

# 154 Rezepte aus Mamas Küche


~

## uut Mam 'ör Köök Retsepden, en Stöck of 154

Burgundisch-Nord-Rheinische Küche  
aus der plattdeutschen Region Niederrhein.  
Kochrezepte in deutscher und niederfränkisch-  
plattdeutscher Sprache

(met aangaven in ABN), auch gem. § 16 Landesverf. MV  
Nach handschriftlicher Rezeptsammlung unter anderem seit Altmütter-  
Generationen und aus Kochklasse-Zeiten der Haushaltungsschule

Moers  ~ 1932

von Sophie Laufs, (Geborene: Brücker )  
(Landfrau, Hauswirtschafterin und 3. Gen. Köchin)

hier auch mit ABN (Niederlands) herausgegeben, bearbeitet und um eigene Rezepte erweitert und mit psycho-physiologischen  
Anmerkungen versehen von Kurt-Wilhelm Laufs, 1998, ©, 2013-04-11, 2014-10-23, update 2016-03-22, 2016-04-03, ©

## Vorwort

Man muß sich eben daran gewöhnen, daß das Gleiche nicht dasselbe ist: Die Region Niederrhein in der Bundesrepublik Deutschland ist nicht der rechte Deltaarm des Rheins, der Lek, der im Königreich der Niederlande „Nederrijn“ heißt. Region und Flußlauf haben den gleichen Namen, sind aber nicht identisch. Ähnlich geht es mit dem französischen Departement „Bas Rhin“ (Unter-Rhein) bei Strasbourg, das man ebenfalls mit „Niederrhein“ übersetzen könnte. In einem Falle ist der Niederrhein eine Kulturregion rechts und links des Flusses Rhein, in einem anderen Falle ein Flußarm und wieder in einem anderen Falle eine politische Regionalgliederung.

(Linguistisch ist das Plattdeutsch am Nordrhein als „niederfränkisch“ definiert und nicht „unterfränkisch“. Niederländisch, ABN, ist ebenfalls als „niederfränkisch“ definiert, aber Umkehrschlüsse, ABN wäre Platt oder Platt wäre ABN sind logisch nicht zulässig).

Der Philosoph, der über einen elaborierten Code menschlicher Sprache verfügt, kann auch mit Bleistift und Kladder auf einer Parkbank in seinem Fache arbeiten, der kochende Philosoph gibt sich nicht zufrieden allein mit Rohem und weiss, dass Liebe durch den Magen geht und Leib und Seele zusammenhält. *„Lekker Eeten un Drinken hâld Liif un Seel tesamen“*. („Gut essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, wie das plattdeutsche Sprichwort meint). So wie Sprache zum typisch menschlichen Dasein gehört, ist auch das Kochen eine typisch menschliche Kulturleistung, am Nordrhein ist es die Niederburgundisch-Niederrheinische Küche (auch altes Hanse-West-Quartier), die ihre europäischen Verbindungen seit dem postkarolingischen Lothringer-Reich mit den Ursprüngen des Pökelns \* (rote Sternchen im Text, siehe Salpeter-Warnhinweis, allgemein Pentele, z.B., S. 55 usw., GLYPHOSAT in Landwirtschafts-Produkten, s.a. S. 61ff) zur Haltbarmachung und hanseatischer Vielfalt nicht aufgegeben hat und europäische Gemeinsamkeiten pflegt.

[Vgl. altes Hanse Westquartier zwischen Dunkerque (Calais) und der Weser mit Klever Hanse-Gouverneuren, (vgl. Hop, E., 1655, 1783, Korte Beschrijving van het geheele Land van Cleve, van Campen, Nijmegen), und Hanse-Parlament in Dortmund].

[Z.B. waren nach dem Tod der Moerser Gräfin Walburga die nassauischen Grafen von Saarwerden, heute Departement „Bas Rhin“, (O. Ottsen, 1955, Heimatkalender Moers, zuzufolge) in dem ursprünglich Klever Lehen Moers (H. Keussen, 1936, Krefeld-Moerser Urkundenbuch, 1936) Grafen von Moers, das Walburga rechtlich nicht

einwand-frei den niederländischen Oraniern vermacht hatte und nach dem Frieden von Münster und Osnabrück, 1648, nach 1673 durch Louis XIV beansprucht worden war und dessen Besetzung des linken Nordrheins nach der Schlacht bei Krefeld-Hückelsmay durch die Hannoverschen vertrieben, in den Frieden von Nijmegen und St. Germain, 1678, hatte einstimmen müssen (die der Preuss wohl vorgeschickt hatte, da wohl die französisch kroatischen Hilfs-Truppen Krawatten und gleiche Ständer wie die zu der Zeit preussisch-märkisch Regulären trugen, die wohl verwechselt worden waren; und da die Kroaten Krawatten trugen, will die Überlieferung, dass dadurch die Krefelder Seiden- und Krawatten-Manufakturen später durch FIIR angesiedelte Hugenotten eingeführt worden waren). Mit Beginn des spanischen Erbfolge-Krieges in Süd-Frankreich, ~ 1705, waren erneut Streitigkeiten um den Nordrhein, zu Zeiten britischer Thronwechsel zwischen Stuart, Oranien und Hannover, als John Churchill duke of Marlborough Gouverneur und britischer Ober-Befehlshaber am Nordrhein gewesen war und Moers begonnen hatte, sich „Fürstenthum“ zu nennen. Möglich verwechseln Moerser Heimatforscher diese mit einem erneuten spanischen Erbfolge-Krieg nachdem die spanischen Habsburger ab ~1477 nicht nur die Niederlande, sondern auch die Kleve-Moerser Territorien besetzt hatten (vgl. „Fossa Eugenia“ bei Rheinberg, mit der die spanische Prinzessin Isabella eine Verbindung zwischen Rhein und Maas angefangen hatte; oder: Hop, E., 1655 a.a.O., der von der Verwüstung kleverländischer Felder durch die Spanier berichtet, die aber dort wohl ihre neu importierten Kartoffeln angepflanzt hatten. Danach zogen die österreichischen Habsburger in einem „geldrischen Krieg“ gegen Cleve, dem mit kurzer Unterbrechung nach dem Frieden von Venlo, 1543, der truchsessische Glaubenskrieg gefolgt war und in den sogenannten 30-jährigen Krieg führte, so dass am Nordrhein und den Hanse-Saaten (sic!) West-Quartier bis zum Frieden von Münster und Osnabrück, 1648, über 100 Jahre Kriegs- und Belagerungs-Zustände geherrscht hatten...)].



Ältestes Clever Reichsgrafen-Wappen (Lilien-Haspel), Dietrich VII von Cleve, Hanse-West-Gouvernement Cleve ~ 1270

Da die Kochrezepte auf 1932 und noch viel weiter davor zurückgehen: die angesprochene „Gewürzdosis“ richtet sich ohne Geheimnis-Krämerei mit einer Standard-Gewürzmischung nach der traditionell vorangegangenen Anzahl von

Köchen in der Familie, so dass der Altmutter zukommt, z.B. ein Pfefferkorn zur üblichen Würze hinzu zu tun, der Urgrossmutter zwei, der Grossmutter 3 der Mutter 4, und dem Alt-Enkel, der Alt-Enkelin 5 usw., (für Lorbeer und Nelken analog). Da die moderne Küche nicht mehr so fettig kocht, wie in hungrigen Zeiten, können bei den folgenden Rezepten auch pflanzliche Öle und verschiedene magere Fleischsorten eingesetzt werden und statt Mehl Speisestärke. Wenn „Speck“ im Text erscheint, ist meist fetter Räucherspeck gemeint. Den Rauchgeschmack kann man heute aber auch durch einen Aufguss von Lapsang-Souchong-Tee, Räuchertee, erzeugen. Typische Getränke dazu können sein: obergäriges Altbier, Wachholder, trockener Wein. (Ein kurzes Inhaltsverzeichnis findet sich am Schluss, S. 60). (Pannas/Panhas Rezept in ABN Text, S. 4 („balkenbrei“)).

