

# Der Jungborn-Tisch

**Neues vegetarisches Kochbuch**

Die  
**Wahl, Zusammenstellung, Zubereitung  
und Aufbewahrung der Speisen**  
für die  
**wahre naturgemäße Heil- und  
Lebensweise,**  
sowie alles **Wissenswerte für die Küche**  
von

**Adolf Just.**

Gründer von Jungborn und Verfasser von „Kehrt zur Natur zurück!“

4. vermehrte Auflage. Mit Abbildungen.  
Unter Mitarbeit der Küchenleitung von  
**Rudolf Just's Kuranstalt, Jungborn (i. Harz.)**

Jungborn-Stapelburg (Harz).  
**Rudolf Just** Verlagsbuchhandlung  
(Jungborn-Verlag).  
1910.

**DIESES EBOOK  
IST NICHT FÜR  
DEN VERKAUF  
BESTIMMT!**

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 3. Auflage

Vorwort zur 4. Auflage

Einleitung .....	1
Der Tisch .....	8
Der Speisezettel für den Tag .....	9
Der Speisezettel für das Jahr .....	10
Die Reihenfolge der Speisen .....	13
Die Behandlung und Zubereitung der Speisen .....	14
Die Semmel (Weißbrot) und der Kuchen.....	25
Die Gemüse .....	29
Salate.....	36
Kompotte .....	39
Der Jungborn-Tisch in besonderen Fällen.....	40
Das Einkochen der Beeren, des Obstes und der Gemüse.....	52
Das Trocknen der Beeren, des Obstes und der Gemüse.....	54
Das Aufbewahren der Nahrungsmittel .....	55
Getränke .....	57
Die Kochtöpfe und anderes Küchengeschirr.....	61
Die Kochkiste.....	63
Schluß.....	67
Anhang.....	69
Schlußwort.....	81

### **Vorwort zur 3. Auflage.**

In den früheren Auflagen meines größeren Buches „**Kehrt zur Natur zurück!**“ mußte bald auf Wunsch vieler Leser meines Buches und hauptsächlich der Kurgäste von Jungborn auch ein Kochbuch unter dem Titel „**Der Jungborn-Tisch**“ gebracht werden. Das Kochbuch wurde dann auch noch als Sonder-Ausgabe herausgegeben.

Ich habe mich nun aber entschlossen, in der nebenbei erscheinenden 7. Auflage des Werkes das Kochbuch fortfallen zu lassen. Das Kochbuch bezw. der Jungborn-Tisch erscheint nun zum ersten Male neben dem größeren Werke als selbständiges Buch. Es ist gleichzeitig in mancher Hinsicht noch verbessert und erweitert, um den äußersten Ansprüchen innerhalb der gesetzten Grenzen gerecht zu werden.

Man möge das Kochbuch nicht nur als Nachschlagebuch benutzen, sondern dasselbe von Anfang bis zu Ende lesen, um die ganze Idee, auf der das Werk beruht, zu verstehen. Erst so kann das Buch den rechten Nutzen bringen. In einem Kochbuche muß man übrigens immer mehr auf Nebensachen und Kleinigkeiten eingehen. In betreff der Grundideen muß ich doch auch auf das große Werk „Kehrt zur Natur zurück!“ hinweisen, damit niemand in Irrtum und Fehler kommt

Der Verleger hat bei dieser Auflage auch für besonders schöne Ausstattung gesorgt, was dankend anerkannt werden soll. Auf diese Weise eignet sich das Buch nun auch wohl besonders noch zu Geschenkzwecken.

Ich sende das Büchlein nun zum dritten Male in die Welt mit dem lebhaften Wunsche, daß es zu seinem bescheidenen Teile dazu beiträgt, Menschenwohl und Menschenglück zu fördern.

*Der Verfasser.*

### **Vorwort zur 4. Auflage.**

Die vierte Auflage des „Jungborn-Tisch“ ist in der Hauptsache dieselbe wie die dritte Auflage.

Ich glaubte nur, den Anhängern meiner Sache noch einige Hinweise geben zu müssen, die besonders für den heutigen Nahrungsmittel-, Gemüse- und Obstmarkt in Betracht kommen.

Außerdem habe ich gleichzeitig über das, was ich Neues bei der Sache beobachtet und erfahren habe, näheres gebracht. Wir wollen doch auch immer noch weiter streben, oder es heißt für uns vielmehr: Kehrt zur Natur zurück! Aber in dieser Richtung heißt es gewaltig vorwärts.

*Der Verfasser.*



## **Einleitung.**

In meinem größeren Werke:

**„Kehrt zur Natur zurück!“**

habe ich eine wirklich naturgemäße Lebens- und Heilweise nach allen Seiten hin begründet und erklärt. Hier habe ich gezeigt, was wir heute bei der Wahl und Zusammenstellung des Tisches und bei der noch nötigen Zubereitung der Speisen berücksichtigen müssen. Auch habe ich hier über die Bedeutung der naturgemäßen Ernährung in gesunden und kranken Tagen gesprochen. Ich verweise auf das Buch.

Im nachfolgenden will ich nun ganz kurz meine Anschauungen über Ernährung und naturgemäße Diät bringen.

Die in meinem Buche ausgesprochenen Ideen haben von Anfang an großen Beifall gefunden. In der Zeit höchster Unnatur und höchster Kultur folgten bis jetzt viele gern in mancher Hinsicht dem Rufe: „Kehrt zur Natur zurück!“

Man hat sich aber immer besonders gern der naturgemäßen Ernährung, der Reform des Tisches, zugewandt. Erklärlicherweise geschah dieses gerade vielfach in Krankheitsfällen.

Wir fragen uns nun, was ist die rechte Nahrung des Menschen? Die Gelehrten (Ärzte) zerbrechen sich hierüber schon von jeher den Kopf, sie kommen darüber sogar in Streit.

Wir beantworten diese Frage ganz einfach, indem wir sagen, die naturgemäße Nahrung, d. h. die Nahrung, die die Natur dem Menschen vorschreibt, ist die beste. Meiner Meinung nach kann die Frage in anderer Weise nicht beantwortet werden. Es ist zunächst die Nahrung, die dem Menschen im rohen Zustande gut schmeckt: **Nüsse, Obst, Beeren.**

Die Natur bietet dem Menschen die Nahrung im festen Zustande. Er bekommt bei dieser keinen Durst. In der Natur gibt es sonst als Getränk nur Wasser.

Man findet da, wo die Geschöpfe sich noch rein an der Hand der Natur halten und nur in naturgemäßer Weise sich ernähren, nicht im entferntesten so viel Krankheit und Elend, wie bei den Menschen bei ihrer naturwidrigen Lebensweise. Ja, in der Natur ist noch Gesundheit, Kraft, Lebensfrische.

Hieran läßt sich doch erkennen, daß die naturgemäße Ernährungsweise von großer Bedeutung ist.

Es ist auch gewiß leicht einzusehen, daß durch naturgemäße Diät (Früchte) die Verdauung ganz wesentlich erleichtert wird. Hierdurch wird die Bildung von Stoffwechselresten (Krankheitsstoffe, Fremdstoffe) im Körper verhindert, deren Ausscheidung aber bedeutend gefördert. Somit ist die naturgemäße Ernährung ein Hauptfaktor bei der Krankenheilung.

Der Mensch besitzt allerdings Vernunft. Er ist das Ebenbild Gottes; er ist ein geistiges Wesen und soll nicht im Niedrigen, im Materiellen, auch nicht in Speise und Trank, seinen Himmel suchen. Im Geist liegen alle Kräfte des Menschen. Müssen aber nicht gerade, wenn der Mensch sich seines höheren Seins bewußt wird, so manche Naturwidrigkeiten, auch so manche naturwidrige Speisen, in denen der Mensch Genüsse und Freuden und selbst Kräfte (auch Heilkräfte) gesucht hat, fallen?

Muß nicht eine Vereinfachung der Lebensverhältnisse, der Heil- und Lebensweise usw. dem rein christlichen Geist, den ich allein als den rechten anerkenne, entsprechen? Ich habe diese wichtigen Fragen in „Kehrt zur Natur zurück!“ mehr erörtert und deutlich das rechte Ziel (wirkliches Christentum) darin gezeigt.

Ich meine deshalb, man kann mit einer naturgemäßen Ernährung dem schwachen (geistig und körperlich) Kranken so hilfreich die Hand bieten.

In **Jungborn** (Kuranstalt für naturgemäße Lebens- und Heilweise in der Nähe von Ilseburg im Harz), das von mir im Jahre 1896 gegründet und im vorigen Jahre aus besonderen Gründen von mir meinem Bruder Rudolf Just, meinem langjährigen treuen Mitarbeiter, übergeben wurde, ist die naturgemäße Ernährungsweise eingeführt, und die Erfolge, die hier erzielt und erlebt werden, sind bekannt genug, so daß ich sie hier nicht weiter zu erörtern brauche.

Wenn wir von einem höheren Standpunkte des Menschen ausgehen, so muß uns durchaus daran liegen, bei einer naturgemäßen Ernährung Fanatismus zu vermeiden und den Menschen dabei nicht zu niedrigem Materialismus, zum Götzendienst des Körpers usw. zu führen. Das Geistige und Sittliche muß immer im Vordergrund stehen.

Man hat ja bei Vegetariern, die in diese Fehler geraten waren, die in ihrem Vegetarismus ihr ganzes Heil, ihren ganzen Himmel suchten, genug schlechte Erfahrungen in mancher Hinsicht gemacht. Ich will hier nicht weiter darauf eingehen. Auch will ich gern hier den guten



Willen und das beste Bestreben anerkennen, glaube jedoch auf diese Fehler hinweisen zu müssen.

Ich gestehe auch gern, daß ich selbst erst viele Irrtümer habe durchmachen und unter diesen ebenfalls habe leiden müssen. Ich kann deshalb gewiß um so mehr auf Fehler aufmerksam machen und Anweisungen geben, wie man sich vor diesen schützt.

Aus obigen Gründen wäre es auch ganz falsch, wenn man dem Menschen heute, wo seine ganze Anschauung, ich möchte sagen, seine ganze Geistesrichtung in diesem Punkte, seine ganze Gewöhnung, eine falsche ist, bei einer naturgemäßen Ernährung große Härten und viel Entsagen mit einem Male vorschreiben und aufbürden wollte.

Mag jeder auch nach Gefallen zeitweise gänzlich **fasten** (d. h. sich jeglicher Speise eine Zeitlang enthalten) oder bis Mittag fasten, was nicht schwer ist, oder während einer Zeit sich nur von rohen Früchten ernähren. Es ist dieses recht gut, und es soll keiner davon abgehalten werden.

Es wäre aber gänzlich falsch, wenn man heute die alleinige Ernährung mit rohen Früchten einführen wollte.

Man muß heute für den Tisch unbedingt die rechten Hilfs- und Zuspeisen nehmen. Welcher Maßstab gilt nun für diese?

Wir nehmen diejenigen Speisen, die den Früchten am ähnlichsten sind. Hierzu gehören in erster Linie grüne Salate, junge Gemüse (unreife Hülsenfrüchte) in einfacher Zubereitung und einige Wurzelarten. Unter heutigen Verhältnissen wird man bei einer naturgemäßen Ernährung in erster Linie Brot nicht weglassen können. Wir streben nach Verbesserung des Brotes, indem wir gröberes Weizenmehl nehmen und das Brot, wenn möglich ohne künstliche Triebmittel (ohne Hefe und Sauerteig) herstellen. Man wird heute auch rohe Milch, Butter und Kartoffeln nicht entbehren können. Salz und Gewürze werden aufs äußerste eingeschränkt. Auch hier muß die Natur allein bestimmen.

Wir lassen uns durch die stets wechselnden Theorien der Wissenschaft über Eiweißstoffe, Stickstoffe, Harnsäure und sonstige Nahrungsmittel-Chemie durchaus nicht leiten und beirren.

Wir fragen nur, was ist naturgemäß oder mehr oder weniger naturgemäß und nicht, welche Bestandteile hat die Nahrung.

Die Lehre von den Nährsalzen, die sogar von vielen Vertretern der Naturheilmethode und des Vegetarismus heute anerkannt und empfohlen werden, gilt für uns ebenfalls nicht und gehört für uns

ebenso wie die übrigen wissenschaftlichen Theorien nur in das Bereich stets wechselnden menschlichen Irrtums.

Um die passende, für heutige Verhältnisse für kranke und gesunde Menschen rechte Nahrung zusammenzustellen, und um Anleitung für die noch nötige Zubereitung zu geben, muß man Menschenkenntnis, Verständnis für die Schwächen der Menschen und auch Erfahrung haben.

Ich habe während einer langen Reihe von Jahren in Jungborn gewiß Gelegenheit genug gehabt, die Sache zu beobachten und zu probieren. Jedenfalls konnte ich mich hier überzeugen, wie der Jungborn-Tisch selbst den verwöhntesten Menschen von Anfang an gar keine Schwierigkeiten machte. Man fand vielmehr an ihm in den allermeisten Fällen bald großen Gefallen. Der Beifall nahm natürlich noch wesentlich zu, wenn man bald Erleichterung, Wohlbefinden empfand und Heilung im Krankheitsfalle erfuhr.

Ich habe niemals den Gästen von Jungborn, wenn sie heimgingen, vorgeschrieben, in ihren gewöhnlichen Verhältnissen dauernd die Jungborn-Lebensweise fortzuführen. In den meisten Fällen habe ich jedoch erfahren, daß die Betreffenden, die durch mein Buch „Kehrt zur Natur zurück!“ auf diese Lebensweise aufmerksam gemacht wurden, und sie in Jungborn probierten, dieselbe bei sich und ihrer Familie fortgesetzt haben.

Man findet die Sache so einfach, so angenehm und schön.

Es muß bei der naturgemäßen Lebensweise auch wohl berücksichtigt werden, daß der häßliche und gefährliche Alkoholgenuß und das Tabakrauchen dabei fortfallen.

Ja, gerade im heutigen Kampfe gegen Alkoholgenuß kann die fleischlose Kost ein vorzügliches Hilfsmittel sein. Es hört der lästige und gefährliche Durst dabei auf.

Ich betone indes immer wieder, daß der Mensch in erster Linie berücksichtigen soll, daß seine Lebensziele höhere geistige sind (der Mensch lebt nicht vom Brot allein) und Essen und Trinken (auch naturgemäßes) erst untergeordnete Bedeutung hat. Man soll deshalb seine naturgemäße Lebensweise nicht in den Vordergrund seines ganzen Interesses stellen, nicht nach außen hin damit hervortreten und zu leuchten suchen, sie nicht zum Streitpunkt mit anderen und in seiner Familie machen. In solchen Fällen läßt man seine höhere Pflicht (der Selbstverleugnung, der Liebe) anderen Menschen gegenüber

vorgehen. Die Menschen sollten sich in solcher Sache gegenseitig völlige Freiheit lassen.

Auf diese Weise hat dann der Mensch erst den rechten Nutzen von seiner naturgemäßen Lebensweise.

Daß der Mensch durch einfache naturgemäße Lebensweise und durch immer engern Anschluß an die Natur höheren Kräften und Bestrebungen Raum schaffen kann, unterliegt wohl keinem Zweifel mehr, und dieser Umstand legt der Sache große Bedeutung bei.

Unser erstes Prinzip bei der Ernährung muß gewiß sein, die Kochkunst nach Möglichkeit einzuschränken. Die Zubereitung der Speisen muß äußerst einfach, die Speisen aber müssen desto schmackhafter sein. Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit bei der Zubereitung ist sehr wichtig.

Die Vegetarier waren bisher durchaus nicht klar über das, was die Natur für die Ernährung fordert. Dieses zeigte die Auswahl der Speisen, bei der die Früchte sehr wenig berücksichtigt wurden. Auf diese Weise spielte auch die Kochkunst bei ihnen noch eine zu große Rolle.

Dieses beweisen die großen vegetarischen Kochbücher mit ihren vielen Rezepten, Menüs usw. Man muß sich da wohl fragen, ob eine einfach zubereitete Fleischspeise oder vielmehr gemischte Kost nicht noch besser ist als solch eine nach altvegetarischen Grundsätzen bereitete Speise.

Auf alle Fälle wollen wir uns vor diesem Fehler hüten.

Die vernunftlosen Geschöpfe der Natur haben soweit Abwechslung bei ihrer Nahrung, als die Natur in den Jahreszeiten dafür sorgt. Sie haben alle Tage dieselbe Nahrung und nehmen vielfach immer nur eine Speise (nicht vielerlei zu gleicher Zeit).

Je mehr nun auch bei der Zusammenstellung und Zubereitung unserer Speise den Forderungen der Natur entsprochen wird, und je weniger die verfeinerte Kochkunst herrscht, desto weniger ist bei uns ebenfalls Abwechslung nötig, desto frischer ist stets der Appetit, und desto unschuldiger und größer sind die Tafelfreuden.

Die verschiedenen Jahreszeiten bringen schon hinreichend Abwechslung. Man kann bei den heutigen äußerst naturwidrigen Speisen und Genußmitteln (Fleisch, manche pikante Speise, Alkohol, Tabak usw.) nur von sehr trügerischen Tafelfreuden reden. Diese werden einem oft leicht zuwider, wenn auch für stete Abwechslung gesorgt wird. Der Feinschmecker kann hierbei immer nur schwer befriedigt werden. Wie leicht tritt Übersättigung ein. Die Verdauung

stockt so oft. Dieses alles fällt bei einer richtig zusammengestellten naturgemäßen Diät fort.

Wie der Tisch im nachfolgenden zusammengestellt und zubereitet ist, wird die Hausfrau stets ihre Freude an dem gesunden Appetit der Ihrigen haben. Die Tischgenossen sind nicht mehr so wählerisch. Ich habe bei der Wahl, Zusammenstellung und Zubereitung der Speisen auch auf besondere Fälle (Gesellschaft, Familienfeste usw.) Rücksicht genommen.

In der Natur sehen wir, wie schon gesagt, die Geschöpfe immer die gleiche und in den seltenen Krankheitsfällen, die hier vorkommen, keine besondere Nahrung nehmen. Auch wir wollen deshalb in besonderen Krankheitsfällen nicht die Nahrung verschieden nehmen. Wir würden ja dadurch die Nahrung zur Medizin machen und überhaupt ins Medizinieren kommen.

In betreff der Quantität der Nahrung und inwieweit jemand mehr Früchte oder zubereitete Speisen genießen und welche von diesen man mehr oder weniger essen soll und dgl. kann jeder in allen Fällen allein das rechte bestimmen und treffen. Man sei nicht ängstlich. Wollte man hier besondere Vorschriften geben, so könnte dieses ebenfalls nur von Nachteil sein.

Man braucht dabei nicht so ängstlich zu sein. Der Mensch soll gerade, wenn er seinen Tisch einfach naturgemäß einrichtet, dabei aus aller Ängstlichkeit bei Essen und Trinken kommen.

Es ist empfehlenswert, bei einer Mahlzeit nicht so vielerlei Speisen durcheinander zu essen.

Ich habe, was die rechte Zusammenstellung und Zubereitung (Kochen, Einmachen usw.) anbetrifft, natürlich selbst probiert und beobachtet, an der Tafel, in der Küche und im Keller. Aber dennoch muß ich hier besonderes Verdienst zurückweisen. Ich will vielmehr die viele Mühe, die die Küchenverwaltung in Jungborn von Anfang an darum sich gegeben hat, dankend anerkennen.

Ich habe hier nun auch den Jungborn-Tisch, wie er von Anfang an eingerichtet und mit der Zeit noch immer verbessert ist, zu Grunde gelegt und nebenbei gleichzeitig die nötigen Hinweise für die häuslichen Verhältnisse gegeben. Wie der Jungborn-Tisch immer den lebhaftesten Beifall fand, habe ich schon erwähnt. Es ist auch dadurch, daß sich der Jungborn-Tisch in jeder Hinsicht lange Jahre bewährt hat, die Richtigkeit dieser Diät bewiesen.

Ich möchte hier nun noch darauf hinweisen, daß selbstverständlich stets **langsames Essen, gutes Kauen, Essen in ruhiger Gemütsverfassung, Regelmäßigkeit** und dgl. notwendig sind.

## Der Tisch

in Jungborn besteht in erster Linie aus **Früchten**:

Nüsse (Hasel- und Walnüsse, auch wohl Paranüsse, Erdnüsse usw.), allerlei Obst, Beeren (Erd-, Stachel-, Johannisbeeren und die Beeren des Waldes: Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren) und Weintrauben. Zu den mannigfachsten hiesigen Früchten werden noch einige Südfrüchte hinzugenommen: Feigen, Datteln und Apfelsinen, Aprikosen, Pfirsiche, Weintrauben, Bananen, Melonen, Ananas usw.

Die Früchte-Tafel ist nach der Jahreszeit verschieden. Die Natur sorgt in dieser Hinsicht für die beste Abwechslung.

Die Gemüse und Salate richten sich ebenfalls nach der Jahreszeit. Manche müssen dabei von ihren Verhältnissen und von ihrer Gegend abhängen. In dieser Hinsicht sind z. B. die Verhältnisse in Süddeutschland andere als in Norddeutschland, und noch mehr werden die Verhältnisse im Auslande ganz andere sein.

Nur drei Mahlzeiten werden in Jungborn gehalten: morgens von 1/2 8 bis 9 Uhr Frühstück, mittags um 1/2 1 Uhr Mittagessen und abends um 1/2 7 Uhr Abendessen. In seiner Häuslichkeit kann sich ein jeder die Mahlzeiten den Verhältnissen nach entsprechend legen.

Die Abendmahlzeit wird in Jungborn schon um 1/2 7 Uhr gehalten, weil in Jungborn um 9 Uhr die Nachtruhe beginnt.\*)

Ich will nun einmal nachstehend die einzelnen Mahlzeiten und den Jungborn-Tisch nach den vier Jahreszeiten angeben.

\*) In der Natur beobachtet man, daß das Abendessen das Hauptessen ist. Der Mensch sollte, wenn möglich, mit 3 Mahlzeiten am Tage zufrieden sein. Kinder machen eine Ausnahme. Am Morgen recht wenig essen. In Jungborn wird Rücksicht auf heutige Gewohnheiten genommen und Gemüse mit Kartoffeln gegeben. Auch die Essenszeiten sind nach heutigen Gewohnheiten gelegt.

Es wäre übrigens gut, wenn heute in der Geschäfts- und Beamtenwelt die sogenannte englische Arbeitszeit eingeführt würde. Nach dieser wird von des Morgens 7 oder 8 Uhr bis des Nachmittags 3 oder 4 Uhr gearbeitet, mit einer halben Stunde Frühstückspause gegen 11 oder 12 Uhr; gegen 4 oder 5 Uhr findet dann das Abendessen, die Hauptmahlzeit, statt.

## **Der Speisezettel für den Tag**

### **Morgens**

wird neben Nüssen und frischem (rohen) Obst, Butter, Pflaumenmus, einfache Semmel (Weißbrot), Zwiebäcke und Jungborn-Brot, Milch und Gersten-Kaffee (meistens auch Radieschen) geboten.

### **Mittags**

kommen Nüsse, Datteln oder Feigen und allerlei frisches Obst (und Beeren) und ein warmes Gemüse mit wenig Kartoffeln, grüner Salat und wieder Milch (auch gequirlte Milch) und Jungborn-Brot mit Butter auf den Tisch. Datteln und Feigen werden meistens nur in der Zeit, wo es wenig frisches Obst gibt, oder solches knapp ist, gereicht.

