann werden 3-4 Eier hineingeklopft, von der Masse mit einem Löffel gleichmässig grosse Stücke abgestossen, diese zu nussgrossen Kügelchen geformt + in heisser, schwimmender Butter hübsch hellbraun gebacken, zum Vertropfen gegeben, in gestossenem Zucker + Zimmt umgewendet + sofort serviert.

## 7. Gebackene Käskugeln

Für 6 Personen werden  $\frac{1}{2}$  Lt. Milch mit 1 Prise Salz siedend gemacht. 300-350 Gramm gesiebtes Mehl auf einmal hineingestürzt, über mässigem Feuer glattgerührt, zu einem dicken Brei gekocht + angerichtet. Ist die Masse etwas abgekühlt, so werden 4-5 Eier, eins nach dem andern hineingeklopft, 250-300 Gramm geriebener guter Schweizerkäse zugefügt + alles gut zusammen verarbeitet. Nun werden mit einem Kaffeelöffel gleichmässig grosse Kügelchen angestochen, diese in nicht zu heisser schwimmender Butter (nach Belieben) hübsch gelb gebacken, zum Vertropfen auf ein Sieb gegeben + als Fastenspeise zu Gemüse oder auch als Beigericht zu Fleisch serviert.

## 8. Chocolate-Crème

Für 6 Personen werden 100-150 gr. süsse Butter Chocolate oder noch besser 80-100 gr. süsse + 25 gr. bittere Chocolate in kleine Stückchen geschnitten (Schneiden ist besser als Reiben) +  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Tasse kaltes Wasser in einer Messing- oder Emailpfanne auf mässigem Feuer unter Rühren gekocht, bis die Schokolade ganz zerschmolzen + glatt ist. Dann werden  $\frac{3}{4}$  Lt. Rahm od. Milch, 100-125 gr. Zucker + 1 Stückchen gespaltene Vanille zusammen siedend gemacht. Inzwischen werden in einer Schüssel 6-10 Eigelb gut verrührt, mit einigen Lf. Milch oder Rahm verdünnt, die siedende Schokolade unter gutem Schlagen mit dem Schwingbesen langsam hineingerührt, alles wieder zurück in die Pfanne gegossen + unter ununterbrochenem Rühren vor's Kochen gebracht, sofort angerichtet + die Crème zur Erkaltung gestellt. Nach Belieben kann das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiss unter die etwas abgekühlte Crème gezogen werden, oder dasselbe kann auch mit 50-70 gr. gestossenem Zucker vermengt + als Garnitur mittelst des Dressierbeutels auf die zum

Auftragen bereitete Crème übergeben werden. Auch bei dieser Crème die schön dicklich serviert werden muss, lässt sich mit Vorteil anfangs ein Kaffeelöffel Maizena das mit Milch glatt angerührt wird, verwenden.

### **9. Griestorte**

200 gr. gestossener Zucker + die abgeriebene Schale  $\frac{1}{2}$  Zitrone werden mit 6-7 Eigelb 30 Min. gerührt, 15 gr. geschälte geriebene süsse Mandeln, 15 gr. eben solche bittere Mandeln, 100 gr. feinsten Gries zugefügt + zuletzt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter gezogen. Die Mass in die ausgestrichene + ausgestreute Tortenform gefüllt + bei mässiger Hitze in einer Stunde im Ofen gebacken. Sie wird nach dem Erkalten mit gestossenem Zucker bestreut, oder mit einer Glasur garniert.

### **10. Kartoffeltorte**

250 gr. gestossener Zucker werden mit 6 Eigelb unter abgeriebener Schale  $\frac{1}{2}$  Zitrone schaumig gerührt (das heisst etwa 30 Min.). 120 gr. geschälte, geriebene, süsse Mandeln, der Saft einer Zitrone + 250-300 gr. kalte gesottene geriebene Kartoffeln (einer mehligten Sorte) zugefügt + zuletzt der steife Eierschnee darunter gezogen, die Masse in die ausgestrichene + ausgestreute Form gefüllt + bei mittlerer Hitze in  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde gebacken.

Nach dem Erkalten kann die Torte mit Zucker bestreut oder beliebig glasiert werden. Einen Tag alt ist die Torte besser als ganz frisch.

### **11. Gugelhopf**

Für 6 Personen wird ein mittelgrosser Gugelhopf von 500 gr. Mehl, 1 Kochlöffel Salz, 50-60 gr. gestossenem Zucker, 1-2 Eiern, 100-180 Gramm frischer Butter, 60-80 gewaschenen Weinbeeren, 1 Tasse Milch + 20-30 gr. Hefe gerechnet. Der Teig wird zu halber Höhe in die mit Fett gut ausgestrichene + mit Mehl, Paniermehl, feinem Gries oder geriebenen Mandeln, ausgestreute Form gefüllt, zum Aufgehen gestellt + bei ziemlich guter Hitze  $\frac{3}{4}$ -1 Stunde im Ofen gebacken, gestürzt + noch mit gestossenem Zucker bestreut.

### **12. Aniskuchen**

500 gr. gestossener Zucker werden mit 10 Eigelb, 30-40 Min. gerührt. 25-30 gr. erlesener, gemahlener Anis, 200 gr. Féculé (Kartoffelmehl) nach + nach hineingegeben und zuletzt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter gezogen, die Masse in eine gut bestrichene + mit Mehl ausgestreute Form gefüllt + bei mittlerer Hitze in  $\frac{3}{4}$ -1 Stunde im Ofen gebacken.

### **13. Gleichswertorte**

200 gr. frische Butter werden schaumig gerührt, 250 gr. gestossener Zucker, die abgeriebene Schale  $\frac{1}{2}$  Zitrone sowie deren Saft + 6-7 Eigelb zugefügt + zusammen 30 Min. gerührt. 250 gr. feines Mehl oder 150 gr. Mehl + 100 gr. Féculé nach + nach hineingesiebt + zuletzt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter gezogen. Die Masse in die ausgestrichene + ausgestreute Form gefüllt + bei mittlerer Hitze in  $\frac{3}{4}$  Stunde gebacken.

#### **14. Ehestandstorte**

Zerrühre 10 Eidotter in einer Schüssel Raum.  
Schlage das Weisse der Eier zu Schaum,  
1 halb Pfund Zucker musst du dann emsig damit rühren,  
Man darf gar wohl das Süsse im hl. Ehestand spüren,  
120 gr. süsse Mandeln 4 bitter Lot dazu  
drum heisst man's Eh'standskuchen, die mische fein dazu.  
Zitronensaft + Schale rühr in die Masse ein  
Ganz ohne Säure selten, wird wohl der Eh'stand sein.  
180 gr. von feinem Mehle rühr ein mit leichter Hand.  
Es braucht solider Zuthat ein jeder Ehestand.  
Am Schluss des ganzen misch' ein den leichten Schaum,  
Zur festen Lebensmasse gehört ein schöner Traum.  
Und ist er schön gebacken so wird der Kuchen munden,  
Gib acht! Es hat das Süsse das Bitt're überwunden.

#### **15. Fastenbrote**

Altgebackene Wecklein, oder 200-250 gr. altgebackenes Weissbrot werden in 1½-2 cm. breite + ebenso dicke + 6-8 cm. lange Stäbchen geschnitten, diese in heisser Butter schwimmend hübsch goldgelb gebacken, abgetropft gitterartig in eine tiefe Platte oder Schüssel gegeben + mit der Rotweinsauce übergossen.

#### **16. Weinsauce**

120-150 gr. Zucker werden mit 2-3 Lf. Wasser in einem Messing- oder Emailpfännchen hellbraun geröstet, mit 1½ Trinkglas kaltem Wasser abgelöscht, 1 Stück Zimmtstengel, 1 Stück Citronenschale + 2-3 Nelken zugefügt, die Sauce über mässigem Feuer einige Min. gekocht, 2½-3 Trinkgläser (5-6 Deciliter) Rotwein zugegossen, die Sauce wieder zum Kochen gebracht, sofort angerichtet + die Gewürze entfernt. Nach Belieben können auch gewaschene Rosinen mitgekocht werden. Durch das Rösten des Zuckers wird die Sauce kräftiger + schmackhafter.

#### **17. Mandelschnitten**

Für 6 Personen werden 3-4 altgebackene Zwiebackbrot die 1 cm. dicke Tranchen geschnitten + mit Mandelfülle belegt. Dazu werden 125 gr. geschälte, geriebene Mandeln, 125 gr. gestossener Zucker, die abgeriebene Schale ½ Zitrone + 2-3 Eiern zusammen recht gut verrührt + die Schnitten gleichmässig etwa ½ cm. dick damit belegt, mit Eiweiss überpinselt + in heisser Butter schwimmend hübsch hellbraun gebacken. Hat man einen guten Bratofen, so können die Schnitten auch auf ein Backblech nebeneinander gelegt + bei mittlerer Hitze in 15-20 Min. gebacken werden, alsdann aber das Anstreichen mit Eiweiss unnötig ist. Sollte das Teiglein etwas zu dünnflüssig sein, so kann ein Löffel feiner Gries hineingerührt werden. Diese Schnitten werden als Dessert mit einer Weinsauce oder auch zu Kaffee oder Thee serviert.

## **18. Schenkelein**

80-120 gr. frische Butter werden schaumig gerührt, 250 gr. gestossener Zucker, ½ feinverwiegte Citronenschale, 4-5 Eier (eines nach dem andern) + nach Belieben 1-2 Löffel Kirsch zugefügt + zusammen 20-30 Min. verrührt, 500 gr. Mehl nach + nach hineingesiebt, dass ein fester aber noch feuchter Teig entsteht. Dieser wird nun in gedeckter Schüssel ½-1 Stunde (auch über Nacht) an die Kühle gestellt, hernach auf dem Wirkbrett partienweise zu fingerdicken Rollen gedreht, diese in 8-10 cm. lange Stücke geschnitten, in heisser, schwimmender Butter hübsch hellbraun gebacken + auf ein Sieb zum Vertropfen gegeben. Das Backen muss anfangs bis die Schenkelein aufgegangen sind, etwas langsam + hernach eher rasch geschehen. Diese Masse gibt etwa 60 Stück. Feinere Art: Auf obiges Quantum können nach Belieben noch 125-150 gr. geschälte fein geriebene Mandeln genommen werden.

## **19. Brezelein**

125 gr. frische Butter werden schaumig gerührt, 250 gr. gestossener Zucker, eine kleine Prise feines Salz, eine halbe Citronenschale + 3 Eier eins nach dem andern zugefügt, die Masse 20 Min. gerührt, 500 gr. Mehl nach + nach hineingerührt, bis ein ziemlich fester aber noch feuchter Teig entsteht, der zu schwach nussgrossen Kügelchen geformt wird. Das Briceleisen wird warm gemacht, beide Teile mit Butter bestrichen, auf je ein Bild ein Kügelchen gelegt, das Eisen gut zugeklappt + die Bricelet über gleichmässigem Feuer nicht zu starkem, auf beiden Seiten hübsch goldgelb gebacken. Zwischen jedem Backen werden die beiden Teile des Eisens wieder leicht bestrichen.

## **20. Zimmtsternli**

300 gr. gestossener Zucker, 500 gr. geschälte feingeriebene Mandeln, 20-25 gr. Zimmt, 6-8 Löffel Kirsch werden miteinander vermengt + zu einer zusammenhängenden Masse geknetet. Diese wird auf einem mit Zucker bestreuten Brett, halb Centimeter dick ausgewallt, mit Blechförmchen als Sterne ausgestochen, diese nebeneinander auf ein bestrichenes Backblech gesetzt + bei schwacher Hitze mehr getrocknet als gebacken. Sie können, wenn kalt, mit einer Zuckerglasur garniert werden.

## **21. Grosse S.**

250 gr. frische Butter werden schaumig gerührt, 250 gr. gestossener Zucker, 1 halbe Zitronenschale + 3-4 Eier eins nach dem andern zugefügt + alles 20-30 Min. gerührt. Dann werden 5-6 gr. Backpulver (Treibsatz), 500-600 gr. Mehl nach + nach hineingesiebt, bis ein fester, aber doch nicht zu trockener Teig entsteht. Von diesem werden gleich grosse, das heisst 20-25 gr. schwere Stücke abgeschnitten, mit leichter Hand zu 10-12 cm. langen Würsten gedreht, diese an beiden Enden etwas zugespitzt, nicht zu nah nebeneinander auf ein Backblech gelegt, das obere Ende nach vorn, das untere nach hinten, so dass ein S. entsteht. Dieselben werden mit verklopftem Eigelb überpinselt, leicht mit Hagelzucker bestreut + bei ziemlich starker Hitze in 20 Minuten im Ofen gebacken. Diese Masse gibt 30 Stück.

## 22. Chokoladenköpflein

100-150 gr. süsse Schokolade oder noch besser 80-100 gr. süsse + 50 gr. bittere Schokolade werden in kleine Stückchen geschnitten in einer Messingpfanne mit  $\frac{1}{4}$  lt. kalten Wasser zum Feuer gebracht, gut aufgelöst + 80-100 gr. Zucker +  $\frac{3}{4}$  lt. Milch zugefügt + zusammen aufgekocht. Inzwischen werden 3 aufgehäufte Esslöffel (100-125 gr.) Maizena mit wenig Milch zu einem glatten Teiglein angerührt, eine kleine Prise Salz nach Belieben 1-2 gutweichgeklopfte Eier + noch  $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  Tasse Milch zugefügt, dieses Teiglein wird unter gutem Rühren, über mässigem Feuer in die kochende Schokolade gegeben + unter ununterbrochenem Rühren zu einem glatten, steifen Brei gekocht, sofort in eine mit kaltem Wasser gut ausgespülte Form angerichtet + zum völligen Erkalten an einen kühlen Ort gestellt z.B. über Nacht in den Keller. Dazu wird Schlagrahm oder eine Vanillecrème serviert. Hat man keine Vanilleschokolade, so wird gleich anfangs der Milch ein Stückchen Vanille beigegeben.

## 23. Maizenaköpfli

1 lt. Milch, 1 kleine Prise Salz, 80-100 gr. Zucker + 1 Stückchen gespaltene Vanillestengel werden zusammen siedend gemacht. Inzwischen werden 3-4 Lf. (100-120 gr.) Maizena mit ganz wenig Milch glatt angerührt, 2-3 Eier oder auch nur Eigelb hineingeklopft + mit dem Schwingbesen schaumig gerührt, noch etwas wenig Milch beigegeben + dieses Teiglein unter fortwährendem Rühren in die siedende Milch gegeben, über mässigem Feuer dicklich eingekocht, in eine gut mit kaltem Wasser ausgespülte Form gefüllt + zum Erkalten in Wasser oder in den Keller gestellt. Unmittelbar vor dem Auftragen wird das Köpflein gestürzt + mit einer Frucht oder Weinsauce oder einer passenden Crème serviert. Dieses Köpflein ist sehr leicht verdaulich + eignet sich deshalb auch für die Krankenküche + kann bequem am Tage vor Gebrauch bereitet werden.

## 24. Kapuzinerköpfli

Für 6 Personen werden 500-600 gr. altgebackenes Brot in möglichst dünne, kleine Scheiben geschnitten, in einer Schüssel mit  $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  lt. siedender Milch übergossen, zugedeckt + einige Min. stehen gelassen, bis das Brot gut angefeuchtet ist. Es wird dann mit dem Kartoffelstöpsel fein verstampft, 80-100 gr. gestossener Zucker, 50-60 Gramm gewaschene Weinbeeren, ebensoviel Rosinen und nach Belieben 2 Eier zugefügt + alles zu einem zusammenhängenden Teig verarbeitet. In der Omlettenpfanne wird ein Löffel Butter oder Fett heiss gemacht, von der Masse mit einem Löffel Klösse abgestochen, in die Pfanne gegeben, flach gedrückt + über nicht zu starkem Feuer hübsch hellbraun gebraten, auf eine warme Platte angerichtet, mit gestossenem Zucker + Zimmt bestreut + zu gekochtem Obst, oder mit einer Wein- oder Fruchtsauce, oder auch zu Kaffee oder Thee serviert.