DP Kurt-W. Laufs, Dipl.-Psych., (phil. & min.med.fac.), facultas docendi, ev. KiR i.R., ©, im Februar 1998, update 2016-03-28, ©

Een Woordje Vooraf:

Wenn Ge eventjes er aan, dat het gelijke niet het zelfde is!

De regio Nederrijn binnen de Bondsrepubliek Duitsland is er niet het rechtser delta rivier van de Rijn ginds de grens bij Arnhem.

Een ander woord voor het rivier „Nederrijn“ is „Lek“. Regio en rivier hebben de gelijke naam, maar zijn niet het zelfde. Zo zou Ge er ook het Franse departement „Bas Rhin“ als politieke regio om Strasbourg om heen met „Nederrijn“ kunnen vertalen. Dus blijkt de „Nederrijn“ in het een geval een rivier, in het andere geval een kulturele regio en in het derde geval een politieke regio te zijn, zo dat ik hier bekijkelijk der regio Nederrijn ook van Nederrijnland of Noordrijn spreek.

Deze bijzondere Noord-Rijnse keuken blijkt er hedendags vrijwel zeer weinig bekend, ook binnen de „Nederrijnse“ gastronomie, hoewel er de regio „Neder-rijn“ sinds antieke tijden een traditioneel „multikultureel“ gebied is en niet allen maar van cultuur-historische betekenis of cultuurpsychologische, maar ook van lukullische.

De hoeveelheid van binnen deze regio geproduceerd voetsel en de pluraliteit van inwooneren van verschillendste afkomst hebben er ook invloed op de regionale keuken gehad.

Oude keuken tradities zijn er eenpansmaaltijden van zoep of groenten met het verkrijgbaare ook aan vlees en vis, de verschillendsten pannekoeken (ook van boekweeten), een bijzondere manier van *balkenbrei* (*Panhas/Pannas*; bouillon van het worst-bereiden/-koken in een ketel van water met opgegane worsten, met boekweetenmeel als pudding koken en in schijven gesneden, in de pan gebakken en stroop er bij), zwart volkoorenbrood, boven-gegist Altbier, sappen, most, een typeerende soort van jenever (Wachholder en Doppelwachholder), droge wijn.

Veel van de Nederrijnlandse keuken is in Nederland verspreid, toen veel huishoudsters in vroegere tijden naar Nederland waren gegaan en de bekende spitsnaam „troella“ blijkt er afgeleid van het Latijnse woord voor „kooklepel“. Het traditioneel gemeenschappelijke met de keuken der Normandie blijken de eenpansmaaltijden, de pannekoeken en de most te zijn.

De cultuurpsychologische relevantie van het versamelen van kookreceptuures is er logisch bekijkelijk van het spreekwoord, „liefde gaat door de maag“ of „lekker eten en drinken houdt lichaam en ziel bij mekaar“. (Recent aktuele gezondheids-aanmerkingen in het Duits. Inhouds-overzicht, pagina 60).

Receptures vertaalt en eigene receptures er bijgevoegt door K.-W. Laufs, kulturele psycholoog, in 1998, update 2016-03-22, ©

## 1. Suppen und Suppen-Bei-/Ein-lagen (Anmerkungen \*\* siehe S. 18)

### 1. *Tomatensuppe (Tomatezupp)* für 5 Personen:

Zutaten: 2 Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, 4-6 Tomaten oder ¼ bis ½ l eingemachten Tomatenbrei, 5 Eßlöffel Mehl, Brühe oder Wasser, Salz, Würze nach Geschmack.

Zubereitung: Fett zerlassen, klein geschnittene Zwiebel andünsten lassen, zerschnittene Tomaten hinzu, Mehl überstäuben, glatt rühren, mit Brühe oder Wasser ablöschen. Nach 10 Min. kochen durchschlagen und abschmecken.

### *Tomatenzoep* voor 5 Personen:

Ingredienten: 2 eetlepels vet, 1 ui, 4-6 tomaten of ¼ tot ½ l zelfs toeberiede ingemaakte tomatenpuree, 5 eetlepels bloem, bouillon of water, zout, kruiden naar smaak.

Bereiding: Vet smelten, klein gesneden ui laten stoven, gesneden tomaten erbij, met bloem overstuiven, glat roeren, met bouillon of water blussen. Naar 10 min. kooktijd de zoep door een zeef slaan of pürreeren en naar smaak naarkruiden.

### 2. *Geröstete Griessuppe (geschreudde Grieszupp)* für 5 Pers.:

Zutaten: 2 Eßlöffel Fett, Suppengemüse, 5 Eßlöffel Gries, Wasser (1 ½ l), Salz, Würze, ½ Eßlöffel gute Butter.

Zubereitung: Fett dampfend heiß werden lassen, Suppengemüse hinzu, mit Gries überstäuben, anbräunen, mit Wasser ablöschen.

### *Geroeste Griesmeelzoep* voor 5 Personen:

Ingredienten: 2 eetlepels vet, zoepgroenten, 5 eetlepelen griesmeel, 1 ½ l water, zout, kruiden, ½ eetlepel goede boter.

Bereiding: Vet dampend heet laten worden, zoepgroenten erbij, met griesmeel overstuiven, licht bruin laten worden, met water afblussen.

### 3. *Kartoffelsuppe (Äerpelszupp)* für 5 Personen (h.c.)

Zutaten: 8-10 mittelgroße Kartoffeln, 2 Eßlöffel Fett, Suppengrün, Wasser, Salz, Fleisch- und Reste von Bratensoße, 1 Eßlöffel Mehl.

Zubereitung: Fett zerlassen, Suppengrün und Kartoffeln hinzu, Wasser, Salz, garkochen lassen, durchschlagen, Fleischreste mahlen, Mehl mit etwas Wasser anquirlen, abschmecken.

*Aardappelenzoep* voor 5 Personen: (h.c.)

Ingredienten: 8-10 middelgrote aardappelen, 2 eetlepels vet, zoepgroenten, water, zout, resten van braademsous, 1 eetlepel bloem.

Bereiding: Vet laten smelten, zoepgroenten en aardappelen er bij, water, zout, gas laten koken, doorslaan of pürreeren, resten van gebraden vlees maalen, bloem met iets water verroeren, kruiden naar smaak.

*4. Erbsensuppe (Äertezupp)* für 5 Personen (h.c.)

Zutaten: 500 gr. gelbe Trockenerbsen, (auch grüne Trockenerbsen und halbe Trockenerbsen) 1 ½ bis 2 l Wasser, 500 gr. Pökelfleisch \* (Kasseler\*, Schinken\*, Räuchermett-Würstchen\*, Rippchen\*, o.ä.), Suppengemüse ( ½ Möhre, ¼ Sellerie, ½ Porree), 8-10 Kartoffeln, 2 Eßlöffel Mehl, Salz, Würze nach Geschmack.

Zubereitung: Die Erbsen abends vorher waschen einweichen (im Wassertopf stehen lassen). Am anderen Tag Erbsen mit dem Fleisch zum Kochen bringen, Suppengemüse und Kartoffeln hinzu, mit Mehl andicken.