Das

### **Abendessen,**

welches die Hauptmahlzeit ist, besteht ebenfalls aus Nüssen, Datteln oder Feigen, aus frischem Obst (und Beeren) und irgend einem Salat (grünem Salat, Gurken-, Bohnen-, Spargel-, Tomaten-Salat, auch Gurken und Tomaten zusammen als Salat, Sellerie-, Kohl-Salat usw.), einem Obstkompott von allerlei frischem oder getrocknetem hiesigen Obst (auch mitunter wohl von Aprikosen oder Pfirsichen) und auch von eingekochten Heidelbeeren, ferner aus Butter, Jungborn-Brot und Weißbrot und Milch (rohe Milch, gequirlte Milch und saure Milch in Satten). Abends kommt auch frischer, weißer Käse, mit süßer Milch und etwas Sahne bereitet (Quark), der zu frischen Heidel- oder Himbeeren, zum Obstkompott oder zum Brot gegessen werden kann, auf den Tisch.

**Sonntags** und **festtags** wird das Allerbeste an Früchten gewählt und als Nachtisch ein Obstkuchen (Apfel-, Stachelbeer-, Kirsch-, Heidelbeer- oder Pflaumen- [Zwetschen-] Kuchen) gereicht.

## Der Speisezettel für das Jahr

Im

### Winter

müssen natürlich außer Nüssen, die jetzt noch wichtiger als im Sommer sind, hauptsächlich hiesige Winter-Äpfel auf die Tafel gebracht werden; aber auch sehr schöne Winterbirnen gibt es oft noch in dieser Jahreszeit, und es sind außerdem frische Apfelsinen, Feigen und Datteln, Bananen, Ananas u. a. aus dem Süden vorhanden. **Gemüse** von: Mohrrüben, Steckrüben, Teltower Rüben, Spinat, Braunkohl (Grünkohl), Rosenkohl, Wirsingkohl, Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, getrockneten und eingemachten jungen Bohnen und Erbsen und Schwarzwurzeln usw. und etwas **Kartoffeln**. **Salat:** Bohnensalat, Selleriesalat, Kohlsalat, Apfelsinensalat usw. **Obstkompotte von Äpfeln**, Birnen, getrockneten Pflaumen, Aprikosen und eingekochten Heidelbeeren usw.

Im

### Frühjahr

ist der Tisch zunächst ebenso wie im Winter. In dieser Zeit kommen die haltbaren Äpfel (Reinetten, Parmänen usw.) an die Reihe, die meistens in sehr schönem frischen Zustande bis Mitte Juni vorhanden sein können.

Wo die frischen Äpfel in dieser Zeit nicht reichen, muß man sich mit getrocknetem Obst helfen, das auch ungeschmort gegessen werden kann. Im Frühjahr sind dann auch die Apfelsinen besonders gut. Bananen gibt es auch im Frühling in guter Beschaffenheit. Diese köstliche Frucht ist uns im Winter und Frühjahr ganz besonders wertvoll und willkommen. Man kann sich an diese, wenn man Abwechslung haben will oder die frischen Äpfel nicht reichen, halten. In dieser Zeit werden neben den Haselnüssen auch noch mehr Walnüsse und neben den Datteln noch Feigen gegeben.

Im Winter und Frühjahr werden überhaupt mehr als im Sommer und Herbst getrocknetes Obst und eingekochte Heidelbeeren als Kompott für die Tafel gebraucht. Anfang Juni gibt es dann Kirschen, zunächst italienische und etwas später hiesige. Dann kommen die Erdbeeren.



**Gemüse** und **Salate** wie im Winter, soweit die Wintervorräte reichen oder zu haben sind. Es kommen jetzt schon hinzu: Gemüse von frischem Spargel, Butterkohl, Karotten, Blumenkohl (aus Italien), auch ein Allerlei von Spargel, Bohnen, jungen Erbsen und Mohrrüben (Karotten) usw. und Salate von Kresse, Rapunzeln, von Blumenkohl und Spargel sowie grüner Salat; auch Apfelsinen-Salat.

**Obstkompott** wie im Winter. Hinzu kommt Kompott von Rhabarber und unreifen Stachelbeeren.

Im

### **Sommer**

ist der Tisch natürlich am reichhaltigsten: Nüsse, Kirschen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, verschiedene Sorten Pflaumen (auch die gewöhnliche blaue Pflaume), auch als besondere Delikatesse häufig Pfirsiche oder Aprikosen. Anfang August kommen die verschiedensten Beeren auf den Tisch; dann treffen bereits die ersten Äpfel, Augustäpfel und Gravensteiner, ein. Ende August und Anfang September gibt es aber noch mehr schöne Birnen, Äpfel, Pflaumen und Weintrauben.

**Gemüse:** Junge Erbsen, Kohlrabi, Spinat, allerlei Kohlarten, Mohrrüben, Bohnen, Teltower Rüben, ein Allerlei von Mohrrüben, jungen Erbsen, Blumenkohl und Kohlrabi, jungen Bohnen, Spargel, Pilzen usw.

**Salate:** Grüner Salat, Gurken-, Bohnen-, Gurken- und Bohnensalat vermennt, Tomaten-, Endivien- und Blumenkohlsalat.

**Obstkompott** von frischem Obst (und Beeren): Kirschen, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Birnen, Äpfel, Johannisbeeren, Pflaumen usw.

Im

### **Herbst**

sind neben Nüssen die Hauptsache Birnen und Äpfel und später unsere gewöhnliche Zwetsche, außerdem schon im Frühherbst Pflaumen, Reineclauden, Weintrauben und Brombeeren. Es gibt im Herbst auch Bananen und Ananas. Viele schätzen im Herbst sehr Tomaten, Melonen u. a. Dann kommen die frischen Nüsse, Feigen und Datteln an.

**Gemüse:** Bohnen, Mohrrüben, Kohl (Weißkohl, Wirsingkohl, Rotkohl usw.) Rosenkohl, Blumenkohl, Spinat, Kohlrabi, Steckrüben, Schwarzwurzeln und wieder ein Allerlei von dem verschiedenen jungen Gemüse.

**Salate:** Grüner Salat, Bohnen-, Gurken-, Sellerie-, Kohlsalat usw.

**Obstkompott** von Äpfeln, Birnen, Pflaumen, Heidelbeeren usw. bzw. von den Früchten, die es um diese Jahreszeit gibt.

Das ganze Jahr hindurch gibt es zu dem Gemüse einige Salzkartoffeln.

## **Die Reihenfolge der Speisen**

Man beginnt beim Essen wohl am besten mit den Nüssen. Zu den Nüssen kann man, wenn sie allein genossen zu trocken sind, Datteln oder Feigen, wenn man solche überhaupt ißt, oder frisches Obst essen. Man kann auch die Nüsse für sich allein essen, was wohl das beste ist. Jedenfalls ist dieses besser, als wenn man zu den Nüssen trinkt.

Das Trinken während des Essens fällt beim Jungborn-Tisch fast fort. Man soll auch beim Essen nicht zu viel Milch trinken. Höchstens soll man sie schluckweise genießen. Man möge nach den Nüssen oder nach den Nüssen und dem Obst das Gemüse, das immer nur lauwarm auf den Tisch gebracht werden sollte, nehmen und hiernach das Brot, soweit es bei den Mahlzeiten gereicht wird, essen. Das Obst sollte dann wieder den Schluß bei der Mahlzeit bilden.

Butter und Brot ißt man; Brot ist bei der Fruchtdiät nötig; es soll jedoch nicht über Nüsse und Obst gestellt werden. Das Brot wird von vielen mittags, da dann der Tisch an sich reichlicher als morgens und abends ist, auch wohl fortgelassen; es kann auch zeitweise ganz fortgelassen werden.

Bei der Abendmahlzeit ißt man gleich nach den Nüssen das frische Obst, nimmt dann (Butter-) Brot und Salat dazu. Kompott ißt man am geeignetsten allein, sonst auch mit Quark zusammen, wenn dieses schmeckt und bekommt.

Die Nüsse schmecken und bekommen zu Anfang der Mahlzeit am besten. Man ißt dann auch mehr Nüsse, als wenn man erst von anderen weniger wichtigen Sachen gegessen hat. Ich will und kann nun nicht eine bestimmte Reihenfolge bei dem Jungborn-Tisch vorschreiben, ich wollte nur einen kleinen Hinweis geben. Es mag im übrigen ein jeder die Speisen bei dem Jungborn-Tisch auch nach eigenen Anschauungen und Erfahrungen zusammenstellen und genießen

## Die Behandlung und Zubereitung der Speisen

geschieht in einfachster, möglichst naturgemäßer Weise.

### Die Nüsse

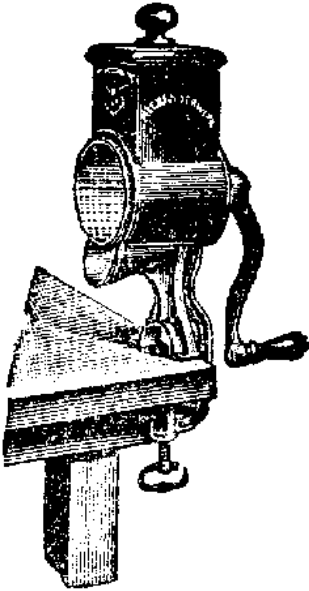


Abb. Nr. 1. Nußreibemühle

werden für solche, die keine guten Zähne haben, auf einer kleinen Reibemühle gerieben. Natürlich soll ein jeder, der irgend kann, die Nüsse ungerieben essen, also selbst kauen, da dieses immer am besten ist, wie ich schon betont habe.

Das Reiben der Nüsse, in Fällen, wo es nötig ist, läßt sich schlecht mit einer gewöhnlichen Reibe machen. Man muß dazu wohl eine **Reibemühle** (Mandelreibemühle) wie sie sich fast in jedem Haushalte befindet, haben (siehe Abbildung).

Auf dem Tische muß für jeden stets ein Nußknacker sein. Der nebenbei abgebildete Nußknacker **mit Holzschalen an den Griffen** ist wohl der geeignetste und angenehmste von denen, die sich heute im Handel befinden.

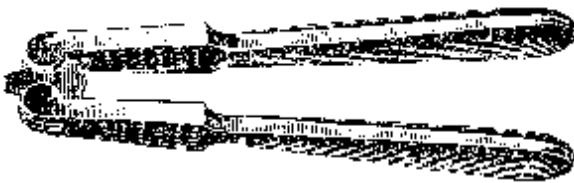


Abb. Nr. 2. Nußknacker

### Das Obst, die Beeren und die Südfrüchte.

Die Kirschen, Pflaumen und manche Beeren werden nur, wenn es durchaus nötig ist, gewaschen. Die frischen Äpfel und Birnen werden nicht gewaschen, sondern mit einem Tuch abgewischt bzw. abgerieben. Das frische Obst verliert durch das Liegen im Wasser und

durch das Waschen sehr an Wert; besonders geht der feine Geschmack (Aroma) gänzlich verloren.

Die Datteln und Feigen werden ebenfalls nicht gewaschen, um ihnen den Geschmack nicht zu nehmen.

Will man unsaubere Datteln und Feigen verwerten, so müssen sie verlesen und geputzt werden.

Ebensowenig ist bei frischen Südfrüchten (Weintrauben usw.) ein Waschen derselben zu empfehlen. Auch hier muß man verlesen, ausschneiden usw., wenn ein Waschen dieser Früchte zu umgehen ist.



Abb. Nr. 3. Obstmesser

Man nehme zum Schneiden des Obstes **Obstmesser** mit Bronze- oder Nickelklinge oder auch Messer von Hörn, wenn man das Obst nicht ohne Messer essen will bzw. kann. Schneidet man Obst mit dem gewöhnlichen Tischmesser, so oxydiert das Messer, und es wird die Schnittfläche bei dem Obst schwarz, wodurch sich bei dem Obst ein Metallgeschmack bildet.

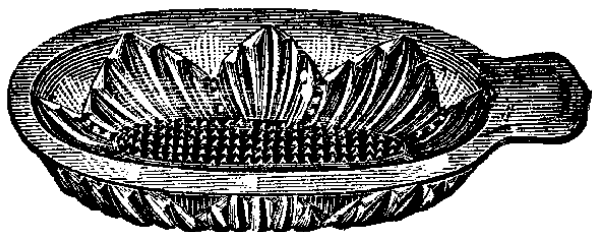


Abb. Nr. 4. Glasreibe

Man hat zum Reiben der Äpfel **Reiben von Glas**. Diese werden auch für kleine Kinder und Leute mit schlechten Zähnen sehr willkommen sein.

### **Tisch-Servietten.**

Da bei dem Früchteessen viel Obstflecke in die leinenen Servietten kommen, die sehr schlecht wieder zu entfernen sind, so sind weiße unbedruckte Papier-Servietten zu empfehlen.

### **Die Milch.**

Die rohe Milch sucht man so frisch als möglich zu bekommen. Um saure Milch zu gewinnen, stellt man rohe Milch in sogenannten Milchsatten im Sommer an einen kühlen Ort (Keller), im Winter an einen erwärmten Ort. Die Milch tritt dann in Gärung und wird sauer

(dick). Es hängt nun von der Temperatur ab, wann die saure Milch geniessbar ist. Um das Sauerwerden der Milch zu beschleunigen, kann man einige Tropfen Zitronensaft oder, wenn man sie hat, einen Teelöffel voll saure Milch in die Satte oder in den Topf tun. Die Milch gewinnt dadurch sehr an Geschmack, sie schmeckt reiner, da sie frischer ist. Wenn die Milch soweit ist, daß die Sahne leicht abgenommen werden kann, ist die saure Milch zu essen. Man ißt die Milch gewöhnlich mit der Sahne. Man kann auch die saure Milch, bevor sie ganz sauer ist, mit der Sahne mittelst eines gewöhnlichen Holzquirles quirlen und dann trinken.

Man kann saure Milch ohne Zutaten genießen, was am meisten zu empfehlen ist. Häufig ißt man dieselbe mit etwas geriebenem Brot (Weiß- oder Schrotbrot. Zucker zu saurer Milch zu nehmen, empfiehlt sich nicht. Die Milch (rohe und auch zum Sauerwerden hingestellte Milch) soll stets in offenen Gefäßen und in gesunden, luftigen Räumen stehen. Dieselbe nimmt üble Gerüche usw. sehr leicht auf und schmeckt dadurch schlecht. Man soll deshalb die Milch möglichst nicht in Wohnstuben u. dgl. stehen haben.

### **Die Butter.**

Man Sorge soviel als möglich für frische, am besten ungesalzene Butter. Ungesalzene Butter liefern die Meiereien und Molkereien auf Bestellung gewöhnlich gern. Frische Molkereibutter ist von der gekauften die beste.

Die Hausfrauen können sich, besonders auf dem Lande, leicht ihre Butter selbstbereiten. Man stellt rohe Milch zum Sauerwerden in größeren Satten hin. Sobald der Rahm auf der Milch dick genug ist, wird er mit einem Löffel abgenommen (abgerahmt). Man tut nun den Rahm in einen Topf und schlägt ihn mit einem hölzernen Quirl. In ungefähr 1/2 Stunde sondert sich die Butter ab. Man legt diese nun flüchtig in kaltes Wasser, damit sie sich abkühlt und dadurch hart wird, wäscht dieselbe mit einem Holzlöffel knetend unter öfterem Erneuern des Wassers, nimmt sie dann aus dem Wasser und formt sie. Man hat dann sehr schöne, reine Butter.

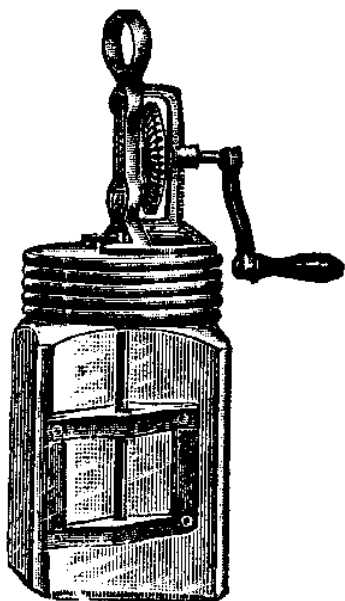


Abb. Nr. 5 Handbuttermaschine

Man kann die Butter wohl noch bequemer mit Hilfe kleiner Handbuttermaschinen von Glas (siehe Abbildung No. 5) und auch der alten hölzernen Butterfässer gewinnen, die sich im Handel befinden. Von den hölzernen Butterfässern sind diejenigen, die die Form eines Halbzylinders haben und in denen eine Walze mit Flügeln gedreht wird, wohl die geeignetsten. In diesen Butterfässern läßt sich die Butter wohl am schnellsten gewinnen. Man tut kein Salz zu der Butter.

Auf diese Weise kann man immer schöne, frische Butter haben. Die Butter wird natürlich immer um so besser, je schöner und frischer die Milch und der Rahm waren.

Man braucht mitunter keine halbe Stunde zum Buttern. Die Sache kann aber in manchen Fällen auch länger dauern. Dieses hängt von der Beschaffenheit des Rahmes ab. Es kommt auch noch die Temperatur des Rahmes in Betracht. Der Rahm darf nicht zu kalt und auch nicht zu warm sein. Im Winter muß der Rahm im warmen, im Sommer im kühlen Räume stehen, wenn man ihn sammelt oder aufbewahren muß.

Sollte das Buttern einmal infolge nicht rechter Temperatur des Rahmes durch Schlagen oder auch mit Hilfe eines Butterfasses nicht gelingen wollen, so wird man schon die rechte Temperatur zu gewinnen wissen (durch Wechseln des Raumes usw.).

Natürlich läßt sich auch Ziegenmilch zum Buttern verwenden. Diese gibt im Verhältnis sogar noch mehr Butter als Kuhmilch, da sie fetthaltiger ist.

Die übrig gebliebene saure Milch kann zu Quark und Käse (auch zur Fütterung für Ziegen usw.) benutzt werden. Natürlich kann man die abgerahmte saure Milch auch selbst essen (ev. mit Brot). Auch die Buttermilch kann getrunken werden.

Wenn der Hausfrau in der Stadt die Selbstgewinnung des Rahmes zu umständlich ist, so kann sie den Rahm aus Milchhandlungen, Molkereien und Landwirtschaften kaufen.

Der Kostenpunkt der selbstgemachten Butter hängt natürlich von dem Preise der Milch an dem betreffenden Orte ab. In manchen Fällen kann die auf diese Weise bereitete Butter teurer kommen als die auf dem Markte käufliche Butter, und hierdurch werden sich manche von der Selbstbereitung der Butter abhalten lassen. Ich will auf diesen Umstand wenigstens aufmerksam machen. Die selbstgemachte Butter ist rein und frisch. Es werden ja nebenbei auch saure Milch und Buttermilch gewonnen.

### **Der Quark.**

Der Quark wird auf folgende Weise gewonnen. Die abgerahmte saure Milch wird in einem Topf auf dem Herde langsam warm (nicht zu heiß) gemacht, bis sich die Molke (ein grünliches Wasser) abgesetzt hat. Dann wird das Ganze in ein Haarsieb oder in einen leinenen durchlässigen Beutel getan, damit die Molke abfließt (4—6 Stunden). Die in dem Siebe oder dem Beutel zurückgebliebene Käsemasse reibt man durch ein Haarsieb, vermengt sie mit etwas süßer Sahne oder Milch. Man kann dann eine Prise Salz daran tun.

Dieselbe Masse mit etwas mehr Salz, Kümmel und nach Geschmack zugesetzter geriebener Zwiebel oder Schnittlauch ist sehr wohlschmeckend zum Butterbrot.

### **Der Käse.**

Die in der eben angegebenen Weise gewonnene Käsemasse, aus der der Quark bereitet wird, kann man natürlich auch zur Bereitung von Käse benutzen.

Zu diesem Zwecke läßt man die Käsemasse ungefähr 1 Tag in einem Käsebeutel an einem luftigen Orte hängen, damit dieselbe ganz trocken wird. Der Käsebeutel ist ein spitzer Beutel, der aus ganz poröser Leinwand gefertigt ist. Der Quark wird dann in einen Topf getan, mit der Hand zerkleinert (zerbröckelt) und dann mit ganz wenig Salz und etwas Kümmel angemengt. Man mag auf mehrere Hände voll Käsemasse höchstens eine Messerspitze voll Salz nehmen. Nun läßt man die Käsemasse einige Tage zum Reifen (Faulen) warm stehen.



Man hat dann schon einen ziemlich unschuldigen, aber doch schönen Käse zum Butterbrote.

Der so gewonnene Käse muß förmlich weich werden. Wenn die Käsemasse nicht gut war, dann kann dieser Käse mitunter mißraten. Man kann auch die Käsemasse, sobald sie mit Salz und Kümmel vermennt ist, mit den Händen in runde Formen bringen. Diese Käse legt man nun auf eine Holz-Hürde, die zunächst mit einer dünnen Schicht Stroh bedeckt ist, und stellt diese ebenfalls an einen trockenen, luftigen Ort. Es ist gut, wenn man die Käse täglich wendet. Wenn das Stroh zu viel Feuchtigkeit angezogen hat, so mag man es erneuern.

Dieser Käse ist nach einigen Tagen schon genießbar und überhaupt in den ersten 8 Tagen am geeignetsten zum essen. Man kann die Käse aber auch noch einige Wochen liegen lassen. Man legt dieselben, wenn man sie noch länger als 8 Tage aufbewahren will, in Kohlblätter oder feuchte Lappen gewickelt in einen Steintopf.

Der Käse reift (fault) natürlich mehr und mehr und wird für manchen dadurch wohlschmeckender.

Jedoch ist der Käse, je frischer, desto leichter verdaulich. Man sollte den Käse nie so alt (durchgebrannt) essen, da er dann zu pikant ist und zum Zuvielessen reizt und immer schwer verdaulich ist.

Ich habe stets bemerkt, daß Anfänger bei der fleischlosen Kost in der ersten Zeit mitunter noch ein Verlangen nach Käse zeigten. Deshalb gebe ich auch hierfür eine Anweisung.

**Sahne- oder Schichtkäse.** Hier will ich noch die Herstellung einer anderen Käseart angeben. Man legt in einen hölzernen 4 eckigen durchlöcherten Kasten (ca. 20 cm lang, ebenso breit und 6 cm hoch) ein feuchtes Seih Tuch, darauf streut man etwas Kümmel nach Geschmack, auch Schnittlauch, und legt darauf eine 3 cm hohe Schicht Quark, darauf eine Schicht Sahne und so fort, bis die Form voll ist. Zwischen die einzelnen Schichten streut man ganz wenig Salz, ein wenig Kümmel und etwas Schnittlauch. In der Form muß der Käse einige Stunden stehen, damit die Flüssigkeit aus den Löchern an den Seitenwänden abfließen kann. Der Käse kann noch an demselben Tage gegessen werden. Er muß überhaupt frisch gegessen werden, da er nach einigen Tagen an Geschmack verliert.

**Koch-Käse.** Zur Bereitung von Kochkäse muß der Quark im Käsebeutel solange hängen, bis er so trocken ist, daß man ihn auf der Reibemühle fein reiben kann. Dann tut man die so feingeriebene Masse

am besten in eine irdene Schale, legt ein reines Tuch über dieselbe und stellt sie solange an einen mäßig warmen Ort, bis die Masse anfängt faulig zu werden.

