

Garnitur auf Admiralsart aus in Backteig getauchten, gebackenen Muscheln, Krebschwänzen, Austern, gedünsteten Champignons, und endlich die Garnitur nach Sarde, welche aus Bouillonreis, den man in kleine Formen drückt, mit streifig geschnittenen, gekochten und gebackenen Artischockenböden und gefüllten Tomaten besteht.

Auch für besonders feierliche Gelegenheiten dürfte nach meinen verschiedenen Angaben die Hausfrau nun gerüstet sein.



Speisenfolge und Mengenangabe.

Von großer Wichtigkeit ist die richtige Speisenfolge für ein Festmahl, denn selbst die trefflichsten, hübsch angerichteten Speisen munden nicht, wenn sie in falscher Zusammensetzung und in unrichtiger Folge geboten werden. Im wesentlichen richtet sich die Speisenfolge in Deutschland noch immer nach dem französischen Gebrauch, aber die zweckmäßig gewählten deutschen Ausdrücke für die verschiedenen Gänge decken sich nicht immer mit den französischen.

Eine Hauptregel muß die Hausfrau bei der Zusammenstellung der Speisenfolge vor allem niemals außer acht lassen: so groß auch das Festmahl sein möge, es darf kein Gericht an ein vorangegangenes oder folgendes erinnern, und besonders nicht dieselbe Fleischart in zwei Gerichten vorkommen.

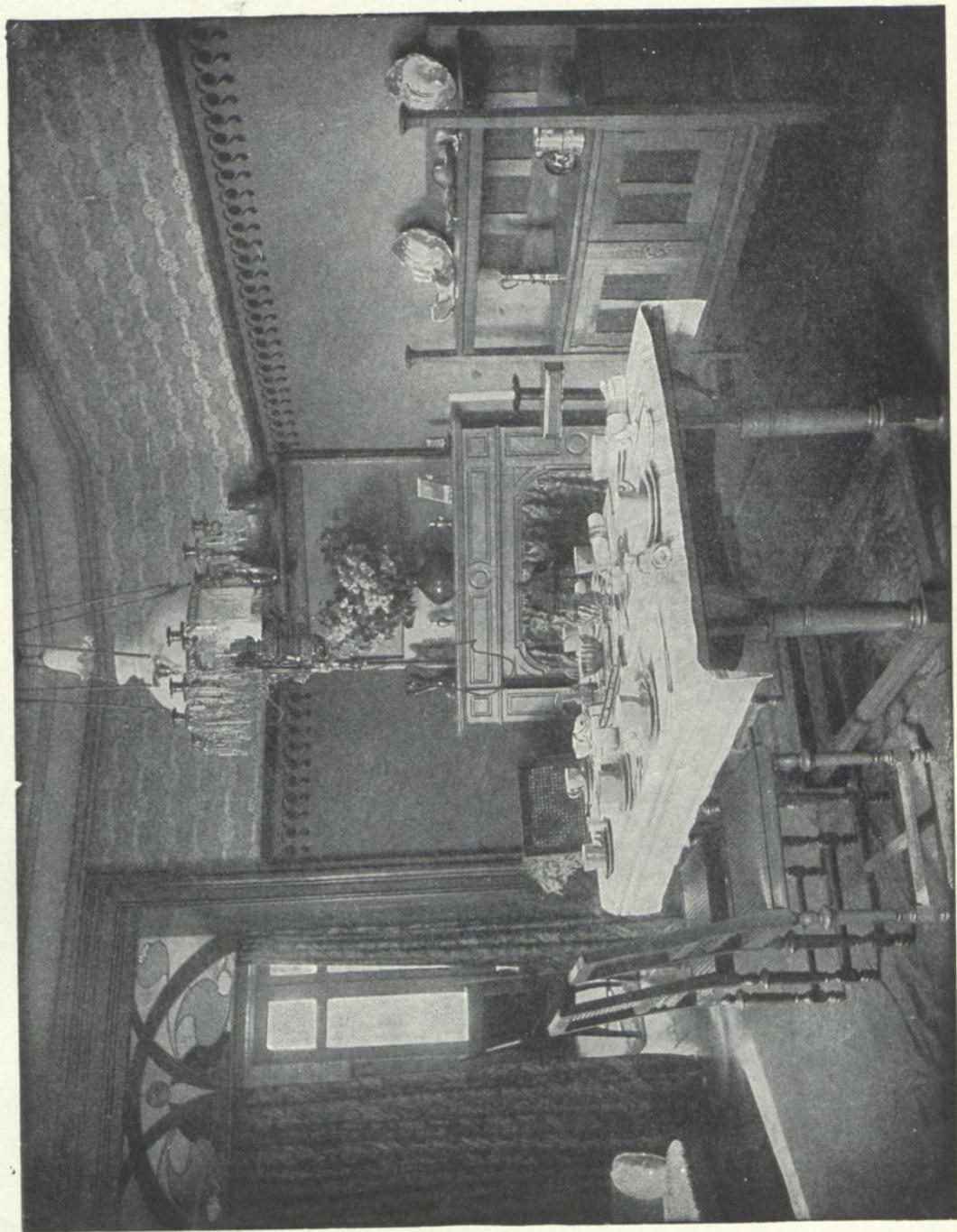
Stets beginnt das Mittagmahl mit der Suppe, — nur Austern und Kaviar, neuerdings auch oft eine schwedische Schüssel werden manchmal vor der Suppe gegeben. Für alle größeren Essen dürfen die Suppen nicht schwer und sättigend sein, stark sämige Suppen sind daher zu vermeiden, dagegen klare Fleischbrühen mit leichten Einlagen und leicht gebundene Geflügelsuppen besonders passend. Bei ganz großen Essen reicht man zur Auswahl zweierlei Suppen, dann wählt man eine helle und eine dunkle Suppe, von denen die eine klar und die andere gebunden ist. Für das Abendessen wird nur klare Fleischbrühe gegeben und auch diese oft fehlen gelassen, dagegen ist es sehr beliebt, ein kaltes Abendbrot und das Gabelfrühstück mit kräftiger Fleischbrühe, die in Tassen gereicht wird, zu beginnen.