*Erwtenzoep* voor 5 Personen (h.c.)

Ingredienten: ½ pond gedroogte erwten, 1 ½ tot 2 l water, 500 gr. pekervlees, zoepgroenten ( ½ moer, ¼ selderij, ½ prei), 8-10 aardappelen, 2 eetlepelen bloem, zout, kruiden naar smaak.

Bereiding: De erwten ´s avonds van tevooren wassen en inweken (över nacht in de pan met het water laten staan). Den anderen dag de erwten met het vlees aan de kook brengen, zoepgroenten en aardappelen er bij, met bloem aandikken.

### *5. Nierensuppe (Nierezupp) für 5 Personen (h.c.)*

Zutaten: 2 Schweinenierchen, 2 Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, 4 Eßlöffel Mehl, Suppengemüse, 2 – 2 ½ l Wasser, ½ Eßlöffel Salz und Würze nach Geschmack. 5 Eßlöffel Reis oder Graupen, eingemachte Erbsen und Spargel.

Zubereitung: Fett zerlassen, gewaschene und klein geschnittene Schweinenierchen anbraten, klein geschnittene Zwiebel und Suppengemüse, mit Wasser verquirltes Mehl hinzu und anbräunen lassen, mit Wasser auffüllen und kochen lassen und später den Reis oder die Graupen mitkochen und zuletzt die eingemachten Erbsen und den Spargel hinzugeben.

### *Nierzoep voor 5 Personen (h.c.)*

Ingredienten: 2 vārķensnierkes, 2 eetlepels vet, 1 ui, 4 eetlepels bloem, zoepgroenten, 2 – 2 ½ l water, ½ eetlepel zout en kruiden naar smaak. 5 eetlepels rijst of gepelde gerst, ingemaakte erwten en asperges.

Bereiding: Vet smelten, gezuiverde en klein gesneden nierkes aanbraden, klein gesneden ui en zoepgroente in de pan, met water geroerde bloem er bij geven en bruin laten worden, met water opvullen en laten koken en later de rijst of de gepelde gerst er bij meekoken en het laatst de ingemaakden erwten en asperges in de pan.

### *6. Blumenkohlsuppe (Blummekoolzupp) für 5 Personen*

Zutaten: 2 Eßlöffel Fett, 4 Eßlöffel Mehl, Blumenkohlwasser (Reste und Restbrühe vom Blumenkohl-gemüse, auch pürrierten ganzen Blumenkohl oder Brokkoli), Salz, Brühe, Würze, 1 Eigelb.

Zubereitung: Fett zerlassen, Mehl übersäuben und glatt rühren, mit Blumenkohlwasser ablöschen, mit Brühe auffüllen und mit Salz und Gewürzen abschmecken.

### *Bloemkoolzoep voor 5 Personen*

Ingredienten: 2 eetlepels vet, 4 eetlepels bloem, bloemkoolwater (groentenat met bloemkoolresten, ook heele bloemkool of brokkoli gepurreerd), zout, bouillon, kruiden, 1 eigeel.

Bereiding: Vet smelten, bloem in stuiven en glat roeren, met het bloemkoolnat afblussen, met bouillon aanvullen, zout en kruiden naar smaak.

*7. Wildsuppe (Haasezupp) für 8 Personen (h.c.)*

Zutaten: Knochen und Reste vom Wildbraten, Wasser, Salz, Suppengemüse, Gewürzdosis, 1 Zwiebel, 4 Eßlöffel Fett, 8 Eßlöffel Mehl, Brühe von den Fleischknochen, Fleisch und Soßenreste, Salz, Pfeffer, Boullion nach Geschmack.

Zubereitung: Knochen mit Wasser, Salz, Suppengemüse, Gewürzdosis, 1 in Scheiben geschnittene, geröstete Zwiebel mit einer braunen Mehlschwitze (z.B. mit Buchweizen-Mehl) und den übrigen Zutaten kochen.

*Wildzoep voor 8 Personen (h.c.)*

Ingredienten: Vleesknöök en resten van wildbradem, water, zout, zoepgroente, kruiderdosis, 1 ui, 4 eetlepels vet, 8 eetlepels bloem, boullion van de botten, wildvlees en sousresten, zout, peper, boullion naar smaak.

Bereiding: Beenen met water, zout, zoepgroenten, kruiderdosis, 1 in schijven gesneden en geroeste ui met een bruine bloemsous en de overigen ingredienten koken.

*8. Buttermilchsuppe (Käernpapp) für 5 Personen*

4 Eßlöffel Rosinen (und/oder anderes Trockenobst) werden mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser zum Kochen gebracht, 4 Eßlöffel Mehl mit Wasser angequirlt und mit 1 l Buttermilch hinzu und Zucker nach Geschmack.

*Karnemelkzoep voor 5 Personen*

4 eetlepels rozijnen (en/of andere gedroogte vruchten) worden er met  $\frac{1}{4}$  l water aan de kook gebracht, 4 eetlepels bloem met water verroert en met 1 l karnemelk er bij en suiker naar smaak.

*9. Rindfleischbrühe (Bulljong) für 5 Personen*

750 gr. Rindfleisch, Wasser, Salz, Suppengemüse, Gewürz nach Geschmack.

*Rundvleesbouillon voor 5 Personen*

1  $\frac{1}{2}$  pond rundvlees, water, zout, zoepgroenten, kruiderdosis naar smaak.



*10. Griesklößchen (Griesbällkes), (als Suppeneinlage)*

Zutaten: 1 Tasse Milch (oder Wasser), ½ Eßlöffel Butter (oder Olivenöl), 1 gestrichener Teelöffel Salz, ¾ Tasse Gries, 1 Ei (oder Eiweiß von 2 Eiern), Muskat, andere Gewürze und Küchenkräuter nach Geschmack.

Zubereitung: Butter zerlassen, Milch (Wasser) und Salz hinzu, kochen lassen, Gries hinein, solange kochen bis die Masse dick ist, vom Feuer nehmen und Ei und Muskat (und andere Kräuter oder Gewürze) hineinrühren. Mit einem Löffel Klößchen abstechen und formen und in der fertigen Suppe garen bis sie oben schwimmen.

*Griesmeelbolletjes (voor in zoepen)*

Ingredienten: 1 kop melk (of water), ½ eetlepel goede boter (of olijfolie), 1 koffielepel zout, ¾ kop griesmeel van tarwe, 1 ei (of het witte van 2 eieren), nootmuskat en andere kruiden naar smaak.

Bereiding: Boter smelten, melk en zout er bij, laten koken, griesmeel er in roeren, zo lang laten koken tot dat de massa dik is, van het vuur nemen en ei en nootmuskat er onder roeren. Met een lepel de bolletjes afsteken en vormen en in de alreeds klare soep laten garen tot dat ze boven zwemmen.

*11. Königinsuppe (Henezupp) für 5 Personen (h.c.)*

Zutaten: 2 Eßlöffel Fett, 5 Eßlöffel Mehl, Brühe von und mit Huhn, Salz, 1 Eigelb, ¼ Tasse Sahne, ein paar junge Möhrchen, Erbsen, Spargel (Reis nach Geschmack).

Zubereitung: Mit Fett und Mehl unter Einrühren der Sahne eine helle Mehlschwitze bereiten und mit Möhren, Erbsen, Spargel (dem Reis) und der Hühnerbouillon aufkochen.