Nun rechnet man auf 1 Pfund Quark 1 kleine Obertasse Milch. Diese stellt man mit etwas Butter, Kümmel und Salz auf gelindes Feuer. Dann tut man die Masse in die heiße Milch und läßt sie unter fortwährendem Rühren glatt und schleimig werden.

Kochen darf die Masse nicht, weil sie dann sofort gerinnt.

Verfeinern kann man den so gewonnenen Käse, wenn man ihn mit einem Eigelb abzieht.

Es ist zu empfehlen, diesen Käse, da er schwerer verdaulich ist als frischer Käse, nur im Winter und bei besonderer Gelegenheit zu genießen.

### **Das Brot.**

Man verschafft sich vom Müller Schrot von gutem Weizen oder stellt sich, was noch besser und vorteilhafter ist, solches auf einer Hand-Schrotmühle selbst her.

Dieses Schrot siebt man in einem Haarsieb, so daß die Schalen der Körner, die sich beim Schroten gelöst haben, zum Teil ausgeschieden werden.

Die auf diese Weise abgesonderte Kleie muß  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{3}$  des Ganzen ausmachen. Man kann nun auf dreierlei Weise Brot backen.

1. Man nimmt warmes Wasser (auf 5 Pfd. Schrot, welches zum Backen benutzt werden soll, rechnet man ungefähr 1 l Wasser) und ungefähr den 4. Teil des ganzen Schrotes, welches gebraucht werden soll, und vermengt dieses miteinander.

Den so angemengten Teil Schrot läßt man mindestens 5—6 Stunden zugedeckt an einem warmen Orte stehen, damit er etwas geht (gärt). Die Wärme muß so stark sein, daß sich schließlich auf dem Teige Bläschen bilden. Der Teig darf aber nicht säuern.

Man wird leicht herausfinden, wie stark die Wärme des Zimmers sein muß. Im Sommer braucht man wohl das Zimmer nicht so stark zu heizen. Der Teig braucht dann auch meistens nur 4 Stunden zu stehen. Nun vermengt man diesen Teig süßer Gärung mit dem zurückgesetzten übrigen  $\frac{3}{4}$  Teile des Schrotes und knetet dieses neue Gemenge tüchtig. Von einem guten Kneten des Teiges hängt viel ab. Der Teig darf

schließlich nicht mehr an der Mulde oder der Tischplatte kleben bleiben.

Dann bringt man den Teig in Brotformen und legt ihn auf Ziegelsteine oder Backbleche (wenn man im eigenen Herde oder kleinen Backofen backen will), die vorher mit Mehl bestreut sind.

Die Form der Brote kann man nach Belieben groß nehmen.

Die geformten Brote läßt man nun noch 1 —1 1/2 Stunden in demselben warmen Räume zugedeckt stehen. Wenn man schließlich auf die Brote drückt und sich die Druckstelle sogleich wieder ausfüllt, müssen sie in den Ofen gebracht werden.

Jetzt werden die Brote mit Hilfe eines Pinsels oder weichen Tuches mit lauwarmem Wasser überstrichen. Dann schiebt man sie in den heißen Backofen.

In den Bratöfen, in den gewöhnlichen Herden und auch wohl in eigenen kleinen Backöfen wird man die Ziegelsteine mit den geformten Broten am besten auf umgekippte Blumentöpfe legen.

In 1 1/2 —2 Stunden wird das Brot fertig sein. Während des Backens muß man öfters nachsehen, ob die Hitze nicht auf einzelne Stellen zu stark wirkt. Man bemerkt dieses daran, daß einzelne Stellen brauner als die übrigen werden. Solches verhindert man dadurch, daß man die Ziegelsteine mit den Broten soweit vorschiebt, wie es nötig ist. Die Bleche müssen unter Umständen umgedreht werden. Um zu erfahren, ob das Brot fertig ist, beklopft man dasselbe mit dem Knöchel. Wenn das Brot hohl klingt, ist es gar gebacken. Man nimmt nun die fertigen Brote aus dem Ofen und bestreicht sie noch einmal mit kaltem Wasser. Dadurch bekommen die Brote ein besseres Aussehen.

Gut gebackenes Brot muß recht locker sein, darf keine Wasserstreifen haben, die Rinde darf nicht abgebacken und nicht zu hart sein und muß äußerlich eine schöne hellbraune Farbe haben.

Man tue in den Teig keine Rosinen, Datteln, Nüsse u. dgl. Das Brot wird dadurch immer derartig pikant, daß man leicht zu viel davon ißt, was vermieden werden muß.

Sollten die Versuche nach meinen Anweisungen nicht gleich beim ersten Male gelingen, so versuche man die Sache einige Male.

Das Brot wird also ohne jeden Zusatz von Hefe und Sauerteig hergestellt. Anfänger können schließlich, wenn es nicht anders gehen will, eine Kleinigkeit Hefe oder noch besser Sauerteig hinzunehmen.

Dann wird das Brot aber jedes mal sofort gelingen.

Dieses Brot ist ähnlich, wie das gewöhnliche, alte Schrotbrot (Grahambrot), nur besser, weil ohne Kleie, wenig gegoren und mit gar keinem oder nur ganz wenig Triebmittel.

Man kann das Brot noch einfacher auf folgende Weise backen:

2. Man nimmt Weizenschrot, mengt dieses mit lauwarmem Wasser und macht einen festen Teig, läßt diesen 3—4 Stunden an einem warmen Orte liegen, bringt ihn in kleine Brotformen, ev. wie unsere Weißbrötchen. Diese bringt man in den heißen Ofen und bäckt sie ca.  $\frac{3}{4}$  Stunden. Man berücksichtige hierbei die im vorhergehenden für das Backen gegebenen Anweisungen. Dies ist fast ungegorenes Brot.

3. Man nimmt diesen letzteren festen Teig, rollt ihn so dünn wie möglich aus (wie Nudeln), trennt von diesem ausgerollten Teig Stücke wie eine Hand oder Teller groß ab und bäckt diese im heißen Ofen nur einige Minuten.

In den kleinen Bratöfen unserer Küchen muß man den Teig hier wie bei dem vorhergehend beschriebenen Brote ebenfalls auf Backsteine oder Ziegelsteine legen. Dieses dünne blattartige Brot hält sich lange frisch.

In der gewöhnlichen Bratpfanne, die mit etwas Öl oder Butter bestrichen ist, kann man das Backen dieses Brotes schon versuchen und sich überzeugen.

### **Neues Jungborn-Brot.**

Nach jahrelangen Versuchen ist es in Jungborn gelungen, ein ganz besonders gutes und leicht verdauliches Brot — ganz ohne Hefe und Sauerteig — herzustellen. Dieses neue Jungborn-Brot ist in der Anstalt Jungborn neuerdings eingeführt.

Dieses Brot wird auf folgende Weise gebacken: Man nehme 1 l lauwarmes Wasser, 1 Eßlöffel Salz, 2 Eßlöffel Zucker und 2 Eßlöffel gutes Speiseöl, vermenge dieses mit soviel bestem, frisch gemahlenem Weizen-Schrot, bis man einen weichen Teig bekommt. Diesen lasse man in derselben Schüssel 6 Stunden an einem nicht zu warmen Orte stehen. Man kann, wenn man frühmorgens backen will, den Teig schon am Abend vorher anmengen und über Nacht stehen lassen. Dann muß man den Teig  $\frac{1}{2}$  Stunde tüchtig kneten und soviel einfaches Weizenmehl hinzunehmen, bis der Teig nicht mehr klebt. Nun tut man denselben in eine mit Öl ausgestrichene Form mit Deckel, läßt den Teig in der offenen Form noch ca. 3 Stunden an einem warmen Orte stehen, schließt die Form und bäckt das Brot im nicht zu heißen Ofen langsam

4—5 Stunden. Man tut gut, ein kleines Töpfchen heißes Wasser in den Ofen zu stellen, welches während des Backens im Ofen verdampft. Auf diese Weise wird die Kruste (Rinde) nicht zu hart, was sonst bei dem langsamen Backen leicht kommen kann.

Man soll nur guten Weizen zu dem Brote nehmen. Will man das Getreide vorher reinigen, was zu empfehlen ist, so siebe man dasselbe.

Ein Waschen des Getreides soll nicht sein. Durch das Waschen verliert der Weizen an Geschmack und Wert.

Schrot kann man sich in jeder Mühle herstellen lassen. Es ist gut, wenn man nicht zu viel Schrot auf einmal nimmt, sondern es zu jedem Backen frisch geschrotet hat. Man behält auf diese Weise das Aroma, und das Brot gewinnt dadurch bedeutend an Wohlgeschmack.

Man kann sich auch das Schrot selbst herstellen, und dieses ist natürlich das beste und vorteilhafteste, wie bereits betont.

Die beiden nebenstehenden Abbildungen No. 6 und 7 zeigen zwei Handschrotmühlen, wie sie im Handel sind. Für größere Hauswesen sind natürlich auch größere Schrotmühlen zu haben. Wenn man selbst schrotet, kann man natürlich am besten immer gutes, gereinigtes Getreide nehmen.



Abb. Nr. 6. Handschrotmühle.

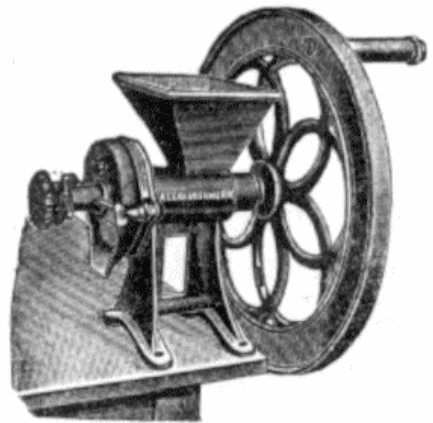


Abb. Nr. 7. Handschrotmühle.

Die Schrotmühlen sind verstellbar. Der Schrotgang der Mühlen sowie das Sieb zum Sieben des Schrotes müssen so eingerichtet sein, daß

beim tüchtigen Sieben die zurückbleibende Kleie  $\frac{1}{4}$ —  $\frac{1}{3}$  des Ganzen ausmacht.

Die Schale ist zäher als das Innere des Kornes; sobald nun das Korn gerieben wird, zerbricht das Innere desselben mehr als die Schale. Infolgedessen kann dann durch das Sieben die Kleie leicht abgesondert werden.

Man kann das Brot in den Brat- und Backöfen der heutigen Herde backen. Allerdings ist darin die Hitze nicht so gleichmäßig verteilt wie in einem besonderen Backofen.

Man kann indes auch einen kleinen festgemauerten Backofen in der Küche haben. Es gibt sogar kleine transportable Brat- und Backöfen mit eigener Feuerung.

Es ist bei diesen nur der Verbrauch von Heizungsmaterial verhältnismäßig groß und infolgedessen etwas teuer.

Man kann auch den völlig zubereiteten Teig zu allen vier Brotsorten dem Bäcker zum Backen übergeben. Um das Brot im Sommer frisch zu erhalten, lege man es in den Keller; man kann dasselbe auch in Steintöpfen aufbewahren, sogar in nasse Tücher schlagen.

## **Die Semmel (Weißbrot) und der Kuchen**

### **Eine Semmel ohne Hefe.**

Es sei hier zunächst ein Rezept für eine sehr gute Semmel bzw. für ein Weißbrot angegeben, nach dem ganz ohne Hefe gebacken wird, das also ein Verfahren ohne Triebmittel ist:

Gieße zu 1/8 l Milch 1/8 l siedendes Wasser (Wärme Bluttemperatur, also 28° R.), 4 g Salz und 4 g Zucker (auf 1 l ca. 15 g von jedem) und rühre 150 g Maismehl darunter und soviel bestes Weizenmehl hinzu, bis die Dicke eines Pfannkuchenteiges erreicht ist. Der Teig muß fest geschlagen werden und ca. 6 Stunden in einer Schüssel, die in warmes Wasser gestellt wird, an einem nicht zu warmen Orte stehen. Alsdann behandle den Teig wie Weißbrot, arbeite ihn tüchtig durch und backe ihn in einer irdenen Form, nachdem er vorher gut aufgegangen ist.

### **Einfache Semmel.**

Eine einfache, leichte Semmel anstatt der frischen, pappigen Weißbrote, die auch sehr schnell hart werden, kann man auf folgende Weise selbst leicht backen. Man tue 4 Pfund Weizenmehl in eine Schüssel oder Backmulde, gieße hierzu 1/2 l Milch und 1/2 l Wasser — beides etwas angewärmt —, in welche etwa 30 g Hefe gekrümelt ist, und rühre einen Brei davon. Nachdem die Hefe gut aufgegangen ist, wird die Masse zu einem lockern Teig geknetet, zu 3—4 Semmeln geformt und auf ein mit Fett bestrichenes Blech gelegt. Sind die Semmeln genügend aufgegangen, dann bringt man sie in den Ofen, in welchem man sie halbbraun bäckt. Diese Semmel hat den Weißbroten gegenüber den Vorzug, daß man sie mehrere Tage (bis 8 Tage) essen kann und daß sie leichter verdaulich als frisches Weißbrot ist.

### **Feinere Semmel.**

Eine feinere Semmel, die man bei besonderen Gelegenheiten und statt des Zuckerkuchens, der wegen des Zuckers und der Butter auf demselben schwerer verdaulich ist, backen mag, wird auf folgende Weise gebacken: Zu 3 Pfund Weizenmehl nimmt man etwa 40 g Hefe, die mit etwas angewärmter Milch begossen wird. Nachdem die Hefe gut aufgegangen ist, rühre man dazu etwa 3/4 l lauwarme Milch, 1/2 Pfund Zucker, die abgeriebene Schale einer Zitrone und 3/4 Pfund zerlassene lauwarme Butter oder Pflanzenbutter (Nußfett), knete alles

zu einem lockeren Teig, aus welchem zwei Semmeln geformt werden. Diese legt man nun auf ein mit Fett bestrichenes Blech. Sobald die Semmeln gut aufgegangen sind, bringt man sie in den Backoder Bratofen und bäckt sie halbbraun.

### **Der Kuchen.**

Man kann auch aus dem obigen Weizenschrotmehl Kuchen backen. Manchem schmeckt dieser sehr gut, er wird nur früher trocken als gewöhnlicher Kuchen. Indes glaube ich, daß man zum Kuchen im allgemeinen noch das gewöhnliche Weizenmehl nehmen muß. Dasselbe erfüllt ja dann auch seinen eigentlichen Zweck.

Man soll jedoch den Kuchen möglichst einfach backen, wie ich es angeben werde,

Man nimmt zu einem **Zucker-Kuchen** 3 Pfd. Weizenmehl,  $\frac{3}{4}$  l angewärmte Milch, ferner  $\frac{1}{2}$  Pfd. Butter oder auch zu gleichen Teilen  $\frac{1}{4}$  Pfd. Butter und  $\frac{1}{4}$  Pfd. Pflanzenbutter (Nußfett),  $\frac{1}{4}$  —  $\frac{1}{2}$  Pfd. Zucker (ohne Blau), etwa 30-40 g Hefe.

Manche nehmen Pflanzenfett allein, da dieses billiger ist als gute Butter, andere deshalb, weil sie tierische Fette meiden wollen.

Man knetet von den angegebenen Zutaten außer dem Fett einen lockeren Teig und tut dann das zerlassene lauwarne Fett (Butter oder Pflanzenfett) hinein, knetet den Teig mit Mehl solange durch, bis er nicht mehr an der Tischplatte oder Backmulde klebt, aber recht locker ist. Diesen Teig läßt man 2—3 Stunden an einem warmen Orte langsam aufgehen, rollt ihn mit einem runden Rollholz auf ein mit Fett bestrichenes Kuchenblech, bestreicht ihn mit etwas zerlassener Butter, streut feinen Zucker darüber und läßt den Kuchen an einem warmen Orte noch  $\frac{1}{2}$  Stunde aufgehen, dann wird der Kuchen in den heißen Backofen geschoben und etwa  $\frac{1}{4}$  —  $\frac{1}{2}$  Stunde gebacken — je nach Temperatur des Ofens — bis er gar gebacken ist.

Will man einen besonders feinen und wohlschmeckenden Kuchen haben, so streut man fein gewiegte süße Mandeln (oder Haselnußkerne) und darüber feinen Zucker auf den aufgegangenen Teig, bevor er in den Backofen kommt. Dieser Kuchen ist natürlich schwerer verdaulich als der einfache Kuchen, man mag deshalb diesen nur bei besonderen Festen backen.

Soll es **Obstkuchen** (Apfel-, Pflaumen-, Stachelbeer-, Heidelbeer- oder Kirschkuchen) werden, so wird der Teig dünner aufgerollt als bei



Zuckerkuchen, dann wird das Blech mit dem Teig, auf den das Obst gelegt wird, in den heißen Back- oder Bratofen geschoben. Er bleibt dann solange in dem Ofen stehen, bis er gut durchgebacken ist (ca. 1/4 — 1/2 Stunde, je nachdem der Ofen heiß ist). Besonders schön und wohlschmeckend ist der Obstkuchen mit einem Grieß-Guß.

### **Grieß-Guß zu Obstkuchen.**

Für einen großen Blechkuchen rechnet man 2 l Milch, 1/2 Pfd. Grieß, ein knappes 1/2 Pfd. Zucker, ein gutes Stück Butter, eine Prise Salz und 8 Eier, etwas Vanille als Gewürz.

Man tue Butter, Zucker, Salz und Vanille in die Milch und bringe sie zum Kochen. Dann streut man unter ständigem Rühren den Grieß in die kochende Milch und läßt dies zu einem dicken Brei kochen. Nun verrührt man das Eigelb in der Masse, schlägt das Eiweiß zu festem Schnee und zieht denselben zuletzt lose durch die inzwischen etwas erkaltete Masse.

Um dem Kuchen, Zucker- wie Obstkuchen, einen Wohlgeschmack zu geben, mag man etwas abgeriebene Zitronenschale oder etwas Vanille hinzutun. Wer einen einfacheren und billigeren Obstkuchen haben will, nehme statt des Gusses eine dünne Teigdecke auf den Obstkuchen. Wenn das Obst auf den Teig getan ist, legt man über dieses eine ganz dünn ausgerollte Teigdecke und schiebt dann den Kuchen, nachdem man denselben mit Butter überstrichen und Zucker daraufgestreut hat, in den Ofen.

Einen besonders feinen Kuchen bekommt man, wenn man statt des Hefe-Teigs, der bei Kuchen möglichst zu vermeiden ist, Mürbteig als Boden für den Obstkuchen nimmt. Auf folgende Weise läßt sich ein leichter Mürbteig leicht herstellen.

### **Mürbteig zu Obstkuchen.**

In einer Schüssel rühre man 1 Pfd. Zucker mit 5 Eiern, 1/8 l halb Milch halb Wasser mit einer Prise Salz und wirke dann 3/4 Pfd. etwas erwärmte Butter, 2 1/2 Pfd Mehl und etwas abgeriebene Zitronenschale dazu. Damit der Mürbteig locker bleibt, darf er nicht geknetet, sondern nur gut gemengt werden. Nun lasse man den Teig bis vor dem Ausrollen einige Stunden, am besten einen ganzen Tag, an einem kalten Orte ruhen. Bevor das Obst auf den Kuchen getan wird, muß man den Teig halb vorbacken und abkühlen lassen.

Bei Rhabarber-, Stachelbeer- und Kirschkuchen kann man statt des Grießgusses eine Eiweißdecke nehmen. Hierzu schlägt man zu einem halben Kuchen 10—12 Eiweiß zu einem steifen Schnee, mischt nach Geschmack  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  Pfd.

Zucker und etwas Vanille darunter.

Diese Masse streicht man mit einem Messer auf dem fertigen Obstkuchen glatt und schiebt ihn noch einmal kurz in den heißen Ofen, damit die Decke schön hellgelb wird.

Manche (besonders Landleute) besitzen noch den großen alten Backofen im Garten. Derselbe ist natürlich am besten zum Kuchen- und Brotbacken und Trocknen des Obstes geeignet.

Die angegebenen kleineren Backöfen können auch benutzt werden. Die Bratöfen in den heutigen Kochherden, unter denen noch eine besondere Feuerung ist, können zum Kuchenbacken ebenfalls benutzt werden. Man muß für diese besondere, passende Kuchenbleche haben. Diese Bratöfen müssen tüchtig heiß gemacht werden, es dauert aber dennoch in diesen wohl länger als  $\frac{1}{2}$  Stunde, bis der Kuchen gar ist.

Man mag bei dem Kuchen berücksichtigen, daß derselbe einmal aus feinem Mehl gebacken ist, dann aber auch noch Milch, Butter und Zucker und letzteres in gebackenem Zustande enthält. Dadurch ist der Kuchen schwerer verdaulich als das Brot.

Wenn man nicht den geeigneten Backofen hat oder sich die Mühe sparen will, so kann man auch den selbst zubereiteten Semmel- oder Kuchenteig fertig zu dem Bäcker bringen und sich ebenfalls den Kuchen backen lassen.

## Die Gemüse

(einschließlich einiger Mehlspeisen und Kartoffelgerichte).

Im nachstehenden sind die Gemüse nach Möglichkeit der Jahreszeit nach aufgeführt, und die Zubereitung derselben ist einzeln angegeben.

Es sind unter den Gemüsen einige Gerichte, z. B. gefüllter Kohlkopf, Makkaroni, Petersilienkartoffeln, Pellkartoffeln genannt, die in Jungborn nicht gereicht werden, aber für den Privathaushalt in manchen Verhältnissen zur Abwechslung geeignet erscheinen.

**Spinat.** Der gut verlesene Spinat wird in reichlich Wasser 3—4 mal gewaschen. Dann wird derselbe in Salzwasser abgekocht, zum Abtropfen auf einen Durchschlag geschüttet und, wenn etwas erkaltet, fein gewiegt.

**Schwitze No. 1.** Dann schwitzt man geriebene Zwiebel in Butter hellgelb, fügt das Mehl hinzu und läßt beides 15—20 Minuten schwitzen. Hierauf gießt man halb Milch und halb Gemüsewasser soviel zu der Schwitze, daß es eine schöne, dickliche Sauce wird, welche mindestens 1/4 Stunde kochen muß. Nun tut man den gewiegten Spinat in die Sauce und fügt Salz und etwas geriebene Muskatnuß nach Geschmack dazu. Kurz vor dem Anrichten fügt man noch ein Stück frische Butter hinzu, welche aber nicht mehr mit kochen darf.

In Butter hellgeröstete Weißbrotwürfel streut man über die angerichtete Schüssel.

Der **Spargel.** Spargel wird geschält und gewaschen. Dann kann man ihn auf verschiedene Art zubereiten.

**1. Stangenspargel.** Der Spargel wird, so geputzt, zu je 10—15 Stangen in Bündel gebunden, die Köpfe gleichstehend. Dann wird er in Salzwasser weich gekocht und auf einer erwärmten Schüssel angerichtet. Man schneidet nun die Fädchen mit einer Schere durch, entfernt sie und gibt den Spargel mit zerlassener Butter zur Tafel.

**2. Spargel mit Eiersauce.** Der geputzte Spargel (Mittelspargel) wird hierzu in fingerlange Stücke geschnitten und in Salzwasser weich gekocht. Dann schüttet man ihn auf einen Durchschlag und läßt ihn abtropfen. Nun läßt man auf schwachem Feuer in kochender Butter Mehl recht lange schwitzen (20 Minuten), gießt solange unter ständigem Rühren von dem Gemüsewasser hinzu, bis man eine schöne runde Sauce hat und läßt dieselbe im offenen Topfe mindestens 1/4

Stunde kochen. Dann zieht man die Sauce mit Eigelb ab, fügt nach Geschmack Salz und ein Stück gute Butter hinzu, schüttet den Spargel in die Sauce und richtet ihn so an.