## 25. Käseauflauf

30-50 gr. Mehl + 1 Prise Salz werden mit der nöthigen Milch zart + glatt angerührt, 4-5 Eigelb, 150-200 gr. geriebener oder sehr fein geschnittener Käse zugefügt, die Masse gut gerührt, noch mit 2 Tassen ( $\frac{1}{2}$  Liter) Milch verdünnt + zuletzt zu Schnee geschlagene Eiweiss leicht daruntergezogen, in eine gut mit Fett ausgestrichene Kochplatte oder Auflaufform gefüllt + in 20-30 Minuten bei ziemlich starker Hitze im Ofen hübsch gelb gebraten. Der Auflauf wird als Beigericht zu Fleisch + Gemüse serviert.

## 26. Kastanienkranz mit Schlagrahm

$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  kg. Kastanien werden von der äusseren Schale befreit, mit nicht zu viel warmem Feuer auf schwaches Feuer gebracht, langsam weich gekocht, sauber gehäutet + durch ein Haarsieb gestrichen. Nun werden 150-200 gr. Zucker, 1 Stückchen Vanille mit 1 Glas Wasser zu einem Sirup gekocht, dieser in die Kastanien gerührt + gut damit vermischt, so dass eine dicke Masse entsteht.

Diese wird in eine Butterspritze gefüllt, die unten mit durchlöcherter Blechscheibchen versehen ist + kreuzförmig etwa 4-6 cm. hoch auf eine runde Platte gespritzt. Die leere Mitte der Platte wird mit geschlagenem Rahm, der noch mit etwas gestossenem Zucker + nach Belieben etwas Vanille vermischt wird, gefüllt, glatt gestrichen + ein Teil des Rahms durch den Dressierbeutel verzierend darauf gegeben.

## 27. Chokoladenauflauf

In einem Messingpfännchen werden 100-125 gr. frische Butter ganz leicht zerlassen, 100-125 gr. Mehl hineingesiebt, 125 gr. gestossener Zucker + 125 gr. Vanilleschokolade zugefügt, mit  $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  lt. Milch nach + nach zu einem dicklichen Brei angerührt, zum Kochen gebracht, angerichtet + zum Erkalten gestellt. Hernach werden 6-8 Eigelb mit der Masse gut vermischt, das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter gezogen, diese in die bestrichene Kochplatte eingefüllt, bei mittlerer Hitze in  $\frac{3}{4}$  Stunden im Ofen gebacken, mit gestossenem Zucker bestreut + rasch serviert.

## 28. Kuchenteig

Für einen gewöhnlichen Kuchenteig rechnet man 500 gr. Mehl, 125 gr. Butter, 100 gr. Fett (kann auch nur Fett nehmen), 1 Kaffeelöffel feines Salz, ein Glas Wasser, Mehl, Salz + Fett werden miteinander verrieben, dann wird in die Mitte des Mehles ein Grübchen gemacht, das Wasser hinein gegeben, mit dem Mehl vermischt + der Teil so lange geknetet bis er luftig ist + sich von den Händen löst. Dann wird er  $\frac{1}{4}$  Stunde zum Ruhen gestellt.

## 29. Hefenteig

Das Verhältnis eines gewöhnlichen einfachen Hefeteiges ist das von 500 gr. Mehl, 1 Kaffeelöffel feines Salz, 80 gr. Zucker, 1 Ei, 125 gr. Butter, 20 gr. Hefe, 3-4 dect. Milch. Alles zu verwendende Material muss leicht angewärmt, aber ja nicht zu warm sein, da sonst die Hefe ihre Kraft einbüsst + somit der Teig nicht aufgehen kann. Der Hefenteig wird gewöhnlich am Abend vor dem Gebrauch bereitet, damit er die nötige Zeit hat zum Aufgehen. Mehl, Zucker + Salz wird mit der lauwarmen Milch angerührt + zu einem luftigen, glatten Teig geklopft, das Ei darunter gemengt, dann die leicht geschmolzene Butter sorgfältig darunter gezogen + zuletzt die mit Milch gut aufgelöste Hefe zugefügt + die Masse in eine gut mit Fett ausgestrichene + ausgestäubte Form geben + das ganze in einem temperierten Raum über Nacht zum Haben gestellt. Die Form darf nur zu Hälfte gefüllt werden, da der andere Raum zum Haben nötig ist. Hat sich der Teil bis am Morgen genügend gehoben, so wird er, bis der Ofen bereit, an die Kühle gestellt, um dem Überhaben vorzubeugen. Das Backen soll bei mittlerer Hitze gewöhnlich in  $\frac{3}{4}$ -1 Stunde geschehen, wobei während den ersten 20 Minuten nicht darnach gesehen werden darf, da das Gebäck durch den kalten Luftzug einsinkt.

### **30. Küchenpastetli oder Kröpfli**

Gewöhnlicher Kuchenteig wird zwei bis 3 mm. dick ausgewallt, runde Plätzchen im Durchmesser von ungefähr 10 cm. ausgestochen, in die Mitte ein schwacher Löffel voll gut gewürztes Fleischhache gegeben, die Hälfte des Randes leicht mit Wasser befeuchtet, das Plätzchen halbrundförmig überlegt. Die Ränder gegenseitig leicht angedrückt + die Pastetchen in heisser schwimmender Butter in 7-10 Min. hübsch gelb gebacken, zum Vertropfen gegeben + heiss serviert. Nach Belieben können sie auch nebeneinander auf ein Backblech gesetzt + im heissen Ofen gebacken werden, alsdann aber die obere Seite mit zerklopftem Eigelb überpinselt wird.

### **31. Fleischhaché**

Resten von gesottenem + gebratenen Fleisch, sowie auch Resten von Schinken oder Würst werden gehackt. 100-150 gr. eingeweichtes, gehacktes Brot, eine feingeschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, ein Ei + ein wenig Milch zugefügt + alles zu einem zusammenhängenden Teig verarbeitet. Das Fleischhaché kann zu Fleischkügel, Fleischküchli, Küchenpastetli verwendet werden.

### **32. Fleischpuding**

½ kg. Rindfleisch, ebensoviel Schweinefleisch + 100-150 gr. dürrer Speck werden zusammen fein gehackt, 50-60 gr. eingeweichtes, wieder ausgedrücktes, fein gestampftes Brot, das nötige Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 fein geschnittene + gedünstete Zwiebel + etwas Citronensaft zugefügt + alles zusammen recht gut unter einander gemengt bis die Masse zusammenhängend ist. Sie wird nun in eine mit Fett gut ausgestrichene + mit Mehl oder Paniermehl ausgestreute Pudingform gefüllt, eine Stunde im Wasserbad gekocht, sorgfältig gestürzt + kalt oder warm serviert.

Wird der Puding warm aufgetragen, so wird ein saftiges Gemüse oder eine weisse oder braune Sauce beigegeben.

### **33. Nierenschnitten**

Die gut gereinigten Nieren werden in einem Löffel heissem Fett rasch gelb gebraten + dann fein gehackt. Im zurückgebliebenen Fett wird eine fein geschnittene Zwiebel gedünstet, die gehackten Nieren samt nötigem Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss, einem Löffel saurem Rahm + nach Belieben einem halben Löffel Senf, hineingegeben, alles zusammen noch kurz gedämpft, die Masse gleichmässig auf hübsch gelb gebackene Weckli oder Broschnitten gegeben. Diese dann noch etwa 2 Min. in den heissen Bratofen gegeben + rasch serviert.

### **34. Gebrannte Crème**

Für 6 Personen werden in einem Messing- oder Emailpfännchen 100-130 gr. Zucker mit 2 Lf. Wasser hübsch braun geröstet mit 1-2 dl. kaltem Wasser abgelöscht, ¾ lt. Milch oder Rahm zugegossen + aufgekocht. Inzwischen werden 6-10 Eigelb mit ½ bis 1 Tasse Rahm verdünnt + schaumig geklopft, der siedende Rahm langsam unter gutem Rühren hineingegeben, alles wieder zum Feuer gebracht, fertig gekocht, angerichtet + serviert (wie bei Chocoladencreme angegeben).

### **35. Weincrème**

½ lt. Weisswein, 3-4 dl. Wasser, 150 gr. Zucker + die Schale einer kl. Zitrone werden zusammen siedend gemacht. Inzwischen werden 5-8 Eigelb mit 1-2 dl. Wasser gut verklopft, die siedende Flüssigkeit sorgfältig unter gutem Schlagen hineingegeben, alles wieder auf's Feuer gesetzt + unter fortwährendem Schlagen vor's Kochen gebracht, angerichtet + wie bei den übrigen Crèmen verfahren. Auch bei dieser Crème kann anfangs ein Kaffeelöffel Maizena beigegeben + dadurch 1-2 Eier weniger genommen.

### **36. Gebrühte Kugeln**

Für 6 Personen werden 2-3 dect. Wasser, 2 dl. Milch, 1 Prise Salz, 50-60 gr. Zucker + 60 gr. frische Butter zusammen siedend gemacht, 250 gr. gesiebtes Mehl rasch hineingestürzt + über schwachem Feuer zu einem zarten, glatten Teig verarbeitet, dieser in eine Schüssel angerichtet wenn etwas abgekühlt nach + nach mit 5-7 angewärmten Eiern vermengt + zum Erkalten gestellt. Inzwischen wird die nötige Butter nach Belieben mit 2-3 Lf. Olivenöl heiss gemacht, von dem Teig zuerst in's heisse Fett getauchten kleinen Löffel, gleichmässig grosse, möglichst runde Stücke abgestochen + schwimmend anfangs langsam + nachdem sie aufgegangen etwas rascher fertig gebacken, zum Vertropfen gegeben in gestossenem Zucker umgewendet + warm serviert.

### **37. Sandtorte**

300 gr. Zucker + die abgeriebene Schale 1 Zitrone werden mit 12 Eigelb vermengt + zwar so, dass zwischen jedem Eigelb wieder gerührt wird bis die Masse luftig + schaumig ist, was eine halbe Stunde Zeit erfordert. Dann werden 250 gr. leichtzerlassene Butter hernach 250 gr. Fégule zugefügt + zuletzt der steife Schnee von 10 Eiweiss darunter gezogen, die Masse in eine bestrichene + bestreute Form gefüllt + in einer Stunde im Ofen gebacken.

### **38. Eiercrème**

1 lt. Milch oder Rahm, 1 Stückchen gespaltener Vanillstengel + 100 gr. Zucker werden zusammen siedend gemacht. Inzwischen wird ein Kaffeelöffel Maizena oder Fégül mit ganz wenig Milch zart angerührt, 5-10 Eigelb hineingeklopft, noch mit etwas wenig Milch verdünnt, mit dem Schwingbesen schaumig geklopft, die siedende Milch ganz langsam + sorgfältig unter gutem Schlagen hineingegeben, alles wieder zurück in die Pfanne gegossen + unter fortwährendem Rühren vor's Kochen gebracht. Sofort angerichtet + zum Erkalten gestellt. Eiweiss wie bei andern Crèmen.

### **39. Kaffeecrème**

40-50 gr., wo möglichst frisch gerösteter Kaffee werden gemahlen, mit 2½-3 dect. siedendem Wasser oder auch Milch übergossen, gut zugedeckt + zur Seite gestellt, bis die übrige Crème bereitet ist. In einer Schüssel werden 6-10 Eigelb gut verrührt + mit ½-¾ lt. Rahm mit 100-125 gr. Zucker aufgeköcht + sorgfältig unter gutem Rühren in die Eigelb gegeben, alles wieder zurück in die Pfanne gegeben + unter fortwährendem Rühren vor's Kochen gebracht. Sofort angerichtet + zum Erkalten gestellt. Ist die Crème etwas abgekühlt, so wird der durch ein feines Sieb passierte Kaffee + das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiss zugefügt.

#### **40. (Huhn mit Reis) Allgemeines über Geflügel**

Geflügel soll nachdem es getötet worden noch 1-2 Tage in Federn hängen bleiben, weil es dadurch zarter + mürber wird. Geschieht das Rupfen sehr schwer, so zieht man das Geflügel kurz durch heisses Wasser, wodurch dann die Federn besser ausgehen. Wird es noch warm gerupft, das heisst so bald es getötet, so geschieht dasselbe wohl viel leichter aber das Fleisch wird, wie anfangs erwähnt, beim Kochen weniger zart.

#### **41. Gebackene Kartoffelkügelchen**

Für 6 Personen werden 1–1¼ kg. kalte, gesottene Kartoffeln am Reibeisen gerieben mit Salz, Muskatnuss, 1-2 Löffel Mehl + 3-4 Eiern gut vermengt. Von dieser Masse werden mit mehligter Hand nussgrosse Kügelchen geformt, in heissem Fett schwimmend hübsch gelb gebacken, abgetropft + heiss serviert. Ist das Fett nicht heiss genug, so werden die Kügelchen fettig + zerfallen gerne.

#### **42. Gefüllter Kohl**

Ein grosser schöner Kohlkopf wird von den äussersten harten Blättern befreit, sauber gewaschen, in siedendem Salzwasser halbweich gebrüht, mit kaltem Wasser abgespült + zum Vertropfen gestellt. Inzwischen wird ein gutes Fleischhachee bereitet. Nun werden die Blätter des Kopfes sorgfältig auseinander gebogen, zwischen jedes Blatt ein kleiner Lf. Fleisch gegeben, der Kopf wieder möglichst gut geschlossen, so dass von der Fülle nichts heraus kommt (wenn nötig mit Bindfaden umwunden) + in die Bratpfanne in ein Lf. heisses Fett gegeben, noch nötiges Salz, eine Prise Pfeffer + ein Kochlöffelchen Mehl darüber gestreut, eine Tasse Fleischbrühe + etwas übrig gebliebene Sauce zugefügt + der Kohl in heissem Ofen unter fleissigem Begiessen saftig weich gekocht.

#### **43. Chokoladenbirnen**

Die Birnen werden geschält, die grossen halbiert, die kl. ganz gelassen. In einer Messingpfanne wird ein Lf. Fett heiss gemacht, die Birnen übergewaschen, der nötige Zucker und etwas Wasser zugefügt + die Birnen solange gekocht bis sie weich sind + das Wasser zu einer schokoladenbraunen Masse eingekocht ist. Nun giesst man eine Tasse Rahm oder Milch über die Birnen, lässt die Flüssigkeit gut aufkochen + richtet die Birnen an.

#### **44. Rosenküchlein**

50-60 gr. frische Butter werden schaumig gerührt, 30-50 gr. gestossener Zucker + ein Kaffeelöffel Salz beigegeben, 250-300 gr. Mehl hineingesiebt mit wenig lauwarmem Wasser angefeuchtet, 4-5 Eigelb gut damit gerührt, das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiss darunter gezogen + noch so viel lauwarmes Wasser beigegeben, dass ein dünnflüssiges Omelettenteigli entsteht, das zugedeckt etwa 1 Std. stehen gelassen wird. Inzwischen wird in einer tiefen Pfanne reichlich Butter heiss gemacht, das Küchleisen darin angewärmt, dann nicht ganz bis an den Rand in den Teig getaucht, rasch in's sehr heisse Fett gehalten das Küchlein am Eisen hübsch gelb gebacken, sorgfältig losgetrennt, gewendet, kurz fertig gebacken, zum Vertropfen geben, mit gestossenem Zucker bestreut + warm serviert. Der Zucker kann im Teig auch weggelassen werden, was dann den Küchlein ein helleres Aussehen gibt. Anmerkung. Das Eisen darf nur sehr dünn mit dem Teig überzogen sein, sonst werden die Küchlein zähe. Bleibt zu viel am Eisen hängen, so muss noch etwas laues Wasser in den Teig gerührt werden.

#### 45. Strüblein

Für 6 Personen wird von 2 dl. Milch, 2 dl. Wasser, 1 Prise Salz, 30-40 gr. Zucker, 50-70 gr. Butter, 250 gr. Mehl + 6-7 Eiern ein ziemlich dünner Teig bereitet. Er wird in einen Trichter mit fingerdicker Öffnung gefüllt, schneckenförmig in heisse Butter fliessen gelassen, schwimmend hübsch goldgelb gebacken, zum Vertropfen gegeben, mit gestossenem Zucker + Zimmt bestreut + warm serviert. Mit dem übrigen Teig wird in gleicher Weise fortgefahren + die fertigen Strüblein aufgetürmt, auf eine warme Platte angerichtet. Anmerkung. Hat man keinen passenden Trichter, so kann der Teig auch in ein Milchtöpfchen mit rundem Schnabel gefüllt + langsam + gleichmässig in's Fett gegeben werden.