*Koninginsoep (Kippensoep) voor 5 Personen (h.c.)*

Ingredienten: 2 eetlepels vet, 5 eetlepels bloem, bouillon van en met kip, zout, 1 eigeel, ¼ kop room, jet jonge moeren, erwten, asperges (rijst naar smaak).

Bereiding: Met vet, bloem onder inroeren van room een heldere bloemsous bereiden en met moeren, erwten, asperges (en rijst) en de kippebouillon aan de kook brengen.

*12. Weinsuppe (Wiinzupp) für 5 Personen*

Zutaten: ½ l Wein, ¾ l Wasser, 1 Stück Zitronenschale, 2 Eßlöffel Speisestärke, 125 gr. Zucker, Saft von ½ Zitrone, 2 Eier, Zimt und Nelken nach Geschmack.

Zubereitung: Alle Zutaten zusammen auf dem Feuer abschlagen.

*Wijnzoep voor 5 Personen*

Ingredienten: ½ l Wijn, ¾ l Water, 1 stuk schaal van en citroen, 2 eetlepels zetmeel, ¼ pond suiker, sap van ½ citroen, 2 eieren, kaneel en kruidnagels naar smaak.

Bereiding: Allen ingredienten op het vuur samen goed door mekaar roeren en met een zeef verwijderen.

*13. Brühe (Bouillon) mit Nudeln (Bröi môt Nüdelkes) für 5 Personen.*

750 gr. Rindfleisch, Wasser, Salz, Suppengemüse, 5 Eßlöffel Suppennudeln.

*Rundsbouillon met Vermicelli voor 5 Personen*

1 ½ pond rundvlees, water, zout, zoepgroenten, 5 eetlepels vermicelli.

*14. Selleriesuppe (Selleriezupp) für 5 Personen*

In heißem Fett ½ große oder 1 kleine Sellerieknolle gewürfelt anschmoren, eine helle Mehlschwitze hinzurühren, mit Bouillon auffüllen mit Salz, Gewürzen und etwas Sahne abschmecken.

*Zelderijenzoep voor 5 Personen*

In heet vet ½ groote of 1 kleine knol selderij in blokjes gesneden aansmoren, een heldere bloemsous er bij roeren, met boillon aanvullen en met zout, kruiden en iets room proeven.

*15. Linsensuppe (Lensezupp) für 5 Personen (h.c.)*

500 gr. Linsen (tags zuvor eingeweicht), Suppengemüse, Wasser, Salz, Räucherspeck und Schinkenreste und/oder Brühe von Fleischknochen, Mehlschwitze.

*Linzenzoep voor 5 Personen (h.c.)*

½ pond linzen (‘s dags van tevooren ingeweekt), zoepgroente, water, zout, gerookte spek en resten van gerookte ham en/of bouillon van vleesknöök, bloemsous.

*16. Fleischklößchen für Suppen (Vleeschbällkes vüür in de Zupp)*

125 – 250 gr. Gehacktes, halb und halb, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Paniermehl, ½ fein gewürfelte Zwiebel in Fett gebräunt, alles vermischen und kleine Klöße formen, die in der Suppe gegart werden.

*Vleesbolletjes voor Zoepen*

¼ - ½ pond gehakt, half en half, 1 Ei, zout, peper, paneermeel, ½ ui in blokjes in vet bruin aangebraden, alles vermengen en kleine bolletjes vormen, welke in de zoup gegaren worden.

*17. Schokoladensuppe (Schokklaadezupp) für 5 Personen*

1 ltr. Milch, ½ ltr. Wasser, 100 gr. Schokolade, 1 Eßlöffel Speisestärke, 1-2 Eßlöffel Kakao, ½ Teelöffel Salz, Zucker nach Geschmack, Zimt, steif geschlagenes Eiweiß (Eischnee).

*Chocoladenzoep voor 5 Personen*

1 l melk, ½ l water, 100 gr. chocola, 1 eetlepel zetmeel, 1-2 eetlepels cacao, ½ koffielepel zout, suiker naar smaak, kaneel, geslagen eiwit.

*18. Brühe mit Eieinlauf (Ei en de Bröoi) für 5 Personen*

In eine Brühe oder Bouillon folgende Zutaten verquirlen und einlaufen lassen: 1 Ei, 1 Eßlöffel Mehl, 1-2 Eßlöffel Milch, 1 Messerspitze Salz, etwas Muskat.

### *Bouillon met Ei gebonden voor 5 Personen*

In een bouillon de volgende geroerden ingredienten laten in druppel: 1 eetlepel bloem, 1-2 eetlepels melk, iets zout, iets nootmuskat.

*19. Gebundene Nudeln oder Reissuppe (gebonden Bröi môt Nüdelkes of Riis). 5 P.*  
2 Eßlöffel Fett, 3 Eßlöffel Mehl, Brühe und/oder Gemüsewasser, 5 Eßlöffel Suppennudeln oder 4 Eßlöffel  
Reis, Salz, Gewürze.

### *Gebonden Vermicelli of Rijstzoep voor 5 Personen*

2 eetlepels vet, 3 eetlepels bloem, bouillon en/of groententat, 5 eetlepels vermicelli of 4 eetlepels rijst, zout, kruidenrij.

### *20. Schwemmklobchen (Määlballekes)*

Knapp 1 Tasse Milch, 1 Eßlöffel Butter, ½ Teelöffel Salz, 75 gr. Mehl (3 gehäufte Eßlöffel), 1 Ei, etwas Muskat, verrühren, Klöbchen formen und in der fast fertigen Suppe garen bis sie oben schwimmen.

### *Meelballetjes*

Krap 1 köpken melk, 1 eetlepel goede boter, ½ koffielepel zout, 75 gr. bloem, 1 ei, jet nootmuskat, door heen roeren, balletjes vormen en in de alreeds bijna klaare zoep garen tot dat ze bovenaan zwemmen.

### *21. Suppendekoration*

Zuletzt können beim Servieren gehackte Petersilie, Schnittlauch und Körschkes (Croutons: in Fett in der Pfanne geröstete, auch altbackene Weißbrotwürfel) auf die Suppe gestreut werden.

### *Zoep-Dekoratie*

Het laatst met het serveeren kunnen gehakke peterselie, bieslook en croutons (korstjes) over de zoup heen gestrooid worden.

*22. Lauchsuppe (niederrheinische Zwiebel Suppe /Lookzupp) f. 10 Pers. (h.c.)*

8-10 dicke gehackte Zwiebeln (Look), 4-6 große Breitlauchstangen (Porree), in halbe Ringe geschnitten, Knoblauch nach Geschmack, 2 gewürfelte Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Gewürze, Gartenkräuter, Wasser, Sahne und/oder 1 Eßlöffel Butter, Räuchermettwürstchen\*, Schinkenreste\* usw., Fleischknochen oder Bouillon.  
Über die fertige Suppe geriebenen Käse streuen.

*Nederrijnlandise Lookzoep (alle soorten der biologischen groep om de ui mogelijk) voor 10 Personen (h.c.)*

8-10 dicke gehakte uien, 4-6 gesneden stangen prei, knoflook naar smaak, 2 aardappelen in blokjes, zout, peper, kruiden en tuinkruiden, water, room en of goede boter, gerookte worstjes en ham, vleesbotten of bouillon.  
Als de zoep klaar is, gewreeven kaas boven op strooien.

