

P. Horn

ooo

Kochbuch
mit Nahrungsmittellehre

für den

hauswirtschaftlichen Unterricht in
der Mädchenfortbildungsschule

Zweite Auflage

Verlag Vohse, Karlsruhe

Rochbuch

mit Nahrungsmittellehre

für den
hauswirtschaftlichen Unterricht in
der Mädchenfortbildungsschule

Zusammengestellt von

Paula Horn

Vorsteherin des Badischen Fortbildungsschullehrerinnenseminars



Verlag Boltze / Karlsruhe

Vorwort.

Auf Wunsch der Fortbildungsschullehrerinnen habe ich vorliegendes Kochbuch mit Nahrungsmittellehre für den hauswirtschaftlichen Unterricht in der Mädchenfortbildungsschule zusammengestellt.

Das Buch will aber nicht nur dem Unterricht dienen, sondern es will den Schülerinnen auch für ihr späteres Leben ein guter Berater sein. Möge es allen, die es benützen, ein Ansporn zum denkenden Arbeiten beim Kochen sein und so zur Hebung der Volksgesundheit mit beitragen.

Die Zutaten zu den Gerichten sind jeweils für 2 Erwachsene berechnet. Besonderen Wert habe ich darauf gelegt, die Mengen so anzugeben, wie sie zur ausreichenden Ernährung für erwachsene, arbeitende oder junge im Wachstum stehende Menschen unbedingt nötig sind. Kocht man für mehr Personen, dann kann man bei allen Zutaten etwas abbrechen.

Bei Bearbeitung der Nahrungsmittellehre haben mir folgende Bücher gute Dienste geleistet:

Das Handbuch der Ernährungslehre von Sladeczek,
der Leitfaden der Warenkunde von Dr. Hassack,
die Naturkunde von Sattler und
die Hauswirtschaftslehre von Luneburg,
Chemie der Nahrungs- und Genußmittel von Dr. J. König.

Karlsruhe, den 5. November 1925.

Paula Horn.

Rüchenzettel

für je eine Woche für die verschiedenen Jahreszeiten.

Frühling:

- Montag:** Kartoffelsuppe, Weckauflauf, Dunstobst.
Dienstag: Geröstete Grießsuppe, Gulasch, Kartoffellöbke.
Mittwoch: Brotsuppe, Spinat, gekochte Eier, gedämpfte Kartoffeln.
Donnerstag: Reissuppe, gekochtes Ochsenfleisch, abgeschmälzte Kartoffeln, grüner Salat.
Freitag: Erbsensuppe, Hefepfannkuchen, Dürrobst.
Samstag: Reis- und Erbsensuppe gemischt, saure Rüben, Brastwürste, Schalenkartoffeln.
Sonntag: Grünkernsuppe, gefüllte Kalbsbrust, Bruchspargel, ganze Kartoffeln gebraten. Mondaminpudding und Karamelbeiguß.

Sommer:

- Montag:** Gebrannte Mehlsuppe, Erbsen und Gelbrüben, Kartoffelkuchlein.
Dienstag: Kerbelsuppe, Hackbraten, Kohlraben und Salzkartoffeln.
Mittwoch: Tomatensuppe, grüne Bohnen, Pfannkuchen.
Donnerstag: Haferflockensuppe, Rindsbraten, Wirsing und Kartoffeln.
Freitag: Grüne Bohnensuppe, gebackene Wecksnitten, Heidelbeeren.
Samstag: Gerstensuppe, Ochsenfleisch, Gurkensalat, abgeschmälzte Kartoffeln.
Sonntag: Panadensuppe, Blumenkohl, Schnitzel, Salzkartoffeln. Fruchteis und Reis.

Herbst.

- Montag: Maggisuppe, Krautwickel, gedämpfte Kartoffeln.
 Dienstag: Milchsuppe, gebackene Leber, Mangold, neue
 Schalenkartoffeln.
 Mittwoch: Kartoffelsuppe mit Speck, Dampfnudeln, Apfel-
 brei.
 Donnerstag: Lauchsuppe, Wildragout, Makaroni.
 Freitag: Linsensuppe, gekochter Schellfisch, Senfbeiguß,
 Salzkartoffeln.
 Samstag: Gemüsesuppe, Kalbsgekröse und Salzkartoffeln.
 Sonntag: Blumenkohlsuppe, Schweinebraten, Rotkraut.
 Kartoffelbrei. Apfelschnee, Vanillestängelle.

Winter:

- Montag: Rohe Kartoffelsuppe, Sauerkraut mit Speck, ge-
 schmälzt, Erbsenbrei.
 Dienstag: Zwiebelsuppe, Winterkohl, Fleischküchle, ge-
 dämpfte Kartoffeln.
 Mittwoch: Wurstbrühsuppe, weiße Bohnen, Apfelbrei.
 Donnerstag: Bauernsuppe, eingemachtes Kalbfleisch, selbst-
 gemachte Nudeln.
 Freitag: Bohnensuppe, gebackener Fisch und gemischter
 Salat.
 Samstag: Falsche Eiergerstensuppe, irische Hammelfleisch-
 speise.
 Sonntag: Markklößchensuppe, Rosenkohl, Kalbsbraten,
 Salzkartoffeln, Apfelmuchen.