Nach der Suppe folgen die Eingangsgerichte (Hors d'œuvre), die aus mäßig pikanten kleinen Speisen bestehen sollen, welche nur dem Auge und vor allem dem Gaumen schmeicheln sollen, ohne aber zu sättigen; denn diese kleinen Gerichte sollen nur die Eflust anregen und den Mägen auf weitere kulinarische Genüsse vorbereiten. Man reicht, auch bei kleineren Essen, immer zwei verschiedene Eingangsgerichte und zwar ein kaltes und ein warmes, bei größeren Essen gibt es eine ganze Auswahl dieser kleinen Gerichte, die übrigens niemals zweimal gereicht werden. Unter die kalten Eingangsgerichte rechnet man: Kaviar, Austern, kleine Schnittchen, Mayonaisen und pikante Salate, unter die warmen: Pasteten,

Krusten, Muschelgerichte, Eierspeisen, Farcebecher und dergleichen. Den Eingangsgerichten folgt die *Vorspeise* (Relevet), die immer dem Glanzpunkt eines großen Mittagmahles vorangeht. Sie besteht stets aus einem großen Fleischstück, aus ganzen Fischen oder ganzem Geflügel. Diese Gerichte müssen leicht und fein sein, am besten gedämpft, sie werden stets mit einer verschiedenartigen Gemüse- oder Ragoutumrandung umgeben, bei kleineren Mahlzeiten genügt eine Gemüseart und eine Kartoffelbeigabe als Ausputz. Besonders Wert werde bei der Vorspeise auf eine ausgezeichnete Sauce, die auf das Verschiedenartigste gewürzt sein kann, gelegt. Den vierten Gang der Speisefolge und den Höhepunkt der Mahlzeit bildet das *Mittelgericht* (Entree), in welchem die Kochkunst ihre höchsten Triumphe feiert. Im Gegensatz zu den Vorspeisen, die in ganzer Form erscheinen, werden die Mittelgerichte aus kleinen Stückchen zusammengesetzt, und ihre Zusammenstellung darf in keiner Weise an den vorhergegangenen Gang erinnern. Das Mittelgericht kann durch eine *warme* oder *kalte* Fleischspeise dargestellt werden, bei großen Gastmählern bietet man *beide* dar und läßt in solchem Falle das warme dem kalten vorangehen. Als warme Mittelgerichte gelten: feine Ragouts, Pastetchen, Salmis, Gratins und Farcespeisen, die vielfach in Teig, Semmel-, Reis- oder Metallrändern angerichtet werden; die kalten Mittelgerichte werden aus Galantinen, feinen Gallertschüsseln, kalten Pastetchen und großen Mayonnaisen gebildet. Alle Mittelgerichte müssen auch äußerlich das darstellen, was sie sein sollen: den Glanzpunkt des Mahles und für die Feinschmecker den größten Tafelgenuß, sie müssen also auf das Geschmackvollste verziert werden.