#### 46. Amerikanische Torte

60 gr. süsse Butter sind leicht geschmolzen + schaumig gerührt. Hinzu kommen nach + nach 2 Eier + 125 gr. fein gestossener Zucker. Diese Masse wird eine halbe Stunde gerührt. In 2 dl. guter Milch werden 10 gr. Natron aufgelöst + zusammen zu der Masse gerührt. Ferner mischt man damit 15 gr. feingewiegte Mandeln. Zuletzt rührt man noch schnell 08 gr. Weinstein in den Teig, füllt diesen sofort in eine mit Fett ausgestrichene + mit Paniermehl ausgestreute Form + bäckt ihn bei guter Hitze in  $\frac{3}{4}$  Std.

#### 47. Griesschnitten

Für 6 Personen wird 1 lt. Milch mit einem schwachen Kochlöffel Salz + nach Belieben 30-40 gr. frische Butter siedend gemacht. 200-300 gr. grober Gries hoch hineingerührt unter fortwährendem Rühren zu einem glatten steifen Brei gekocht, der sich von der Pfanne löst, auf ein gut mit Mehl bestreutes Mehl (*Brett?*) angerichtet, kleinfingerdick ausgewallt + zum Erkalten gestellt. Hernach werden 4 cm. br. + 6 cm l. Vierecke davon ausgeschnitten, diese in verklopftem, gesalzenem Ei umgewendet + in einem Lf. heisser Butter in der Omelettenpfanne auf beiden Seiten hübsch hellbraun gebraten.

#### 48. Backteig

Der Backteig, der sehr zart sein muss, darf nicht zu lange bearbeitet (geklopft oder gerührt) werden, da er sonst gerne zähe wird. Er muss ziemlich dickflüssig sein, damit er an dem zu backenden hängen bleibt. Er wird zu verschiedenen süssen Küchlein verwendet, aber auch mit Fleisch, wie Kalbsfüsse etc. verwendet. Auf 250 gr. Mehl rechnet man 2  $\frac{1}{2}$ -3 dl. lauwarmes Wasser, 1 Prise Salz, 2 Eiweiss oder 1-2 Eier + 1-2 Esslöffel Kirsch oder ein Lf. Olivenöl. Wird er zu Küchlein verwendet, so wird noch etwas gestossener Zucker beigegeben. Das Mehl wird mit dem Wasser zu einem glatten, dicken Teig angerührt, Kirsch hineingegeben + das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter gezogen. Statt lauwarmes Wasser kann auch leichtangewärmtter Weisswein genommen + der Kirsch weggelassen werden, ein gewöhnlicher dicklicher Omelettenteig lässt sich ebenfalls als Backteig verwenden.

#### 49. Orangensirup

Von 4 Orangen wird das Gelbe von der Rinde mit dem Reibeisen abgerieben. In einen Milchtopf gibt man 1kg. Stockzucker, 15 gr. Zitronensäure, 1 Flasche Wasser + die abgeriebene Orangensirup. Diese Masse lässt man in einem temperierten Raum so lange stehen, bis der Zucker vergangen ist. Nun wird der Sirup durch ein feines Sieb gerichtet + in Flaschen eingefüllt.

## *Berechnung der Speisezettel*

für den Kochkurs Belp  
(vom 27. März bis 24. April 1905)

### Montag, den 27. März 1905

#### Geröstete Griessuppe, Maccaroni mit Käse, Äpfelschnitzli

|                   |  |     |
|-------------------|--|-----|
| <u>Suppe:</u>     | acht lt. Wasser, 2 Löffel Fett 20 rp.,<br>¾ Pfund Gries 22 rp., Gewürz 03 rp.  | 45  |
| <u>Maccaroni:</u> | 2½ Pfund Maccaroni 70 rp., Salzwasser 02 rp., ¾ Pfund Magerkäse 45 rp.,<br>3 Löffel Fett 30 rp., Zwiebeln zum Abschmelzen 03 rp. | 150 |
| <u>Äpfel:</u>     | Äpfel 50 rp., 1 Pfd. Zucker 30 rp., Wasser, Zitrone  | 80  |
| <u>Brot:</u>      | 1 Pfd. Brot  | 15  |

#### Abend

#### Kartoffelsuppe, Milch + Brot

|               |   |     |
|---------------|---|-----|
| <u>Suppe:</u> | 10 lt. Wasser, 8 Pfd. Kartoffeln 24 rp., Salzwasser 01 rp., 4 Lf. Fett 40 rp.,<br>½ Pfund Mehl 13 rp., Zwiebeln, Gewürz + Grünes 07 rp. | 85  |
| <u>Milch:</u> | 7 lt. Milch   | 105 |
| <u>Brot:</u>  | 3 Pfund Brot  | 45  |

Fr. 5,25: 17 = 31 rp. à Person ----- 525

### Dienstag, den 28. März 1905

#### Fleischsuppe, Rindfleisch, Spinat, Salzkartoffeln

|                    |  |     |
|--------------------|--|-----|
| <u>Suppe:</u>      | 11 lt. Fleischbrühe, Gewürze + Grünes 05 rp., 1 Pfd. Brot 15 rp.   | 20  |
| <u>Fleisch:</u>    | 8 Pfd. Rindfleisch fr. 6,40, Salz, Fleischbrühe  | 640 |
| <u>Spinat:</u>     | Spinat rp. 70, Salzwasser 02, Natron, 3 Löffel Fett 30, Zwiebeln +<br>Gewürz 03, 120 gr. Mehl 05, Fleischbrühe | 110 |
| <u>Kartoffeln:</u> | 6 Pfd. Kartoffeln 18 rp., Salzwasser 02, Grünes  | 20  |
| <u>Brot:</u>       | 1½ Brot  | 25  |

#### Abend

#### Kaffee, Reispfannkuchen

|                |  |     |
|----------------|--|-----|
| <u>Kaffee:</u> | 90 gr. Kaffee rp. 18, 19 gr. Essenz 02, 3 lt. Wasser   | 20  |
| <u>Milch:</u>  | 7 lt. Milch  | 105 |
| <u>Kuchen:</u> | 3 Pfd. Reis 70 rp., Salz, Wasser, 2 lt. Milch 30 (Restenmilch),<br>300 gr. Zucker 48, Rosinen + Weinbeeren 40, Zitronen 04, 5 für 30,<br>3 Lf. Fett 30, Paniermehl 03, Zucker + Zimmt zum Streuen 05 | 230 |
| <u>Brot:</u>   | 2 Pfd. Brot 30   | 30  |

Fr. 12: 19 = 63 rp. à Person ----- 1200

### Mittwoch, 29. März 1905

#### Juliennesuppe, gebratene Grieskugeln, Zwetschgen

|                    |  |     |
|--------------------|--|-----|
| <u>Suppe:</u>      | 10 lt. Knochenbrühe, Gewürz + Grünes 05 rp., Julienne 25,<br>1 Löffel Fett 10, 2 Lf. Maggi 20  | 60  |
| <u>Kugeln:</u>     | 2 lt. Milch 30 rp. (Restenmilch), Salz 01, 1 Pfd. Zucker 35,<br>3 Pfund Gries 75, 10 Eier 60, 600 gr. Fett 1 fr.,<br>Zucker + Zimmt zum Streuen 09 | 310 |
| <u>Zwetschgen:</u> | 5½ Pfund Zwetschgen fr. 1,90, 1½ Pfd. Zucker 55 rp., Zimmt 05, Wasser  | 250 |
| <u>Brot:</u>       | Brot   | 20  |
|                    | <u>Abend</u>   |     |

#### Restensuppe, Kuttelnalat, gesottene Kartoffeln

|                    |   |       |
|--------------------|---|-------|
| <u>Suppe:</u>      | 10 lt. Restensuppe im Wasser, Restengemüse, 2 Lf. Maggi 20 rp.            | 20    |
| <u>Kutteln:</u>    | 4 Pfd. Kutteln fr. 2., Zwiebel + Gewürz 05 rp., Öl + Essig 50, (fr. 2.55) |       |
| <u>Kartoffeln:</u> |   | 15    |
| <u>Brot:</u>       | Brot  | 25    |
|                    |   | ----- |
|                    | <u>Fr. 7,20: 20 = 35 rp. à Person</u>                                     | 700   |

### Donnerstag, 30. März 1905

#### Weisse Bohnlisuppe, Fleischkügel, verdämpfte Kartoffeln, Chocoladencrème

|                    |   |       |
|--------------------|---|-------|
| <u>Suppe:</u>      | 11 lt. Knochenbrühe, Gewürz + Grünes 03 rp., 4½ Pfd. Böhnli 1 fr.,<br>Natron, 150 gr. Mehl 07, Butter 20 cts.   | 130   |
| <u>Fleisch:</u>    | Restenfleisch, 2 Pfd. Rindfleisch 1 fr. 60 rp., 3 Pfd. Schweinefleisch 3 fr.,<br>Zwiebeln + Gewürz 05 rp., 400 gr. Brot 12, 2 Eier 12, Salzwasser,<br>4 Lf. Essig 02, 200 gr. Butter 60, 250 gr. Mehl 14, Kügelibrühe | 565   |
| <u>Kartoffeln:</u> | 9 Pfd. Kartoffeln 27 rp., 1 Lf. Fett 10, Gewürz 03, Wasser  | 40    |
| <u>Crème:</u>      | 1 Pfd. Schokolade 1 fr. 10 rp., Wasser, 2 lt. Milch 30, 1 Pfd. Zucker 35,<br>10 Eier 60, 50 gr. Vécule, Vanille   | 250   |
| <u>Brot:</u>       | Brot  | 20    |
|                    | <u>Abend</u>  |       |
|                    | 10 lt. Wasser, 50 gr. Thee 30, 1½ Pfd. Zucker 50, Milch 10  | 90    |
| <u>Röste:</u>      | 4½ Pfd. Brot 70 rp., Äpfel 40, Zucker 35, Wasser, ½ Pfd. Fett 45  | 190   |
| <u>Brot:</u>       | Brot  | 25    |
|                    |   | ----- |
|                    | <u>fr. 13,10: 21 = 62¼ rp. à Person</u>   | 1310  |

### Freitag, 31. März

#### Sagosuppe, Kässchnitten, Rübli + Rüb Kohl m. Buttersauce

|                          |  |     |
|--------------------------|--|-----|
| <u>Suppe:</u>            | 11 Lt. Knochenbrühe, Gewürz + Grünes 05 rp., 400 gr. Sago 25 rp.   | 30  |
| <u>Schnittli:</u>        | 4 Pfd. Brot 72 rp., 1½ Pfd. Mehl 30, Salz 03, Wasser, 2 lt. Milch 30,<br>8 Eier 45, 1½ Pfd. Käse 75, 1½ Pfd. Fett 1 fr. 35 | 395 |
| <u>Rübli + Rüb Kohl:</u> | Rübli + Rüb Kohl 70, Salzwasser 01, 150 gr. Butter 55, 200 gr. Mehl 10,<br>Brühwasser, Milch 09                            | 145 |
| <u>Brot:</u>             | Brot   | 20  |
|                          | <u>Abend</u>   |     |

#### Kaffee, Torten, Birnenkompott

|                |  |     |
|----------------|--|-----|
| <u>Kaffee:</u> | 90 gr. Kaffee 18 rp., 19 gr. Essenz 02, 3 lt. Wasser | 20  |
| <u>Milch:</u>  | 7 lt. Milch 1 fr. 05                                 | 105 |

|                |  |       |
|----------------|--|-------|
| <u>Torten:</u> | 450 gr. Zucker 25 rp., 1 Zitrone 15, 13 Eier 1 fr. 40, 150 gr. Mandeln 45 rp.,<br>100 gr. Gries + 300 gr. Kartoffeln 15 rp.  | 240   |
| <u>Torten:</u> | 100 gr. Butter 35 rp., 3 Eier 18, 200 gr. Zucker 15, Natron, 3 dl. Milch 05,<br>225 gr. Mehl 12, Zimmt, 120 gr. Haselnuss 25, 12 gr. Weinstein 05 ( <u>1 fr.15 rp.</u> ) |       |
| <u>Birnen:</u> | Birnen 1,50 fr.  | 150   |
| <u>Brot:</u>   |  | 20    |
|                |  | ----- |
|                | <u>11 Fr. 25 rp.: 21 = 53½ rp. à Person</u>  | 1125  |

### Samstag, den 1. April 1905

#### Restensuppe, Leberschnitten, gebratene Kartoffeln, Nüsslisalat

|                    |   |     |
|--------------------|---|-----|
| <u>Suppe:</u>      | 11 lt. Restensuppe + Wasser, Restengemüse, 2 Lf. Maggi 20 rp.                                       | 20  |
| <u>Leber:</u>      | 5 Pfd. Leber 2 fr. 50, 1 lt. Milch 15, 150 gr. Mehl 07, Gewürz 03,<br>300 gr. Fett 60, Knochenbrühe | 335 |
| <u>Kartoffeln:</u> | 10 Pfd. Kartoffeln 30 rp., Salzwasser 05, 300 gr. Fett 60   | 95  |
| <u>Salat:</u>      | Nüsslisalat 60 rp., Zuthaten 40   | 100 |
| <u>Brot:</u>       |   | 20  |

#### Abend

#### Chocolade, Brot

|                    |   |     |
|--------------------|---|-----|
| <u>Schokolade:</u> | 1½ Pfd. Schokolade 1 fr. 80, Wasser, 5 lt. Milch 75, 1 Pfd. Zucker 35 | 290 |
| <u>Brot:</u>       | 4 Pfd. Brot   | 45  |

--

|  |   |     |
|--|---|-----|
|  | <u>9 Fr. 25 Rp.: 22 = 42 rp. à Person</u>   | 925 |
|  | <u>Durchschnittspreis = 48 rp. à Person</u> |     |

### Montag, den 3. April 1905

#### Haferkernensuppe, sauren Mocken, Kartoffelstock

|                 |   |     |
|-----------------|---|-----|
| <u>Suppe:</u>   | 11 lt. Knochenbrühe, Gewürz + Grünes 05 rp., 2 Pfd. Haferkernen 55 rp.  | 60  |
| <u>Fleisch:</u> | 8 Pfd. Rindfleisch 6 fr. 40, Beize 50, 250 gr. Fett 50 rp., 500 gr. Mehl 25 rp.,<br>Rotwein 10, Gewürz 05, Wasser | 780 |
| <u>Stock:</u>   | 15 Pfd. Kartoffeln 45, Salzwasser 03, 1½ lt. Milch 22 rp.   | 70  |
| <u>Brot:</u>    |   | 20  |

#### Abend

#### Maggisuppe, Griespluten, Rhabarberbrei

|                   |   |     |
|-------------------|---|-----|
| <u>Suppe:</u>     | 20 lt. Knochenbrühe, Restenkartoffeln, 3 Maggirollen 30 rp., Salz                           | 30  |
| <u>Fluten:</u>    | 2 Lt. Milch 30 rp., Wasser, Salz 02 rp., 3 Pfd. Gries 75, 200 gr. Fett 40,<br>Paniermehl 08 | 155 |
| <u>Rhabarber:</u> | Rhabarber 1 fr., 2½ Pfd. Zucker 85 rp., Wasser, 3 Lf. Maizena + Milch 05 rp.                | 190 |
| <u>Brot:</u>      |   | 30  |

--

|  |   |      |
|--|---|------|
|  | <u>13 Fr. 35 rp.: 22 = 60¾ rp. à Person</u> | 1335 |
|--|---|------|