Dann kann man den Spargel auch noch mit Tomatensauce zubereiten. Siehe Seite 35.

Ein gutes, empfehlenswertes Gericht ist Spinat-und Spargelgemüse zu gleichen Teilen gemischt.

**Butterkohl.** Man schneidet den Kohlkopf in 6 Teile, wäscht ihn, tut ihn in brausendes Salzwasser und kocht ihn weich. Man versäume nicht, in das Salzwasser einen kleinen Beutel mit Kümmel zu hängen. Nun macht man eine Schwitze, wie No. 1, nur ohne Milch. Dann schüttet man den Kohl in die Sauce und rührt ihn vorsichtig durch.

**Junge Karotten und Mohrrüben.** Die Rübchen werden geschabt, gewaschen und in kleine Streifen geschnitten. Danach wäscht man sie nochmals und kocht sie in Salzwasser weich. Nun macht man eine Schwitze wie No. 1 (Milch aber nur nach Geschmack), rührt das Gemüse mit der Schwitze gut durch, tut reichlich Petersilie und gute Butter hinein.

**Erbsen.** Die Erbsen werden ausgehülst, gewaschen, in wenig Salzwasser weich gekocht und auf den Durchschlag zum Abtropfen gegeben.

Dann macht man wieder eine Schwitze wie No. 1 (nur ohne Milch). Die nun abgetropften Erbsen schüttet man in die Sauce, gibt reichlich frische Butter, nach Geschmack etwas Zucker und viel fein gewiegte Petersilie dazu.

**Erbsen und Mohrrüben.** Beide Gemüse werden wie oben vorgerichtet, mit der angegebenen Schwitze Nr. 1 (ohne Milch) durchgerührt. Dann richtet man dieses so sehr beliebte Gemüse an und streut fein gewiegte Petersilie darüber.

**Erbsen und Spargel.** Beide Gemüse werden wie oben vorgerichtet, weich gekocht und auf den Durchschlag geschüttet. Dann macht man eine Schwitze wie bei Spargel Nr. 2, nur ohne Eier. Hiernach gibt man das Gemüse in die Sauce und rührt es mit einem Stück frischer Butter lose durch.

**Kohlrabi.** Der Kohlrabi wird rund geschält und in feine Scheiben geschnitten, wobei alle holzigen Stellen entfernt werden müssen. Nachdem er tüchtig gewaschen ist, wird er in Salzwasser weich gekocht und auf den Durchschlag gegeben.

Nun macht man eine Schwitze wie Nr. 1, schüttet den Kohlrabi hinein und rührt ihn mit frischer Butter vorsichtig durch. Ist der Kohlrabi recht zart, so kann man die Herzblättchen für sich in Salzwasser weich kochen, fein wiegen und durch das Gemüse rühren, wodurch dasselbe an Geschmack sehr gewinnt.

**Grüne Bohnen.** Grüne Bohnen werden an beiden Seiten sorgfältig abgezogen, in der Mitte gebrochen oder erstere fein geschnippelt und gewaschen, wobei man nicht versäume, dieselben mit den Händen tüchtig zu reiben. Dann kocht man sie in Salzwasser weich und läßt sie abtropfen. Sehr zu empfehlen ist, beim Abkochen auf die Bohnen ein kleines Bündel Bohnenkraut zu legen. Nun macht man wieder dieselbe Schwitze wie Nr. 1, rührt alles gut durch und gibt reichlich Petersilie und frische Butter dazu.

**Wachsbohnen** werden genau wie grüne Bohnen zubereitet.

**Blumenkohl** wird geputzt, gewaschen und in Salzwasser gelegt, welches am besten schon abends vorher geschieht. Dann wird er in Salzwasser weich gekocht und mit einer dicken Eiersauce (siehe Spargel Nr. 2) zur Tafel gegeben.

Blumenkohl, Wachsbohnen und Spargelbohnen können auch auf andere Weise zubereitet werden. Man kocht diese Gemüse in Salzwasser weich, läßt sie abtropfen, richtet sie auf erwärmten Schüsseln an, bestreut sie mit in Butter geröstetem geriebenen Weißbrot und reicht sie so mit zerlassener, heißer Butter zur Tafel.

**Junge Puffbohnen** werden genau wie grüne Bohnen zubereitet.

**Jungborner Allerlei.** Alle bisher angegebenen Gemüse außer Butterkohl und Spinat werden jedes für sich weich gekocht und zusammen zum Abtropfen auf einen Durchschlag gegeben, mit Ausnahme des Blumenkohls, welcher beim Anrichten zum Garnieren des Gemüses verwandt wird.

Dann gibt man über alles die Schwitze Nr. 1, fügt gut vorgerichtete und tüchtig gewaschene Morcheln und Steinpilze, welche mit einer Zwiebel und etwas Salz in Butter weich gedünstet sind (1 — 1 1/2 Std.) dazu und garniert das hochfeine Gemüse mit den Blumenkohlröschen.

Man kann auch ruhig eins oder einige Gemüse fehlen lassen, ohne daß das Gericht dadurch an Geschmack verliert.

**Wirsingkohl.** Man entfernt die äußeren schlechten Blätter, schneidet den Herzstengel heraus und (teilt den Kopf in mehrere Stücke) wäscht ihn, kocht ihn in Salzwasser rasch weich und läßt ihn ablaufen. Dann

schüttet man ihn in Schwitze No. 1 (ohne Milch) und rührt ihn mit frischer Butter und etwas Muskatnuß durch.

**Weißkohl.** Genau wie Wirsingkohl, nur nimmt man statt Muskatnuß etwas Kümmel.

**Gefüllter Kohlkopf.** Man nimmt viel große lose Blätter von Weiß- oder Wirsingkohl, wäscht sie und kocht sie 10 Minuten ab. Dann legt man in den Durchschlag ein sauberes Tellertuch und schichtet die großen Blätter und die unten angegebene Füllung immer abwechselnd aufeinander, bis die Form eines großen Kohlkopfes entstanden ist. Man versäume nicht, zwischen die einzelnen Schichten etwas Kümmel, Salz und Butterstückchen zu legen. Nun bindet man das Tuch fest zu und kocht den Kopf in Salzwasser 1 1/2 Stunden. Man lege in den Topf einen flachen Teller, auf welchem der Kohl nicht anbrennen kann.

**Füllung zum Kohlkopf.** Von zwei eingeweichten und zwei geriebenen alten Brötchen, zwei Eiern, einer großen, feingeschnittenen, in reichlich Butter gelb gebratenen Zwiebel, einer Prise Muskatnuß und Salz stellt man diese sehr schöne Füllung her.

**Rosenkohl** wird verlesen, gewaschen und genau wie Wirsingkohl zubereitet, nur braucht der Rosenkohl etwas mehr Butter.

**Rotkohl.** Der geputzte Rotkohl wird fein gehobelt, gewaschen und mit wenig Wasser, etwas Salz, einer zerschnittenen Zwiebel, etwas feingeschnittenen sauren Äpfeln und mit Butter auf gelindem Feuer langsam weich gedünstet (ungefähr 2 Stunden). Nach Bedarf tue man noch etwas Zucker oder Zitronensaft hinzu und stäube seitwärts etwas Mehl zum sämig werden daüber. Auch **Weißkohl** kann man auf dieselbe Weise zubereiten, nur läßt man da die Äpfel fehlen.

**Selleriegemüse.** Die Sellerieknollen werden in Wasser tüchtig gebürstet und mehrere Male gewaschen, weich gekocht und darauf in kaltes Wasser gelegt. Nun bereitet man eine Schwitze wie No. 1 ohne Milch und tut den inzwischen sauber geschälten in 1/8 geschnittenen Sellerie hinein. Kurz vor dem Anrichten tue man noch ein gutes Stück Butter in das fertige Gemüse.

**Schwarzwurzeln.** Man reinigt die Wurzeln, indem man 1 Eßlöffel voll Mehl mit etwas Milch und Wasser verrührt und die geschabten, in fingerlange Stücke geschnittenen Wurzeln bis zum Gebrauch hineinlegt. Dann kocht man sie in frischem Salzwasser weich, läßt sie abtropfen und bereitet sie wie Spargel No. 2 zu.

**Steckrüben** werden wie Mohrrüben geschnitten, gewaschen, in wenig Salz, Wasser und Kümmel weich gekocht und mit Schwitze No. 1 zubereitet.

**Porreegemüse.** Die äußeren Blätter des Porrees werden entfernt, dann wird er in fingerlange Stücke geschnitten. Dann wäscht man ihn und dämpft ihn in Butter und etwas Salz, gießt nach und nach etwas Wasser hinzu und läßt ihn solange schmoren, bis er weich ist. Man rundet die Sauce mit etwas übergestreuten Semmelkrumen ab. — Man kann den Porree auch in Salzwasser weichkochen und reicht ihn mit zerlassener Butter wie Stangenspargel.

**Milchreis.** Nachdem der Reis tüchtig gewaschen ist, kocht man ihn in 1/3 Wasser und 2/3 Milch, Butter, einer Prise Salz und etwas Zucker auf gelindem Feuer (1 1/2 Stunden) weich. Beim Anrichten bestreut man ihn mit Zucker und Zimt, oder reicht ihn mit geschmorten Pflaumen zur Tafel.

**Apfelreis.** Der Reis wird gewaschen und in Wasser, etwas Zitronenschale, einer Prise Salz und etwas Zucker weich gekocht. Inzwischen hat man Äpfel mit etwas Zucker und Zitronenschale geschmort vermischt beides, bestreut es mit Zucker und etwas Zimt und gibt zerlassene Butter darüber.

**Reis mit Tomatensauce.** Der Reis wird mehrere Male tüchtig gewaschen und mit Butter, Salz, geriebener Zwiebel und reichlich Wasser weich gekocht.

**Tomatensauce** siehe Seite 35.

**Reis mit Steinpilzen, Champignons oder Pfifferlingen.** Hierzu wird der Reis wie zu Tomatensauce gegeben.

**Steinpilze.** Die Pilze werden sauber geputzt, gewaschen und 5 Minuten abgekocht. Nachdem man das Wasser fortgeschüttet hat, schmort man dieselben, in Butter, zerschnittener Zwiebel, Salz und etwas Wasser weich. Es ist zu empfehlen, die Pilze in reichlich Sauce zuzubereiten. Kurz vor dem Anrichten rührt man dieselben mit einem guten Teil saurer Sahne durch und streut fein gewiegte Petersilie darüber.

**Champignons und Pfifferlinge** werden auf dieselbe Weise zubereitet.

**Salzkartoffeln.** Schön rund geschälte Kartoffeln werden, wenn sie tüchtig gewaschen sind, in Salzwasser, in das man einen kleinen Beutel mit Kümmel gelegt hat, gar gekocht. Dann gießt man sie ab und schwenkt sie auf der geschlossenen Platte tüchtig um.

Pellkartoffeln und Bratkartoffeln werden in Jungborn nicht gereicht, können aber zur Abwechslung sehr gut mit genommen werden. Ebenso auch Kartoffelklöße und Makkaroni.

**Pellkartoffeln.** Man nimmt kleine Kartoffeln, wäscht sie mehrere Male tüchtig, kocht sie in Salzwasser gar, in das man einen kleinen Kümmelbeutel gelegt hat, gießt das Wasser ab und bringt sie heiß zur Tafel.

**Kartoffelbrei.** Gut gewaschene Kartoffeln werden in wenig Salzwasser weich gekocht und abgessen. Inzwischen hält man heiße Milch und zerlassene Butter bereit. Die Kartoffeln reibt man durch ein Haarsieb, vermischt sie mit Milch und Butter und schlägt den Brei solange, bis er Blasen wirft. Dieser Kartoffelbrei wird zu Rot- und Rosenkohl sehr gern gegessen.

**Petersilienkartoffeln.** Hierzu werden die Kartoffeln wie vorgenannt gekocht, nur schüttet man das Wasser nicht fort, rührt die Kartoffeln mit einem Holzlöffel fein, gibt reichlich frische Butter, recht viel fein gewiegte Petersilie und Salz nach Geschmack hinzu. Beim Anrichten gieße man zerlassene Butter darüber.

**Bratkartoffeln.** Man schält Kartoffeln, wäscht und kocht sie in Salzwasser halb gar und gießt das Wasser ab. Nun schneidet man dieselben in Scheiben oder längliche Stücke und tut sie in die Pfanne, in welcher inzwischen Butter oder Pflanzenfett heiß gemacht ist, streut etwas Salz darüber, deckt die Pfanne fest zu und läßt die Kartoffeln solange braten, bis die unteren anfangen sich zu bräunen; nun wendet man sie vorsichtig um, deckt die Pfanne wieder zu, bis die Kartoffeln ganz weich sind. Sollten nun noch einige nicht gebräunt sein, so kann man die Kartoffeln, zu denen man nach Geschmack eine fein geschnittene Zwiebel tun kann, noch etwas in der offenen Pfanne unter vorsichtigem Wenden braten. Übrig gebliebene gekochte Kartoffeln können auch zu Bratkartoffeln genommen werden.

**Kartoffelklöße.** Zu diesen nimmt man einen Teller voll am Tage vorher gekochter Kartoffeln, reibt sie, tut fast ebensoviel geriebenes Weißbrot, 2—3 Eigelb, ein Stück zerlassene Butter, etwas Muskatnuß, Salz, in Butter geröstete Semmelwürfel und zuletzt den Eierschnee hinzu. Nun mengt man die Masse tüchtig durch und formt handgroße runde Klöße, welche man in Salzwasser ca. 10 Minuten kocht. Man reicht sie am besten mit geschmorten Pflaumen, Birnen u. a. Man kann



zu den Klößen auch halb rohe und halb gekochte geriebene Kartoffeln nehmen.

**Makkaroni** werden in fingerlange Stücke gebrochen und in Salzwasser weich gekocht. Nachdem man sie abgossen hat, schwenkt man sie in Butter, etwas Muskatnuß, Salz und geriebenem Parmesankäse um und reicht sie entweder so, mit Bratkartoffeln oder mit Tomatensauce oder geschmortem Obst, zur Tafel.

**Tomatensauce.** Die Tomaten werden gewaschen, zerschnitten, in ganz wenig Wasser weich gekocht und durch ein Haarsieb gestrichen. Nun schwitzt man eine geriebene Zwiebel und Mehl in Butter hellgelb, tut den Tomatenbrei dazu und gießt solange Wasser (am besten Gemüsewasser von allen zarten Gemüsen) hinzu, bis man eine schöne, runde Sauce hat. Nun würzt man mit etwas Salz und Muskatnuß und rührt kurz vor dem Anrichten ein gutes Stück Butter durch.

In Ermangelung frischer Tomaten können auch Tomatenpüree in Büchsen oder selbst eingemachte Tomaten (in Gläsern oder Steintöpfen) verwandt werden.

## Salate

Alle Salate werden mit Zitronensaft (dem Saft aus frischen Zitronen gepreßt) statt Essig und mit etwas feinem Öl (Olivenöl, Nußöl [Erdnuß], Provenceröl usw.) zubereitet. In der Jungborn-Küche wird Essig nicht verwendet.

**Grüner Salat.** Der Salat wird zunächst verlesen und gewaschen, dann auf den Durchschlag gebracht, damit er abläuft. Nun wird etwas feines Öl hinzugetan, und dann wird der Salat mit Zitronensaft und etwas Salz tüchtig durchgemengt. Zucker sollte man bei allen Salaten möglichst vermeiden.

**Kresse-, Rapunzel- und Löwenzahn-Salat** werden ebenso wie der grüne Salat zubereitet.

**Bohnen-Salat.** Die Bohnen werden abgezogen, geschnitten oder gebrochen und dann gewaschen. Nun werden sie in reichlich Salzwasser gekocht, bis sie weich sind. Man läßt dieselben dann auf dem Durchschlag ganz ablaufen und kalt werden. Nun bereitet man eine reichliche Sauce von Zitronensaft, feingeriebener Zwiebel, etwas Salz und Zucker, reichlich Öl und nach Geschmack von dem Bohnenwasser. Diese Sauce gießt man über die gut abgelaufenen Bohnen und läßt sie so bis zum Anrichten stehen, wobei man sie mit reichlich fein gehackter Petersilie durchmengt und überstreut.

**Spargel-, Bohnen- und Selleriesalat** müssen immer 12 Stunden vor dem Gebrauch angemengt sein.

**Spargelsalat** wird ebenso wie Bohnensalat, nur ohne Petersilie zubereitet.

**Selleriesalat.** Die Sellerieknollen werden in Wasser tüchtig gebürstet, rein gewaschen und in Wasser ohne Salz weich gekocht. Hiernach legt man sie in kaltes Wasser. Wenn etwas abgekühlt, putzt man sie recht sauber, schneidet sie in Scheiben und gibt die Sauce wie beim Bohnensalat darüber. Beim Anrichten garniert man die Schalen mit den zarten Herzblättern der Sellerieknollen.

**Gurkensalat.** Die Gurken werden gewaschen, geschält, gehobelt und auf einen Durchschlag gelegt. Wenn sie abgetropft sind, schüttet man sie in eine Schale, mischt sie erst mit reichlich Öl und dann mit dem nötigen Salz tüchtig durch; dann gießt man Zitronensaft mit ganz wenig Zucker darüber, mengt nochmals tüchtig durch, richtet den nun fertigen

Salat an und streut fein gewiegte Petersilie darüber. Man probiere die Gurken vor dem Schälen und schneide das Bittere davon.

**Gurkensalat mit Tomaten.** Sehr gut schmeckt Gurkensalat mit Tomaten vermischt. Der Gurkensalat wird wie oben zubereitet und mit den gewaschenen in Scheiben geschnittenen Tomaten kurz vor dem Anrichten durchgemengt.

**Gurken- und Bohnensalat** gemischt ist ein sehr empfehlenswerter Salat. Er ist leichter verdaulich als Gurkensalat allein. Die Bohnen müssen einige Stunden vorher mit Zitronensaft und etwas Salz angemengt sein und dann erst mit Öl und Gurken vermengt werden.

**Tomatensalat.** Die Tomaten werden gewaschen, in Scheiben geschnitten und genau wie die Gurken zubereitet.

**Kohlsalat.** Der Kohl (Weiß- oder Rotkohl) wird abgeblättert, gehobelt, mit etwas Salz tüchtig durchgemengt, gestampft und 3 Stunden zugedeckt hingestellt. Dann gießt man die angesammelte Flüssigkeit fort, gibt Zitronensaft mit Öl und, wenn noch nötig, mit etwas Salz darüber, mengt den Salat gut durch und richtet so an, indem man den Rotkohl mit dem Weißkohl oder den Weißkohl mit dem Rotkohl garniert.

**Porreesalat.** Die Stengel des Porrees werden geputzt, dann gewaschen, in fingerlange Stücke geschnitten und in Salzwasser nicht zu weich gekocht. Dann läßt man ihn abtropfen und gibt die gleiche Sauce wie bei Bohnensalat darüber.

**Kartoffelsalat.** Eine klein geschnittene Zwiebel zerreibt man mit etwas Salz mit dem Holzlöffel, fügt etwas Zitronensaft, Öl und kochendes Wasser hinzu.

Inzwischen hat man die in Salzwasser gar gekochten Kartoffeln abgezogen, welche man nun in feine Scheiben in die Sauce schneidet und vorsichtig durchrührt oder schwenkt. Nun schmeckt man den Salat ab und stellt ihn zugedeckt seitwärts auf den Herd, damit er durchzieht und warm bleibt.

Sehr gut schmeckt der Salat mit fein gehobeltem Weiß- oder Wirsingkohl vermengt. Der gehobelte Kohl muß eine Stunde vorher mit Salz gut vermengt werden.

Sehr zu empfehlen ist auch Kartoffel- und Selleriesalat vermischt.



Abb. Nr. 8. Zitronenpresse

Man nehme stets den Zitronensaft direkt aus der Zitrone (nicht die im Handel befindliche Zitronenessenz). Man schneidet die Zitrone in 2 Hälften und drückt dann jede Hälfte drehend auf die Presse. Am bequemsten drückt man die Zitrone auf der nebenstehenden Zitronenpresse

aus. Auf diese Weise ist besser der ganze Saft der Zitrone zu gewinnen. Der Zitronensaft ist frisch gewonnen am besten.

**Grüner Salat, Sellerie-, Gurken-, Tomaten- und Porree-Salat** können auch mit **saurer Sahne** und etwas Zitronensaft zubereitet werden. Die Zubereitung ist dieselbe, wie bei jedem Salat angegeben; nur wird neben Öl saure Sahne und etwas weniger Zitronensaft genommen. Der Selleriesalat mit Sahne gewinnt sehr an Geschmack, wenn er längere Zeit mit Zitronensaft durchmengt gestanden hat, bevor die Sahne hinzugegeben wird. Die Menge der Sahne kann ein jeder nach seinem Belieben nehmen.

**Apfelsinen-Salat.** Man schält Apfelsinen, schneidet sie in Scheiben, wobei man die Kerne entfernt. Dann vermengt man die Apfelsinen mit Zucker und läßt sie zugedeckt solange stehen, bis man ebenso viel Äpfel in feine Scheibchen geschnitten hat. Hierüber streut man ebenfalls etwas Zucker und vermischt dieses mit den Apfelsinenscheiben.

**Frucht-Salat.** Man bereite Apfelsinen - Salat wie angegeben, schneide frische (oder auch eingemachte) Ananas in gleiche Stückchen, Bananen in feine Scheiben und vermenge dieses alles gut.

Wenn die Jahreszeit es bietet, so tue man zu diesem Frucht-Salat auch noch Weintrauben (einzeln).

Sehr gut schmeckt zu beiden Salaten rohe süße Sahne oder auch Schlagsahne. Dieses bildet bei besonderen Gelegenheiten einen sehr feinen Nachtisch.

## **Kompotte**

**Kompott von frischem Obst:** **Äpfel** werden geschält, vom Kernhaus befreit, in Stücke geschnitten, gewaschen und in wenig kochendes Wasser, in das etwas Zucker getan ist, geschüttet. Man läßt das Obst schmoren, bis es weich ist. Man kann auch kleine Äpfel ganz schmoren. Das Kerngehäuse wird mit einem Apfelbohrer ausgestochen. Es bleibt auf diese Weise das Aroma des Apfels dem Kompott. Will man das Kompott verfeinern, so tut man etwas allein gequollene Korinthen oder Sultaninen hinzu.

Apfelmus wird hergestellt, indem man weichgekochte Äpfel durch ein Haarsieb reibt und nun noch nach Geschmack süßt.

Apfelmus kann wie Pflaumenmus statt Butter zum Brote gegessen werden.

**Birnen** werden geschält, gewaschen und mit Wasser (und etwas Zitronenschale) weich gekocht; Zucker wird nach Geschmack hinzugefügt. Bei großen Birnen schneide man dieselben vor dem Kochen in zwei oder vier Teile.

**Kirschen** werden gewaschen, ausgesteint und auch in reichlich Wasser mit Zitronenschale und etwas Zucker aufgesetzt und gekocht.