*23. Niederrheinische Fischsuppe (Veeschzupp) für 10 Personen (h.c.)*

1 – 1 ½ kg Süßwasserfisch (oder Seefisch), Wasser, 1 Lorbeerblatt, 2 Pfefferkörner, 3 Nelken, 1 Teelöffel Dill, 1 Prise Koriander, Salz, Pfeffer, Knoblauch je nach Geschmack, 4 gewürfelte Möhren, ½ gewürfelte Sellerieknolle, 1-2 dicke gehackte Zwiebeln, 2-4 geschnittene Porreestangen, 2 gewürfelte Kartoffeln.

*Nederrijnlandise Viszoep voor 10 Personen (h.c.)*

1 – 1 ½ kg zoetwatervis (of zeevis), water, 1 laurierblad, 2 peperkorreltjes, 3 kruidnagelen, 1 koffielepel dillekruid, iets koriander, zout, peper, knoflook naar smaak, 4 gehakte moeren, ½ knoll selderij in blokjes, 1-2 dicke uien, gehakt, 2-4 gesneden stangen prei, 2 aardappelen in blokjes.

*24. Niederrheinische Muschelsuppe (Moschelzupp) (h.c.)*

Miesmuscheln (Pfahlmuscheln aus der See oder Süßwassermollusken, wenn überhaupt erhältlich) und die gleichen Zutaten wie bei der Fischsuppe, aber sehr viel mehr Pfeffer. (Die Muscheln etwas vor kochen, dann Gemüse hinzu geben), so lange kochen, bis sie sich ganz öffnen. Dazu gebutterte Schwarzbrotsscheiben, ein Wachholderschnäpschen und Altbier.

*Nederrijlandise Mosselenzoep (h.c.)*

Zeemosselen (Zoetwatermosselen als überhaupt verkrijgbaar) en de gelijken ingredienten als in de viszoep, maar veel meer peper. De mosselen iets voor koken, dan de groente erbij en zo lang koken tot dat ze heeemaal open gegaan zijn. Er bij zwart volkoren brod met goede boter een borreltje en Alt-Bier.

*25. Suppe von Flußkrebse (Zupp möt Kafumm /καβουρας)*

(z.B. aus Niers, Schwalm, Nette, Moerse usw.). Entfällt, da hierzulande die Flusskrebse ausgestorben sind.

*Zoep van Zoetwaterkreeften*

Ontvallt.

*26. Kohlsuppe (Kappeszupp) für 10 Personen (h.c.)*

1 Wirsing oder Weißkohl, geschnitten in einer Bouillon von und mit 1 kg Rind- oder Hammelfleisch, auch Lammkeule, 1 dicke Zwiebel, 1 Möhre, ¼ Sellerie, ½ Porreestange, 1 Kartoffel, 1 Lorbeerblatt, 2 Pfefferkörner, 3 Nelken, Wasser, Sahne, Salz, Pfeffer, Knoblauch u.a. Kräuter nach Geschmack.

*Koolzoep voor 10 Personen (h.c.)*

1 Savoiekool of 1 gewoone witte kool, gesneden, in een bouillon van en met 1 kg rund- of schaapevlees, 1 dikke ui, 1 moer, ¼ knol selderij, ½ stang prei, 1 aardappel, 1 laurierblad, 2 peperkorreltjes, 3 kruidnagels, Water, room, zout, peper, knoflook, enzv. en kruiden en kruiderij naar smaak.

*27. Schnittbohnenuppe (Schnibbelsbonne-zupp) für 5 Personen (h.c.)*

1 kg grüne Schnittbohnen (Stangenbohnen), höchstens 5 mm breit schräg geschnitten, in Rinderbouillon (mit etwas Suppengrün) mit Salz, Pfeffer, Lorbeer, Zwiebel, Kartoffel und Zutaten von Räuchermettwürstchen\* und angebräuntem gewürfeltem Räucherspeck\* in Milchmehlschwitze.

*Snijboonen Zoep* voor 5 Personen (h.c.)

1 kg snijboonen, fijn gesneden in rundsbouillon (met zoepgroente) met zout, peper, laurier, ui, aardappel en er bij gerookte metworstjes en aangebruinde rookspek in blokjes met een melk-meelsous.

*28. Taubensuppe (Duuwezupp)* für 5 Personen (h.c.)

1-2 Wildtauben sehr lange (da sehr zäh) in gesalzenem Wasser kochen, danach filieren und das Fleisch in feine Würfel schneiden. Weitere Zutaten sind (wenig) Suppengemüse, 1 Chalotte, mit wenig Pfeffer abschmecken und mit Eierstich oder Eiereinlauf verfeinern.

*Duivenzoep* voor 5 Personen (h.c.)

1-2 wildduiven uuren lang in gezouten water koken, dan fileteeren en het vlees in fijne blokjes snijden. Verder komen er bij: (weinig) zoepgroenten, 1 chalotte-ui, met weinig peper proeven en met stukjes ei van geslagen eigeel met iets zout, peper en nootmuskat, gestoomt over waterdamp (of vandag makkelijker mogelijk in een kop in een mikrogolven-oven), of de zoep met ei gebonden.

*29. Graupensuppe (Geerschzupp)* für 5 Personen (h.c.)

1 – 1 ½ ltr. Bouillon mit Räuchermettwurst\*, Suppengemüse, 1 - 2 Tassen Graupen, Salz, mit Gewürzen abschmecken.

*Zoep van gepelde Gerst* voor 5 Personen (h.c.)

1 – 1 ½ l bouillon met gerookde metworst, zoepgroente, 1 – 2 koppen gepelde gerst, zout, met kruiden proeven.

*30. Milchsuppe (Melkspap)*

Heiße Milch, leicht gesalzen und/oder gezuckert, mit einer Mehlschwitze andickend und in der Suppe aufgeweichtem altbackenem niederrheinischen Kasten-Weißbrot oder Zwieback.

### *Melkzoep*

Heete melk, even gezouten en/of gesuikerd, met een meelsous verroerd en daar in oud wit brood of beschuit.

### *31. Biersuppe (Bierzupp)*

2 Teile Bier, 1 Teil Milch, mehr gezuckert als gesalzen und mit einer Mehlschwitze verrührt. Zimt nach Geschmack.

### *Bierzoep*

2 aandeelen bier en 1 aandeel melk, meer gesuikert dan gezouten en met een meelsous verroerd. Naar smaak kaneel er over strooien.

### *32. Pilzsuppe (Päddestöhlzupp) (h.c.)*

Mischpilze aus Wäldern und Wiesen oder Wiesen-Champignons alleine mit Zwiebeln in heißem Fett anbraten, mit Bouillon auffüllen und schmoren, und mit einer Speck\*-Milch-Mehlschwitze andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feingehacktes frisches Schnittlauch oder Petersilie zuletzt mit Körschkes (croutons) darüber streuen.

### *Zoep van Paddestoelen (h.c.)*

Verskillende paddestoelen of alleen maar weide-champignons met uien in heet vet smoren, met bouillon aanvullen en met een (gerookde vette) spek-melk-meelsous aandikken. Met zout en peper proeven en het laatst bieslook of peterselie en croutons over heen strooien.

### *33. Bohnensuppe (Bonnezupp) (h.c.)*

Grüne und/oder gelbe Strauchbohnen und/oder weiße Bohnen (Trockenbohnen tags zuvor einweichen) und dem Schnittbohnenrezept folgen. Andicken mit Butter (Räucherspeck\*)-Milch-Mehlschwitze.



### *Boonenzoep (h.c.)*

Groene en/of gele tuinboonen en/of witte boonen en de snijboonenrecepture volgen. Aandikken met een rookspek-melk-meelsous.