### Dienstag, den 4. April 1905

#### Ribelisuppe, Omeletten, Salat, Fastenbrod

|                   |   |     |
|-------------------|---|-----|
| <u>Suppe:</u>     | 11 lt. Knochenbrühe, 1 Pfd. Ribeli 25 rp., Gewürz + Grünes 05 rp.             | 30  |
| <u>Omeletten:</u> | 3 Pfund Mehl 75 rp., Salz 02, 1½ lt. Milch 21, Wasser, 12 Eier 72, Fett 1 fr. | 270 |

|                     |   |     |
|---------------------|---|-----|
| <u>Randensalat:</u> | Randen 20, Nüsslisalat 30, Zuthaten 60  | 110 |
| <u>Brot:</u>        | Fastenbrot, 4 Pfd. 65 rp., ½ Pfd. Fett 50, 1 Pfd. Zucker 35, Wasser, Gewürz 05, 1½ lt. Rotwein 75 | 230 |
| <u>Brot:</u>        |   | 15  |

Abend

Kaffee, Kartoffelrösti, Wienerli

|                       |   |      |
|-----------------------|---|------|
| <u>Kaffee:</u>        | 3 lt. Wasser, 90 gr. Kaffee 18 rp., Essenz 02             | 20   |
| <u>Milch:</u>         | 7 lt. Milch   | 105  |
| <u>Rösti:</u>         | 11 Pfd. Kartoffeln 33 rp., 1 Pfd. Fett 1 fr., Salz 02 rp. | 135  |
| <u>Wienerli:</u>      | 17 Paar à 20 = <u>3,40 fr.</u>                            |      |
| <u>Griekenkuchen:</u> | 2 Pfd. Mehl 50 rp., Salz, Grieben, ½ Pfd. Fett 50, Wasser | 100  |
| <u>Brot:</u>          |   | 15   |
|                       |   | ---- |
| --                    |   |      |
|                       | <u>10 Fr. 30 rp.: 18 = 57¼ rp. à Person</u>               | 1030 |

**Mittwoch, den 5. April**

Restensuppe, Gulasch, Weisskraut

|                    |  |     |
|--------------------|--|-----|
| <u>Suppe:</u>      | Restensuppe + Wasser, Restengemüse, 2 Lf. Maggi 20 rp.   | 20  |
| <u>Fleisch:</u>    | 4 Pfd. Schweinefleisch 4 fr. 20, 3½ Pfd. Rindfleisch 2,6 fr., 2 Lf. Fett 20 rp., Gewürz + Mehl 08, Wein 05, Wasser, 4 Pfd. Kartoffeln 12 | 725 |
| <u>Weisskraut:</u> | 50, Fett 20, Gewürz 08, Wasser, Essig 02   | 80  |
| <u>Brot:</u>       |  | 30  |

Abend

Thee, Meringues, Schlagrahm

|                   |  |      |
|-------------------|--|------|
| <u>Thee:</u>      | 10 lt. Wasser, 50 gr. Thee 30 rp., 1½ Pfd. Zucker 50, Milch 10 | 90   |
| <u>Meringues:</u> | 4 Dutzend Paar à 90 rp. = <u>3 Fr. 50.</u>                     |      |
| <u>Rahm:</u>      | 2 lt. Rahm à 1 fr. 20 = 2 fr. 40                               | 240  |
| <u>Brot:</u>      |  | 30   |
|                   |  | ---- |
| --                |  |      |
|                   | <u>12 Fr. 15: 20 = 60¾ Rp. à Person</u>                        | 1215 |

**Donnerstag, den 6. April**

Kaffee, Käse + Eierkuchen

|                |  |     |
|----------------|--|-----|
| <u>Kaffee:</u> | 3 lt. Wasser, 90 gr. Kaffee 18 rp., Essenz 02, 7 lt. Milch 1 fr. 05                | 125 |
| <u>Kuchen:</u> | 3 Pfd. Mehl 75 rp., 1 Pfd. Fett 1 fr., Salz, Wasser                                | 175 |
| <u>Teigli:</u> | 1 Pfd. Mehl 25, 2 lt. Milch 30, Wasser, Salz, 10 Eier 60, 2 Pfd. Käse 1 fr. 30 rp. | 245 |
| <u>Brot:</u>   |  | 15  |

Abend

Hafergriessuppe, Beefsteak, verdämpfte Kartoffeln, Salat

|                    |  |    |
|--------------------|--|----|
| <u>Suppe:</u>      | 11 lt. Knochenbrühe, Gewürz + Grünes 05 rp., 1 Lf. Fett 10, 1 Pfd. Hafergries 25 rp.           | 40 |
| <u>Beefsteak:</u>  | Rindfleisch + Speck 5 fr. 70 rp., Gewürz, Milch, Mehl 05 rp., 150 gr. Fett 30, <u>Fr. 6,05</u> |    |
| <u>Kartoffeln:</u> | 10 Pfd. Kartoffeln 30 rp., 1 Lf. Fett 10, Wasser, Salz 05                                      | 45 |
| <u>Salat:</u>      | Salat 20, Zuthaten 20  | 40 |
| <u>Brot:</u>       |  | 15 |

--  
7 Fr.: 18 = 39 Rp. à Person 700

**Freitag, den 7. April**

Reissuppe, Schweinebraten, Blumenkohl, Kartoffelstängeli

Suppe: 11 lt. Knochenbrühe, Gewürz + Grünes 05 rp., Salz, 1 Pfd. Reis 30 rp. 35  
Braten: 8 Pfd. Schweinefleisch 8 fr., Bratengarnitur 10 810  
Blumenkohl: Blumenkohl 1 fr. 80 rp., Salzwasser, Milch + Natron 03 rp.,  
 250 gr. Mehl 12, 200 gr. Butter 65, Brühwasser, Milch 15 275  
Kartoffeln: 10 Pfd. Kartoffeln 30 rp., Salz + Schnittlauch 05 35  
Brot: 15

Abend

Kümmelsuppe, Kartoffeln an weisser Sauce

Suppe: 11 lt. Knochenbrühe, 850 gr. Brot 25 rp., 2 Lf. Fett 20, Mehl 07,  
 Kümmel 05, Salz 01, Eier 12 70  
Kartoffeln: 10 Pfd. Kartoffeln 30 rp., 100 gr. Fett 20, 150 gr. Mehl 07, Wasser,  
 Gewürz 03 60  
Brot: 30

--  
Fr. 13,30: 20 = Rp. 66½ à Person 1330

**Samstag, den 8. April**

Restensuppe, Reisbrei, Zwetschen, Anisbrötli

Suppe: 6 (?) lt. Wasser, Restengemüse, Gewürz 00  
Reisbrei: 1½ Pfd. Reis 40 rp., Wasser, 4 lt. Milch 60, ½ Pfd. Zucker 18,  
 Zucker zum Streuen 02 120  
Zwetschgen: 5 Pfd. Zwetschgen 1 fr. 70 rp., Wasser, 1½ Pfd. Zucker 50,  
 1 Stück Zimmtstengel 05 225  
Anisbrötli: 2 Pfd. Zucker 65 rp., 8 Eier 50, 1 Zitrone 15, 2 Pfd. Mehl 50, Anis 10 190  
Brot: 15

Abend

Kaffee, Butter, Konfitüre, Brot

Kaffee: 90 gr. Kaffeepulver 18 rp., 19 gr. Essenz 02 rp., Wasser, 7 lt. Milch 1 fr. 05 125  
Butter: 1½ Pfd. Butter 2 fr. 25 (Brot 65 rp.) 225  
Brot: 65

--  
Fr. 9,65: 19 = 50¾ Rp. à Person 965  
Durchschnittspreis = Rp. 56 à Person

**Montag, den 10. April 1905**

Fidesuppe, Knödli, Rübli, Kartoffeln

Suppe: 11 lt. Fleischbrühe, 400 gr. Fide 25 rp., Gewürz 05 30  
Fleisch: Knödli 6 Fr. 600  
Rübli: Rübli 50, Fleischbrühe, Salz + Mehl 50  
Kartoffeln: 10 Pfd. Kartoffeln 30 rp., Salzwasser + Grünes 05 35  
Brot: 20

Abend

Kaffee, Gries + Maizenaköpfli

|                     |  |                 |
|---------------------|--|-----------------|
| <u>Kaffee:</u>      | 3 lt. Wasser, 90 gr. Kaffee 18 rp., 19 gr. Essenz 02, 7 lt. Milch 1 fr. 05                               | 125             |
| <u>Köpfli:</u>      | 4 lt. Milch 60 rp., Salz, 400 gr. Zucker 30, Vanille 20 rp.,<br>240 gr. Maizena 45, 1 Pfd. Gries 25 rp.  | 180             |
| <u>Schenkelein:</u> | 250 gr. Butter 75 rp., 1 Pfd. Zucker 35, 1 Citrone 15, 8 Eier 50 rp.,<br>2 Pfd. Mehl 50, 350 gr. Fett 70 | <u>Fr. 2,95</u> |
| <u>Brot:</u>        |  | 30              |
| --                  |  | ----            |
|                     | <u>Fr. 11,70: 17 = Rp. 68¾ à Person</u>  | 1170            |

**Dienstag, den 11. April 1905**

Einlaufsuppe, Kröpfli, Kartoffeln, Nüsslisalat

|                 |   |     |
|-----------------|---|-----|
| <u>Suppe:</u>   | 11 lt. Knochenbrühe, 400 gr. Mehl 20, 4 Eier 24 rp., Restenmilch,<br>Gewürz + Grünes 16 rp.   | 50  |
| <u>Krapfen:</u> | 2 Pfund Mehl 50 rp., 400 gr. Fett 1 fr. 80, Salz, Wasser  |     |
| <u>Fülle:</u>   | Restenfleisch, 2 Pfund Rindfleisch 1 fr. 60, 150 gr. Brot 10, Zwiebel,<br>Gewürz, Mehl + Milch 10 rp., 1 Ei 05 rp., 1 Pfd. Fett 1 fr. | 415 |
| <u>Salat:</u>   | Kartoffeln 20 rp., Nüssli 20, Zuthaten 70   | 110 |
| <u>Brot:</u>    |   | 20  |

Abend

Restensuppe, Kartoffelrösti, kleingeschn. Rindfleisch

|                 |  |                 |
|-----------------|--|-----------------|
| <u>Suppe:</u>   | Restensuppe, Restengemüse  |                 |
| <u>Fleisch:</u> | 4 Pfund Fleisch 3 fr. 20, 2 Lf. Fett 20, Mehl, Gewürz + Essig 10 rp. | <u>Fr. 3,50</u> |
| <u>Rösti:</u>   | 8 Pfd. Kartoffeln + Salz 20 rp., 500 gr. Fett 1 Fr.                  | 120             |
| <u>Brot:</u>    |  | 30              |
| --              |  | ----            |
|                 | <u>Fr. 7,45: 18 = 41½ Rp. à Person</u>                               | 745             |

**Mittwoch, den 12. April**

Spinatsuppe, Knöpfli und Käs, Apfelbrei, gebrannte Crème

|                   |   |     |
|-------------------|---|-----|
| <u>Suppe:</u>     | 11 lt. Knochenbrühe, Mehl 05, Spinat + Grünes 30, 2 Lf. Fett 20 rp.                           | 55  |
| <u>Knöpfli:</u>   | 4 Pfund Mehl 1 fr., Restenmilch, Wasser, 8 Eier 50, Salzwasser 05,<br>½ Pfund Käs 30, Fett 30 | 215 |
| <u>Apfelbrei:</u> | Äpfel 50 rp., 1 Pfd. Zucker 35, Wasser, 100 gr. Mehl 05 rp., Restenmilch                      | 90  |
| <u>Crème:</u>     | 1 Pfd. Zucker 35, Wasser, 2 lt. Milch 30, 10 Eier 50, 50 gr. Maizena 10 rp.                   | 125 |
| <u>Brot:</u>      |   | 45  |

Abend

Thee, Kapuzierkuchen

|                |  |      |
|----------------|--|------|
| <u>Thee:</u>   | 10 lt. Wasser, 50 gr. Thee 30 rp., 2 Pfund Zucker 70 rp., Milch 10   | 110  |
| <u>Kuchen:</u> | 5 Pfd. Brot 82 rp., 2 lt. Milch 30, Rosinen + Weinbeeren 50 rp.,<br>½ Pfd. Zucker 17, 2 Eier 12 rp., 2 Lf. Fett 40, Zucker + Zimmt<br>zum Streuen 04 rp. | 235  |
| <u>Brot:</u>   |  | 20   |
| --             |  | ---- |
|                | <u>Fr. 8,95: 18 = 49¾ Rp. à Person</u>   | 895  |

### Donnerstag, den 13. April 1905

#### Gerstensuppe, Schweinspfeffer, Risotto

|                 |   |      |
|-----------------|---|------|
| <u>Suppe:</u>   | 11 lt. Knochenbrühe, 1 Pfd. Gerste 35, Gewürz + Grünes 05 rp.                                     | 40   |
| <u>Fleisch:</u> | 12 Pfund Fleisch 12 fr., Beize 1 fr., 400 gr. Fett 80 rp.,<br>1½ Pfund Mehl 40 rp., Beize, Wasser | 1420 |
| <u>Risotto:</u> | 3 Pfund Reis 75 rp., 2 Lf. Fett 20, Gewürz 10, Wasser, Butter                                     | 105  |
| <u>Brot:</u>    |   | 30   |

#### Abend

#### Kaffee, Hefenkuchen, Weincrème

|                |  |      |
|----------------|--|------|
| <u>Kaffee:</u> | 3 lt. Wasser, 90 gr. Kaffee 18 rp., 19 gr. Essenz 02 rp., 7 lt. Milch fr. 1,05   | 125  |
| <u>Kuchen:</u> | 4 Pfd. Mehl 1 fr., 2 Lf. Salz, 400 gr. Zucker 28 rp., 2 lt. Milch 30 rp.,<br>2 Eier 12, 1 Pfd. Butter 1 fr. 50, 80 gr. Hefe 30 rp., Zucker + Zimmt<br>zum Streuen 05 rp. | 355  |
| <u>Crème:</u>  | 50 gr. Maizena 10, 10 Eier 60 rp., 1 lt. Wein 1 fr., Wasser,<br>1 Pfd. Zucker 35, Zitronenschale 10 rp. <u>Fr. 2,15</u>  |      |
| <u>Brot:</u>   |  | 30   |
| --             |  | ---- |
|                | <u>Fr. 21,05: 30 = 70 Rp. à Person</u>   | 2105 |

### Freitag, den 14. April

#### Maggirollensuppe, Brotschnitten, Schokoladenbirnen

|                       |   |     |
|-----------------------|---|-----|
| <u>Suppe:</u>         | 11 lt. Knochenbrühe, 6 Maggirollen 55 rp.   | 55  |
| <u>Brotschnitten:</u> | 4 Pfund Brot 65, 300 gr. Mehl 15, 1 lt. Milch 15, Wasser, Salz,<br>15 Eier 90 rp., 600 gr. Fett 1 fr. 20, Zucker + Zimmt zum Streuen 05 rp. | 310 |
| <u>Birnen:</u>        | Birnen 1 fr., 1 Pfd. Zucker 35, Milch 10 rp., Wasser, 2 Lf. Fett 20 rp.   | 165 |
| <u>Brot:</u>          |   | 20  |

#### Abend

#### Restensuppe, Hackbraten, Hörnli mit Eier

|                 |  |      |
|-----------------|--|------|
| <u>Suppe:</u>   | Restensuppe, Restengemüse  |      |
| <u>Fleisch:</u> | 3½ Pfund Schweinefleisch 3 fr. 50, 3 Pfund Rindfleisch 2 fr. 40,<br>½ Pfund Speck 45 rp., 2 Eier 14 rp., Zwiebel, Gewürz, Mehl 11 rp.,<br>3 Lf. Fett 30, Brot 10, Wasser <u>Fr. 7.</u> |      |
| <u>Hörnli:</u>  | 3 Pfund Hörnli 85 rp., Salzwasser 01, 2 Lf. Fett 20, 7 Eier 49 rp.   | 155  |
| <u>Brot:</u>    |  | 20   |
| --              |  | ---- |
|                 | <u>Fr. 7,25: 19 = 38 Rp. à Person</u>  | 725  |