**Pflaumen** werden gewaschen, ausgesteint, und es wird dann wie mit den Kirschen verfahren.

**Stachelbeeren (unreife)** werden von Stiel und Blume befreit, gewaschen, in wenig kochendes Wasser mit Zucker getan und gekocht, bis sie anfangen zu platzen.

**Rhabarber** wird geschält, in Stücke geschnitten, gewaschen und wie Stachelbeeren zubereitet.

**Heidelbeeren** werden verlesen, gewaschen und mit etwas Zucker aufgekocht. Ebenso verfährt man mit Johannisbeeren.

**Kompott von getrocknetem Obst.** Man wäscht das getrocknete Obst tüchtig, gibt wieder frisches Wasser darauf und läßt es mit diesem über Nacht stehen, damit es quillt. Am anderen Morgen kocht man dasselbe mit dem Wasser, in welchem es die Nacht gestanden hat; das Obst muss solange kochen, bis es weich ist. Man tut gar keinen Zucker oder ganz wenig hinzu.

## **Der Jungborn-Tisch in besonderen Fällen**

### **Gesellschafts- und Festessen.**

Mit den Früchten läßt sich eine üppig lachende Tafel für Gesellschaften und für Feste herstellen. Man nimmt Nüsse und die schönsten Früchte der Jahreszeit und

dazu Brot, Butter, Quark, Kompotte und Salate. Als Gemüse nimmt man nach Belieben wohl die feineren Arten: junge Erbsen, Spargel, Blumenkohl, Spargelbohnen (Wachsbohnen), Jungborner Allerlei usw., deren Zubereitung schon angegeben ist. Als Getränk kann Hagebuttenkern-, Erdbeerblätter- oder Brombeerblätter-Tee genommen werden ; auch Fruchtsaft kann gegeben werden. Die Früchte - Schüsseln können kranzförmig mit Blättern (Himbeer-, Kirschblättern usw.) geschmückt werden. Die Quark-, Kompott- und Salat-Schüsseln können ebenfalls mit kleinen Früchten und mit Beeren oder dgl. verziert werden. Auch frische Blumensträuße passen zu solch einer Tafel ganz besonders und heben noch den herrlichen Eindruck. Ich habe sehr oft gefunden, daß solche Fruchttafeln den Teilnehmern der Gesellschaften, selbst wenn dieses Leute waren, die sonst nach alter Weise von Fleischkost usw. lebten, außerordentlich gefallen haben. Die Stimmung war stets eine gleichmäßig heitere (kein Rausch), und dem übersättigten, verkleisterten und verschmierten Magen der Fleischesser tat solch eine Abwechslung stets sehr wohl. Am ändern Tage hoben sie immer das gute Befinden, das Fehlen der Kopfschmerzen (des Katzenjammers) noch besonders hervor. Ja, der Jungborn-Tisch bietet bei solchen Gesellschaften oder Festen schöne unschuldige Tafelfreuden. Viele glauben, daß bei dieser einfachen Lebensweise die Veranstaltung eines Festessens nicht möglich sei; sie können sich ein solches ohne Fleisch und Alkohol nicht denken.

Hierunter seien nun einige Menüs, die bei Gesellschaften und Festlichkeiten geeignet sind, angegeben.

Bei dieser Zusammenstellung tauchen einige Gerichte auf, die im vorhergehenden nicht genannt sind und auch wohl von dem einfachen Jungborn-Tisch etwas abweichen, die aber in besonderen Fällen schon einmal gestattet sind.

Die Zusammenstellung der einzelnen Menüs soll nicht maßgebend für ein Diner sein, sondern sie soll nur eine Anleitung bieten. Es mag sich

ein jeder den Verhältnissen entsprechend die Menüs wählen, zusammenstellen und zubereiten.

Die Kochrezepte der in diesen Menüs vorkommenden Gerichte, die im vorhergehenden noch nicht angegeben sind, sind hierunter ausgeführt.

### **Menü I.**

Tomatensuppe

Saure Eier mit Kartoffelbrei

Stangenspargel mit zerlassener Butter und Salzkartoffeln

Zwiebacksauflauf

Butter und Käse

Nüsse und Obst.

### **Menü II.**

Vegetarische Bouillonsuppe mit Einlage

Pilzpudding mit Salzkartoffeln

Blumenkohl mit jungen Erbsen, Tomatensauce und Salzkartoffeln

Kompott

Tuttifrutti

Butter und Käse

Nüsse und Obst.

### **Menü III.**

Spargelsuppe mit Eierstich,

Vegetarisches Frikassee mit Salzkartoffeln

Spargelbohnen mit zerlassener Butter, Salzkartoffeln und vegetarischen

Frikandellen als Beilage

Kompott

Apfelsinensalat mit Sahne

Butter und Käse

Nüsse und Obst.

### **Menü IV.**

Apfelsuppe

Blumenkohl mit zerlassener Butter, Pilzkoteletts und Salzkartoffeln

Salat und Kompott

Grieß-Auflauf

Butter und Käse

Nüsse und Obst.

### **Menü V.**

Alkoholfreie Weinsuppe  
Jungborner Allerlei mit Rührei und  
Salzkartoffeln  
Salat und Kompott  
Weißbrot pudding mit Fruchtsauce  
Butter und Käse Nüsse und Obst.

### **Einige Kochrezepte zu den vorstehenden Menüs, die bisher nicht angegeben sind.**

**Tomatensuppe.** Wird genau wie die Tomatensauce, nur verdünnt, zubereitet.

#### **Saure Eier.\*)**

\*) Eine weitere Auswahl und die Zubereitung von Eierspeisen siehe Seite 45.

Man macht eine weiße Mehlschwitze, gießt soviel Wasser dazu, bis es eine runde dickliche Sauce ist. Dann tut man Zitronensaft und nach Geschmack etwas Salz hinzu, bis die Sauce einen feinen säuerlichen Geschmack hat. Nun schlägt man frische Eier nacheinander in die kochende Sauce, so daß sie nebeneinander liegen. Dann zieht man den Topf zur Seite, damit die Eier nicht hart werden. Man richtet an, sobald das Weiße der Eier gut zusammenhält und man noch ein Stück frische Butter hinzugefügt hat.

**Zwiebacksauflauf.** 15 — 20 Zwiebäcke, 4 Eier, 1/2 l Milch, 1 Löffel Zucker, ein gutes Stück Butter und etwas Salz. Die Zwiebäcke werden in der gewürzten, gesüßten lauwarmen Milch eingeweicht; nun schichtet man lagenweise die eingeweichten Zwiebäcke mit Erdbeeren, Pfirsichen oder anderem feinen frischen Obst in eine gut ausgestrichene Form. Dann gibt man das in der lauwarmen süßen Milch verquirlte Eigelb darüber, legt die Butter in kleinen Stückchen auf, streut darüber Semmelkrumen und bäckt den Auflauf im nicht zu heißen Ofen eine Stunde. Dann schlägt man das Eiweiß mit etwas Zucker zu Schnee, gibt diesen über den fertigen Auflauf und stellt ihn noch einige Minuten zum Garwerden in den Ofen.

**Vegetarische Bouillonsuppe.** Je ein Kopf Sellerie und Kohlrabi, etwas Spargel, Rosenkohl, Mohrrüben, eine Zwiebel werden zerschnitten und



in Salzwasser weich gekocht. Dann nimmt man das Wurzelwerk heraus, gibt ein Stückchen Nußbutter mit der Suppeneinlage hinein, läßt sie kochen und tut vor dem Anrichten noch ein Stück frische Butter hinein.

**Pilzpudding.** 200 g Steinpilze, 4 — 5 Eier, 5 Semmeln, 1 Stuch Butter, Zwiebel, Petersilie und Salz. Die in Wasser eingeweichte Semmel wird ausgedrückt und mit Butter, Petersilie, Salz und gebratener Zwiebel vermischt. Dann gibt man zerschnittene, weich geschmorte Pilze und das Eigelb dazu. Das zu Schnee geschlagene Eiweiß wird leicht durchgezogen und das Ganze in eine gut vorgerichtete Puddingform gefüllt. Dieser sehr feine Pudding muß eine Stunde im Wasserbad kochen.

**Sauce zum Pilzpudding.** Man kann nach Geschmack eine etwas säuerliche Eiersauce dazu reichen. Eiersauce (siehe Seite 29).

**Blumenkohl und Erbsen.** Nachdem der Blumenkohl in Salzwasser weich gekocht und danach abgelaufen ist, richtet man ihn auf einer erwärmten länglichen Schüssel in der Mitte an, legt Erbsen-Gemüse (siehe Seite 30) rings herum und begießt den Blumenkohl mit einer dicken Tomatensauce, welche nebenher auch noch als Beiguß gereicht werden muß. Statt Tomatensauce kann man in derselben Weise auch Eiersauce wie bei Spargel Nr. 2 reichen (siehe Seite 29).

**Tuttifrutti.** Eine tiefe Glasschale belegt man mit feinen frischen oder eingemachten Früchten, darauf legt man kleine Biskuits, welche mit dem Saft der Früchte angefeuchtet sind. Nun kocht man 1/2 l Milch mit Zucker, einer Prise Salz und Vanille, quirlt 4 Eigelb und 30 g Stärke klar und läßt dieses unter stetem Rühren in der Milch gar kochen. Nun gibt man diese Creme auf die Früchte, streicht sie glatt und bedeckt sie mit dem festen Eierschnee, welchen man mit Zucker bestreut.

**Spargelsuppe.** Gut vorgerichteter, zerschnittener Spargel wird in reichlich Wasser, soviel zur Suppe nötig ist, mit Salz gar gekocht. Dann tut man etwas Sago, welcher inzwischen klar gekocht ist, hinzu, gibt ein Stück frische Butter und etwas Muskatnuß hinein.

In der Zeit des frischen Spargels kann man sehr gut das reine Spargelwasser zu Spargelsuppe nehmen. Man tut dann statt des Spargels mehr Eierstich in die Suppe.

**Eierstich.** Ein Ei wird in einem Becher mit etwas Milch, Salz und Muskatnuß gequirlt und im Wasserbad gar gekocht. Zum Anrichten auf die Teller wird der Eierstich in kleine längliche Streifen geschnitten.

**Vegetarisches Frikassee** wird hergestellt aus Blumenkohl, Spargel, Pilzen und kleinen Semmelklößchen.

Man bereitet eine Eiersauce nach Seite 29, tut die inzwischen in Salzwasser gekochten Gemüse, Klöße und die geschmorten Pilze (Zubereitung wie angegeben) in die Eiersauce. Zu den Klößen nimmt man dieselbe Masse, wie sie zur Füllung des Kohlkopfes angegeben ist; dann gibt man einen Eßlöffel Kapern, ein Stück frische Butter dazu, schmeckt ab und richtet in einer tiefen Schüssel an.

Je nach Belieben kann man die Pilze und eins der Gemüse auch fehlen lassen.

**Vegetarische Frikandellen.** Hierzu nimmt man dieselbe Masse, wie zum Füllen des Kohlkopfes (Seite 32), nur tut man etwas mehr Semmelkrumen dazu, um flache Klöße daraus formen zukönnen, welche auf beiden Seiten schön hellbraun gebraten werden.

**Apfelsuppe.** Ein Teil in 1/4 geschnittener Äpfel und etwas Zitronenschale wird in reichlich Wasser, soviel zur Suppe nötig ist, weich gekocht und durch ein Haarsieb gestrichen. Dann tut man ein Stückchen Zucker, ein Stückchen Butter und eine Prise Salz hinzu und rührt die Suppe erst mit 1 Teelöffel in etwas Wasser verquirltem Kartoffelmehl, und wenn dieses durchgekocht ist, mit Eigelb ab. Das Weiße der Eier schlägt man zu Schnee und gibt davon kleine Klöße auf die Suppe.

**Grieß-Auflauf.** Auf 1 1/2 l Milch rechnet man 125 g Butter, 250 g Grieß, 100 g Zucker, 50 g fein gewiegte Mandeln und 6 Eier.

Der Grieß wird in die kochende Milch geschüttet und unter ständigem Rühren gekocht, bis sich die Masse vom Topfe löst. Nun wird die Butter mit dem Eigelb und dem Zucker schaumig gerührt und mit dem etwas erkalteten Grießbrei mit den Mandeln vermengt. Zuletzt wird der Eierschnee vorsichtig durchgezogen.

Die Masse füllt man in eine gut ausgestrichene Auflaufform und bäckt sie im nicht zu heißen Ofen eine Stunde.

**Alkoholfreie Weinsuppe.** Man nimmt je zur Hälfte alkoholfreien Rot- oder Weißwein und Wasser, Zucker nach Geschmack, 1 Stück ganzen Zimt, eine Prise Salz, ein Stückchen Butter, 3—4 Eier und einen Eßlöffel Mehl. Man quirlt das Mehl mit Wasser klar, tut dieses in die Suppe und schlägt alles mit dem Schneebesen bis die Suppe kurz vor dem Kochen ist.

**Pilzkoteletts.** 7 Semmeln, 4 Eier, 50 g geriebene Semmel, 150 g Steinpilze, 1 kleine Zwiebel, 50 g Butter, etwas Petersilie und Salz.

Man putzt die Pilze, wäscht sie, wiegt sie und schmort sie in der Butter, der fein gewiegten Zwiebel und Petersilie weich. Dann drückt man die inzwischen eingeweichten Semmeln aus und brennt sie mit der Butter ab. Jetzt rührt man die Eier nebst etwas Salz dazu, mischt die Pilze und die geriebene Semmel darunter. Nun formt man kleine, flache Klöße, welche in Semmelmehl umgedreht und in Butter hellbraun gebraten werden.

**Semmelpudding.** 20 g geriebene Semmel, 1/4 Pfd. Butter, 5 Eigelb, Schnee von dem Eiweiß, 1/4 l Milch, 60 g Zucker, 30 g feingewiegte Mandeln und 1/4 Pfd. Sultaninen. Die Butter wird zu Sahne gerührt, der nach und nach die übrigen Zutaten zugesetzt und gut untereinander vermischt werden. Die ganze Masse wird nun in eine gut vorgerichtete Form gefüllt und 2 Stunden lang gekocht. Der Semmelpudding (oder Weißbrot pudding) wird mit Fruchtsaft serviert.

### **Eier und Eierspeisen**

Eier gehören nicht zu unserer einfachen naturgemäßen Lebensweise. Wir können sie jedoch bei der Zubereitung verschiedener besonderer Gerichte nehmen, wie wir im vorhergehenden gesehen haben.

In der Zeit, wo es frische Eier reichlich gibt und die Natur frische Gemüse und Obst nicht in besonderer Auswahl bietet, nehmen manche, die es noch nicht entbehren können und die mehr Abwechslung wünschen, ab und zu Eier und einfache Eierspeisen.

Es seien hierunter die Rezepte für die Zubereitung einiger einfacher Eier-Gerichte angegeben.

**Weichgekochte Eier.** Man lege frische Eier in kochendes Wasser, decke den Topf zu und stelle ihn ganz hinten auf den Herd, damit die Eier nicht wie gewöhnlich kochen, sondern nur 8 — 10 Minuten ziehen.

**Saure Eier.** Siehe Seite 42.

**Rührei.** Man verquirlt 3 Eier mit 2 Löffel Milch, 1 Löffel Wasser und etwas Salz. Dann läßt man Butter in der Pfanne heiß werden, gießt die Masse hinein und zieht mit dem Löffel strichweis über den Boden der Pfanne, bis die Masse halb weich ist und gut zusammenhält. Sehr gut schmeckt das Rührei auch mit fein geschnittenem Schnittlauch.

**Rührei mit Pilzen.** Gut geputzte Pilze werden gewaschen und 1/4 Stunde in Butter, einer Zwiebel und etwas Salz weich gedünstet. Nun vermengt man die Pilze mit dem oben angegebenen fertigen Rührei und gibt es heiß zur Tafel.

**Omelette.** Man rühre 4 Eigelb mit einer Prise Salz in etwas Zucker schaumig 1/4 Stunde lang, gibt einen gehäuften Teelöffel Kartoffelmehl, zwei Eßlöffel Milch und den Schnee der 4 Eier hinzu; nun bäckt man es auf gelindem Feuer in zugedeckter Pfanne auf einer Seite hellgelb, klappt es zusammen und bestreut es mit Zucker.

Nach Belieben kann man die Omelette auch mit Marmelade oder Kompott füllen.

**Eierkuchen** (Pfannkuchen). In 1/4 halb Milch halb Wasser quirlt man 3 Eigelb, etwas Salz, eine Prise Zucker und 5 Löffel Weizenmehl klar und zieht den festen Schnee der 5 Eier durch die Masse. Nun läßt man in einer mit Salz tüchtig ausgeriebenen Pfanne ein Stück Butter zergehen, gibt eine kleine Kelle voll von der Masse hinein und läßt den Kuchen auf beiden Seiten hellbraun backen. Man versäume nicht, beim Backen die Pfanne zuzudecken.

**Apfelpfannkuchen.** In einer zugedeckten Pfanne schmort man in etwas Butter fein geschnittene Apfelscheiben weich, gießt von dem oben angegebenen Eierkuchenteig (der etwas mehr gesüßt werden muß) darüber und bäckt den Kuchen in der zugedeckten Pfanne auf beiden Seiten hellbraun.

Man kann statt Äpfel auch Pflaumen, Kirschen oder andere frische Früchte nehmen.

### **Gebratene Semmel- (oder Weißbrot-) Schnitten. 6—8**

Semmelscheiben oder der Länge nach durchgeschnittene alte Weißbrötchen weiche man in lauwarmer Milch an. Sie dürfen jedoch nicht zu weich werden. Dann läßt man Butter in der Pfanne heiß werden und bäckt die Schnittchen auf beiden Seiten hellgelb.

Inzwischen hat man 4 Eier mit 8 Löffel Milch, etwas Salz und Zucker verquirlt. Diese Eiermilch gießt man über die heißen Schnittchen in der Pfanne, sticht ab und zu mit dem Pfannenmesser unter die Schnittchen, damit die Flüssigkeit unter dieselben zieht, wendet sie rasch um, damit sie auf beiden Seiten hellgelb gebacken sind, und richtet sie auf einer erwärmten Schüssel an. Man reicht sie mit Kronsbeeren (Preißelbeeren) als Nachtisch. Diese Semmel- bzw. Weißbrot-Schnittchen können

auch eine sehr gute Beilage zum Gemüse bilden. In diesem Falle nehme man etwas mehr Salz und keinen Zucker zu der Eiermilch.

### **Der Tisch für alleinstehende Personen.**

Alleinstehende Personen (junge Männer, junge Mädchen, Junggesellen usw.), die nicht gern von einer Küche, einer Köchin oder einem Speisehause abhängen wollen, können die Frucht-diät (Jungborn - Tisch) mit Fortlassung alles Gekochten (Gemüse, Kompott usw.) führen, also nur Früchte (Nüsse und frisches Obst), Milch, Butter und Brot beibehalten. Auf diese Weise läßt sich der Tisch in allen Verhältnissen alleinstehender Personen und an allen Orten (auf der Universität, beim Militär, auf der Reise usw.) leicht führen, und es sind hiermit so manche Vorteile und viele Annehmlichkeiten bei der Lebensweise gewonnen, die gar nicht genug geschätzt werden können. Wenn solche Personen das Gemüse fortlassen, so haben sie nichts verloren. Je einfacher der Tisch ist und je mehr er allein aus Früchten besteht, desto wohler und frischer fühlt man sich. Man soll sich indes bei der reinen Frucht-diät keine Härten und Entbehrungen auferlegen. Hat man Verlangen nach Gekochtem, so ist für alleinstehende Personen die einfache Küche, wie hier angegeben, und die vielleicht noch vereinfacht werden kann, auch nicht so schwierig. Für diese Fälle weise ich besonders auf die Kochkiste hin.

## **Speisen und Getränke auf Reisen.**

Wer viel auf Reisen sein muß, für den ist es natürlich schwerer, die naturgemäße Lebensweise durchzusetzen, als für jemanden, der daheim ist. Man kann sich indes in jedem Hotel anstatt Fleischspeisen Gemüse, Kartoffeln usw. geben lassen (z. B. Spargel, junge Erbsen, auch Eierspeisen usw.). Auch bekommt man in jedem Hotel Obst (frisches und geschmortes). Wenn man die naturgemäße Lebensweise nicht führen kann, dann mag man dieselbe im Auge behalten und sie bevorzugen, wo es möglich ist. Man kann doch wenigstens als Nachtisch Obst essen und sich, wenn man auf Reisen im Hotel wohnt, Obst mit auf das Zimmer nehmen. Man findet hier schon Auswege.

Auf Reisen kann man heute Alkohol immer vermeiden und statt dessen Milch, Malzkaffee, Zitronenwasser, Kakao, Schokolade u. dgl. trinken.

Wo Trinkzwang herrscht, zahlt man etwas mehr und befreit sich dadurch von dem Zwang.

Als ein Zeichen der Zeit darf es wohl angesehen werden, daß sich neuerdings bessere Hotels und Restaurants in größeren Städten — jedenfalls einem Bedürfnis bzw. der Nachfrage entsprechend — auf vegetarische Gerichte immer mehr einrichten. Man frage in den Hotels immer wieder nach vegetarischen Speisen, und man verlange diese, um so mehr werden sich die Hotels, Gasthäuser und Restaurants auf solche Gerichte und Speisen einrichten.

### **Die Speisen bei billiger Lebensweise.**

Im vorhergehenden habe ich nun zwar die wahre naturgemäße Lebensweise in allen Stufen angegeben, doch will ich hier noch einmal Rücksicht auf viele nehmen, die Nüsse und Obst nicht nach Wunsch haben können und auf die Kosten Rücksicht nehmen, selbst ganz billig leben müssen.

Außer dem Brot werden rohe Milch, Butter und der einfache, billige und selbstbereitete Käse und der Quark in Betracht kommen. Als billiges Gemüse nenne ich besonders Mohrrüben, Steckrüben, die verschiedenen Kohlarten mit etwas Kartoffeln usw.

Pflanzenbutter (Nußfett) ist billigeres Fett. Ein billigeres Getränk ist der Gerstenkaffee (Malzkaffee).

Man kann Kartoffeln, Reis u. dgl. und mitunter auch Hülsenfrüchte in solchen Fällen hinzunehmen.

Man mache in solchen Fällen die Zubereitung ebenfalls in der einfachsten Weise. Man kann sich gewiß auch hierbei nach den vorhergehenden Anweisungen richten.

Ich habe in meinem Buche „Kehrt zur Natur zurück!“ gezeigt, wie in allen Fällen und in allen Verhältnissen eine Erleichterung und Vorteile eintreten sollen.



### **Die Speisen unserer Arbeiter.**

Im vorhergehenden sind auch wohl genügend die Speisen zu erkennen, die sich für unsere Arbeiter eignen, sowie auch deren einfachste Zubereitung. Die Frau des Arbeiters spart auf diese Weise viel an Arbeit, der Mann ist für seine schwere körperliche Arbeit bei seiner einfachen Lebensweise viel fähiger, gesunder und zufriedener.

Auf dem Lande hat jeder Arbeiter seinen eigenen Garten, er besitzt auch eine Ziege und in manchen Fällen auch eine Kuh, um auch die Milch selbst zu haben.

Ist die Pflanzenkost richtig gewählt, dann ist nicht so viel Abwechslung nötig, und der Arbeiter kann mit mehr Trockenkost besser auskommen.

Auf diese Weise kann der Arbeiter seine ganzen Verhältnisse angenehmer und besser gestalten.