### *34. Spinatsuppe (oder Sauerampfersuppe), (Spinaatzupp)*

Gemüsebrühe von kurz aufgekochtem und frisch durchgedrehtem Spinat (oder Sauerampfer) mit Bouillon anfüllen und einer Milchspeckmehlschwitze\* andicken. Je nach Geschmack würzen und etwas von den durchgedrehten Blättern oder kleingeschnittene Blätter hinzugeben.

### *Spinaziezoep (of Zuringzoep)*

Groentenat van kort gekokde spinazie en vers doorgedraaide spinazie (of zuring) met bouillon aanvullen en met een melkspekmeelsous aandikken. Naar smaak zouten en kruiden en iets van de doorgedraaide of gesneden bladeren toegeven.

### *35. Spargelsuppe (Spargelzupp)*

Übriggebliebene Spargelbrühe und Reste vom Spargel in Bouillon, würzen und mit einer Mehlschwitze von Butter und Milch andicken. Mit Gartenkräutern Gewürzen und Salz abschmecken. Von übrig gebliebenen Spargelschalen läßt sich auch eine Spargelbrühe herstellen.

### *Aspergeszoep*

Reste van de groentenat van en resten van asperges met bouillon aanvullen en met een meelsous van goede boter en melk aandikken. Met kruidenen en zout proeven. Van övergebleeven aspergeschaalen kan Ge ook groentenat bereiden.

### *36. Brennesselsuppe (Brandnätelzupp)*

Bouillon mit Butter-Sahne-Mehlschwitze andicken, frische junge Brennesselspitzen hinzu.

### *Brandnetelzoep*

Bouillon met boter-room-meelsous aandikken, verse jonge brandnetelspitsen er in.

### *37. Knochensuppe (Brööi van Knöök), Basis- oder Grundrezept*

Knochen vom Rind, vom Schwein, Markknochen, Geflügelknochen, Wildknochen usw. in Salzwasser kochen.

### *Knookzoep*

Botten van rund, varken, merkknooken, volailleknöök, wild-botten enzv. in zoutwater koken.

### *38. Haferflockensuppe (Hawerflokkezupp)*

Haferflocken in gesüßter oder gesalzener Milch oder Wasser kochen, nach Geschmack Rosinen oder andere Trockenfrüchte dazu.

### *Havervlokkenzoep*

Havervlokken in gesuikerde of gezouten melk of water koken en naar smaak rozijnen of andere gedroogde vruchten er bij.

### *39. Markbällchen (Märkbällekes)*

Wie Grießklößchen oder Schwemmklößchen und Mark von gekochten Markknochen untermischen.

### *Merkbolletjes*

Zo als giesmeelbolletjes of meelballetjes en merk onder-roeren van gekookde merkbotten.

\*\*\*) Anmerkungen zu: 1. Suppen und 2. Gemüse-Eintöpfe: Da heute Speisen schonende Dampfkochtöpfe und modernes Küchengerät verfügbar sind, ist dies geschmacklich und arbeitserleichternd zu bevorzugen. (2.) Zum Garen längere Zeit benötigende Zutaten wie Fleisch sind vorher (in nicht zuviel Fett oder Pflanzen-Öl anzubraten und vor zu kochen, schneller garende Gemüse kommen später hinzu. (3) Bei Rezept-Überschriften bedeutet h.c. (auch französischen Definitionen zufolge) haute cuisine.

## 2. Gemüseeintöpfe

### *40. Bohnendurcheinander (Bonneduureen)*

In gewürztem Wasser gekochte grüne oder gelbe Strauchbohnen mit Kartoffelpüree oder gekochten Kartoffelscheiben und einer dicken weißen Milch-Räucherspeck\*-Soße mit Mehl andickt und je nach Geschmack gerösteten Zwiebeln durcheinandermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu weiches Spiegelei und/oder gebratene Blutwurstscheiben. Schnitzel geht auch.

### *Boonen door mekaar heen*

In gekruide watergekookte groene of geele tuinboonen met aardappelpurree of meegekookte aardappelen-schijven en een dikke witte melkspekmeelsous aangedikt en naar smaak met geroeste uien doorheen met zout en peper proeven. Daar bij week spiegelei en/of gebakken schijven van bloedworst.

### *41. Salat durch einander (Schlaatduureen)*

Geschnittenen Kopfsalat oder Endiviensalat statt Bohnen, sonst wie Bonneduureen.

### *Slaa door mekaar heen*

Gesneden krop groene sla of endijvie in plaats van boonen, anders zo als boonen door mekaar heen.

### *42. Möhrendurcheinander (Muureduureen)*

Etwa zu gleichen Teilen gekochte und pürierte Mohrrüben und Kartoffelpüree vermischen (statt Pürees auch gewürfelte Möhren und Kartoffeln). Nach Geschmack mild würzen. Dazu Hammelfleisch oder Wellfleisch und Räuchermettwurstchen\*.

### *Moeren door mekaar heen*

Ongeveer gelijke aandelen van gekookte en gepurreerde moeren en aardappelen gepurreerd of in plaats van purreren in blokjes door mekaar mengen. Met zout en kruiden licht proeven. Er bij hooren vet schaapevlees of vet varkens-vlees van de buik en gerookde metworsten.

*43. Himmel und Erde (Hemmel un Äerd)*

Apfelmus und Kartoffelpüree mit gebratenen Blutwurst-Scheiben oder Leber und gerösteten Zwiebeln.

*Hemel en Aarde*

Appelmoes met aardappelenpurre en gebakken bloed-worst of lever met geroeste ui.

*44. Dicke Bohnen durcheinander (dikke Bonne duureen)*

Dicke Bohnen mit Kartoffelscheiben und einer gut gewürzten dicken weißen Milchspecksoße\* vermengen. Dazu Hammelfleisch oder Schweinefleisch.

*Dikke Tuinboonen door mekaar*

Dikke tuinboonen met aardappelen in schijven en een dikke goed gekruide witte melk-speksous vermengen. Er bij schaapevlees of varkensvlees.

*45. Kohl durcheinander (Kappes duureen) (h.c.), siehe \*\* pag. 60*

Geschnittenen und gekochten Wirsing oder Weißkohl mit Kartoffelscheiben und einer weißen Milch(speck)soße\* vermengen (mehr Kohl als Kartoffeln). Dazu gekochtes Suppenfleisch mit Meerrettich, evtl. übriggebliebene Milchspecksoße mit Meerrettich verrühren.

*Kool door mekaar (h.c.)*

Gesneden en gekokte savooiekool of witte kool met aardappelenschijven (meer aardappelen dan kool, NL) en een melkspeksous vermengen. Er bij gekookd bouillonrundvlees met gewreeven mierikswortel (of rammenas, NL) of iets van de sous apart laten en de mierik (rammenas, NL) er onder roeren.

*46. Grünkohl durcheinander (gröene Kappes duureen) (h.c.)*

In Bouillon oder Wurstbrühe fein geschnittenen oder gemahlenden Grünkohl mit Räuchermettwürsten\*, durchwachsenem Räucherspeck\*, evtl. Wellfleisch-/Schweinebauch und mit Kartoffeln (mehr Grünkohl als Kartoffeln) kochen. Kartoffeln

und Grünkohl zusammenstampfen und mit einer dicken Milchspecksoße\* vermengen. Zum Fleisch sehr scharfen Senf.

#### *Groene Kool door mekaar heen (h.c.)*

In bouillon de gesneden groene kool samen met aardappelen, rookmetworsten en rookspek koken en purreeren behalve het vlees.