### Samstag, den 15. April 1905

#### Mehlsuppe, gefüllte Kartoffeln, Federkohl

|                    |   |     |
|--------------------|---|-----|
| <u>Suppe:</u>      | 11 lt. Knochenbrühe, 200 gr. Fett 40 rp., 375 gr. Mehl 20 rp., Restenteigli   | 60  |
| <u>Kartoffeln:</u> | 1 Pfd. 400 gr. Schweinefleisch 1 fr. 80, Rindfl. 1 fr. 10, 150 gr. Brot 09 rp.,<br>Zwiebel, Gewürz + Mehl 06, 1 Lf. Fett 10, 10 Pfund Kartoffeln 30,<br>Restensauce, Wasser | 345 |
| <u>Federkohl:</u>  | Köhli 60, Salzwasser 02 rp., Natron, 2 Lf. Fett 20, Zwiebel + Gewürz 03,<br>100 gr. Mehl 05, Wasser   | 90  |
| <u>Brot:</u>       |   | 20  |

#### Abend

### Milch + Brot

|               |  |      |
|---------------|--|------|
| <u>Milch:</u> | 6 lt. Milch 90 rp.                           | 90   |
| <u>Brot:</u>  |  | 45   |
| --            |  | ---- |
|               | <u>Fr. 6,50: 16 = 40½ Rp. à Person</u>       | 650  |
|               | <u>Durchschnittspreis = 31½ Rp. à Person</u> |      |

### Montag, den 17. April 1905

#### Sternlisuppe, Rindsbraten, Erbsli

|                 |  |     |
|-----------------|--|-----|
| <u>Suppe:</u>   | 11 lt. Knochenbrühe, Gewürz + Grünes 05, Sternli 30  | 35  |
| <u>Fleisch:</u> | 8 Pfund Rindfleisch fr. 6.40, 1 Lf. Fett 10, Mehl + Gewürz 02,<br>Bratengarnitur 08, Knochenbrühe                    | 660 |
| <u>Erbsli:</u>  | 3 Pfund Erbsli 75, Salzwasser, Natron 05, 150 gr. Butter 45,<br>200 gr. Mehl 10, Fleischbrühe, Milch + Gewürz 10 rp. | 145 |
| <u>Brot:</u>    |  | 20  |

#### Abend

#### Zwiebelsuppe, Hafermus, Brot

|                  |   |      |
|------------------|---|------|
| <u>Suppe:</u>    | 11 lt. Knochenbrühe, Salz, 2 Lf. Fett 20 rp., Zwiebeln 14,<br>150 gr. Mehl 08 rp., 1 Pfund Brot 18 rp.                | 60   |
| <u>Hafermus:</u> | 1½ Pfund Hafergries 45, 2 Lf. Fett 20, Wasser, ½ Pfd. Zucker 17,<br>Salz, Milch 45, Zucker + Zimmt zum Streuen 03 rp. | 130  |
| <u>Brot:</u>     |   | 20   |
| --               |   | ---- |
|                  | <u>Fr. 10,70: 18 = 60 Rp. à Person</u>  | 1070 |

### Dienstag, den 18. April

#### Restensuppe, Nudeln, dürre Kirschen

|                  |  |     |
|------------------|--|-----|
| <u>Suppe:</u>    | Restensuppe, Restengemüse  |     |
| <u>Nudeln:</u>   | 2½ Pfund Nudeln 1 fr., Salzwasser 03, 1 Lf. Fett 10, 7 Eier 50 rp. | 165 |
| <u>Kirschen:</u> | 9 Pfund Kirschen 3 fr., 1½ Pfund Zucker 50, Wasser, Zimmt 05 rp.   | 355 |
| <u>Brot:</u>     |  | 20  |

#### Abend

#### Thee, Apfelkuchen

|                |  |      |
|----------------|--|------|
| <u>Thee:</u>   | 10 lt. Wasser, 30 gr. Thee 20, 2 Pfund Zucker 70, Milch 10 rp.   | 100  |
| <u>Kuchen:</u> | 2 Pfund Mehl 50, 1 Pfund Fett 1 fr., 2 Kaffeelf. Salz, Wasser,<br>Äpfel 1 fr. 50, Zucker zum Streuen 05, Backlohn 55 | 360  |
| <u>Brot:</u>   |  | 15   |
| --             |  | ---- |
|                | <u>Fr. 10,15: 18 = 56½ Rp. à Person</u>  | 1015 |

### Mittwoch, den 19. April

#### Reissuppe, Schweinskoteletten, weisse Böhnli

|                 |  |     |
|-----------------|--|-----|
| <u>Suppe:</u>   | 11 lt. Knochenbrühe, 1 Pfund Reis 30 rp., Gewürz + Grünes 05                         | 35  |
| <u>Fleisch:</u> | Fleisch 6 fr. 40, 2 Eier 14, Paniermehl 06, 1 Lf. Fett 10,<br>Salz + Pfeffer, Wasser | 670 |

|                |   |    |
|----------------|---|----|
| <u>Böhnli:</u> | 2 Pfund Böhnli 50 rp., Salzwasser, Natron, Fett 05, 50 gr. Fett 10,<br>100 gr. Mehl 05, Essig + Gewürz 05 rp. | 75 |
| <u>Brot:</u>   |   | 20 |

Abend

Kaffee, gebackene Griesschnitten

|                        |  |      |
|------------------------|--|------|
| <u>Kaffee:</u>         | 3 lt. Wasser, 90 gr. Kaffee 18 rp., 19 gr. Essenz 02, 7 lt. Milch 1 fr. 05   | 125  |
| <u>Griesschnitten:</u> | 3 lt. Milch 45 rp., 2 lt. Wasser, Salz 03, ½ Pfund Zucker 17,<br>3 Pfund Gries 75 rp., ¼ Pfund Fett 1 fr. 20, Zucker + Zimmt<br>zum Streuen 10 rp. | 270  |
| <u>Brot:</u>           |  | 15   |
| --                     |  | ---- |
|                        | <u>Fr. 12,10: 18 = 67½ Rp. à Person</u>  | 1210 |

**Donnerstag, den 20. April 1905**

Restensuppe, Mehlbrei, saure Äpfel

|                  |  |     |
|------------------|--|-----|
| <u>Suppe:</u>    | 11 lt. Restensuppe + Wasser, Restengemüse          |     |
| <u>Mehlbrei:</u> | 1½ Pfund Mehl 43 rp., 6 lt. Milch 90, Salz 02      | 135 |
| <u>Äpfel:</u>    | Äpfel 80, 1½ Pfund Zucker 50, Wasser, Zimmt 05 rp. | 135 |
| <u>Brot:</u>     |  | 35  |

Abend

Schokolade, Brot

|                    |  |      |
|--------------------|--|------|
| <u>Schokolade:</u> | 1½ Pfund Schokolade 1 fr. 80, Wasser, 5 lt. Milch 75 rp.,<br>1 Pfund Zucker 35 rp. | 290  |
| <u>Brot:</u>       |  | 30   |
| --                 |  | ---- |
|                    | <u>Fr. 6,25: 18 = 34¾ Rp. à Person</u>   | 625  |
|                    | <u>Durchschnittspreis = Fr. 54½ à Person</u>                                       |      |

## *Handschriftlich später mit Bleistift ergänzte Rezepte*

### Mürber Kuchen

50 gr Hefe, ¼ Liter lauwarme Milch und 150 Gramm Mehl werden zu einem Vorteig verarbeitet und zum Aufgehen zugedeckt an die Wärme gestellt. 150 Gramm leicht geschmolzene Butter, 2 Eier, 100 Gramm Zucker, eine Prise Salz und 850 Gramm Mehl werden gehörig mit dem Vorteig verarbeitet. Nachdem der Teig um das Doppelte gestiegen ist, wird er leicht ausgewallt, auf ein bestrichenes Blech gelegt, abermals aufgehen lassen; nachher wird der Teig mit Eigelb angestrichen; mit einer Messerspitze markiert man schräge Vierecke, streut ein wenig Kümmel darauf und bäckt ihn in guter Hitze.

### Zitronensirup

3 l Wasser, 2 Kilo Zucker, 6 Zitronen für 30 rp Zitronensäure.

Das Wasser wird mit dem Zucker gekocht, der Saft von den Zitronen und die Säure drein getan, und so lange langsam gekocht, bis es nicht mehr schäumt. Den Schaum nimmt man ab. Die fein geschälte Zitronenrinde tut man in ein Gefäss, schüttet den Saft darüber, und lässt alles einen Tag stehen. Dann wird das Sirup durch ein Tuch od. Sieb gerichtet, in die Flaschen getan, verzäpft und stellt es aufrecht in den Keller.

### Zimtkuchen

4 Eier werden mit 250 gr. Grieszucker gut gerührt, 1 Tasse Rahm dazugegeben, 1 gehackte Zitronenrinde und 1 Kaffeelöffel Ceylonzimt, sowie eine Tasse Milch gut darunter gerührt, 500 gr. Mehl mit 1 Paket Backpulver vermischt darunter gemengt + in Form gebacken.

### Kakao-Kuchen

½ Pfund Mehl, ½ Pfund Zucker, 1 Tasse Rahm, 1 Ei, 1 Löffel Zimt, 1 Esslöffel Kakao, 1 Backpulver, alles zu einem Teig vermengt + in panierter Form gebacken.

### Billige + gute gebrannte Crème

150 gr. Zucker werden braungeröstet, mit 1 Liter Milch abgelöscht und aufgekocht. Unterdessen werden 3 Eigelb mit 1 gehäuften Kaffeelöffel voll (?) Maizena mit heisser Milch angerührt. Dies wird unter ständigem Rühren in die heisse Milch gegossen und ca. 5 Minuten gekocht. Hierauf richtet man die Crème an und rührt noch 5 Minuten. Das Eiweiss wird zu Schnee geschlagen und löffelweise auf die kalte Crème gesetzt.

### Lattich

Der Lattich wird gewaschen, ca. 5 Min. gebrüht, hernach werden Speckwürfeli etwas ausgelassen, gehackte Zwiebeln + wenig Mehl etwas gedünstet, der Lattich + das Wasser + event. Speck dazu gegeben + ca. 1 Std. gekocht. Man kann die Kartoffeln auch dabei kochen.

### Weisse Böhnli

Sie werden abends vorher in kaltes Wasser eingeweicht. Am Morgen wird Butter in der Pfanne heiss gemacht, gehackte Zwiebeln + nachher die Böhnli + ziemlich viel Wasser beigegeben + gekocht bis sie weich sind. Vor dem Anrichten wird ein Mehlteigli + etwas Essig dazu getan.

### Yoghurt-Getränk

1 Glas Yoghurt-Pilze reicht für 2 Lt. Getränk, 2 Tassen Zucker, 4-5 Feigen, 1 kl. Handvoll Weinbeeren, 3 Tage + 3 Nächte stehen lassen + richten + in Flaschen füllen.

### Zitronenlimonade

Man bringt 6 Lt. Wasser zum Kochen, fügt ein halbes Kilo Zucker, 1 Glas Weinessig, 1 Kaffeelöffel Schwarztee oder eine Handvoll Lindenblüten hinzu, lässt alles nochmals rasch aufkochen und stellt es dann zum Abkühlen auf die Seite. Sobald die Flüssigkeit kalt ist, wird sie durch ein Tuch gesiebt und in gut verschliessbare Flaschen abgefüllt. (Buch Limonade oder Kef. ....?) Einen Teil der Flaschen hebt man in der Küche auf, die andern stellt man in den Keller. Nach 10 Tagen ist die an der Wärme gehaltene Limonade trinkfertig. Der Zucker hat sich in Kohlensäure umgewandelt. Dieser Prozess geht umso rascher vor sich, je wärmer die Temperatur ist.

### Pilaf (3 Personen)

1 Löffel Fett, 50 gr. Magerspeck, 1 Zwiebel, 250 gr. Schweinefleisch, 1 Tasse Reis, 3 Tassen Wasser, 1 Lf. Salz, 1 Löffel Tomatenpüree, 3 Löffel geriebener Käse.

Fleisch + Speck werdn in haselnussgrosse Stücke geschnitten. In heissem Fett werden Speckwürfel und die gehackte Zwiebel gedämpft. Die Fleischwürfel beigegeben und umgerührt bis sie grau sind. Dann wird der Reis beigegefügt, kurze Zeit umgerührt, Wasser, Salz + Tomatenpüree beigegeben und alles zugedeckt auf kleinem Feuer weichgekocht. Vor dem Anrichten wird der Käse mit einer Gabel leicht darunter gezogen. Kochzeit 20 Minuten.

### Reisköpflein

Zutaten: 180 Gramm Reis, ¼ Lt. Wasser, 1 Lt. Milch, 1 Prise Salz, 60-80 gr. Zucker, 1 Stück Zitronenschale. Der erlesene gewaschene Reis wird mit der Milch oder Magermilch, dem Salz und der Zitrone weichgekocht und mit dem Zucker vermischt. Dann wird der Reis in eine ausgespülte Form angerichtet, erkalten lassen + gestürzt.

### Griespudding

Ein halber Lt. Milch wird zum Kochen gebracht, worauf man unter fortwährendem Rühren 65 gr. Gries hineinlaufen lässt und 2 Eidotter hineinschlägt, nebst einer Prise Salz. Nachdem man einige Minuten tüchtig gerührt hat, nimmt man ihn vom Feuer und gibt 1-2 Esslöffel starken Rum und den sehr steif geschlagenen Schnee der 2 Eier und 65 gr. feinen Puderzucker hinein. Zuletzt wird dies langsam, aber gut durchgerührt, in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schale gegossen und nach dem völligen Erkalten mit Himbeersaft serviert.

### Rahmtäfelchen

500 gr. Zucker in 5 dl Rahm oder 2½ dl Rahm + 2½ dl Milch, oder aus 5 dl Milch werden auf starkem Feuer in einer Messingpfanne nicht zu braun geröstet. Die Masse wird auf ein eingefettetes, etwas erwärmtes Blech geschüttet, schön gleichmässig verstrichen und nach kurzer Zeit mit einem ebenfalls eingefetteten Messer in Täfelchen geschnitten und nachher auseinandergebrochen.

### Gebackene Nüsse

Man nimmt ca. 1 Kaffeetasse voll Mehl und verrührt dies mit ebensoviel Wasser, das zuvor mit einem kleinen Stückchen Butter gekocht wird. Dann gibt man ein wenig Salz hinzu und 1 Ei, das vorher in ein wenig warmes Wasser gelegt wird. Man formt kleine Nüsse daraus und bäckt sie in Schmalz.

### **Schlüfküechli**

In einer Schüssel werden 3 Eier + ¼ Pfund Zucker gut gerührt. Dann gibt man ½ Tasse süßen Rahm od. auch nur Milch, 60 gr. leichtgeschmolzene Butter, 1 Kaffeelöffel Kirschwasser, etwas feingeschnittene Zitronenschale + 1 kl. Messerspitze Natron dazu + rührt das Ganze tüchtig zusammen. Nach und nach wirkt man 1 Pfund Mehl dazu und knetet den Teig gut. Nachdem man ihn einige Stunden stehengelassen hat, walzt man ihn messerrückendick aus.

### **Pilaf** (für 4 Personen)

Man schneidet eine grosse Zwiebel ein + dämpft sie in 2 Esslöffel Fett. Dann gibt man 2 gewöhnliche Tassen Reis daran + dämpft noch eine Minute mit. Dann löscht man mit 6 Tassen Fleischbrühe ab. Hierauf schneidet man 3-4 mittlere Tomaten in Stückchen hinein + hakt drei Servelas + gibt sie ebenfalls hinein. Würzt mit Salz, Pfeffer + einer ziemlich starken Messerspitze Paprika. Vom Kochpunkt weg 20 Min. auf kl. Feuer kochen lassen + nur mit der Gabel umrühren.

### **Maccaroni – Auflauf**

Tags zuvor gekochte + einen Moment in kaltes Wasser gelegte Hörnli kann man verwenden. Die Auflaufform wird überall gut mit Fett ausgestrichen. Eine Lage Teigwaren, etwas geriebener Käse, etwas kleingeschnittenes Fleisch oder Servelas, wieder Teigwaren und so fort bis die Form zu 2 Dritteln gefüllt ist. 2-3 Eier werden zerklopft, 3-4 dl Milch dazugegeben sowie eine Prise Salz. Dieses wird in die Form gegossen, es darf aber nicht bis zur Höhe der Teigwaren kommen. Nun wird's ½-¾ Stunden auf ziempl. kleines Feuer gestellt.

