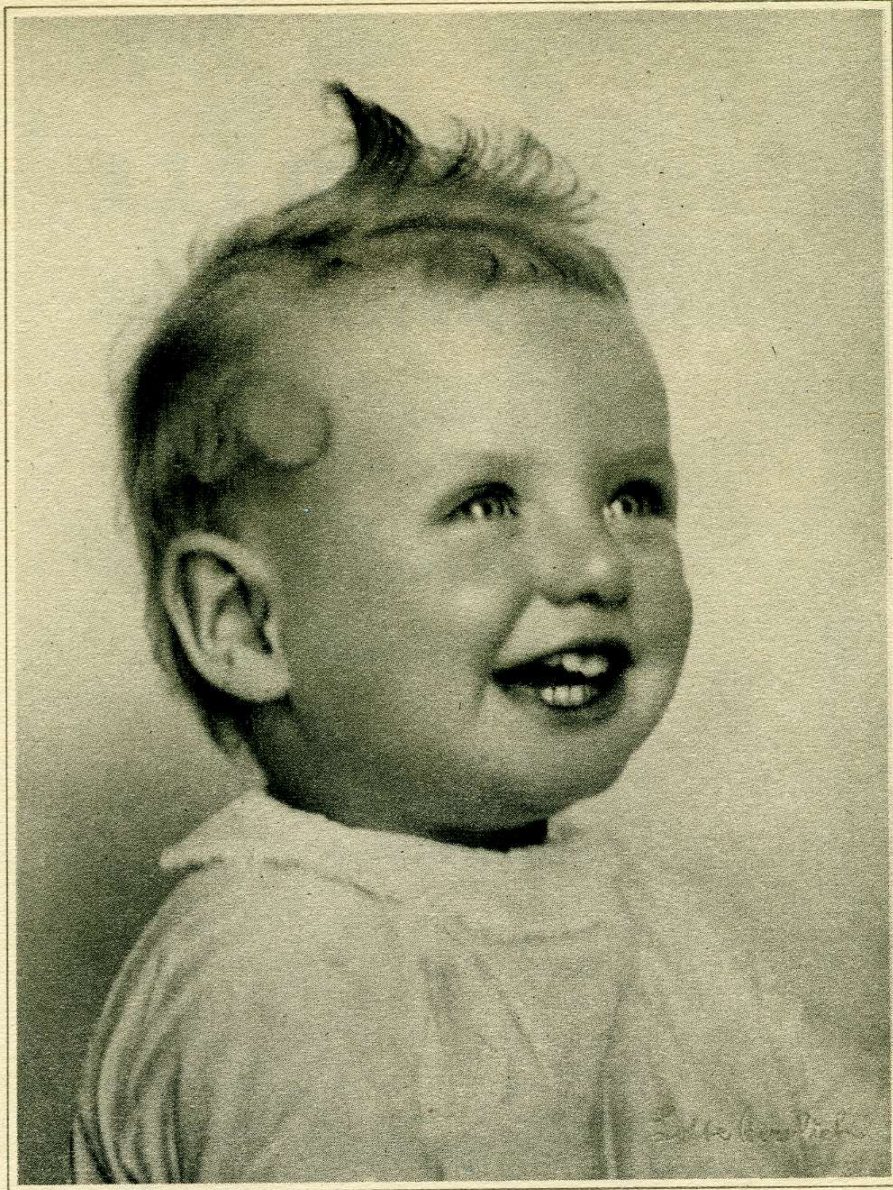




111 mal
Hafer

Ein Hafer-
Kochbüchlein



Fröhlich schau' ich in die Welt,
PFLUG-Hafermarkbrei mich gesund erhält!



111 mal Hafer
Ein Haferkochbüchlein

Ausgearbeitet
mit viel Liebe und Sorgfalt

4. Auflage

1940

Verlegt von der Fabrik für PFLUG Hafernähemittel
Louis Schmidt
Dippoldiswalde im Erzgebirge



Zur Einführung

Die in diesem Büchlein zusammengestellten Rezepte sind so ausgewählt, daß sie bei sparsamer Verwendung von Zutaten den Grundsätzen der neuzeitlichen Ernährungslehre Rechnung tragen. Sie stammen von Frau Annie Kehl-Kehrmann, von Frau Ruth v. Hermann und von Frau Dolchert-Ließ. Zum Teil sind sie aus dem Kochbuch „Diät im Hause“ von Dr. Heinrich Lahmann (Verlag Alexander Köhler, Dresden), dem Wendepunkt-Kochbuch von Alice Brupbacher-Bircher (Wendepunkt-Verlag Zürich-Leipzig) und anderen Quellen mit Genehmigung der betr. Verlage entnommen worden. Herrn Prof. Dr. med. Martin Vogel, Dresden, sind wir für seine wertvolle Unterstützung bei der Ausarbeitung des Büchleins sowohl nach der wissenschaftlichen als nach der praktischen Seite hin zu besonderem Dank verpflichtet.