#### *47. Spinat (Spinaat)*

Durchgedrehten frischen Blattspinat mit Kartoffelpüree mischen und dazu ein weiches Spiegelei mit Speck\*.

#### *Spinazie*

Doorgedraaide verse bladspinazie met aardappelen-purree mengen en een week spiegelei met spek er bij.

#### *48. Stielmus (h.c.)*

Frische Blätter und Stengel von Raps, sog. „Steckrüben“ (KNAURS Lexikon, München, 1954, Aufl. 1962, Spalte 1638, sagt „Steckrüben“, „Winterraps“ = „Kohlpflanze“. Bei einer Ernte von Winterraps vor dem ersten Frost liessen sich Blätter und Stengel ohne die Wurzeln zu schädigen mähen und zu Tiefkühlkost verarbeiten, selbst grosse Blätter sind zart wie Spinat. Die Stickstoff haltigen Pfahlwurzeln bleiben über Winter im Boden und der Raps schlägt im nächsten Frühjahr wieder neu aus.) mit z.B. Kartoffeln in Brühe/Bouillon kochen Kartoffeln pürieren, dazu Würste wie Räuchermettwürste\* oder Wellfleisch (Bauchspeck) oder durchwachsenen Räucherspeck\* oder Hammelspeck, etc. (im Eintopf zusammen mit dem Rapsmus).

#### *Stilmoes (h.c.)*

Verse bladeren en stengels van van winter colza (winter raap) in bouillon met aardappelen koken en purreeren (of in de zoup), er bij gerookte worsten als metworsten, varkensbuik of doorwassen gerookte spek of schaapenspek, etc..

#### *49. Kohlrabi (Koolraab)*

Kohlrabi in Stifte schneiden und mit gewürfelten oder gestifteten Kartoffeln und einer dicken Milchspecksoße\* vermengen. Dazu Kotelett oder Schweinebraten.

#### *Koolraap*

Knollen van koolraap in stiften snijden en met aardappelen in stiften of schijven en een dikke melkspeksous vermengen. Er bij hoort varkensvlees.

#### *50. Melde*

Siehe Spinat.

#### *Melde*

Zie spinazie.

#### *51. Schwarzwurzel (Schwattwottel)*

In Bouillon (oder gesalzenem Essigwasser) gekochte Schwarzwurzeln schneiden und mit gekochten Kartoffelscheiben und einer dicken weißen Soße und geriebenem Meerrettich mengen. Dazu gekochtes Rindfleisch.

#### *Zwartwortel*

In bouillon (of gezouten azijnwater) gekokte zwart-wortelen snijden en met gekokte aardappelen-schijven en een dikke witte spek-melk-meel-sous en gewreven mierikswortel mengen. Er bij gekokt rundvlees.

#### *52. Mangold (Mangold-Süüérk, Päddeuur, auch Sauer-Ampfer)*

Siehe Spinat.

#### *Mangold-Zuring*

Zie spinazie.

*53. Hühnerfrikassee mit Reis oder Graupen (Henneragout) (h.c.)*

Gekochtes Huhn filetieren und in kleine Stücke schneiden (die Brühe apart für Suppe verwenden), den Reis oder die Graupen zugleich mitkochen oder apart später. Mit einer dicken weißen Milchsoße von Buttermehlschwitze, Erbsen, Möhren, Pilzen und Spargelstücken vermengen. Sehr mild würzen.

*Kippenfrikassee met Rijst of gepelde Gerst (h.c.)*

Met botten gekokte kip fileteeren en klein snijden (de bouillon geeft nog een zoep) en de rijst of gepelde gerst meekoken, of later apart. Met een dikke witte sous, erwten, moeren, champignons en asperges vermengen. Mild kruidenen.

### 3. Aus der Bratpfanne

*54. Bratkartoffeln (Pommes Frites von gekochten Kartoffeln; Broadäerpels)*

In Scheiben geschnittene Salzkartoffeln in heißem Fett (auch von und mit geräucherten Speckwürfeln\*) in der Bratpfanne braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen, gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Gartenkräuter hinzufügen, dazu weiches Spiegelei, Rührei, Schweinebraten, Kotelett, Rinderhackbällchen, Würste, Leber mit gerösteten Zwiebelringen usw., je nach Geschmack, sowie nach Wunsch Salate oder Gemüse je nach Jahreszeit.

*Gebakken Aardappelen*

Gekokte en in schijven gesnedenen aardappelen in heet vet braden, naar smaak met spekblokjes, uien en anderen kruiden, zout en peper, vlees en groente naar smaak er bij.

*55. Reibekuchen (Riifkückskes)*

Fein geriebene rohe Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Zwiebeln, etwas Mehl-Milch-Ei Flüssigkeit verrühren, dünn in der Pfanne wie Pfannkuchen braten. Dazu je nach Wunsch Apfelmus, Rübenkraut, oder Salate und Spiegeleier, oder Käse einklappen.

### *Gewreven Aardappelskoek*

Fijn gewreven rauwe aardappelen met zout, peper, uien, iets van een bloem-melk-ei vocht onderroeren, dun in een bakpan zo als pannekoek bakken. Er bij naar smaak appelmoes, stroop, saladen en spiegeleieren.

*56. Schnibbelkuchen (Schnibbelskuck)*, (ähnlich wie dünne „Rösti“ mit geräuchertem Speck\* oder Schinken\*)

Wie Reibekuchen, aber nicht feingeriebene Kartoffeln sondern grob geraspelte. Dazu geräucherte Speck\*- oder Schinkenscheiben\* in die Pfanne geben. Den „Teig“ dünn verteilen.

### *Pannekoek van geraspde Aardappelen*

Zo als gewreven aardappelskoek maar de rauwen aardappelen tamelijk grof raspen, dun in de bakpan uitbreiden en gerookte spek of hamer bij.

*57. Pfannkuchen (Pannekuck)*

Mehl (auch Buchweizen-Mehl), Milch, Wasser, Ei, Salz zu einer sämig flüssigen Masse verrühren und in heißem Fett in der Bratpfanne dünn beidseitig braten. Man unterscheidet süße und salzige Pfannkuchen, die je nach Geschmack beim Braten mit Gewürzen und Kräutern, Speck\*, Schinken\*, Gemüse, Käse usw. oder Früchten, eingemachten Obst oder Marmelade usw. bereitet werden können. Zum einfachen Salzpffannkuchen in Speck schmeckt am besten grüner Salat.

### *Pannekoek*

Bloem (ook meel van boekweten), melk, water, ei, zout tot een gebonden-vloeiende massa verroeren en in heet vet in een bakpan dun van beide kanten braden. Er kann worden onderscheden tussen gesuikerde en gezouten pannekoeken, welke naar smak met de verschillendsten kruiden, groenten of vruchten kunnen worden bereid.



*58. Willis Pfannkuchen (Wellm sinne Pannekuck)*

Salziger Pfannkuchen mit fein geschnittenen, in den Teig gerührten Proreestückchen, in Fett von geräucherten Speckwürfeln\* gebraten.

*Willis Pannekoek*

Gezouten pannekoek met fijn gesneden, onder den deeg geroerden stukskes van breetlook (prei), in Fett van gerookde spekblokjes gebakken.

*59. Emmas Leineweber (Emma 'ör Liinewäewer)*

Salziger (ohne Zucker) Pfannkuchen mit viel Teig in der Pfanne, belegt mit Speck\* in Scheiben und/oder unter den Teig gerührten Speck\*-Würfeln und mit Salzkartoffelscheiben belegt, von beiden Seiten gebraten.