## **Das Einkochen der Beeren, des Obstes und der Gemüse**

**Heidelbeeren** werden verlesen, gewaschen und mit oder ohne Zucker aufgekocht, dann abgekühlt und in Flaschen getan; die gefüllten Flaschen werden fest verkorkt und stehend aufbewahrt. Damit sich die Heidelbeeren besser halten, kann man auch ein wenig Mohnöl auf dieselben in die Flasche tun, ehe sie verkorkt werden.

**Zwetschen-(Pflaumen-)Mus.** Um Zwetschen-(Pflaumen-)Mus herzustellen, werden die Zwetschen gewaschen und ausgesteint, in einen flüchtig heißgemachten Kessel auf einmal oder nach und nach (wenn die Zwetschen erst durch das Kochen zusammengefallen sind) unter fortwährendem Rühren (damit sich nichts unten am Boden festsetzt) geschüttet. Hierauf tut man nach Geschmack einige frische oder unreife Walnüsse hinzu.

Wenn die Zwetschen bei stetem Umrühren mit einer Holzkrücke auf starkem Feuer einige Stunden gekocht haben, muß man, wenn die Zwetschen nicht süß waren, etwas Zucker hinzutun. Die Zwetschen müssen ungefähr 9—12 Stunden (je nach der Menge) kochen, von da ab gerechnet, wo die letzten Zwetschen in den Kessel getan sind. Das Mus muß erst dick (steif) genug sein, ehe es aus dem Kessel ausgefüllt wird.

Man tut etwas von dem Mus auf ein Stück weißes Papier; wenn dann das Mus nicht mehr durchfeuchtet, ist es gar.

Das fertige Mus füllt man am besten schnell in Steintöpfe. Es darf während des Ausfüllens im Kessel nicht kalt werden. Um Anbrennen zu vermeiden, ziehe man nun das Feuer unter dem Kessel vor und rühre solange, wie noch Mus im Kessel ist.

Man gießt über das erkaltete Mus etwas geschmolzenes Kokosnußfett. Das Zwetschen - Mus kann statt Butter zum Brote gegessen werden.

**Apfel-Mus** siehe Seite 39.

**Birnen-Mus.** Dasselbe wird ebenso wie Pflaumen-Mus gekocht, es braucht nur nicht so lange zu kochen. Die Birnen werden geschält, in der Mitte längs durchgeschnitten und das Kernhaus entfernt.

Das Birnen-Muß muß früher gegessen werden, es hält sich nicht solange wie Pflaumen-Mus.

Kronsbeeren oder Preiselbeeren. Die Beeren werden verlesen, gewaschen, in reichlich Zucker nur aufgekocht und in saubere

Steintöpfe oder Gläser gefüllt. Man kann dieselben aber auch nach Geschmack mit in 1/8 g geschnittenen Äpfeln oder Birnen einmachen.

**Eingekochte Beeren und eingekochtes Obst** (Johannisbeeren, Stachelbeeren, Kirschen, Pflaumen, Birnen usw.). Man tut Früchte in Gläser, tut Wasser soviel hinzu, daß die Früchte bedeckt sind; man nimmt Zucker nach Geschmack hinzu und verschließt die Gläser luftdicht. Nun setzt man die Gläser in einen Topf, umgibt sie fest mit Heu, damit sie nicht springen können, gießt kaltes Wasser darauf, stellt sie aufs Feuer und läßt sie langsam ankochen. Die Früchte kochen dann solange, bis 1/3 davon verkocht ist.

Nachdem der Topf vom Herde genommen ist, lasse man die Gläser im offenen Topfe erst etwas abkühlen, nehme sie vorsichtig heraus, stelle sie an einen zugfreien Ort und decke ein Tuch über die Gläser, bis sie vollständig abgekühlt sind.

**Eingekochtes Gemüse.** Man kann auch manches Gemüse (junge Bohnen, Erbsen usw.) in luftdicht verschlossenen Gläsern einkochen. Man tut die gewaschenen Gemüse in Gläser, gießt schwaches Salzwasser darauf und verschließt die Gläser. Dann kocht man die Gemüse im Heutopf, wie bei Beeren und Obst angegeben. Man läßt das Gemüse ebenfalls solange kochen, bis 1/3 davon verkocht ist.

Bei der vereinfachten naturgemäßen Lebensweise haben wir ja meistens genug frische Früchte, frisches Gemüse usw. Viele Konservierungskünste sind überflüssig.

Ich mache hier auf den **Weck'schen Apparat** (Frischhalter) aufmerksam, mit dem man Gemüse und Früchte am besten frisch halten kann (ohne Essig usw.). Jedenfalls sind die in den Weck'schen Gläsern frisch gehaltenen Gemüse und Früchte den heutigen Büchsen-Gemüsen und -Früchten vorzuziehen.

Die Weck'schen Apparate sind im Handel, genaue Gebrauchsanweisung wird immer beigegeben.

## **Das Trocknen der Beeren, des Obstes und der Gemüse**

Um Beeren, Obst und Gemüse selbst zu trocknen, läßt man sich am besten kleine Hürden aus Holz machen, bei denen die kleinen Holzstäbchen jedesmal ungefähr 1 cm von einander entfernt sind.

Unter Umständen (z. B. bei Beeren) muß man weißes Papier auf die Hürden legen, damit die Sachen nicht durch die Stäbe fallen. Die Hürden werden dann mit den Früchten in einen nicht zu heißen Ofen geschoben und langsam getrocknet. Die Sachen müssen während des Trocknens öfter nachgesehen und umgedreht werden. Das Trocknen wird immer 1—2 Tage dauern.

**Heidelbeeren:** werden verlesen, gewaschen und dann auf die mit weißem Papier belegten Hürden gebracht. Die Heidelbeeren sind wohl die einzigen Beeren, die sich zum Trocknen eignen.

**Birnen:** werden geschält und ganz getrocknet.

**Pflaumen:** werden ebenfalls ganz getrocknet.

**Äpfel:** werden geschält, nach Entfernung des Kernhauses in Scheiben oder in Viertel geschnitten und auf den Hürden getrocknet.

**Grüne Bohnen:** (ganz junge) werden zunächst abgezogen und fein geschnitten und dann in dem Ofen auf den Hürden getrocknet.

**Kohl:** (Weiß- oder Wirsingkohl) wird ebenfalls zunächst fein geschnitten und dann getrocknet.

Auch andere Gemüse (junge Erbsen usw.) kann man trocknen. Man möge dieses nur selbst versuchen.

Manche trocknen die Sachen an der Sonne oder an der Luft. Das ist natürlich das allerbeste.

## Das Aufbewahren der Nahrungsmittel

**Die Nüsse** werden am besten in Kisten, Säcken oder Beuteln, in trockenen Räumen aufbewahrt. Man bewahrt Haselnüsse (nicht Walnüsse) sehr gut im sehr trockenen (nicht zu tief gelegenen) Keller auf. Sie erhalten sich hier sehr frisch. Wie einfach ist die Aufbewahrung der Nüsse, der naturgemäßen Hauptwinternahrung des Menschen! Man braucht die Nüsse vor Frost u. dgl. nicht zu schützen.

**Das frische Obst** wird meistens auf Lattenböden (man kann auch Hürden nehmen) in luftigen, trockenen Kellern aufbewahrt.

Das **Obst** (bei uns wohl **Äpfel und Birnen**) wird, wie es vom Baume gepflückt ist, auf die Holzbörte dicht nebeneinander gelegt. Es können 2 und mehrere Schichten Obst aufeinander gelegt werden.

Man kann das Winterobst auch, wenn man keinen Keller hat, auf Kammern im Hause aufbewahren. Hier muß man dann auf der Hut sein, daß das Obst im Winter nicht gefriert. Man muß es bei Frost mit wollenen Decken, Stroh u. dgl. zudecken.

Man muß das Obst im Winter oft nachsehen und fleckiges und angefaultes Obst, soweit es sichtbar und leicht zu erreichen ist, entfernen, ohne daß das lagernde Obst angerührt und durchwühlt wird. Das angefaulte Obst, welches von dem ändern bedeckt ist, kann ruhig liegen bleiben. Das Obst darf überhaupt nicht unnötig angerührt werden.

Die Temperatur in dem Keller muß eine möglichst gleichmäßige sein. Das fleckige und wenig angefaulte Obst kann zu Kompott u. dgl. verwandt werden.

Im Anfange muß der Keller recht luftig und hell gehalten werden, damit das zunächst schwitzende Obst trocknet. Hiernach wird jedoch der Keller, so lange wie das Obst in demselben liegt, am besten dunkel gehalten. Man achte darauf, daß der Frost nicht in den Keller dringt. Man muß bei eintretendem Frost die Kellerlöcher bezw. Fenster von außen mit Laub, Stroh oder dgl. bedecken, event. auch die Seitenwände.

Das Obst kann auch wie Kartoffeln, Rüben u. dgl. in Gruben, in der Erde oder in Diemen aufbewahrt werden. Man legt auf den Boden der Grube, die 1/2 — 1 m tief ist, Stroh und legt dann auch um das Obst Stroh herum. Nun wird das Obst in der Grube, in der Erde oder in der Dieme über der Erde so stark mit Erde zugedeckt (ca. 40 cm dick), daß

es im Winter nicht gefrieren kann. Man tut gut, wenn man die Erde nicht gleich so dick legt, damit erst noch eine Zeitlang die Ausdünstung stattfinden kann.

Man hat schon vielfach die Erfahrung gemacht, daß in obstreichen Jahren von den Bäumen abgefallene Äpfel auf der Erde liegen blieben und dann nachher von den abfallenden Blättern bedeckt wurden. Im Frühjahr fand man dann, daß diese Äpfel noch so schön und frisch waren, als wären sie eben vom Baume gefallen. Schnee und Frost hatten den Äpfeln durchaus nicht geschadet. Die Natur hat hier die Äpfel selbst am besten aufbewahrt. Der Mensch jedoch in seinem Vorwitz und in seiner Klugheit hat der Natur alle Fürsorge abgenommen, er wollte alles besser verstehen als die Natur, und er wird nun auch wohl nicht gleich in allem sich wieder ganz an die Hand der Natur geben wollen und können.

Man mag das Aufbewahren des Obstes in der Erde versuchen.

**Die frischen Südfrüchte** (Apfelsinen) werden bei größerem Vorrat ebenfalls im Keller auf Borten wie frisches Obst aufbewahrt.

**Frische Gemüse** (Mohrrüben, Steckrüben, Sellerie, Schwarzwurzeln usw.) können auch sehr gut im Keller in einer Kiste (auch ohne Kiste), in die zunächst Erde oder besser Sand getan ist, in die Erde oder in den Sand eingeschlagen und so aufbewahrt werden.

**Die Kartoffeln** bewahrt man am besten im dunkeln Keller in Kisten ohne Erde auf.

Jedoch können auch Gemüse jeder Art und die Kartoffeln noch besser im Garten in der Erde aufbewahrt werden. Man macht eine längliche Grube (ungefähr 1/2 m tief); in diese bringt man das Gemüse oder die Kartoffeln. Hierüber legt man Tannenreiser oder Stroh. Auf dieses wird dann zunächst eine dünne Schicht Erde gelegt. Später, besonders sobald sich Frost einstellt, muß die Erdschicht bis 40 cm Stärke erhöht werden. Auf diese Weise sind nun das Gemüse bezw. die Kartoffeln hinreichend vor Frost geschützt.

Alle Kohllarten kann man auch in einem trockenen Keller liegend aufbewahren. Der Kohl wird nebeneinander gelegt, so daß sich die Stiele oben befinden, damit das Wasser besser ablaufen kann.

**Getrocknete Sachen** (Beeren, Obst, Gemüse) werden am besten in Beuteln hängend in trockenen Räumen (nicht im Keller) aufbewahrt. Größere Posten lassen sich auch in Kisten, größeren Steintöpfen oder Säcken aufbewahren.

## Getränke

**Milch** gehört natürlich in erster Linie zu den Getränken, die bei einer naturgemäßen Heil- und Lebensweise gestattet sind. Da aus der Milch jedoch verschiedene Speisen bereitet werden, so ist Milch bereits unter den Speisen und zwar vor Butter, Quark und Käse, siehe Seite 15, angegeben.

### Ersatz für Kaffee.

Der einfachste Ersatz für **Bohnen-Kaffee** ist reiner **Gersten-Kaffee**.

Der Gersten-Kaffee wird in folgender Weise hergestellt:

Man brennt die Körner unserer Gerste in einem Kaffeebrenner (ca. 1/2 — 3/4 Stunden, je nach der Menge).

Die Gerstenkörner dürfen beim Brennen nicht zu hell bleiben. Man muß aber auch sehr darauf achten, daß sie nicht verbrennen, was sehr leicht geschehen kann. Man schüttet dann die gebrannte Gerste auf ein Sieb oder in eine Schüssel und läßt sie an der Luft abkühlen.

Die gebrannten Gerstenkörner werden auf einer gewöhnlichen Kaffeemühle oder Schrotmühle gemahlen.

Man muß mehr gebrannte Gerstenkörner zu dem Gersten-Kaffee nehmen, als früher Bohnen zu dem Bohnenkaffee genommen wurden.

Auf 1 l Wasser rechnet man 20 g gebrannte Gerste.

Man stellt den Kaffee mit kaltem Wasser an, bringt dieses zum Kochen, läßt ihn einige Minuten aufkochen und stellt ihn dann zum Ziehen zur Seite.

Man kann statt Gerste auch Roggen oder Weizen nehmen. Auch bin ich nicht gegen die sich im Handel befindlichen Getreide- und Malzkaffees. In letzterer Zeit ist ein „koffeinfreier“ Kaffee in den Handel gebracht. Dieser Kaffee ist indes nur koffeinarm, nicht gänzlich frei von Koffein. Immerhin ist er dem Bohnenkaffee vorzuziehen.

In Jungborn wird als Kaffee-Ersatz reiner Gersten-Kaffee und in letzter Zeit ein Gemisch von gebrannter Gerste, gebranntem Weizen und Roggen mit Zusatz von etwas Zichorie gegeben.

Es gibt einfache Kaffeebrenner für den gewöhnlichen Familiengebrauch. Diese sind in allen Haushaltsgeschäften zu haben.

Zucker nehme man nicht zu dem Kaffee.

Man nimmt am einfachsten und besten ungekochte angewärmte Milch zum Gersten- bzw. Getreide- oder Malz-Kaffee. Er schmeckt jedoch auch sehr gut mit süßer Sahne (keine Schlagsahne mit Zucker).

Wenn man nicht Sahne kaufen will, kann man von der Milch, wenn sie etwas gestanden hat, dünne Sahne abnehmen.

**Fruchtsaft aus Himbeeren.** Man bereitet einfachen Fruchtsaft fürs Haus, indem man Himbeeren 1 Tag stehen läßt, dann durchrührt und auf ein feines Haarsieb gießt. Man tut nun Zucker (auf 1 Pfd. Saft 1/2 Pfd. Zucker) in ein wenig kaltes Wasser, setzt dieses aufs Feuer, kocht und schäumt nun ab, bis es klar ist, und tut den Himbeersaft hinzu. Dann läßt man beides kochen, bis es wieder ganz klar ist. Den abgekühlten Saft gießt man in Flaschen.

**Fruchtsaft aus Erdbeeren, Johannisbeeren** (abgestreift), **Brombeeren, Heidelbeeren und Kirschen** kann in derselben Weise gewonnen werden. Die Johannisbeeren werden besser erst gequetscht oder gepreßt. Aus Himbeeren und Johannisbeeren vermengt kann auch Fruchtsaft bereitet werden.

Die Fruchtpressen, besonders die in neuerer Zeit eingeführten Fruchtpressen von Metall (Zinn), sind zu verwerfen. Der Fruchtsaft wird bei letzteren durch Oxydieren geradezu schwarz.

Die Flaschen, die benutzt werden sollen, müssen sorgfältig, am besten mit heißem Sodawasser, gereinigt werden. Dann läßt man sie an der Luft trocknen, indem man sie mit der Mündung nach unten stellt (in ein Gefäß oder dgl.), so daß das Wasser ausfließen kann. Die gefüllten Flaschen werden mit Korken verschlossen.

Ich will hier noch das Rezept eines Getränkes (Fruchtsaft) angeben, das vielleicht bei besonderen Gelegenheiten, bei Familienfesten und Gesellschaften, getrunken werden kann:

Man nimmt zu 1 l Wasser oder Sauerbrunnen 1/4 l Himbeersaft (auch Kirschsaff oder beides zu gleichen Teilen), auch Johannisbeersaft oder Erdbeersaft, fügt den Saft einer Zitrone und Zucker nach Geschmack hinzu, dieses ist ein gutes Getränk. Man nimmt aus dem Grunde lieber Sauerbrunnen anstatt Wasser, weil der Trank nun moussiert und perlt. Besser noch ist indes Wasser allein, da Sauerbrunnen viel künstliche Kohlensäure hat.

**Zitronenwasser.** Auf 1 Glas Wasser preßt man eine halbe Zitrone aus und trinkt dieses am besten ganz ohne Zucker, sonst aber mit nur wenig



Zucker. Dieser selbst gewonnene Saft ist besser als der im Handel angebotene Zitronensaft in Flaschen (Essenz).

Das Zitronenwasser kann in besonderen Fällen von Kranken, wenn sich einmal Durst einstellt, getrunken werden.

Auch auf Reisen in Hotels, Cafés usw. kann man sich Zitronenwasser (1 Zitrone und frisches Wasser) geben lassen.

Im Winter oder sonst bei Bedarf kann Zitronenwasser auch warm getrunken werden.

**Hagebuttenkern-Tee.** Als Getränk, hauptsächlich für eine Abendgesellschaft, welches man nach alter Gewohnheit gern geben möchte, eignet sich besonders Hagebuttenkern-Tee.

Man kocht Hagebuttenkerne, 1 gehäufte Eßlöffel zu 1 1/2 l Wasser, ca. 1/2 Stunde lang. Der Tee hat einen sehr feinen Geschmack und regt natürlich in keiner Weise auf. Die Hagebuttenkerne kann man in Drogengeschäften und Apotheken kaufen. Man kann dieselben auch selbst gewinnen, indem man Hagebutten trocknet und dann die Kerne gewinnt.

Man nimmt aus den Hagebutten die Kerne, trocknet diese auf den Hürden (mit Papier belegt) so recht stark, dann kann man die feinen Härchen und Fasern leicht wegblasen.

**Erdbeerblätter-Tee.** An Stelle des bisherigen chinesischen Tees, der die Nerven aufregt, kann man auch Erdbeerblätter-Tee nehmen. Im Frühjahr gepflückte junge Erdbeerblätter werden getrocknet. Man läßt einen Aufguß von kochendem Wasser auf den Erdbeerblättern einige Zeit ziehen.

**Brombeerblätter-Tee** wird ebenso wie Erdbeerblätter-Tee von Brombeerblättern gewonnen und gekocht. Erdbeerblätter und Brombeerblätter zusammen geben einen sehr guten Tee.

**Kakao und Schokolade.** Diese Getränke kommen für uns wenig in Frage. Bei besonderen Gelegenheiten kann man sie ab und zu genießen. Kranke sollen diese Getränke meiden.

Man nehme stets nur ganz gute reine Schokolade bezw. naturreinen Kakao.

Die Zubereitung von Kakao und Schokolade ist bekannt.

**Glühwein.** Ein guter alkoholfreier Glühwein wird gewonnen, wenn man Fruchtsaft mit etwas Zitronensaft und einem Stückchen ganzen Zimt mit heißem Wasser aufkocht.

Dieses Getränk läßt sich auch von dem im Handel befindlichen alkoholfreien Rotwein herstellen, indem man etwas Zimt zutut und dann mit heißem Wasser verdünnt.

## **Die Kochtöpfe und anderes Küchengeschirr**

Die ersten Kochtöpfe wurden wohl nur aus Ton gemacht. Der Ton ist indes nicht dicht genug, man mußte denselben deshalb mit einer Glasur überziehen. Diese Glasur war ursprünglich nur aus Glas gemacht und war deshalb wohl keineswegs gesundheitsschädlich. Aber mit der Zeit haben auch hier die Fabrikanten ihre Vorteile weit über die Gesundheit und das Leben ihrer Mitmenschen gestellt und allerlei gefährliche, giftige Sachen (besonders Blei) zu der Glasur verwandt. Man bringt in letzter Zeit irdene Kochtöpfe in den Handel, die sehr schön aussehen, aber sehr giftige Glasuren haben.

Es kommt bei den irdenen Kochtöpfen auch noch in Betracht, daß sie meistens nicht haltbar genug sind, d. h. sie können die Feuerhitze nicht vertragen und müssen deshalb mit einer Platte von Eisenblech unter dem Boden (außen) belegt und mit Draht umspinnen werden.

Die alten eisernen Kochtöpfe (von gewöhnlichem Eisen) waren sehr stark, aber sie rosteten leicht und machten deshalb den Hausfrauen manche Arbeit. Der Rost ist indes nicht gesundheitsschädlich, und man sollte diese einfachen eisernen Kochtöpfe wieder mehr einführen.

Man hat heutzutage allgemein emaillierte Kochtöpfe im Gebrauch. Dieselben sehen schöner aus als die alten eisernen Kochtöpfe, sind leichter sauber zu halten als die eisernen Töpfe, und das Essen kocht schneller. Die Fabrikanten haben aber schon oft zu der Emaille Blei verwandt.

Bei den Emailletöpfen springen mitunter auch während des Kochens Stücke von der Emaille ab, worauf schon genug hingewiesen ist. Man sollte die Emailletöpfe allmählich wieder ganz abschaffen. Der Rausch, mit dem die Emailletöpfe einst aufgenommen sind, ist längst vorüber. Es werden schon lange genug Stimmen laut, die gegen die Emailletöpfe sind.

Trotz aller Aufsicht der Behörden heute in betreff des Kochgeschirres, kommen doch immer wieder Ungehörigkeiten vor.

Man hat jetzt eiserne Kochtöpfe, die mit einer ganz geringen Menge Zinn ausgegossen sind und deshalb nicht rosten. Diese Töpfe sind sehr geeignet.

Die kupfernen Kessel, bei denen leicht Grünspanvergiftungen vorkommen, werden heute wohl niemals mehr zum Kochen der Speisen genommen. Im Handel befinden sich heute kupferne Töpfe, die

im Innern verzinnt sind und jedes Jahr oder alle zwei Jahre neu verzinnt werden müssen. Ebenso gibt es heute Nickeltöpfe. Diese Töpfe sind sehr teuer aber auch außerordentlich haltbar. Die verzinnten Kupfertöpfe und die Nickeltöpfe sind besonders für größere Haushaltungen (Hotels usw.) geeignet.

Je weniger in Zukunft gekocht wird, desto mehr fallen alle Unannehmlichkeiten und Gefahren bei den Kochtöpfen fort.

Ich will nun auf die vielen heute alle Tage wieder neu auftauchenden patentierten Kochtöpfe und sonstigen Küchen-Apparate gar nicht weiter eingehen. Wer sich solche immer anschafft, kommt nie mehr zur Ruhe und wirft schließlich alle fort, um sich den alten einfachen Sachen wieder zuzuwenden.

Die alten einfachen Kochtöpfe und sonstigen Küchengeräte genügen vollständig für die einfache Küche, die sich bei einer wahren naturgemäßen Lebensweise ergibt. Viele von den heutigen Küchengeräten fallen hierbei ganz fort.