### **Kartoffelklösse**

Koche 500 gr. Kartoffeln in leichtem Salzwasser weich. Das Wasser kalt aufstellen. Giesse das übrige Wasser ab. Zerdrücke die Kartoffeln, mische bei + verrührt gut 2 Löffel Mehl, 2-2½ dl Milch und 50 gr. Fett- oder Magerkäse. Koche dann alles auf schwachem Feuer zu einem dicken Brei. Tauche einen Löffel in kalte Milch ein + stich damit Klösse auf eine heisse Platte ab. Schmälze sie zum Schluss mit in Fett gerösteten Zwiebeln ab. Man kann sie mit feingehacktem Grünen bestreuen + mit heisser Butter oder Fett übergiessen.

### **Gedämpftes Rotkraut**

Rotkraut wird gehobelt und mit zerschnittenen Zwiebeln und Aepfeln in heisses Oel oder Butter gesetzt (eventuell etwas Wasser begeben) 15 Min. gedämpft, vom Feuer genommen und sofort angerichtet. Bei längerer Kochzeit wird das Kraut wieder hart und wird erst nach 1 bis 1½ Std. wieder weich. Vollwertig + besser ist es aber nach kurzer Erhitzung.

### **Aepfelköppli**

Aepfel ganz verkochen lassen sodass es Pürée ist. Dann eine höhere Schüssel nehmen zum Anrichten. Eine Lage Zwieback ganz zu unterst tun und eine Lage Aepfelpürée u. so immer abwechseln. Kalten lassen und dann stürzen und eine Vanillecrème dazu bereiten. Vanillecrème erst beifügen wenn sie erkaltet ist.

### **Luftsuppe**

2 Eier schaumig verklopfen, pro Person 1 Esslöffel Weissmehl glatt anrühren, das kochende Suppenwasser darüber giessen, alles zurück in die Pfanne + vor's Kochen kommen lassen + so-fort anrichten.

### **Himbeersirup**

Die Himbeeren werden in den Kochtopf getan, zerdrücken. Wasser oder roten Wein dazu gegossen bis darob zusammen, hernach 24 Std. in den Keller gestellt, ausgedrückt, gleichschwer Zucker wie Flüssigkeit dazu gegeben + 8 Min. gekocht, in Flaschen gefüllt + verkorkt, verbinden.

### **Rosinenauflauf**

Für 4 Personen: 16 Esslöffel feine Haferflöckli in ½ Lt. siedende Milch einrühren. 2 Esslöffel Zucker + eine Prise Salz beifügen. Alsdann erkalten lassen. Man rapset eine Zitronenrinde + fügt eine Tasse eingeweichte Rosinen oder Sultaninen dazu. Gibt 4 geschlagene Eigelb dazu + zuletzt die zu Schnee geschlagene Eiweiss leicht darunter mischen. In eine gebutterte Auflaufform geben, einige Butterstückli obenauf + im Ofen backen bis es hellbraun ist.

### **Konfitürenrezept von Frau E. Gerber**

Auf 1 kg. Früchte 500 gr. Zucker streuen, 12 Std. in den Keller stellen, hernach 10 Min. kochen und anrichten.

### **Sirup, rohe Säfte von Luise Gerber, 1950**

750 gr. gut verlesene Beeren in eine Schüssel geben, 30 gr. Weinstein säurepulver über die Beeren streuen, 1 Lt. kochendes Wasser darüber giessen, verbinden + 24 Std. an die Kühle stellen. Dann durch ein Sieb abtropfen lassen. 1½ kg Zucker und dann ½ Std. immer gleich rühren + wieder 24 Std. ruhen lassen. In Flaschen abfüllen, ein Tülltüchlein darauf + nach 14 Tagen verschliessen + gut verbinden.

### **Springerli**

1 kg Mehl, 1 kg Zucker, 8 Eier, 2 Messerspitzen Trieb Salz.

Die Eier gibt man nach + nach mit dem Zucker abwechselnd in eine tiefe Schüssel und schlägt alles tüchtig schaumig. Dann langsam das mit dem Trieb Salz vermischte + gesiebte Mehl dazu.

So entsteht ein fester Teig, den man mit den Händen bearbeitet, dann 3 mm dick ausrollen und mit dem Springeli- oder Tügelibrettchen Figuren aufdrücken. Dann werden mit dem Backrädchen die Vierecke auseinander geschnitten, die man, nachdem sie mindestens 10-12 Stunden gelegen haben, bei mässiger Hitze langsam hellgelb bäckt.

### **Gewürzleckerli**

1 Pfund Zucker, 1 Pfund Mehl, während 2 Tagen an warmem Ofen getrocknet (nicht gelbgedörft), ½ dl Wasser, 1-2 Eier, 1 kleine Messerspitze Backpulver, 1 Kaffeelöffel Zimt, 1 Messerspitze Nängelipulver. Man verrührt den Zucker mit dem Wasser, fügt die 2 Eier bei. Nun rührt man die Masse schaumig, fügt das gesiebte Mehl, das Backpulver und die übrigen Zutaten bei und knetet die Masse, bis sie gut vermengt ist. Man wallt den Teig ½ cm dick aus, schneidet Leckerli und lässt sie trocknen. Man bestreicht sie mit leichtverklöpftem Eiweiss und bäckt sie bei schwacher Hitze.

### **Goldmelisse od. Münzensirup**

3 kg Zucker, 3 Lt. Wasser + eine Handvoll Goldmelissenblüten oder 17 Stengel Münze werden etwas gekocht + etwas abkühlen lassen. Hernach 30 gr Zitronensäure begeben, vergehen lassen, richten + in Flaschen abfüllen.

### **Limonade**

Auf 10 Liter Wasser schneidet man 3 Zitronen in kleine Scheibchen, nimmt eine Hand voll Holunderblüten, 1 kg. Zucker + kocht dieses etwa 5 Minuten. Dann nimmt man's vom Feuer, giesst ½ Glas Essig hinzu und füllt sie in ein Geschirr, stellt sie 3 Tage an die Sonne + füllt sie hernach in Flaschen + verbindet.

### **Heidelbeermarmelade**

3 Liter Heidelbeeren lässt man mit 1½ Pfund Zucker dick einkochen, tut einige Nelken + ganzen Zimt hinein + füllt sie dann in Gläser oder einen Steintopf.

### **Apfelmarmelade**

3 Pfund Äpfel werden geschält, entkernt + fein geschnitzelt. Dann wird in der Messingpfanne 1 Pfund Zucker geläutert, die Äpfel hineingetan + eingekocht. Wenn alles recht dick ist, kommt das geriebene Gelbe einer Zitrone dazu, dann lässt man es erkalten, jedoch nicht in der Pfanne, sondern in einer Porzellanschüssel, füllt es in die Gläser + bindet es zu.

### **Russische Crème**

2 Eigelb, 2 ganze Eier, ¼ Pfund Zucker, 1-2 Gläschen Kirsch + ½ lt. Rahm. Die Eigelb werden mit dem Zucker 20 Min. gerührt. Das Kirschwasser hineingiessen, dann den zu steifem Schnee geschlagenen Rahm sowie den Eierschnee.

### **Kuchenteig**

½ lt. Nidel, 1 Tasse Zucker + Mehl wird miteinander vermischt. 3-4 Eier + noch Mehl hinzugefügt + verarbeitet bis ein ziemlich fester Kuchenteig ist, ausgerollt + 1 Stunde im Ofen gebacken.

### **Mürber Teig**

500 gr. Mehl, 1 schwacher Esslöffel Salz, 125 gr. Butter, 1 Messerspitze Backpulver, 1 Tasse Milch. Das Mehl wird auf das Wellbrett genommen, das Salz + die feingeschnittene Butter gut damit vermischt, das Backpulver oder stattdessen 1 Messerspitze Natron + Weinstein zugegeben + mit der lauwarmen Milch ein Teig zubereitet, der gearbeitet wird, bis es nicht mehr an den Händen klebt. Sodann wird er beliebig verwendet.

### **Limonade**

12 l Wasser, 1 kg. w. Zucker, ¼ Pfund roter, 2 Citronen, 1 Handvoll Hollunderblüten, ...  
1½ Glas Essig drei Tage an die Wärme stellen dann durch ein Tuch passieren und in Flaschen absieben.

### **Heidelbeeren in Flaschen**

Etwa 1 kg. Heidelbeeren werden in einer Pfanne auf's Feuer gesetzt und einmal den Wall darüber gelassen. Dann in einen kleinen Milchtopf gebracht und in Flaschen geschüttet. Mit einem Teelöffel geht es sehr schnell. Die Flaschen 1 Tag stehen lassen, dann in den Keller stellen, am 2. Tag kaltes Wasser obendrauf schütten. Bevor man die Heidelbeeren braucht muss die Haut, die sich obendrauf gebildet hat am besten mit einer Stricknadel entfernt werden.

### **Schwammkuchen**

1 Pfund Zucker, 4 Eier werden gut zerrührt, ¼ Pfund Butter, 1 Löffel Sauschmalz vergehen lassen + zu den Eiern tun, ein wenig Zitronen-Rinde, ½ Liter rohe Milch, besser Nidel, 1 Löffel Backpulver, 1-1½ Pfund Mehl aber nach + nach besser hineinsieben, alles recht gut untereinander ziehen, in gut gefettetes Blech tun oder auch in kleine Modell + in fester Hitze gebackt. Darf aber nicht allzu heiss sein.

### Rhabarberkonfitüren

1 kg. gewaschene, ungeschälte Rhabarberstengel schneidet man in 1 Zentimeter lange Stückchen, vermischt sie mit 1 kg. Zucker und lässt sie so 3 Tage lang stehen, damit sie Saft bilden. Auf gutem Feuer kocht man dann das Ganze 30 bis 40 Minuten und füllt die rötlich aussehende Konfitüre in Gläser.

### Rosenküchlein

1 Pfund Mehl, 1 Esslöffel Zucker + 1 Teelöffel Salz mit 3 Eiern. Keine Milch, kein Backpulver, nur Wasser. Rühre einen ganz dünnen Omelettenteig. Man achte darauf, dass Fett + Eisen beim Backen sehr heiss sind.

### Schenkeli

500 gr. Mehl, 200 gr. Zucker, 100 gr. Fett, 2 Eier, dazu 20 gr. Trockenei, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Citrone, das abgeriebene + den Saft, etwas Salz. Zucker, Eier, Zitrone, Salz + Fett werden zusammen schaumig gerührt + dann mit den andern Zutaten zu einem Teig verschafft. Teig etwas ruhen lassen, in lange fingerdicke Stangen rollen, diese in Stengelchen schneiden + im heissen Fett goldgelb backen.

### Lebkuchen von Frau Stöckli

Butter + Nidle werden schaumig gerührt, 4-5 Eier, Zucker + Trieb und Vanille von Citrone beigegeben + gut verrührt. Ein dickflüssiger Teig gemacht. 1 Stunde ruhen lassen + nachher im Ofen backen.

### Holzerkurs in der Längeny März 1943

|                  |   |
|------------------|---|
| Montag, 1.3.43   | Gesottene Eier halbiert in einer weissen Sauce, Salzkartoffeln, Salat |
| Dienstag, 2.3.   | Salzkartoffeln, Kabissalat, Ragouts                                   |
| Mittwoch, 3.3.   | Reis, Rettich + Kabissalat  |
| Donnerstag, 4.3. | Speck + Rindfleisch, Salzkartoffeln, Sauerkraut                       |
| Freitag, 5.3.    | Hörnli, gedörrte Birnen   |
| Samstag, 6.3.    | Geschnetzelte Leber, Salzkartoffeln                                   |
| Montag, 8.3.     | Gesottene Eier, halbiert in Sauce, Salzkartoffeln, Salat              |
| Dienstag, 9.3.   | Kalbsvoressen, Kartoffelstock   |

## *Zusatzheft (in deutscher Kurrentschrift)*

### **Rhabarberkompott**

Die Stiele werden geschält + in 2 Centimeter lange Stücke geschnitten. Diese werden dann rasch gewaschen + mit so viel Wasser als daran hängen bleibt, in ein wenig steigende Butter in die Pfanne gegeben. Zucker bedarf es in der Regel halb so viel als das Gewicht der Stengel beträgt. Nach Belieben wird Zimmt gegeben oder ein Stückchen Zitronenschale mitgekocht, dann werden die Stengel nicht zu weich gekocht + mit dem Schaumlöffel in die Kompottschale gehoben. Der dicklich eingekochte Saft wird dann darüber gegossen + das Gericht nach Belieben kalt oder warm serviert.

### **Rindfleisch mit Petersiliensauce**

Übrig gebliebenes Rindfleisch wird in Streifen geschnitten, in einer guten Buttersauce aufgekocht, eine Hand voll ... fein geschnittener Petersilie dazu getan + angerichtet.

### **Kartoffelsalat**

Gesottene Kartoffeln werden geschält, in kleine Scheiben geschnitten, feingeschnittene Zwiebeln kommen dazu, eine Tasse warme, fette Fleischbrühe, an Fasttagen heisses Wasser, mit ein wenig frischer Butter, Salz, Pfeffer, Essig + Öl + alles wird gut gemengt. Man muss beim Mengen sorgfältig sein, dass die Scheiben ganz bleiben. Dieser Salat kann mit feingeschnittenem Randensalat oder mit Nüsslisalat garniert werden.

### **Gemüsesuppe**

Aus allen übrig gebliebenen Gemüsen kann man eine köstliche Suppe bereiten. Man gibt einen Stich Butter in einen Topf, schmort eine Zwiebel darin, tut sämtliche Gemüse zusammen hinein, lässt es einen Augenblick anlaufen + füllt dann mit kochendem Wasser auf. Ist genügend Gemüse vorhanden, dass es eine sämige Suppe wird, so kocht man die Suppe nur mit etwas angerührtem Mehl auf; ist dies nicht der Fall, so kocht man eine entsprechende Portion Kartoffeln darin weich. Dann rührt man alles durch ein Sieb, gibt etwas Maggi oder Liebig hinzu, rührt in der Suppenterrine ein Eidotter mit etwas Rahm glatt + richtet die Suppe darüber an.

### **Stärkende Milchsuppe**

½ Schoppen gute Milch + ½ Schoppen Wasser lässt man zusammen sieden. Röste eine Hand voll Brod fein gerieben, in wenig Butter goldgelb, giesse die kochende Milch an dieselben + lasse die Suppe gut aufkochen.

### **Geröstete Suppe**

Man röstet auf eine Person zwei kleine Löffel voll Gries mit heiss gemachtem Schmalz hellgelb, giesst das benötigte heisse Wasser reichlich dazu + lässt diese Suppe 1½ Viertelstunde kochen, ehe man sie anrichtet.

### **Andere Art Griessuppe**

Eine Hand voll fein geriebenes Brod wird in Butter schön gelb geröstet, das benötigte frische Wasser hinzu gegossen, gesalzen + wenn es siedet, auf vier Personen sechs Löffel voll Gries hinein gerührt + eine Viertelstunde gekocht, ehe man die Suppe anrichtet.

### **Gebrannte Mehlsuppe**

Man lässt ordentlich viel Schmalz heiss werden, nimmt für 4 Personen zwei Löffel voll Mehl + röstet es, bis es Farbe nehmen will. Dann fügt man eine kleine recht fein geschnittene Zwiebel dazu + genug fein geschnittenes Brod, röstet dann alles gelb, giesst das benöthigte heisse Wasser nebst Salz langsam daran + lässt die Suppe recht gut kochen. Man kann diese Suppe auch ohne Zwiebeln machen + kann statt dessen Kümmel mitrösten, oder sie einfach mit Muskatnuss würzen.

### **Andere Art (gebrannte Mehlsuppe)**

An fein geschnittenes Brod giesst man siedendes Wasser, genug zur Suppe, salzt es + deckt es zu. Man röstet auf eine Person einen halben Löffel voll Mehl recht schön braun, giesst die Suppe langsam daran + lässt sie eine halbe Viertelstunde kochen. Man verrührt dann 2 Eier, befolgt die angegebene Weise damit + richtet die Suppe dann an.