Vor dem als eigentlichen fünften Gang geltenden *Braten* schiebt man zuweilen einen schweren *Pudding*, Plumpudding zum Beispiel oder auch einen anderen süßen Gang, beliebt ist beispielsweise „römischer Punsch“, ein; doch ist dies nur ausnahmsweise Sitte, kein feststehender Gebrauch. Von *Braten* wählt man bei feineren Mittagsmahlzeiten nur unter Wild oder Geflügel, nur selten wird Schlachtfleisch genommen. Wo man zwei *Braten* reicht, wie dies bei großen Festessen wohl der Fall ist, muß der Wildbraten stets vor dem Geflügel, Schlachtfleisch aber wieder vor dem Wild gereicht werden. Neben dem *Braten* werden nur Salate gereicht, die Kompotte, die man früher ebenfalls dazu servierte, werden erst nach dem *Braten* gegeben; sie bilden einen Gang für sich unter den süßen Nachspeisen. Man ist jedoch nicht etwa slavisch an diesen augenblicklich herrschenden Gebrauch gebunden und kann, wo es zweckmäßig erscheint, wie oft beim Wild oder Wildgeflügel, die Kompotte auch unbesorgt zum *Braten* geben. Den sechsten Gang bilden die *feinen Gemüse*, die ohne Fleischbeilage gereicht werden. Nur die feinsten wie: Spargel, Kaiserschoten, Haricots verts, Artischockenböden, Blumenkohl, sind für diesen Gang geeignet. Die Gemüse werden in Salzwasser oder Fleischbrühe gekocht und nur mit frischer Butter serviert. Die verschiedenen süßen Nachspeisen (Entremets) als Charlotten, Bayrische Sahnenpuddings, Cremes, süße Sulzen, Standpuddings, Eisspeisen, auch wohl Soufflees, Omelettes, Ausläufe, Beignets und dergleichen bilden den siebenten Gang, während Butter und Käse den achten und das Dessert, welches aus Torten, Süßigkeiten, kandierten und frischen Früchten besteht, den Schluß macht.

Aus diesen Angaben wird sich jede Hausfrau leicht die für ihre Zwecke passende Speisefolge zusammenstellen können. Bei einfacheren Essen wird man durch Weglassung einzelner Gänge leicht das richtige erreichen können, wenn man nur immer auf möglichste Mannigfaltigkeit bedacht ist. Tunlichst sollte die Hausfrau aber bei ihren Speisezetteln eine Ähnlichkeit mit der Gasthofs Küche vermeiden, die als Norm



Léon
Boitoms,
Vincennes:
Speise-
Zimmer.

die Gänge Suppe, Fisch, Gemüse mit Beilage, Braten und Pudding hat. Man kann recht wohl ein Hauptgericht fehlen lassen und dafür ein Eingangsgericht oder den Gemüsegang nach dem Braten wählen. Jedenfalls dürften unsere Ausführungen genügen, auch ohne Angaben bestimmter Speisefolgen, (die hier nicht recht am Platze sind, mit Hilfe guter Kochbücher, die Musterspeisezettel meist in reicher Auswahl bringen, wie dies z. B. im Davidis-Holle Kochbuch der Fall ist) auch bei jungen Hausfrauen keine Bedenken und Schwierigkeiten aufkommen zu lassen, wenn es gilt, ein Mittags- oder Abendmahl zusammenzustellen.

Dagegen scheint es sehr zweckmäßig, hier kurz noch die Mengen der Zutaten für kleinere und größere Essen anzugeben. Es ist nichts peinlicher, als wenn man bei dem einen oder anderen Gericht nicht auskommt, während ein Zuviel wieder unpraktisch ist, weil eine Fülle von Resten schwierig zu verwerten ist.

Man rechnet:

200 g Fleisch für jede Person zur Suppe.

6 Mustern für jeden Gast.

500 g Kaviar für 16 Personen.