Der größte Teil der Rezepte zeigt die vielseitige Verwendbarkeit des Hafers in seinen verschiedenen Aufbereitungsformen (Marke Pflug). Anhangsweise sind aber auch Gerichte aus Gersten-, Grünkern-, Linsen-, Erbsen- und Bohnenmehl mit angeführt. Wie bei dem Hafer handelt es sich hier um einheimische Nahrungsmittel, die vielfach zu gering eingeschätzt werden, aber gerade in der heutigen Zeit Beachtung verdienen. Auf gute Qualität und handliche Zubereitungsform der verwendeten Rohstoffe ist hierbei besonderes Gewicht zu legen.

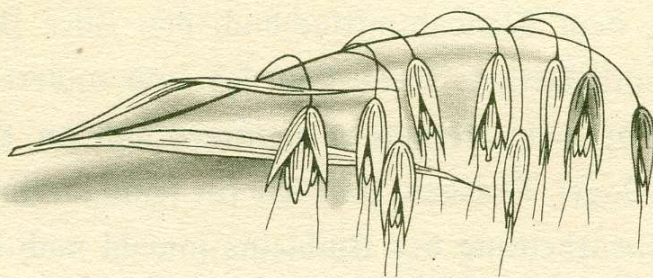
Wenn die Rezepte durchweg auf die Verwendung von Fleisch bzw. Fleischbrühe verzichten, so soll damit nicht grundsätzlich gesagt sein, daß das Fleisch gemieden werden möchte, es sei denn, daß dies der Arzt besonders anordnet. An Fleischrezepten ist aber kein Mangel, während sich die Hausfrau in bezug auf fleischlose Speisen oft noch sehr unsicher fühlt – eine Lücke im Speisezettel, die vielen erst im Krieg ganz bewußt geworden ist.

Gleich der ersten Auflage meines Haferkochbüchleins war eine überraschend freundliche Aufnahme zuteil geworden. Für die folgenden Auflagen ist der gesamte Inhalt jedesmal einer sorgfältigen Durcharbeitung unterzogen worden.

Möge auch diese Auflage so viel Freunde finden wie die vorhergegangenen.

Dippoldiswalde im Erzgebirge
im Mai 1940

Louis Schmidt

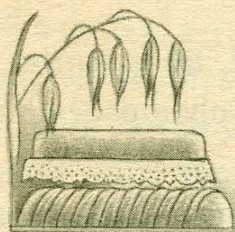


Nachdruck verboten

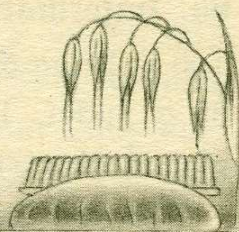
**Erlaubt ist nur der Nachdruck der Rezepte mit
genauer Quellenangabe und in vollem Wortlaut
Copyright 1940 by Louis Schmidt, Dippoldiswalde**

Inhalt

Die Liebe des Mannes geht durch den Magen	11
Hafer-Erzeugnisse Marke Pflug	17
111 Haferspeisen	
Rohspeisen 1-8	19
Ein Wort über die Zutaten	22
Suppen 9-38	23
Breie 39-45	30
Klöße 46-51	32
Bratlinge 52-59	34
Gemüsespeisen 60-67	36
Eier- und Pfannkuchen 68-74	39
Süße Speisen 75-81	41
Brot, Kuchen und Torten 82-92	43
Kleingebäck 93-105	47
Hafer als Säuglings- und Kleinkindernahrung	53
Hafer schleim zur Flaschenmilch 106	53
Hafer als Krankennahrung	54
Hafer als Nahrung für Zuckerfranke	
mit Beispiel eines Hafertages 107-111	55
Anhang:	
Speisen aus Gerste, Grünern, Hülsenfrüchten usw.	
Suppen und Breie 112-123	58
Bratlinge, Gemüsegerichte 124-130	61



Brot, Kuchen und Torten



82. Haferflocken-Torte

375 g Pflug-Haferflocken, 250 g steifes Apfelmus, 125 g Butter, 3 Eier, 125 g Sultaninen, 1 Zitrone, Vanillezucker, 1 Backpulver, 200 g feinen Zucker, 250 g Puderzucker zum Guß.