### **Dritte Art (gebrannte Mehlsuppe)**

Man nimmt für eine Person zwei kleine Löffel voll Mehl in eine eiserne Pfanne, worin ein schönes Stück Butter heiss gemacht worden ist + röstet das Mehl unter beständigem Umrühren schön braungelb + giesst dann das benöthigte heisse Wasser langsam hinzu. Nachdem sie gesalzen, lässt man sie eine Viertelstunde langsam kochen.

### **Brodsuppe**

Fein geschnittenes Brod lässt man mit einem guten Stück Butter, dem nöthigen Salz + hinlänglich Wasser eine halbe Stunde kochen + würzt dann diese Suppe mit Muskatnuss. Man kann auch Eier zufügen auf die beschriebene Art.

### **Geriebene Suppe**

Auf eine Person nimmt man zwei Löffel voll gutes Mehl in eine Schale, salzt es + spritzt es mit zerklopftem Ey sorgfältig an, rührt es untereinander, spritzt es wiederholt + dies so oft bis sich lauter Körnchen gebildet haben. Man röstet hinlänglich geriebenes Brod goldgelb, giesst das nöthige Wasser heiss dazu +salzt es. Wenn es kocht, rührt man die Riebeli ein + lässt sie so lange kochen, bis sie auf die Oberfläche kommen. Man kann die Riebeli auch in kochende Fleischbrühe einstreuen.

Riebeli, Eiergerste, Fideli + Sternli kann man auch bloss in das kochende Salzwasser legen + die Suppe dann mit brauner Butter + gelbgerösteten Zwiebeln abschmalzen. Schmackhaft werden solche Suppen ebenfalls, wenn man frische Butter mitkochen lässt, dann 2-3 Eier mit etwas Rahm oder Milch verklopft + die kochende Suppe langsam daran rührt, dann nachher mit Schnittlauch bestreut.

### **Eingetropfte Suppe**

Man macht von 2 Eiern, Milch + fünf Löffeln voll Mehl ein dickliches Teiglein, salzt es + lässt es tropfweise ins Salzwasser einlaufen. Das Wasser muss recht siedend sein, ehe man Teig einlaufen lässt. Wenn die Suppe recht durchkocht hat, richtet man sie an + übergiesst sie mit brauner Butter + gelbgerösteten Zwiebeln. Man kann dies Teiglein auch in Fleischbrühe einlaufen lassen.

### **Hafersuppe**

In das benöthigte Wasser gibt man auf 1 Person einen starken Löffel voll Hafergrütze (Muesmehl) + Salz. Kocht dies zusammen ziemlich lange + richtet die Suppe an. Dann wird Butter heiss gemacht; eine Prise Hafergrütze darin gelb geröstet + dieses gleichmässig über die Suppe gegossen.

### **Andere Art (Hafersuppe)**

Man röstet Hafergrütze in Butter gelb, löscht dies mit Wasser ab, so viel, als zur Suppe nötig ist + salzt sie, lässt die Suppe ½ Stunde gut kochen + richtet sie dann an.

### **Dritte Art (Hafersuppe)**

Man nimmt für fünf Personen 3 Löffel Habermehl + lässt es mit hinlänglich Wasser, Salz + einem guten Stück Butter, nebst etwas Brotrinde ½ Stunde kochen + richtet die Suppe über in kleine Würfel geschnittenes Brot an.

### **Erdäpfelsuppe**

Schneide rohe, geschälte Erdäpfel in artige Bröcklein, siede sie in gesalzenem Wasser weich. Giesse die kochende Erdäpfelsuppe über das in die Suppenschüssel eingeschnittene Brot, würze sie mit etwas gestossenem Pfeffer + übergiesse sie mit brauner Butter + gelbgerösteten Zwiebeln.

### **Andere Art (Erdäpfelsuppe)**

Man röstet eine Hand voll fein geriebenes Brod in Butter schön hochgelb. Giesse dann das zur Suppe benötigte Wasser heiss dazu, nebst Salz. Wenn es kocht, so setzt man gesottene, am Reibeisen geriebene Erdäpfel dazu + lässt sie noch 8 Minuten auf dem Feuer, ehe man sie anrichtet.

### **Erbsensuppe**

Ein(e) Kaffeeschale voll dürre Erbsen brüht man am Abend vorher mit heissem Wasser an. Am andern Morgen stellt man sie mit kochendem Wasser über das Feuer + lässt sie recht weich kochen. Eine halbe Stunde vor Essenszeit zerdrückt man die Erbsen fein + giesst so viel heisses Wasser dazu bis man genug Suppe hat + salzt sie jetzt. Dann röstet man kleine Brodbröcklein in Butter hellgelb + richtet die Suppe darüber an.

### **Milchsuppe**

Über fein geschnittenes Brot giesst man siedende gute Milch + deckt sie eine Weile. Man würzt sie mit etwas Salz + Pfeffer.

## *Spätere Ergänzungen (mit Bleistift)*

Zu stark gesalzenes Fleisch 1-2 Stunden in abgerahmter Milch legen, Spiegeleier für Kranke oder für solche Leute die nicht gern fett essen backt man eben so schön in ein wenig Wasser statt Fettes.

### Limonade

Man nimmt ein Kilo Würfelzucker, 1 Handvoll Lindenblüten + 1 kleine Handvoll Hollunderblust, 2 ungeschälte Zitronen in Scheibchen geschnitten + eine halbe Muskatnuss, tut alles in ein Gefäss, das wenigstens 13 Liter fasst, giesst ein Glas guten Weinessig dazu und nachher noch 12 Liter siedendes Wasser, lässt das Gefäss drei Tage an nicht zu kaltem Orte stehen, zieht die Flüssigkeit in Flaschen ab und verzapft und verbindet sie gut. Anstatt Lindenblüten können auch Rosenblätter oder Wollblümchen genommen werden.

### Limonade

Man schneidet eine Zitrone in Scheiben, entfernt alle Kerne daraus, zuckert die Schnitte ein und übergiesst sie mit kochendem Wasser, beim Umrühren müssen die Zitronenscheiben ein wenig mit dem Löffel gedrückt werden. Diese heisse Limonade ist an kalten Tagen eine Erquickung. Kann auch kalt genossen werden. Man kann aus einer Zitrone  $\frac{3}{4}$  bis 1 Liter Limonade und durch einen zweiten Aufguss – neu einzukochen – noch  $\frac{1}{2}$  Liter herstellen.

### Pfeffermünz-Sirup

Auf je 1 Liter kalten Wassers kommt eine kleine Handvoll grüner oder gedörrter Pfeffermünze; von letzterer eine etwas grössere Portion. Dies wird in einer gelben oder emaillierten Pfanne  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht, darnach gerichtet, der Tee per Liter mit 1 Kilo Zucker versüsst und wieder  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht. Nach dem Erkalten in Flaschen gefüllt und verkorkt. Zum Gebrauch mit kaltem oder heissem Wasser verdünnt.

## 1. Menus

### a) Kartoffelsuppe 6 Personen für 30 rp.

1 kg. Kartoffeln (10-12 Stück), 1 gr. Lfl. Fett, Brotwürfel + Grünes, 2 Lfl. Mehl.  
Die Kartoffeln werden geschält + in Scheiben geschnitten. Im Fett dünstet man  $\frac{1}{2}$  geschnittene Zwiebel + etwas Lauch oder Petersilie, löscht mit 2-3 lt. Wasser ab, gibt 1 Lfl. Salz + die Kartoffeln hinein, nach Belieben auch Sellerie. Kochzeit 30-40 Min. Beim Anrichten kann man  $\frac{1}{2}$  Tasse Milch + geröstete Brotwürfel hineingeben.

### b) Sauerkraut (38 rp.)

1 kg. Sauerkraut 25 rp., 1 grosse Lfl. Schmalz 10 rp. Zwiebel + Mehl 3 rp.  
Wenn das Sauerkraut scharf ist, wäscht man es schnell durch im heissen Wasser. In heissem Schweineschmalz oder ausgebratenen Speckwürfeli dünstet man 1 geschnittene Zwiebel + gibt das Kraut mit etwas Salz + 1-2 Tassen Wasser dazu. Kochzeit  $1\frac{1}{2}$ -2 Std. Von 1 Lfl. Mehl + etwas Wasser macht man ein Teiglein + rührt es  $\frac{1}{2}$  Std. vor dem Anrichten darunter. Kocht man 1 Stück Speck im Sauerkraut, so braucht man kein Fett.

### c) Erbsenbrei (36 rp.)

300 gr. gelbe Erbsen 25 rp., 1 Lfl. Fett 10 rp., 1 Lfl. Mehl 1 rp.  
Die Erbsen werden am Abend vorher schnell gewaschen + mit lauem Wasser + 1 Messerspitze Soda oder Natron eingeweicht. Dann setzt man sie mit dem Einweichwasser aufs Feuer + gibt, wenn nötig noch Wasser nach, dass es 3-4 cm. darüber geht. Kochzeit  $1\frac{1}{2}$ -2 Std. Der weisse Schaum (das Eiweiss) darf nicht abgeschöpft werden. Man gibt 1 Lfl. Salz, 1 Lfl. Fett + noch nach 1 Std. ein Mehlteiglein hinein wie beim Sauerkraut + beim Anrichten eine Zwiebelschweize darüber.

## **2. Rezept**

### **a) Haferflockensuppe** (29 rp.)

150 gr. Haferflocken 9 rp., 1 Lfl. Fett 10 rp., 1 Ei 10 rp.

Die Haferflocken werden im heissen Fett gelb geröstet mit dem nötigen Wasser abgelöscht, gesalzen + 30 Min. gekocht. Beim Anrichten gibt man das Ey mit Milch verklopft dazu.

### **b) Maisschnitten** (14 rp.)

½ lt. Wasser, 400 gr. Mais 12 rp., 100 gr. Gries 5 rp., 1 lt. Milch 22 rp., 150 gr. Bratfett 35 rp.

Das Gries + Mais werden mit 1 Lfl. Salz in die kochende Milch + Wasser eingerührt + zu einem steifen Brei gekocht (15 Min.). Derselbe wird auf einem hölzernen Teller glatt verstrichen und nach dem Erkalten in Vierecke zerschnitten. Man bratet sie in heissem Fett. Man kann sie auch vorher in einem dünnen Teigli von etwa 6 Lfl. Mehl, Milch + 2 Eiern umwenden, dann brauchen sie etwas weniger Fett beim Braten.

### **c) Gedörrte Zwetschgen** (58 rp.)

1 kg. Zwetschgen 50 rp., 150 gr. Zucker 8 rp.

Sie werden gewaschen + einige Stunden eingeweicht. Der gestossene Zucker wird in einer trockenen Messing- oder Eisenpfanne gerührt (auf starkem Feuer) bis er flüssig + dann gelb wird. Man löscht ihn mit dem Einweichwasser ab + kocht die Zwetschgen damit ½-1 Std.

## **3. Rezept**

### **a) Fidelisuppe** (29 rp.)

150 gr. Fideli 9 rp., 1 Ei 10 rp., 1 Lfl. Fett 10 rp.

Man rührt die Fideli in heissem Fett mehrmals herum + kocht sie im Wasser von den Kartoffeln weich (15 Min.) + gibt 1-2 Schöpfkellen voll vom Spinatwasser dazu. Beim Anrichten zieht man die Suppe mit dem Ei ab + gibt Grünzeug darauf.

### **b) Spinat** (41 rp.)

1 kg. Spinat 25 rp., 1 Lfl. Fett 10 rp., 1 Tasse Milch 5 rp., 1 Lfl. Mehl (1 rp.)

Der Spinat wird mehrmals gründlich gewaschen + vertropft. Man gibt ihn in viel kochendes Salzwasser + kocht ihn 5-15 Min. Dann nimmt man ihn auf ein Sieb, das Wasser kann gut zu Suppen + Saucen verwendet werden, es enthält wichtige Nährsalze. Wenn der Spinat abgekühlt ist, wiegt man ihn. Im heissen Fett dünstet man etwas feine Zwiebel oder Knoblauch + das Mehl leicht, löscht mit Spinatwasser + der Milch ab, würzt die Sauce + kocht sie 10 Min. Dann lässt man den Spinat darin heiss werden + richtet an.

### **c) Salzkartoffeln** (22 rp.)

1½ kg. Kartoffeln 12 rp., 1 Lfl. Fett 10 rp.

Die gewaschenen Kartoffeln werden geschält, in Stücke, Scheiben oder Stengeli geschnitten + in siedendes Salzwasser gegeben. Kochzeit 20 Min. Beim Anrichten gibt man das heisse Fett darüber; das Wasser eignet sich sehr gut für Suppen.

## **4. Rezept**

### **a) Reissuppe** (29 rp.)

150 gr. Reis (7-8 Lfl.) 9 rp., Gemüse 10 rp., 1 Lfl. Fett 10 rp.

Die Gemüse (Lauch, Sellerie, Rübli, 2 Kartoffeln, Kohl) werden geputzt, gewaschen + fein geschnitten oder gewiegt. Man dämpft sie mit dem Reis in heissem Fett, löscht mit Wasser ab + kocht die Suppe 1 Std.

### **b) Bohnen** (41 rp.)

1 kg. Bohnen 25 rp, 1½ Lfl. Fett 15 rp., Gewürz 1 rp.

Die Bohnen werden abgefädelt + gewaschen. Im heissen Fett oder Schweineschmalz oder ausgebratenen Speckwürfeli dünstet man ½ gewiegte Zwiebel (und nach Belieben 2-3 Knoblauchzehen) hellgelb + gibt die Bohnen mit 1-2 Tassen Wasser + 1 Lfl. Salz dazu. Man schliesst die Pfanne gut + kocht die Bohnen je nach der Sorte 1-2 Std. Man kann auch etwas Mehl mitrösten oder Bohnenkraut oder Petersilie darin kochen.

Zweite Art. Die Bohnen werden zuerst in viel siedendem Salzwasser weich gekocht, auf ein Sieb gegeben + nach dem Vertropfen nach obiger Weise beendet.

### **c) Bohnensalat**

Die gekochten Bohnen werden mit Salz, Zwiebel, Essig + Öl + etwas Fleischbrühe (oder Wasser mit Maggi Suppenwürze) vermischt + kalt oder warm gegessen. Dieser Salat soll mindestens eine Stunde vor dem Essen bereitet werden, er ist dann schmackhafter.

### **d) Gesottene Kartoffeln**

*Angaben fehlen*

## **5. Rezept**

### **a) Brösmelisuppe** (30 rp.)

150 gr. Brösmeli 10 rp., 1 Lfl. Mehl 1 rp., 1 Lfl. Fett, 1 Ey

Die gedörrten Brotresten werden zerstoßen, mit 1 Lfl. Mehl vermischt + im heissen Fett braun geröstet.

Man löscht mit Wasser ab + kocht die Suppe mit Salz 20-30 Min. Beim Anrichten zieht man sie mit 1 Ei ab, das man mit 2 Lfl. Milch oder Wasser verklopft. Sehr gut ist es, 2-3 Kartoffeln zu Scheiben zu schneiden + darin zu verkochen.

### **b) Kabis** (62 rp.)

2 mittelgrosse Kabisköpfe 40 rp., 100 gr. Speck 20 rp., 1-2 Zwiebeln 2 rp.

Der Kabis wird gereinigt + in die Blätter zerlegt. Bei den äussersten entfernt man die zähe Blattrippe, bei den andern schneidet man sie der Länge nach voneinander, so dass die grossen Blätter halbiert werden, die innern lässt man ganz. Man wäscht sie + kocht sie in reichlich Salzwasser halbweich (zirka 20 Min.) + gibt sie auf ein Sieb. Der Speck wird in Würfel geschnitten

+ mit der zerschnittenen Zwiebel gedünstet, bis diese gelb werden. Der vertropfte Kabis wird mehrmals lagenweise mit dem Speck + den Zwiebeln in die Pfanne zurückgegeben, etwas Salz darauf gestreut + alles auf schwachem Feuer etwa 10 Min. gedünstet.

### **c) Risotto** (59 rp.)

500 gr. Reis 30 rp., 50-100 gr. Magerkäse 7 rp., 100 gr. Fett (2 gr. Löffel) 22 rp.