3 Fleischschnittchen, wie Rippchen, Schnitzel, Lendenschnitten für 2 Personen.

1 Ente für 3, eine große Ente für 4 Personen.

1 Fasan je nach Größe für 3 bis 4 Tischgäste.

1 Tierchen von kleinem Wildgeflügel je nach Größe für 1 bis 2 Personen.

1 Gans für 8 Personen.

1 Hase für 5—6 Personen.

1 Rehkeule für 7, 1 Reh Rücken für 10 Personen.

1 Kapaun für 4—6 Personen.

1 Poularde für 5—6 Personen.

1 großes Kücken für 2, ein kleines für 1 Person.

1 Taube für 1 Person.

Eine Hammelskeule für 10 Personen.

1 Kalbskeule je nach Größe für 12—24 Personen.

1 Frischlingskeule für 5 Personen.

Vom Fisch 375 g für die Person.

Von jungen Gemüsen einen Suppenteller voll für 2 Personen.

Von Spargel 500 g für 2 Personen.

Von Pökelzunge und Schinken endlich 500 g für 5 Personen.



Temperatur von Speisen und Getränken.

Viel wichtiger für die Gesundheit als unsere Hausfrauen dies gemeiniglich annehmen, ist neben der tadellosen Zubereitung die richtige Temperatur der Speisen und Getränke, die wir zu uns nehmen. Während wir beim Säugling sorgfältig auf die Temperatur der ihm gereichten Nahrung achten, weil die Erfahrung gelehrt, daß die geringsten Abweichungen der richtigen Temperatur, der die Muttermilch von 38° Celsius zu Grunde liegt, ernste Gesundheitsstörungen hervorrufen können, legen wir später bei den heranwachsenden Kindern und uns selbst wenig Gewicht auf die Temperatur unserer Speisen und fragen dadurch selbst die Schuld an rätselhaften Darm- und Magenerkrankungen. Wir nehmen meist unsere Speisen entweder zu warm oder zu kalt zu uns, die ersteren bringen Blutandrang und Herzklopfen, die letzteren verringern, wenn sie andauernd genossen werden, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit; sie führen aber auch in viel geringerem Maße ein Gefühl der Sättigung herbei als richtig temperierte, warme Nahrung. Von ärztlicher Seite sind wiederholt Untersuchungen über die richtige Temperatur der Speisen und Getränke angestellt und deren Ergebnisse veröffentlicht, eine verständige Hausmutter sollte sie wohl beachten und nicht als nebensächlich behandeln.

Was zuerst die richtige Temperatur unserer verschiedenen Getränke anbelangt, so soll das am meisten als *Trunk* genossene *Trinkwasser* niemals kälter als 10° C., niemals wärmer als 16° C. getrunken werden, die beste Temperatur ist die von $12,5^{\circ}$ C. Unser *Quell-* und *Brunnenwasser* hat schon in den meisten Fällen die angemessene Temperatur; sie liegt fast immer zwischen 8 und 16° ; nur *Quellen* zeigen oft eine niedrigere Temperatur, und ein *Trunk* kalten, frischen *Quellwassers* hat schon manchem *Wanderer* geschadet.

Mineralwässer müssen wärmer als *Trinkwasser* sein, da sie infolge ihres *Kohlensäuregehaltes* bei gleicher Temperatur bedeutend kälter erscheinen; *Selterswasser*, das 9° C. zeigt, empfindet man als eisigkalt; eine Temperatur von 14 bis 16° C. ist für diese *Wasser* die beste. Auch *Bier* sollte niemals eine Temperatur unter 15° C. besitzen, jedenfalls darf es nicht unter 11° C. genossen werden, wird aber vielfach in den *Gasthäusern* kälter verschenkt und kann sehr hartnäckige *Magenkatarthe* alsdann hervorrufen. Beim *Wein* ist die Temperatur, in der er genossen wird, von der Art des *Weines* abhängig. Am kältesten wird der *Schaumwein* getrunken, der oft, wenn er längere Zeit im *Weinkühler* bleibt, nur 4 bis 5° C. hat, trotzdem er nicht so kalt wirkt, wie dies bei anderen Getränken der Fall ist, weil beim *Schaumwein* der *Alkoholgehalt* eine erwärmende Wirkung hervorruft; gesundheitlich richtig ist aber der *Genuß* so kalten *Schaumweines* niemals, man sollte ihn vernünftigerweise nicht kühler als 8 bis 10° C. trinken. *Weißwein* kann bis zu 10° getrunken werden; er darf aber niemals über 15° haben, je mehr *Alkohol* ein *Wein* hat, um so kälter kann er genossen werden; leichte *Weine* dürfen also niemals so kühl dargeboten werden wie schwere *Weine*. *Rotwein* muß eine Temperatur von 18 bis 19° C. haben, die nicht nur für den *Magen* am zuträglichsten, sondern auch für die *Geschmacksnerven* am wohlthuendsten wirkt. Dieselbe Temperatur wie leichte *Weißweine* sollen auch die verschiedenen *Limona den* und *Obstgetränke* haben. Auch die *Milch* wirkt