Die sich heute in den meisten Küchen befindlichen Gruden, in denen unaufhörlich Koks glüht, können natürlich auch zum Kochen und Trocknen des Obstes und Gemüses benutzt werden. Man Sorge bei den Gruden nur für richtigen Abzug, damit keine ungesunde Gase ausströmen.

Gaskochherde sind heute schon viel im Gebrauch, aber Gas ist ungesund.

## Die Kochkiste

Im vorhergehenden habe ich schon den Weg gezeigt, der unsere Küchenarbeit wesentlich vereinfacht. Insbesondere wird das Kochen ganz bedeutend eingeschränkt. Ich will nun hier noch auf die Kochkiste hinweisen. Dieselbe bietet nochmals eine wesentliche Vereinfachung der Küche. In vielen Verhältnissen wird sie gewiß sehr willkommen sein. Ich will hier einen Auszug aus einem Artikel des Badischen Frauenvereins bringen, der sich sehr für die Kochkiste verwendet: „Durch die Benutzung der Kochkiste ist die ihrem Erwerbe außerhalb des Hauses nachgehende, sowie die in einem kinderreichen Hause vielbeschäftigte Hausfrau, sofern sie überhaupt kochen kann, imstande, ihrer Familie zu rechter Zeit ein warmes, wohlschmeckendes Mittagessen auf den Tisch setzen zu können. Die Opfer, die sie für die Erreichung dieses Zieles zu bringen hat, sind nicht groß. Sie muß nur 1/2 — 1 Stunde früher aufstehen, damit sie während des Frühstückskochens das Mittagessen vorbereiten und vorkochen kann. Das etwa 1/4 — 3/4 Stunden gut durchgekochte Essen stellt sie alsdann in die Kochkiste und überläßt dieser das Garkochen. Sie braucht nicht zu befürchten, daß, während sie der Arbeit nachgeht, das Essen anbrennt oder überläuft. Die zu Hause befindlichen Kinder müssen kein Feuer anstecken, so daß auch jede Feuersgefahr ausgeschlossen ist. Das Essen kocht auch nicht ein, so daß sie einen halbleeren Topf vorfände. — Das alles ist vermieden. Sie entnimmt nach 4, 6, ja 8—10 Stunden der Kiste das Essen heiß, weichgekocht und saftig, so daß sie es sofort zu Tisch bringen kann.

Die **Wirkung** dieser Wunderkiste beruht einzig und allein auf dem Prinzip der schlechten Wärmeleitung mancher Körper. Die gut durchhitzten Speisen werden in der Kochkiste mit Stoffen, welche die Wärme zusammenhalten, sogen, schlechten Wärmeleitern, umgeben und dadurch heiß erhalten. Durch die zusammengehaltene Hitze erweichen die Nahrungsmittel und werden gar. Sie behalten sogar ihren Wohlgeschmack und ihren Nährwert in erhöhtem Maße, da in den geschlossenen Töpfen der Dampf und mit demselben die schmackhaften und nahrhaften Bestandteile der Speisen nicht entweichen können.

Ein Hauptvorteil dieser Kochkiste besteht auch darin, daß die **Herstellung** billig und so einfach ist, daß jedermann sich selbst eine

solche Kiste einrichten kann. — Es eignet sich dazu jeder gut schließende Behälter, z. B. jede gewöhnliche, von einem Kaufmann zu beziehende Kiste, die aus starken Brettern besteht, keine Ritzen hat und einen gutschließenden Deckel besitzt. Es empfiehlt sich, den Deckel mit Lederriemen oder Scharnieren und Haken zu befestigen. Die in vielen Familien vorhandenen Holzkoffer, sogen. Truhen, eignen sich auch sehr zur Verwendung. Man kann auch dichtgeflochtene Deckelkörbe benutzen, die man vor dem Einfüllen mit einem Tuche auslegt. — Zur Füllung dienen als schlechte Wärmeleiter Holzwole, Heu, Stroh usw. — Als Kochtöpfe können alle gewöhnlichen Töpfe und zwar emaillierte, eiserne und irdene benutzt werden, sofern sie einen gutschließenden Deckel besitzen.

Je nach Bedarf wählt man eine Kiste oder einen sonstigen Behälter, in den man einen oder mehrere Töpfe nebeneinander oder aufeinander einsetzen kann. Hat man eine Kiste, in die man die Töpfe **nebeneinander** einsetzt, so legt man zuerst auf den Boden derselben eine 4—5 cm hohe Schicht Holzwole u. dgl. Sodann stellt man die dazu bestimmten Töpfe hinein, wobei man zwischen den einzelnen Töpfen, sowie den Töpfen und den Wänden einen 4—5 cm breiten Zwischenraum läßt. Die Zwischenräume stopft man so dicht wie möglich mit dem Füllmaterial aus. Je sorgfältiger dies geschieht, je dichter also diese Schicht ist, die um die Töpfe aufgebaut wird, desto zweckmäßiger ist die Kochkiste. Bei einiger Geschicklichkeit ist es nicht schwer, die Kiste derartig fest mit Holzwole auszufüllen, daß die Töpfe bequem herausgenommen und wieder hineingestellt werden können, ohne daß die Füllung verschoben wird. Beim **Aufeinanderstellen** mehrerer Töpfe empfiehlt es sich, einen Pappdeckel- oder Blechzylinder mit dem Durchmesser der Töpfe anfertigen zu lassen und diesen auf die untere Holzwoleschicht aufzusetzen. Der Raum zwischen Außenwand und Zylinder soll 4—5 cm betragen. Dieser wird ebenfalls mit Holzwole gut ausgefüllt.

Die Töpfe müssen hier mit flachen Deckeln und beweglichen Henkeln versehen sein. Diese hohen Behälter können auch leicht tragbar gemacht werden (tragbare Garkocher) und eignen sich besonders zum Mitnehmen für die den ganzen Tag von zu Hause abwesenden Arbeiter. Zum Bedecken der Töpfe verwendet man ein ebenfalls mit einem schlechten Wärmeleiter gefülltes Kissen, welches aber den Raum

zwischen den Töpfen und dem Deckel der Kiste **vollständig** ausfüllen muß.

Die rohen Kisten können ansehnlicher und haltbarer gemacht werden durch Lackanstrich, wozu man auch Bodenlack benutzen kann.

Die **Herstellungskosten** sind also außerordentlich gering.

Der **Gebrauch** der Kochkiste ist sehr einfach. Die Speisen werden in den in die Kochkiste passenden Töpfen angekocht, oder die in anderen Gefäßen angebratenen in diese Töpfe gegeben, zum Kochen gebracht und sodann noch eine kurze Zeit gut durchgekocht. Dies Vorkochen bezweckt die völlige Durchhitzung der Speisen, weshalb flüssige oder lockere Speisen, z. B. Suppen, Reis u. dgl. kürzere (5—20 Minuten) und feste, dicht aufeinander liegende Nahrungsmittel, wie Sauerkraut, Linsen, Gelbrüben  $1/2$  —  $3/4$  Stunden Vorkochzeit nötig haben. Zu beachten ist, daß man ungefähr 10 Minuten vor dem Einsetzen der Gefäße in die Kiste den Deckel nicht mehr abnehmen soll, damit der Dampf zusammengehalten wird. Je gefüllter der Topf und je größer die Masse ist, um so besser hält die Hitze an. Das Vorkochen kann während des Frühstückkochens oder auch schon am Abend vorher vorgenommen werden. Letzteres empfiehlt sich, wenn der Mann frühmorgens schon in das Geschäft muß und das Essen mitnehmen will. Notwendig ist es alsdann, das Essen morgens noch einmal rasch aufzukochen. Die vorgekochten Speisen setzt man in die Kochkiste oder den tragbaren Garkocher ein, bedeckt sie mit dem Kissen und dem gutschließenden Deckel und läßt sie in der Kiste durch die zusammengehaltene Wärme vollends gar machen. Die Speisen können nach 4—6, ja sogar nach 8—10 Stunden dampfend der Kochkiste entnommen werden. Den meisten Speisen ist ein langes Kochen in der Kochkiste viel weniger von Nachteil als auf dem Herde. Daraus ergibt sich der Vorteil, daß man auch Speisen mit verschiedener Kochzeit gleichzeitig darin zubereiten kann. Die Kochkiste darf selbstverständlich vor dem Herausnehmen der Speisen nicht geöffnet werden. Andernfalls bedürfen die Speisen eines nochmaligen Aufkochens.

Man bereitet in der Kochkiste vorzugsweise solche Speisen zu, die einer langen Zubereitungszeit bedürfen, wie gedämpfte Gemüse usw.

Ein Mißlingen der Speisen ist in der Kochkiste gänzlich ausgeschlossen, wenn die Speisen in richtiger Weise vorbereitet und

genügend durchgekocht sind und bei der Herstellung der Kochkiste, sowie beim Einsetzen der Speisen sorgfältig verfahren wird.

Durch die Anwendung der Kochkiste wird nicht nur viel Zeit, sondern auch viel Mühe und viel Brennmaterial gespart, weshalb dieselbe jeder sparsamen Hausfrau nicht warm genug empfohlen werden kann."

Auch für das Kochen in der Kochkiste<sup>\*)</sup> gelten die obigen Rezepte. Es ist nur die Zeit des Kochens eine andere, wie sich aus vorstehendem ergibt.

<sup>\*)</sup> Es gibt sehr gute und preiswerte Kochkisten im Handel.



## Schluß

Wie ich im Anfang sagte, habe ich bei der Zusammenstellung dieses Speise- und Kochbuches den Tisch, wie er in Jungborn geführt wird, zu Grunde gelegt. Natürlich sind die Verhältnisse in einer Anstalt andere als in der Familie. In einer Anstalt sind viele Zungen und Geschmacksrichtungen zu befriedigen. Es muß vielerlei auf den Tisch gebracht werden, aber man braucht nicht von allem zu essen. In seinen gewöhnlichen Verhältnissen kann man den Tisch nach Belieben einfacher machen.

Man besucht eine Anstalt in erster Linie deshalb, um gründliche Kur zu machen.

Im übrigen mag nun auch jeder, je nachdem er krank, weniger oder sehr krank, oder gesund ist, je nachdem er schwachen oder starken Appetit hat und mehr oder weniger verwöhnt ist, den Tisch einfacher oder reichhaltiger machen. Ich denke nun, daß jeder nach dem vorhergehenden seinen Verhältnissen und Mitteln entsprechend seinen Tisch wird einrichten können. Sonst wird gewiß mein Buch „Kehrt zur Natur zurück!“ die nötigen Aufklärungen und Hinweise geben.

Ich führte zunächst den eigentlichen Jungborn-Tisch als Richtschnur für heutige Verhältnisse an. Außerdem habe ich nun noch einige fleischlose Speisen und Gerichte angegeben, um den Schwächen und Verhältnissen vieler im gewöhnlichen Leben äußerst Rechnung zu tragen. Diese sind: Käse (verschiedene), Kuchen (verschiedene), Mehlspeise (Makkaroni), Reis, Pilze, Kartoffelgerichte (Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelklöße), Kartoffelsalat, verschiedene Speisen für Gesellschafts- und Festessen (Seite 46—52), Eier und Eierspeisen, Hülsenfrüchte, Tees, Schokolade, Kakao, alkoholfreier Glühwein. Ich stelle diese hier noch einmal zusammen wegen der klaren Übersicht.

**Der Jungborn-Tisch unterscheidet sich hauptsächlich durch folgendes von der bisherigen (auch von der gewöhnlichen vegetarischen) Lebensweise:**

**Die Nüsse und rohen Früchte spielen hier eine größere Rolle. Das Brot, Gemüse u. dgl. werden nur aus Rücksicht auf höhere Grundsätze, heutige Zustände und Verhältnisse beibehalten. Das Fleisch, die flüssigen Suppen, die Getränke (außer Milch, event. Getreidekaffee u. dgl.), ebenfalls die süßen Nachspeisen (Puddings usw.), die mit viel Zucker, Salz und Essig eingekochten und**

**eingemachten Beeren, Früchte und Gemüse fallen fort. Die Hülsenfrüchte und Mehlspeisen (außer Brot) fallen fort oder werden eingeschränkt. Die Kartoffeln, der Kuchen und sonstiges Gebäck werden ebenfalls eingeschränkt.**

Ich denke, daß jeder, der sich der Sache zuwendet, die sonstigen großen Vorteile, die mit dem Jungborn-Tisch verbunden sind, empfinden und erfahren wird.

Auf die hier angegebene Weise werden unsere Frauen gewiß schon genügend von dem unwürdigen Aschenbröddienst befreit. Aber bei dieser Einfachheit sollten alle Frauen die Arbeit des Kochens und Zubereitens der Speisen nach Möglichkeit wieder selbst übernehmen. Ich wende mich hier besonders an die Frauen der oberen Kreise. Zum mindesten sollten die Hausfrauen auf die Herkunft der Speisen besser achten, Kochen und Zubereiten derselben selbst gründlich verstehen und in jeder Weise überwachen. Allerdings werden manche Frauen mir antworten, daß sie hierzu keine Zeit hätten. Ja, die Frau hat immer mehr ihren eigentlichen einfachen Beruf vergessen. Aus diesem Umstände ist viel Nervosität, Hysterie und sonstiges Unglück in die Welt gekommen. Wenn die Hausfrauen selbst mit Sorgfalt und Liebe den einfachen Tisch für die Ihrigen Söldlingen aus der Hand nehmen und selbst wieder besorgen oder wenigstens dem Tisch ihr Interesse wieder zuwenden und ihn gewissenhaft übersehen, so bringt dieses der Familie eine Fülle des Segens.

Man hat noch nicht die rechte Erkenntnis, wenn man nicht verstehen kann, daß die Frau gerade dadurch, daß sie selbst wieder die Zubereitung der Speisen mit Sorgfalt und Liebe besorgt oder wenigstens überwacht, eine geistige Sphäre fördert, die abgesehen von den Speisen selbst die Gesundheit und das sonstige Wohl der Familie fördert.

Wenn man heute zubereitete Speisen kauft oder sich mit seiner Familie gar vom Speisehause speisen läßt, so mag dieses bei unserem heutigen Industrie-, Fabrikwesen usw. mitunter sogar billiger sein. Aber man rechnet heute doch so oft falsch; zöge man die letzte Rechnung, so würde die Sache doch schon anders kommen. Alle die bequemen und billigen Lebensweisen würden sich dann doch als sehr teuer zeigen. Bei allem muß das Sittliche unser Ziel sein.

## Anhang

Auf allen Gebieten treten heute große Bewegungen ein. Auch unsere Sache rüttelt sehr an alten Zuständen und Verhältnissen. Dieses zeigt sich heute auch auf dem Lebensmittel-Markte. Manche alte Artikel schwinden hier und neue tauchen auf.

Gleichzeitig herrscht aber auch in der heutigen Geschäftswelt eine noch nicht dagewesene Nervosität und gar oft ein bedenkliches Getriebe. Überall ist Unruhe und Hast, eine schreiende Reklame feiert heute ihre höchsten Triumphe. Der eine will den anderen überbieten. Es herrscht ein heißer Interessenkampf, in dem die Betreffenden bei eifrigster Verfolgung ihrer eigenen Ziele das Wohl und Interesse ihrer Mitmenschen, der Konsumenten, gar leicht außer acht lassen. Im Handel mit Nahrungsmitteln läßt man Gesundheit und Leben der Mitmenschen häufig genug außer acht.

Aus dem Grunde halte ich es für nötig, meinen Lesern, soweit es mir möglich ist, noch einige Hinweise für den Markt zu geben. Ich weiß auch, wieviel Anfragen dieserhalb immer an mich gerichtet sind.

Ich besitze ja auch in dieser Hinsicht wohl reiche Erfahrungen. Außerdem habe ich mich, seitdem ich Jungborn an meinen Bruder Rudolf Just abgetreten habe, selbst von allem Geschäftlichen und von vielen Bürden und Fesseln freigemacht, so daß ich nun um so mehr über dem modernen Getriebe stehen, um so besser raten und um so mehr für meine Ideen in mancher Hinsicht tätig sein kann.

Die Zeitungen sind heute oft gefüllt von angepriesenen Heil-, Schönheits-, Genuß- und Nahrungsmitteln. Man wählt oft für die Artikel die wunderbarsten hochklingenden Namen. Je schlechter die Ware ist, desto schöner ist mitunter der Name.

Die Zugkraft eines Artikels hängt häufig weniger von der Beschaffenheit der Sache, sondern mehr von der geschickten Reklame ab. Man weiß zur Genüge, wie schon eine Zeitlang die schlechtesten und wertlosesten Waren infolge einer umfangreichen Reklame in Massen verkauft sind.

Auf diese Weise ist schon ein blühender Geheimmittelschwindel getrieben, der oft viel Unheil angerichtet hat.

Aber auch Genuß- und Nahrungsmittel sind ebenso schon genug in recht schwindelhafter Weise an den Mann gebracht, wobei die Käufer

oft nicht geahnt haben, in welche verderbliche Sphäre sie dabei geraten sind und wie sie in mancher Hinsicht großen Schaden gehabt haben.

Will nun das Publikum hier nicht endlich etwas vorsichtiger und vernünftiger werden? — — —

In der Naturheilmethode hält man sich heute auch wieder sehr an wissenschaftliche Theorien, obwohl dies ganz der Natur widerspricht.

Auf dem Gebiete der Nahrungsmittel gilt z. B. heute in der Naturheilmethode die **Nährsalztheorie!** Natürlich dauert dieses nur so lange, bis im Kreislauf menschlichen Irrtums, aus dem die ganze menschliche Wissenschaft nur besteht, diese Theorie auch wieder durch eine andere abgelöst wird.

Vorläufig herrscht aber die Nährsalztheorie noch und wird, da sie von Naturärzten ausgeht und unterstützt wird, besonders heilig gehalten.

Man glaubt etwas besonders gesundheitszuträgliches zu haben, wenn man Nährsalz - Schokolade, -Kakao, -Kaffee, -Tee usw. usw. genießt.

Trägt das Etikett eines Nahrungsmittels das Wort „Nährsalz“, so wird die Ware angebetet und mit ganzer Vertrauensseligkeit genossen.

Die Geschäftsleute wissen dieses und nützen die Sache bereits sehr aus. Ich habe in dieser Hinsicht gerade schon sehr betrübende Erfahrungen gemacht.

Allerdings ist durch gerichtliche Untersuchung auch schon erwiesen, daß man unter der Flagge „Nährsalz“ für minderwertige und selbst unsaubere Sachen mit Leichtigkeit großen Absatz erzielt.

Man muß endlich einmal in solche Finsternis Licht zu bringen suchen.

Als meine Sache immer mehr große Verbreitung fand und Jungborn aufblühte, konnte es selbstverständlich nicht ausbleiben, daß auch der von mir zuerst gebrauchte Name „J u n g b o r n“ in gröblichster Weise mißbraucht wurde.

Ebenso ist aber auch mein eigener Name schon mißbraucht worden, um Waren: Betten, Kleidungsstücke und auch gerade Nahrungsmittel einzuführen, obwohl ich hier nie Erfindungen gemacht habe, ja, die betreffenden Artikel mitunter gar nicht einmal gesehen hatte und in keiner Weise für Qualität, Preis usw. einstehen konnte und mochte. Das in dieser Weise betriebene Geschäft hatte aber großen pekuniären Erfolg.

Bei derartigen Machenschaften soll beim Publikum vielfach der Eindruck erweckt werden, als wenn die Artikel mit meiner Person und meiner Sache irgend etwas zu tun haben.

Wir sehen hier wieder die Welt in ihrem alten Gange, wie sie jede Gelegenheit benutzt, um zu gewinnen und wie sie dabei täuscht und betrügt.

Aber man sieht auch gleichzeitig noch die Welt, die sich noch leicht betrügen läßt und betrogen sein will.

Man sollte jedoch wissen, wie wichtig es ist, daß man in jeder Hinsicht darauf bedacht ist, daß Wahrheit und Ehrlichkeit unserer ganzen Sache zu Grunde liegt und unwahre und unreelle Bestrebungen zurückgewiesen werden, da die Menschen sonst dabei noch immer mehr in die falsche geistige Sphäre, in die Welt der Sünde, der Krankheit und des Elendes kommen.

Wir wissen doch, **daß der Geist bei allem die Hauptsache ist.** Lassen wir dieses niemals außer acht.

Im früheren Drange der eigenen Geschäfte und infolge noch nicht genügender Klarheit und Entschiedenheit in diesem Punkte habe ich die erwähnten Ungehörigkeiten wohl häufig nicht schnell genug bekämpft; das muß ich heute leider gestehen und sehr bedauern. Aber in Zukunft werde ich mit aller Macht derartigem Unfug und jeder Ungehörigkeit und Unehrlichkeit, die mit meinem Namen und meiner Sache getrieben wird, sofort entschieden entgegentreten, wo, wie und von welcher Seite es auch geschieht.

In letzter Linie fördern wir auf diese Weise nicht mehr das große Verderben so vieler heutiger Geschäftsleute, setzen vielmehr hier einen Damm, der wohl einen großen unheilvollen Strom, der heute so viele Geschäftsleute ins Verderben mit fortreißt, aufhalten kann.

Im übrigen will ich nur einige Hinweise und Aufklärungen hier gerade für die Artikel, die für das Kochbuch in Betracht kommen, geben.

Mir kommen hierbei gewiß meine langjährigen Erfahrungen, besonders in Jungborn, zu gute, wie ich noch einmal bemerke.

In meinem Werke „Kehrt zur Natur zurück!“ dehne ich diese Hinweise bedeutend aus.

Ich will hier auch noch bemerken, daß ich in erster Linie die Verhältnisse in Deutschland berücksichtige. Im Auslande mögen auch die Verhältnisse wohl mitunter andere sein. Aber dennoch werden diese Hinweise gewiß auch für Ausländer in mancher Hinsicht nützlich sein.

**Nüsse.** Ich habe immer gefunden, daß die einfachen billigen sizilianischen Haselnüsse besser sind als die teuren Nüsse, Lambertusnüsse, Neapolitaner usw. Allerdings ist es für die Lieferanten

schwer, immer tadellose Nüsse zu liefern. Dieses geht mitunter beim besten Willen nicht, da die Ernte nicht immer gleich gut ausfällt.

Unsere hiesigen Walnüsse lassen mitunter zu wünschen übrig, obwohl sie auch gut gegessen und gebraucht werden können, besonders im Winter. Im Sommer fangen sie meistens an ölig zu werden.

**Die französischen Walnüsse** (Marbots) sind besser, halten sich auch im Sommer besser. Recht hell aussehende Walnüsse sollen geschwefelt sein. Man will auf diese Weise das Auge täuschen. Soviel man kann, sollte man solche Nüsse meiden.

Manche schätzen auch Paranüsse.

Dagegen finden allerlei andere Nüsse, Erdnüsse, Mandeln usw. zum dauernden Essen keinen rechten Beifall.

**Das Obst, die Beeren und die Weintrauben.** Man hängt bei seinen Obsteinkäufen natürlich sehr von seiner Gegend und auch von seinen Verhältnissen ab.

Es ist recht schade, daß unsere alten einfachen Obstsorten immer mehr schwinden und auch hier eine Verfeinerung durch stete Kreuzung und künstliche Zucht, die nicht gut ist, eintritt. Vorläufig müssen wir natürlich mit den vorhandenen Sorten noch rechnen.