Die zerlassene Butter mit Zucker, Apfelmus, Eiern, abgeriebener Zitronenschale, Vanillezucker 10 Minuten rühren. Dann die Haferflocken, Sultaninen und das Backpulver leicht untermengen. In gefetteter, mit Bröseln ausgestreuter Springform bei mäßiger Hitze etwa eine Stunde backen, abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit Zuckerguß überziehen (Puderzucker mit Zitronensaft dick rühren).

83. Hafermehl-Zwieback

250 g Pflug-Hafermehl, $\frac{1}{8}$ l Milch, 1 Ei, 20 g Hefe, 60 g Butter, 60 g Zucker.

Den Hafermehlteig wie Hefekuchen zubereiten und backen. Am anderen Tag in Scheiben schneiden und im Ofen rösten.

Der Hefeteig wird wie jeder andere angesetzt.

84. Haferflocken-Obsttorte

250 g Pflug-Haferflocken, 50 g Pflug-Hafermehl, 10 g Pflug-Gebirgs-Hafermark, 2-3 Eßlöffel voll Milch, 125 g Butter, 125 g Zucker, 1 Ei, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Backpulver.

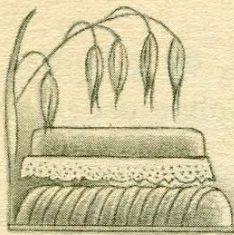
Als Belag: 500 g Obst oder mehr, 100 g (bei süßem Obst nur 50 g) Zucker.

Als Guß: 1 Ei, $\frac{1}{8}$ l Milch, 10 g Pflug-Hafermehl, 50 g Zucker.

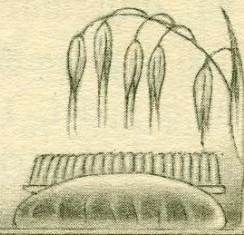
Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, ausrollen, in eine gut ausgebutterte, mit Hafermark ausgestreute Springform legen, 10 g Hafermark darüberstreuen, das geschnittene Obst darauflegen und die Hälfte der Backzeit vorbacken. Dann den Guß auf den Kuchen gießen und fertig backen.

Guß: 10 g Pflug-Hafermehl in $\frac{1}{8}$ l Milch ausquellen, 1 Eigelb und 50 g Zucker darunterrühren, Eierschnee unterziehen.





Brot, Kuchen und Torten



82. Haferflocken-Torte

375 g Pflug-Haferflocken, 250 g steifes Apfelmus, 125 g Butter, 3 Eier, 125 g Sultaninen, 1 Zitrone, Vanillezucker, 1 Backpulver, 200 g feinen Zucker, 250 g Puderzucker zum Guß.

Die zerlassene Butter mit Zucker, Apfelmus, Eiern, abgeriebener Zitronenschale, Vanillezucker 10 Minuten rühren. Dann die Haferflocken, Sultaninen und das Backpulver leicht untermengen. In gefetteter, mit Bröseln ausgestreuter Springform bei mäßiger Hitze etwa eine Stunde backen, abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit Zuckerguß überziehen (Puderzucker mit Zitronensaft dick rühren).

83. Hafermehl-Zwieback

250 g Pflug-Hafermehl, $\frac{1}{8}$ l Milch, 1 Ei, 20 g Hefe, 60 g Butter, 60 g Zucker.

Den Hafermehlteig wie Hefekuchen zubereiten und backen. Am anderen Tag in Scheiben schneiden und im Ofen rösten.

Der Hefeteig wird wie jeder andere angesetzt.

84. Haferflocken-Obsttorte

250 g Pflug-Haferflocken, 50 g Pflug-Hafermehl, 10 g Pflug-Gebirgs-hafermark, 2-3 Eßlöffel voll Milch, 125 g Butter, 125 g Zucker, 1 Ei, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Backpulver.

Als Belag: 500 g Obst oder mehr, 100 g (bei süßem Obst nur 50 g) Zucker.

Als Guß: 1 Ei, $\frac{1}{8}$ l Milch, 10 g Pflug-Hafermehl, 50 g Zucker.

Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, ausrollen, in eine gut ausgebutterte, mit Hafermark ausgestreute Springform legen, 10 g Hafermark darüberstreuen, das geschnittene Obst darauflegen und die Hälfte der Backzeit vorbacken. Dann den Guß auf den Kuchen gießen und fertig backen.

Guß: 10 g Pflug-Hafermehl in $\frac{1}{8}$ l Milch ausquellen, 1 Eigelb und 50 g Zucker darunterrühren, Eierschnee unterziehen.