Kühler als Trinkwasser; sie ist bei 16 bis 18 ° C. noch erfrischend, am besten verträglich soll Milch „kühwarm“, also 34 bis 35 ° C. sein und in dieser Temperatur auch am besten schmecken. Warme Milch von einer Temperatur von 45 ° C. ist ein schweißtreibendes Mittel.

Von warmen Getränken kommen Kaffee, Tee, Kakao, Fleischbrühe und alkoholhaltige Warmtränke in Betracht. Die am weitesten verbreiteten Genußmittel, K a f f e e und T e e, werden erfahrungsmäßig meist zu heiß getrunken, man genießt sie bis zu einer Temperatur von 60 ° C. und darüber, denn frisch zubereiteter Kaffee hat selbst nach einem reichlichen Zusatz von Milch oder Sahne noch immer eine Temperatur von mehr als 60 ° C. Wenn auch nicht sofort, so rächt sich der Genuß übermäßig heißer Getränke, welche auf die Schleimhaut des Magens schädlich wirken, doch sicher im Verlauf der Jahre. Die zuträglichste Temperatur für Kaffee und Tee liegt bei 40 bis 45 ° C., wobei man allerdings berücksichtigen muß, ob man durch das Getränk anregend oder durstlöschend wirken will. Den ersteren Zweck erreicht man bei einer Temperatur von 40 bis 48 ° C., den letzteren erst bei der niedrigen Temperatur von 15 ° C. K a k a o und S c h o k o l a d e dürfen nicht heißer als 43 ° C. sein, F l e i s c h b r ü h e soll eine Temperatur von 38 bis 48 ° C. haben; in dieser Temperatur wirkt sie anregend, während sie kühler wohl gar unter 32 ° C. diese Wirkung verliert. O b s t s u p p e n und W e i n s u p p e n dagegen dürfen nicht heißer als 34 ° C. sein, weil sie in dieser Temperatur sowohl auf die Geschmacksnerven wie auch auf die Magenerven am anregendsten wirken. Die Temperatur der a l k o h o l i s c h e n , h e i ß e n G e t r ä n k e , wie Grog, Glühwein, Punsch, Eierbier und Eierwein darf nie 45 bis 50 ° C. überschreiten, weil sie, heißer genossen, die Herztätigkeit gesundheitschädlich beeinflussen.

Auch für feste und breiige Speisen ist eine gesundheitlich zuträglichste Temperatur festzustellen. Durchschnittlich ist eine Temperatur von 37 bis 45 ° C. die angenommene, auf keinen Fall dürfen sie heißer als 52 ° C. genommen werden. Für alles g e b r a t e n e und g e k o c h t e Fleisch ist die Blutwärme des Körpers, 37 ° C., die richtige, schon aus diesem Grunde sollte man das A b k ü h l e n der Braten nicht unterlassen. Breiartige Speisen, welche die ihnen inwohnende Hitze ohnehin schwer abgeben, müssen offen 10 Minuten vor dem Anrichten abdampfen, ebenso bedürfen Klöße, gekochte und gebackene Mehlspeisen unbedingt einer Abkühlung, sollen sie beim Genuß die richtige Temperatur von 37 bis 45 ° C. zeigen.

Um den richtigen Wärmegrad für Speisen und Getränke feststellen zu können, hat man jetzt eigens zu diesem Zweck angefertigte Speisethermometer, die man eine halbe Minute in die fertige Speise steckt oder taucht, um dann einfach den diesen inwohnenden Wärmegrad von ihnen abzulesen. Diese Angaben sollen der Hausfrau zeigen, wie wichtig eine Aufmerksamkeit auf die richtige Temperatur der Speisen und Getränke ist; sie sollen jedoch nicht etwa verlangen, daß wir uns stets mit dem Speisethermometer zu Tische setzen, nach mehrmaligem Gebrauch des letzteren in der Küche werden wir bald wissen, wann unsere Nahrungsmittel genügend erhitzt oder abgekühlt sind, wann sie richtig temperiert sind.