**Kirschen** (man kaufe nicht die frühesten Kirschen) und **Erdbeeren** werden heute wohl überall (wenigstens in Deutschland) ausgebaut und auf den Markt gebracht. Ebenso sind die Beeren überall zu haben: **Heidelbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren** auch **Pfirsiche, Aprikosen** usw.

Es gibt im Sommer allerlei **Pflaumen**. Zunächst kommt die Bühler Pflaume, die in großen Mengen auf die verschiedensten Märkte gesandt wird, in Betracht. Dann kommen Reineclauden, Eierpflaumen u. a. zur Reife und auf den Markt. Im Herbst ist unsere gewöhnliche **Zwetsche** die beste Pflaume.

Man erhält überall **Sommerbirnen**: Sommer-Muskateller, Butterbirne, grüne Sommer-Magdalene, gute graue Butterbirne, Williams Christbirne, Amanlis Butterbirne usw.

Im Sommer kaufe man in erster Linie den **August-Apfel** und besonders den **Gravensteiner-Apfel**, auch den Erdbeer-Apfel, Charlamovsky, Cellini und einige andere frühe Sorten. Man weise manche Äpfel, die jetzt vor der Zeit gepflückt sind und in den Handel gebracht werden, zurück. Sie sind häufig nicht genießbar und halten sich nicht. Die Äpfel, die im Oktober auf den Markt kommen, sind wohl alle haltbare

Winter-Äpfel. Besonders seien hier empfohlen: Kaiser Alexander, Himbeerapfel, Nathusius Taubenapfel, Winter-Goldparmäne, Rote Calville, gelber Bellefleur, Ribstons Pepping, grüner Stettiner, Baumanns Reinette, Goldreinette von Blenheim, Graue Reinette, Casseler Reinette, Schöner von Boskoop, weiße Calville usw.

**Das getrocknete Obst**, besonders solches, welches aus dem Auslande kommt, ist mitunter auf Zinkplatten getrocknet. Man soll dies daran erkennen können, daß das Wasser, in welches es gelegt oder mit dem es gewaschen, schwarz oder wenigstens dunkel wird.

Im Sommer und Herbst kauft man zunächst italienische und spanische **Weintrauben**. Die inländischen billigeren Weintrauben kommen erst später auf den Markt.

Leider herrscht heute die Unsitte, die Rebe schon in der Blütezeit mit Vitriol zu bespritzen, um so die Reblaus zu bekämpfen. Leider kommen ohne Vitriol heute kaum noch Weintrauben auf den Markt. Man wird deshalb diese kaum meiden können. Das Vitriol ist als bläuliche Masse an den Stielen zu erkennen. Man kann hieran so recht erkennen, wie ein einfacher naturgemäßer Obstbau heute not tut. Im Winter und Frühjahr gibt es wieder nur teure ausländische Weintrauben, die in Korkspänen in Fässern aufgehoben werden.

**Die Südfrüchte**. Schon vor Weihnachten kommen **Apfelsinen** auf den Markt. Diese sind aber immer noch sehr sauer, außer den kleinen **Mandarinen**.

Es ist nicht nötig, die teuren in Papierkartons verpackten **Datteln** zu kaufen; es genügt die Qualität, die man lose im Kleinhandel erhält. (Kalifat-Datteln).

Die in Holzkisten gepreßten **Feigen**, die somit von der Luft abgeschlossen und oft sehr teuer sind, sind keineswegs die wohlschmeckendsten. In Säcken werden allerdings oft sehr minderwertige Feigen auf den Markt gebracht. Diese werden außerdem häufig noch durch die Säcke verunreinigt. Man hat in den letzten Jahren indes sehr gute und preiswerte Feigen in Bastkörben oder -säcken.

Sobald frische Früchte (Erdbeeren, Kirschen usw.) im Frühjahr kommen, hören die Apfelsinen auf. Dann werden auch keine Feigen und Datteln mehr gegessen.

**Bananen** sind im Kleinen gekauft gewöhnlich sehr teuer, aber wesentlich billiger, wenn sie in größeren Posten gekauft werden (in Büscheln). Die Banane ist bei vielen sehr beliebt.

**Die Gemüse.** Im Frühjahr kommt häufig schon Gemüse aus Mistbeeten und Treibhäusern auf den Markt. Dieses hat natürlich weniger Wert. Besser ist das frische Gemüse, welches das spätere Frühjahr, Sommer und Herbst bringen.

Die Versuche, die man gemacht hat, um **getrocknetes Gemüse (Dörrgemüse)** für den Winter haltbar zu machen, haben bis jetzt nicht viel Beifall gefunden.

Am besten hält man sich Gemüse für den Winter frisch durch Einkochen mit einem **Dampfeinkocher** bzw. Frischhalter.

Ich lege überhaupt in allen Fällen immer großen Wert auf Selbstbereitung der Speisen.

Allerdings wird man heute auch das sogenannte **Büchsen-Gemüse** nicht immer entbehren können. Die Fabriken bieten auch wohl unter dem Druck der strengen polizeilichen Aufsicht in Deutschland alles auf, daß die Büchsen nicht gesundheitsschädlich sind. Die besseren Büchsen-Gemüse, die allerdings auch gerade nicht billig sind, finden oft genug Beifall und sind vielfach nicht zu entbehren.

Natürlich sind diejenigen im großen Vorteil, die selbst einen Garten haben und selbst ihre Früchte und Gemüse ohne Kunstdünger (Kali usw.) bauen und ernten können. Bei diesen kommen die Sachen völlig frisch in die Küche und auf die Tafel. Im Winter tun ja gute Dienste Gemüse, die im Freien bleiben: **Rosenkohl, Grünkohl (Braunkohl), Rapünzchen usw.**

Auch bei unserem Gemüsebau erwarten wir jetzt bessere gesunde Verhältnisse.

**Kaffee-Ersatz.** Wenn man seinen Getreide-Kaffee nicht selbst brennen will, so gibt es heute schon genug Getreide-Kaffee im Handel. Man wähle hiervon ganz nach seinem Geschmack aus. Der sogenannte koffeinfreie Kaffee findet keinen ungeteilten Beifall.

Das neu gegründete Jungborn-Versandhaus Rudolf Just, Stapelburg-Eckerthal a. Harz, hat jetzt einen Getreide- und Fruchtkaffee, grob gemahlen, in den Handel gebracht, der von allen Sorten wohl am besten schmeckt und, um Verwechslungen und Täuschungen, die unter Mißbrauch meines Namens schon vorgekommen sind, vorzubeugen, meinen Namen (Adolf Just) trägt.

**Fruchtsäfte.** Die selbstbereiteten Fruchtsäfte sind gewiß besser als die, die sich allgemein im Handel befinden.

Dasselbe ist der Fall mit den Frucht-Gelees, -Marmeladen usw.



Ich will auch hier nichts gegen solche sagen, die sich im Handel befinden.

**Tees.** Die in diesem Kochbuch genannten Tees kann man sich selbst trocknen, sie befinden sich auch bereits getrocknet im Handel.

**Das Brot.** Man hat heute schon in vielen Bäckereien gröberes Brot (Schrotbrot). Jedoch ist die Herstellung wohl nicht immer nach unseren Rezepten. Eventuell kann man sich sein Brot selbst backen oder backen lassen, wie ich schon angegeben.

In den gewöhnlichen Verhältnissen wird immer am leichtesten und besten Brot nach dem Rezept 1 auf Seite 26 herzustellen sein, wenn es nicht anders gehen will, mit einer Kleinigkeit Sauerteig oder Hefe.

**Die Milch.** Je frischer man die Milch haben kann, desto besser ist es. Die Milch von Weidekühen ist natürlich besser als die von Stallkühen. Kann man nur letztere haben, dann soll man sie aber auf keinen Fall sterilisiert oder pasteurisiert nehmen (auch nicht für Kinder). Begründet habe ich derartiges alles in „Kehrt zur Natur zurück!“

Wenn man sich selbst Ziegen halten kann, so erhält man wohl die beste und gesundeste Milch.

**Käse.** Die im Handel befindlichen feineren Käsesorten sind infolge besonderer Zubereitung (durch Zusatz von Kälber-Lab, d. h. Magensaft oder chemische Stoffe) sehr haltbar und damit auch sehr schwer verdaulich gemacht. Bei einfacheren Sorten ist die Zubereitung oft sehr unappetitlich. Hier ist die Selbstzubereitung deshalb noch besonders zu empfehlen.

**Der Quark.** Man kann billig Quark, den man auch zur Käsebereitung gebrauchen kann, in landwirtschaftlichen Betrieben und Molkereien bekommen.

### **Die Butter.**

Die Butter spielt auch für uns immer noch eine große Rolle. Ich habe ihr in letzter Zeit besonders mein Interesse zuwenden müssen.

Im allgemeinen kauft man heute Molkereibutter. Sie ist gewöhnlich im Geschmack die beste. Auch hier ist es natürlich gut, wenn man Butter von Weidevieh haben kann.

Heutiges Nußfett und Nußbutter finden jetzt allgemein in der Küche, Bäckerei und auf der Tafel großen Beifall.

Das Nußfett ist aus der Kokosnuß hergestellt und eignet sich vorzüglich zum Kochen und Backen.

Dieses ist wesentlich besser als Talg, Schweine-, Gänseschmalz usw. Man kann nach folgendem Rezepte sich ein sehr schönes Nußschmalz zum Brotaufstrich selbst bereiten:

Rezept: Man tue 1/3 gutes Speiseöl gleich in das zu dem Schmalz bestimmte Gefäß und 2/3 Nußfett in einen Topf oder Pfanne, lasse es zergehen und zwei ganze geschälte Zwiebeln, in welche man je 3 Gewürznelken gesteckt, darin hellbraun schmoren. Dann läßt man das Fett etwas abkühlen und tut es langsam unter ständigem Rühren zu dem Oel. Um es möglichst glatt und streichfähig zu bekommen, tut man gut, während des Erkaltes das Schmalz dann und wann umzurühren.

Die Nußbutter ist in der Fabrik durch Zusatz von feinerem Pflanzenöl, Eigelb und etwas Farbstoff hergestellt. Sie ist geschmeidig wie Molkereibutter. Ist die Nußbutter gut, so übertrifft sie selbst gute Molkereibutter beim Gebrauch in der Küche, Bäckerei (sie bräunt und schäumt wie beste Kuhbutter). Sie kann ihres feinen Geschmacks wegen auf die feinste Tafel gestellt werden.

Die Nußbutter ist sogar reinlicher, schmackhafter und gesunder als Kuh- und Molkereibutter, um so mehr, da letztere heute meistens von Stallvieh gewonnen wird, das mehr oder weniger krank ist (Tuberkulose usw.). Außerdem ist die Nußbutter wesentlich billiger als Molkereibutter.

Ich habe jetzt eine kleine Schrift herausgegeben:

Die Nußbutter, ihre Begründung, Herstellung und ihre Bedeutung.\* )

\*) Erschienen in der Verlagsbuchhandlung Rudolf Just (Jungborn-Verlag) Jungborn-Stapelburg (Harz). Preis 40 Pfg.

In dieser Schrift habe ich deutlich zu zeigen gesucht, welche Einwendungen wir heute gegen Kuhbutter machen können und wie die neue Nußbutter einem herrschenden großen Bedürfnis entspricht.

Ich habe aber auch gleichzeitig gezeigt, welches unlautere Getriebe heute schon beim Handel mit Pflanzen-, Kokosnuß- und Nußbutter beobachtet werden kann, wie mein eigener Name hier mißbraucht und zu Täuschungen benutzt worden ist. Es gibt Pflanzenbutter „Marke Just“, Marke „Jungborn“. Mit diesen haben Jungborn und ich nicht das geringste zu tun.

Ich habe gezeigt, was wir hier, wenn wir nicht sorgfältig Acht geben, ebenso wie bei anderen Nahrungs- und Genußmitteln noch erleben können. Manche traurige Sachen in der heutigen Geschäftswelt habe ich hier aufgedeckt.

Infolge sehr betrübender Erfahrungen habe ich wohl alle Fabrikate, die es heute auf dem Pflanzen-, Kokosnuß- und Nußbuttermarkte gibt, geprüft und mich für eine Nußbutter entscheiden müssen, die vom Jungborn-Versandhaus Rudolf Just, Stapelburg-Eckerthal a. Harz, geliefert wird.

Ich habe wiederholt die Herstellung dieser Nußbutter beobachtet, die Rohmaterialien geprüft, und werde dieses auch in Zukunft von Zeit zu Zeit tun. Außerdem wird diese Nußbutter in meiner Familie ausschließlich gegessen.

Ich habe diese Nußbutter mit meinem Namen, meinem Bilde und meinem Namenszug versehen lassen.

Es ist: Adolf Just's Nußbutter (dem Gesetz nach Margarine).

Ich will hier nur noch bemerken, **daß in Jungborn Pflanzenbutter bei der Zubereitung der Gemüse und aufder Tafel nicht benutzt und gebracht wird** und zwar nur wegen des Vorurteils, in welchem viele hier noch befangen sind. Die Pflanzenbutter wird hier nur auf besonderen Wunsch gegeben.

Ich weiß, daß ich mit der Aufklärung in betreff der Pflanzenbutter heute manchem diene. Manche Hausfrau ist mir dankbar dafür. Aus dem Grunde bin ich hier zum Schlüsse noch ausführlicher auf die neue Butter eingegangen.

Auch alle übrigen Nahrungsmittel und sonstigen Sachen, die noch zu meiner Sache gehören und von mir empfohlen werden, sind von jetzt an immer mit meinem Namen, Bild und meinem Namenszuge versehen.

Es hat sich nun mein Bruder **Rudolf Just**, der jetzige Besitzer von Jungborn, genötigt gesehen,, neben Jungborn noch ein selbständig und von Jungborn vollständig getrennt geführtes Versandhaus unter der Firma: **Jungborn-Versandhaus Rudolf Just, Stapelburg-Eckerthal a. Harz**, zu gründen. Dieses Geschäft ist allein berechtigt, sich auf mich zu beziehen und die von mir anerkannten und empfohlenen Artikel zu führen.

Auf diese Weise soll in Zukunft jeder Unwahrheit und Unehrllichkeit bei dem Vertrieb der von mir eingeführten Artikel aufs entschiedenste entgegengearbeitet werden.

Letzteres wollte ich hier noch nebenbei bemerken für die, die sich auf dem heutigen Markte der Nahrungsmittel, den man leider nicht ohne Argwohn betreten kann, meiner Führung etwas anvertrauen wollen. Ich weise aber jedes blinde Vertrauen entschieden zurück ! —

## Die Kochkiste.

Inzwischen hat sich die Kochkiste noch vervollkommenet. Es ist die Heinzelmännchen-Kochkiste aufgekommen, die eine wirkliche Hilfe, eine große Ersparnis an Zeit und Feuerung für unsere Hausfrauen ist. Die Vorkochzeit ist jetzt nur eine ganz geringe.

Die Speisen brauchen nur ins Kochen gebracht zu werden, während die Schamottsteine der Kochkiste in demselben Feuer oder auf der Herdplatte in derselben Zeit erhitzt werden. Auf diese Weise brauchen die Speisen im Gegensatz zur alten Kochkiste nicht längere Kochzeit als auf dem Herde.

Die Heinzelmännchen-Kochkiste kann nicht nur zum Kochen, sondern auch zum Braten und Backen (auch zum Backen von Brot) gebraucht werden.

Der Heinzelmännchen-Kochkiste wird genaue Gebrauchsanweisung beigegeben.

Die in diesem Kochbuche angegebenen Rezepte eignen sich auch für die Heinzelmännchen-Kochkiste.

## Neuer Dampfeinkocher.

### Bade Duplex.



Abbildung Nr. 9. Bade Duplex

Je mehr sich die naturgemäße Lebensweise verbreitet, desto mehr herrscht auch das Bedürfnis, Gemüse, Früchte u. dgl. für den Winter einzukochen.

In letzter Zeit ist nun ein neuer Einkochapparat auf den Markt gekommen, den ich hier noch erwähnen und besprechen möchte. Es ist dieses der Apparat Bade Duplex.

Der Fabrikant schreibt über seinen Apparat;

"Durch seine vielseitige Verwendbarkeit als: Einkoch-Apparat für Dampf-Bad, Einkoch-

Apparat für Wasser-Bad und Dampf-Koch-Apparat, seine schnelle Arbeitsleistung bedingt durch seinen hermetischen Verschluss, seine sichere und bequemere Handhabung durch Fortfall des unzuverlässigen

Thermometers, seine saubere und hervorragend gediegene Ausführung (aus einem Stück gestanzte und im Vollbade 8fach verzinnte) übertrifft Bade Duplex bei weitem alle anderen Einkoch- und Dampfkoch-Apparate, ohne teurer als diese zu sein.

Kein anderer Apparat vereinigt auch nur annähernd alle Vorzüge des Bade Duplex in sich".

Ich kann dieses bestätigen. Der Apparat ist in Jungborn und auch in meinem Haushalte in Gebrauch genommen und hat sich völlig den Angaben des Fabrikanten entsprechend bewährt.

Das Einkochen geht wesentlich schneller als beim Weck'schen Apparat, und auf diese Weise werden die Speisen auch noch besser eingekocht. Die genaue Gebrauchsanweisung wird dem Apparat beigelegt.

Der Preis des Bade Duplex ist ungefähr derselbe wie der des Weck'schen Apparats, obgleich er durch seine einfacheren Einrichtungen wesentlich praktischer ist.

### **Die Anstalten.**

Im Anfange habe ich mein Verhältnis zu der **Kuranstalt** meines Bruders **Rudolf Just, Jungborn**, schon angegeben.

Mir liegt hier in erster Linie daran, wie ich betone, jedem in seinen Verhältnissen rechte Hinweise und Anweisungen zu geben. Ja, ich berücksichtige gerade die Verhältnisse der breiten Volksschichten. Nicht viele können kürzere oder längere Zeit in einer Anstalt weilen. Aber alle sehnen sich nach besseren Zuständen.

Es war jedoch besonders im Anfange eine Anstalt nötig, in der meine Ideen über rationelles Naturleben in idealer Weise verwirklicht wurden.

Es konnte natürlich auch nicht lange dauern, bis andere Anstalten nach dem Muster von Jungborn gebaut wurden. Dieses ist nun auch schon an vielen Stellen der Fall geworden. Auch hierbei hat sich manches gute und ehrliche Bestreben gezeigt, was ich dankend anerkennen will.

Aber es konnte auch nicht ausbleiben, daß manche unglückselige und leider genug unehrliche Nachahmungen von Jungborn entstanden. Dieses hat sich gerade in letzter Zeit noch besonders gezeigt. Ich muß dieses sehr bedauern. Jedenfalls kann ich heute auch hier mehr als früher gegen Unehrlichkeit kämpfen, und ich tue dieses mit aller Entschiedenheit an anderer Stelle.

Daß in solchen Anstalten der rechte Geist und somit auch richtige Erfolge fehlen und sie überhaupt in mancher Hinsicht mehr zum Schaden als zum Nutzen sein können, ist wohl selbstverständlich.

Auf diese Weise fehlen natürlich auch oft die Gäste, und überhaupt folgt somit hier eine Verlegenheit und Not aus der ändern, wofür ich aber gewiß nicht verantwortlich bin.

Ich meine, daß das Wort zutrifft, was eine bekannte heutige Persönlichkeit auf dem Gebiete der Naturheilmethode an meinen Bruder Rudolf Just schrieb und das wir hier gelten lassen können:

„Ich empfehle Ihre Anstalt als ‚mater‘ und auch ‚optima omnium‘, d. h. als Mutter und auch als beste von allen.

Im Jungborn haben wir die beste Lage und Einrichtung.

So finden wir auch im alten Jungborn, der Originalanstalt, wohl in erster Linie den rechten Jungborn-Tisch.

## **Schlußwort**

Ich habe hier von Anfang an nicht die Absicht gehabt, jemand das Selbstbeobachten und Selbsturteilen zu ersparen. Ich wollte nur Hinweise geben, die gewiß manchem erwünscht und von Nutzen sein können.

# JUNGBORN

(im Harz)

Post Stapelburg — (Station Eckerthal)

## Rudolf Just's Kuranstalt

Naturheilanstalt und  
= Erholungsheim =

Heimstätte für natürliche Heil- und Lebensweise  
In der Nähe von Ilsenburg, im schönsten Teile  
des Harzes! Geschützte mittlere Höhenlage,  
inmitten großer Waldungen, Berge u. Wiesen.

Gründer Adolf Just

Kurmittel: Luft- und Sonnenbäder, Wasser-  
und Lehmanwendungen, Sandbäder, **Diät.**

Große Lichtluftparks mit Lichtfluthäuschen darin.

::: Viele Einzel- (Familien-) Parks. :::

===== Ärztliche Leitung. =====

Überraschende Heilerfolge

bei allen Krankheitsarten, selbst in verzweifelten  
Fällen.

Stark besucht. — Genügt den höchsten Ansprüchen.

Eigene Wasserleitung, Kanalisation, elektr. Licht usw.

**Harz-Idyll** am Eingange in das liebliche Eckerthal.

**Illustr. Prospekt** über Jungborn mit Urteilen und Kurberichten  
unentgeltlich und franko.



# BÜCHER-ANZEIGE

von

Rudolf Just, Verlagsbuchhandlung in Jungborn-Stapelburg a. Harz.

## **Adolf Just, Kehrt zur Natur zurück!**

Die naturgemäße Heil- und Lebensweise. Wasser, Licht, Luft, Erde (Lehm), Früchte — Wirkliches Christentum. 7. Auflage (20. bis 25. Tausend). Mit vielen Abbildungen.

Eleg. gebunden M. 5.—, brosch. M. 4.—.

Dieses epochemachende Buch sollte in keinem Hause fehlen. Als **Haus- und Nachschlagebuch** bei vorkommenden Krankheitsfällen ist es ein Schatz in jeder Familie und hat bereits viel Segen gestiftet. Das Buch bringt eingehende Ausführungen über die vereinfachte, reine naturgemäße Heil- und Lebensweise und führt den Menschen zu den höchsten und letzten Lebenszielen.

## **Rudolf Richter, Der neue Obstbau.**

Einfache, streng naturgemäße Methode, größte Widerstandskraft, höchste Ertragsfähigkeit aller Obstarten. Die Stringfellow-Methode den deutschen Verhältnissen angepaßt. Mit Abb. Steif brosch. M. 1.50.

Dieses Büchlein behandelt in klarer Weise einen naturgemäßen Obstbau und gibt genaue Hinweise, wie ein Umschwung zum Besseren in dem darniederliegenden deutschen Obstbau herbeigeführt werden kann. Der Verfasser, der auch hier auf den Adolf Just'schen Jungborn-Ideen fußt, ruft ebenfalls beim Obstbau: „Kehrt zur Einfachheit, zur Natur zurück!“ Das Büchlein hat viel Aufsehen erregt.

**Obige Bücher** sind durch alle Buchhandlungen zu beziehen, sonst auch direkt portofrei von der obigen Verlagsbuchhandlung.

Neu gegründet:

Jungborn-Versandhaus Rudolf Just

**Stapelburg-Eckerthal** a. Harz

Alleinvertrieb der von Adolf Just für seine Sache anerkannten Artikel  
**Zentrale** aller Artikel für eine naturgemäße Lebens- und Heilweise nach den Ideen Adolf Just's

Ausführliche Preisliste wird auf Wunsch unentgeltlich und postfrei gesandt.

Ernst Fischer n, Wolfenbüttel.