Im heissen Fett werden 1-2 zerschnittene Zwiebeln gedünstet. Wenn sie gelb sind, gibt man den trockenen Reis dazu + rührt ihn mit, bis die Körner heiss sind. Dann löscht man mit 2½-3 lt. kochendem Salzwasser ab, kocht den Reis 20-25 Min. + gibt den geriebenen Käse hinein. Ist sehr nahrhaft.

## **6. Rezept**

### **a) Erbsmehlsuppe** (27 rp.)

150 gr. offenes Erbsmehl (per Pfund 45 rp.) 14 rp., 1 grosser Lfl. Fett 10 rp., Brotwürfel

+ Zwiebeln 3 rp.

Das Erbsmehl wird mit kaltem Wasser glatt angerührt, in kochendes Salzwasser eingegossen

+ ¾-1 Std. gekocht. Im heissen Fett röstet man die Brotwürfel + die geschnittene Zwiebel miteinander gelb + gibt sie beim Anrichten in die Suppe. Zu dieser Suppe kann man eine Schüssel gesottene Kartoffeln auf den Tisch geben.

### **b) Griesknöpfli** (98 rp.)

2 lt. Milch + Wasser 25 rp., 400 gr. grobes Gries 20 rp., 2 Eier 20 rp., 150 gr. Fett 33 rp.

Milch, Wasser + 1 schwacher Lfl. Salz werden zusammen aufgeköcht, das Gries hineingerührt

+ zu einen steifen Brei gekocht. Man rührt zuletzt die verklopften Eier hinein + lässt ihn erkalten. Dann sticht man mit einem Löffel Stücke heraus + bratet sie im heissen Fett. Man kann auch die Eier weglassen + die Knöpfli dann im verklopften Ei wenden vor dem Braten. Besser werden sie, wenn man nur Milch nimmt für den Brei.

### **c) Äpfel** (34 rp.)

Man liest die kleinsten Aepfel heraus und entfernt nichts daran als die Fliege. Man wäscht die Aepfel, gibt sie ins heisse Fett, Zucker + 1 Tasse Wasser dazu + kocht sie gut verschlossen 1-1½ Std. auf dem Herd oder im Ofen.

### **Schaffhauserküchli**

125 gr. Butter werden schaumig gerührt, dann mischt man 250 gr. feinen Puderzucker darunter + schlägt noch 6 Eier darunter, fügt etwas Zimmt + etwas Salz hinzu. Dies rührt man recht tüchtig + mengt dann Mehl hinzu bis der Teig zum Auswallen recht ist. Darauf nimmt man ihn auf das Wirkbrett, wallt ihn cm-dick aus und schneidet mit dem Messer oder Küchlrädli etwa 10 cm. lange + 4 cm. breite, auf beiden Seiten abgeschrägte Streifen. In der Mitte jedes Stückes macht man einen Schnitt, durch diesen Schnitt zieht man die eine Ecke des Teigstückes sorgfältig hindurch. Diese Küchli bäckt man nun in schwimmendem Schmalz, indem man sie nach + nach übergiesst, dass sie recht aufgehen.

### **Speisezettel für Sommer + Herbst**

|            |  |
|------------|--|
| Sonntag    | Suppe, Bratwürste mit Kartoffeln + Gurkensalat     |
| Montag     | Rindfleisch mit Wirsing + Kartoffeln               |
| Dienstag   | Griessuppe, geschmälzte Spätzlein mit Salat        |
| Mittwoch   | Verkochte Wecksuppe, Griesklösse und Zwetschen     |
| Donnerstag | Schinken + Maccaroni                               |
| Freitag    | Leberknödel + Salat                                |
| Samstag    | Italjenische Reissuppe, Rindfleisch + Wirsing      |
| Sonntag    | Einfache Kräutersuppe, Hackbraten + Salat          |
| Montag     | Bratwürste mit gelben Rüben + Kartoffeln           |
| Dienstag   | Hafermehlsuppe, Hefenpfannkuchen + gekochte Birnen |
| Mittwoch   | Rindfleisch mit Spinat + Kartoffeln                |
| Donnerstag | Reissuppe, Weckenknödel + Salat                    |
| Freitag    | Schellfisch mit Kartoffeln + Senfsauce             |
| Samstag    | Gerstensuppe, Rindfleisch, Rettich + Gurkensalat   |
| Sonntag    | Nudelsuppe, Eierhaber + Heidelbeeren               |
| Montag     | Fleischwürstchen + gelbe Rüben                     |
| Dienstag   | Schnitzel mit gerösteten Kartoffeln + rote Rüben   |
| Mittwoch   | Rindsbraten + Bohnensalat mit Kartoffeln           |
| Donnerstag | Leberknödel mit Salat                              |
| Freitag    | Griesbrei  |
| Samstag    | Rindfleisch mit Kartoffel, Gemüse                  |
| Sonntag    | Haferschleim, geröstete Spätzlein mit Salat        |

### **Einmachen von Früchten**

Beim Einkauf der zum Einmachen bestimmten Früchte, hat man darauf zu achten, dass die Früchte nicht zu reif, sondern fest + makellos sind. Sie darf weder in verzinnem gekocht, noch mit einem blechernen Löffel herausgenommen werden. Das Läuern des Zuckers geschieht in folgender Weise: Man zerschlägt Hutzucker in kleine Stücke, setzt sie mit Wasser (zu einem Pfund Zucker ein Glas Wasser) in der Messingpfanne ans Feuer, rührt den Zucker mit einem silbernen oder emaillierten Löffel einigemale auf, lässt ihn fortkochen + entfernt dabei mit einem Siebchen den unreinen Schaum. Hat der Zucker so lange gekocht, dass er, wenn man ihn auf den Löffel nimmt, einen zähen Faden zieht, so kann er verwendet werden.

Nachdem die eingemachte Frucht in die sauber geschwenkten Gläser oder Steintöpfe gefüllt ist, wird sie oben mit einem nach der Form des Gefässes geschnittenen, in Spiritus getauchten Papier zugedeckt + mit Pergamentpapier + Bindfaden verschlossen. Wird ein Glas ausgeschwefelt, wodurch die Frucht haltbarer

wird, so bricht man von einer Schwefelstange ein Stückchen herunter, legt es auf ein flaches, altes Geschirr, zündet das Schwefelstückchen an, stellt das Fruchtglas umgestürzt darauf, so dass es ganz mit Schwefeldampf angefüllt wird, stellt es wieder auf, schüttet die Frucht hinein + bindet das Gefäß rasch zu, damit der Schwefel nicht entweicht.

### **Rezept für Leim**

50 gr. gewöhnliche Maisstärke rühre ich mit ein wenig Wasser an. In eine Pfanne mit Wasser stelle ich ein anderes solides Gefäß + stelle die Pfanne auf das Feuer. In dem Geschirr löse ich 50 gr. Gelatine mit Wasser auf. Nachdem diese flüssig geworden ist, schütte ich 50 gr. Terpentin + die aufgelöste Stärke hinzu + rühre alles gut durcheinander; dann ziehe ich die Pfanne vom Feuer. Je nachdem ich nun den Leim dünn oder dick haben will, verdünne ich ihn mit Wasser.

### **Gelbliche oder graue Wäsche wieder weiss zu machen**

In das letzte Spülwasser giesst man 1-2 Esslöffel (10-12 Gramm) Terpentinöl auf den Eimer und verrührt dasselbe tüchtig.

### **Zitronen als Hustenmittel**

Man mischt den Saft von 2 guten Zitronen mit einer gleichen Menge Glycerin + nimmt täglich -4 mal einen guten Teelöffel voll diese Mischung. Vor dem Gebrauch stets kräftig umschütteln + bei hartem, festen Husten die Flüssigkeit wärmen.

Obstflecke aus Tischtüchern sollte man entfernen, ehe dort Leinen mit Seifenwasser in Berührung kommt. Zu diesem Zweck halte man den Fleck über ein Becken + giesse langsam viel kochendes Wasser darauf, er wird dann verschwinden. In hartnäckigen Fällen setzt man die fleckige Stelle feucht der Sonne zum Bleichen aus; öfters anfeuchten.

Tapeten reinigt man, indem man sie zuerst mit einer Bürste vom Staube befreit, dann reibt man sie mit weichem Brot überall nach. Dadurch erhalten sie ihre frische Farbe.

### **Zitronen lange frisch aufzubewahren**

Träufle etwas Siegelack auf den Stielansatz jeder Zitrone. Dann wickle sie in Seidenpapier ein, lege sie in einen Steintopf im Keller.

|                                    |   |           |
|------------------------------------|---|-----------|
| 1 Esslöffel Zucker                 | = | 35 Gramm  |
| 1 Kochlöffel Mehl                  | = | 30 Gramm  |
| 1 Tasse Mehl, Grütze + dergleichen | = | 150 Gramm |
| 1 Tasse Wasser                     | = | ¼ Liter   |
| 1 Glas Wasser                      | = | 1/5 Liter |

### **Blendend weisse Wäsche zu erzielen**

Eine Zitrone mit der Schale in Scheiben schneiden + diese in den Kessel zum Wäschekochen geben. Das hat zugleich den Vorteil, dass noch Flecken aus Taschentüchern u.s.w. langsam entfernt werden können.

## Rezepte

|   | Seite |  |    |
|---|-------|--|----|
| Aepfelköppli                              | 27    | Kapuzinerköppli                          | 10 |
| Andere Art (Erdäpfelsuppe)                | 33    | Kartoffelklösse                          | 27 |
| Andere Art (gebrannte Mehlsuppe)          | 32    | Kartoffeltorte                           | 7  |
| Andere Art Griessuppe                     | 31    | Kartoffelsalat                           | 31 |
| Andere Art (Hafersuppe)                   | 33    | Käseauflauf                              | 10 |
| Amerikanische Torte                       | 15    | Kastanienkranz mit Schlagrahm            | 11 |
| Aniskuchen                                | 7     | Konfitürenrezept von Frau E. Gerber      | 28 |
| Apfelmarmelade                            | 29    | Kuchenteig                               | 11 |
| Backteig                                  | 15    | Kuchenteig                               | 29 |
| Billige + gute gebrannte Crème            | 25    | Küchenpastetli oder Kröpfli              | 12 |
| Brezelein                                 | 9     | Kümmelsuppe                              | 5  |
| Brodsuppe                                 | 32    | Lattich                                  | 25 |
| Chocolade-Crème                           | 6     | Lauchsuppe                               | 5  |
| Chokoladenaufwurf                         | 11    | Lebkuchen von Frau Stöckli               | 30 |
| Chocoladenbirnen                          | 14    | Limonade                                 | 28 |
| Chokoladenköpflein                        | 10    | Limonade                                 | 29 |
| Dritte Art (gebrannte Mehlsuppe)          | 32    | Limonade                                 | 34 |
| Dritte Art (Hafersuppe)                   | 33    | Limonade                                 | 34 |
| Ehestandstorte                            | 8     | Luftsuppe                                | 27 |
| Eiercrème                                 | 13    | Maccaroni – Auflauf                      | 27 |
| Eingetropfte Suppe                        | 32    | Maizenaköpfli                            | 10 |
| Erbsensuppe                               | 33    | Mandelschnitten                          | 8  |
| Erdäpfelsuppe                             | 33    | Milchsuppe                               | 33 |
| Fastenbrote                               | 8     | Mürber Kuchen                            | 25 |
| Flädli-suppe                              | 5     | Mürber Teig                              | 29 |
| Fleischhaché                              | 12    | Nierenschnitten                          | 12 |
| Fleischpuding                             | 12    | Orangensirup                             | 15 |
| Gebackene Grieskugeln                     | 6     | Pfeffermünz-Sirup                        | 34 |
| Gebackene Kartoffelkügelchen              | 14    | Pilaf (3 Personen)                       | 26 |
| Gebackene Käskugeln                       | 6     | Pilaf (für 4 Personen)                   | 27 |
| Gebackene Nüsse                           | 26    | Rahmtäfel                                | 26 |
| Gebrannte Crème                           | 12    | Reisköpflein                             | 26 |
| Gebrannte Mehlsuppe                       | 32    | Reispfannkuchen                          | 5  |
| Gebrühte Kugeln                           | 13    | Rhabarberkompott                         | 31 |
| Gedämpftes Rotkraut                       | 27    | Rhabarberkonfitüren                      | 30 |
| Gefüllter Kohl                            | 14    | Rindfleisch mit Petersiliensauce         | 31 |
| Gemüsesuppe                               | 31    | Rosenküchlein                            | 14 |
| Geriebene Suppe                           | 32    | Rosenküchlein                            | 30 |
| Geröstete Suppe                           | 31    | Rosinenaufwurf                           | 28 |
| Gewürzleckerli                            | 28    | Russische Crème                          | 29 |
| Gleichschwertorte                         | 7     | Sandtorte                                | 13 |
| Goldmelisse od. Münzensirup               | 28    | Schaffhauserküchli                       | 37 |
| Griespudding                              | 26    | Schenkelein                              | 9  |
| Griesschnitten                            | 15    | Schenkeli                                | 30 |
| Griestorte                                | 7     | Schlüfküechli                            | 27 |
| Grosse S.                                 | 9     | Schwammkuchen                            | 29 |
| Gugelhopf                                 | 7     | Sirup, rohe Säfte von Luise Gerber, 1950 | 28 |
| Hafersuppe                                | 32    | Springerli                               | 28 |
| Hefenteig                                 | 11    | Stärkende Milchsuppe                     | 31 |
| Heidelbeeren in Flaschen                  | 29    | Strüblein                                | 15 |
| Heidelbeermarmelade                       | 29    | Wein-crème                               | 13 |
| Himbeersirup                              | 27    | Weinsauce                                | 8  |
| (Huhn mit Reis) Allgemeines über Geflügel | 14    | Weisse Böhnli                            | 25 |
| Julienne oder Wurzelsuppe                 | 6     | Yoghurt-Getränk                          | 26 |
| Kaffeecrème                               | 13    | Zimmtsternli                             | 9  |
| Kakao-Kuchen                              | 25    | Zimtkuchen                               | 25 |

|   |       |
|---|-------|
| Zitronenlimonade                                      | 26    |
| Zitronensirup   | 25    |
| <b>1. Menus</b>                                       | 34    |
| a) Kartoffelsuppe 6 Personen für 30 rp.               |       |
| b) Sauerkraut (38 rp.)                                |       |
| c) Erbsenbrei (36 rp.)                                |       |
| <b>2. Rezept</b>                                      | 35    |
| a) Haferflockensuppe (29 rp.)                         |       |
| b) Maisschnitten (14 rp.)                             |       |
| c) Gedörrte Zwetschgen (58 rp.)                       |       |
| <b>3. Rezept</b>                                      | 35    |
| a) Fidelisuppe (29 rp.)                               |       |
| b) Spinat (41 rp.)                                    |       |
| c) Salzkartoffeln (22 rp.)                            |       |
| <b>4. Rezept</b>                                      | 35/36 |
| a) Reissuppe (29 rp.)                                 |       |
| b) Bohnen (41 rp.)                                    |       |
| c) Bohnensalat  |       |
| d) Gesottene Kartoffeln                               |       |
| <b>5. Rezept</b>                                      | 36    |
| a) Brösmelisuppe (30 rp.)                             |       |
| b) Kabis (62 rp.)                                     |       |
| c) Risotto (59 rp.)                                   |       |
| <b>6. Rezept</b>                                      | 36/37 |
| a) Erbsmehlsuppe (27 rp.)                             |       |
| b) Griesknöpfli (98 rp.)                              |       |
| c) Äpfel (34 rp.)                                     |       |
| <b>Besonderes:</b>                                    |       |
| Blendend weisse Wäsche zu erzielen                    | 38    |
| Einmachen von Früchten                                | 37    |
| Gelbliche oder graue Wäsche<br>wieder weiss zu machen | 38    |
| Holzerkurs in der Längeney März 1943                  | 30    |
| Rezept für Leim                                       | 38    |
| Speisezettel für Sommer + Herbst                      | 37    |
| Zitronen lange frisch aufzubewahren                   | 38    |
| Zitronen als Hustenmittel                             | 38    |