*Emmas Lijnewever*

Gezouten dicke pannekoek met gekokte aardappelen-schijven belegt en spek.

*60. Eierkuchen (Eierpannekuck)*

Wie Pfannekuchen, nur mehr Eier und weniger Wasser und Mehl.

*Eierenkoek*

Zo als pannekoek, maar meer eieren en minder water en bloem.

*61. Rührei (Rüürei)*

Geschlagenes Ei in der Pfanne mit dem Holzlöffel gerührt.

*Roerei*

Geslagen ei in de pan geroert met een houten lepel.

### *62. Omelette (Ömdrääiesiinloate)*

Eigelb und Eiweiß von Eiern trennen. Die Eigelbe miteinander verrühren, evtl. ganz wenig stark kohlenensäurehaltiges Mineralwasser (& eine Prise Natron) hinzufügen und leicht salzen. Die Eiweiße miteinander verrühren und mit dem Schneebesen zu einem sehr steifen Schaum schlagen, leicht unter das Eigelb geben und in einer dicht mit Deckel verschlossenen Pfanne bei kleiner Flamme aufgehen lassen und nicht wenden. (Ein zusammengefallenes Omelette gibt immer noch einen guten Eierkuchen ab.).

### *Omlet*

Eigeel en eiwit separeren. Van het eiwit een heel stevige schuim slaan, onder het vermengde eigeel iets mineraalwater metkoolzuur, beide aandeelen van ei licht even samenroeren en in een met een deksel versloten bakpan op kleine vlam laten open gaan en nooit omdraaien. (Een ingevallen omlet maakt er nog steds een goede eierenkoek).

### *63. Gebratene Rührnudeln (Nuudeln gebroadt)*

Reste von Nudeln, Spaghetti usw. in heißem Fett (Fettsorte je nach Geschmack) mit etwas Salz und Pfeffer braten. Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze, Speck\*, Fleischreste, Ei, je nach Geschmack hinzufügen. Mit einem Holzlöffel rühren.

### *Gebakken Roervermicellis*

Resten van vermicellis, spaghettis, maccharonis enzv. in heet vet (soort naar smaak) met iets zout, peper in de bakpan braden. Uien, knoflook, kruidenen, spek, vleesresten, eieren naar smaak er bij. Met een houten lepel roeren.

### *64. Nudelkuchen (Nudelkuck, Spaghettikuck)*

Wie gebratene Rührnudeln, nur statt zu rühren läßt man das ganze mit Eiermasse zusammenbacken. Wie einen Pfannkuchen in der Pfanne wenden.

### *Vermicellikoek*

Zo als gebakken roervermicellis enzv., maar in plaats van roeren het geheel met de eierenmassa laten samen bakken. Net als Pannekoek omdraaien.

### *65. Pilzbratpfanne (Päddestööl en de Pann)*

Frische Champignons (Wald-Egerlinge oder Wiesen-Egerlinge), gewaschen und geschnitten, (z.B. Egerlinge von der Kuhweide, falls überhaupt noch zu finden) mit gewürfelmtem fetten Räucherspeck\*, gehackten Zwiebeln und wenig Gewürzen und Kräutern nach Geschmack in der Pfanne braten.

### *Champignoens-Pan*

Verse gewassen en gesneden champignoens (b.v. van de koeweide) met vette gerookte spek in blokjes, gehakde uien en kruidenij naar smaak in de pan braden.

## 4. Gebratenes, Geschmortes, Gesottenes

### *66. Schweinebraten (Schmorbraten, Värkesbroém) für 8 Pers. (h.c.)*

Zutaten: 2 kg Schweinefleisch (z.B. vom Stil gelöstes Kotelett oder Nacken), Salz, 2 Eßlöffel Fett (sehr fettes Bratenfleisch setzt man mit Wasser an), 1 Zwiebel, ½ Möhre, 1 Tomate, 1 Gewürzdosis (z.B. 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 3 Gewürzkörner, 4 Pfefferkörner, Thymian, Knoblauch, Rosmarin und andere Gartenkräuter), ca. ¾ - 1 l Wasser, 3 Eßlöffel Mehl (Wasser und Gewürze nach Geschmack).

Zubereitung: Fleisch waschen, abtrocknen, salzen, in dampfendem Fett von allen Seiten im Topf anbraten und bei der letzten Seite Möhre, Tomate, Zwiebel, Gewürzdosis hinzu, mit Wasser ablöschen, anfüllen und garen lassen und mit z.B. Mehl andicken.

### *Gesmoort Värkensvlees voor 8 personen (h.c.)*

Ingredienten: 4 pond varkensvlees, zout, 2 eetlepels vet, 1 ui, ½ moer, 1 tomaat, kruiderdosis, ¾ - 1 l water, 3 eetlepels bloem.

Bereidung: Vlees wassen, afdroogen, inzouten, in dampend vet van 3 kanten braden en met de laatste kant de moer, tomaat, kruiderij er bij, blussen en met een meelsous aandikken.

#### 67. *Bratfisch (Broadtveesch)* für 5 Personen

Zutaten: 1 ½ kg Fischkoteletts (Filets oder ganze, ausgenommene und abgeschuppte Fische vom Süß- oder Salzwasser), Salz, Essig oder Zitrone, Mehl oder Paniermehl, Fett, evtl. mit Milch verquirltes Ei.

Zubereitung: Fisch waschen, mit Salz einreiben und mit Essig oder Zitrone besprenkeln. Vor dem Braten in Ei und danach in Mehl drehen, schwenken oder wenden und in dampfendem Fett braten.

#### *Gebraden Vis* v. 5 p.

Ingredienten: 1 ½ kg vis, zout, azijn of citroen, bloem of paneermeel, vet, 1 ei, iets melk.

Bereidung: Vis wassen, inzouten en met azijn of citroen bedruppelen. Voor het braden in de melkeiersous draaien en dan in meel en in dampend vet braden.

#### 68. *Hasenbraten (Schmorbraten, Broém van de Haas)* f. 10-12 P. (h.c.)

Zutaten: 1 Hase (frisch geschossen, aus dem Fell geschlagen und ausgenommen), fetten Räucherspeck\* zum Spicken, kochendes Wasser zum Abbrühen; 1 dicker Apfel in Stücken mit Brötchen, ganzer Zwiebel und Speck (in den Hasenbauch füllen und zunähen); 2 Scheiben Räucherspeck\*, 1 Eßlöffel Butter, Salz, Pfeffer, Wasser, 1 Möhre, Gewürzdosís; 1 ½ Eßlöffel Mehl, 1 Tasse Sahne.

Zubereitung: Wenn der Hase gespickt ist, wird er angebraten, und dann etwas abgebrüht, desöfteren (mit heißem Wasser) übergossen, zum Schluß wird mit Mehl verquirlte Sahne in die Hasenbrühe gerührt als Soße.

Als Beilagen z.B. Hefeklöße mit zerlassener Butter, eingemachte Pflaumen, Apfelmus, Apfelrotkohl.

(Entfällt vermutlich bald u.a. im Zusammenhange von Asphaltierungen von Feldwegen und zunehmender Zersiedelung, Sportanlagenbau am Rande von Naturschutzgebieten, Entfernen von Unterholz in Wäldern und häufiges Mähen von Wegesrändern falsch verstandener „Touristenfreundlichkeit“ und damit einhergehender Störung des Wildes und seiner Vermehrung).

*Gesmoorde Haas* (bradem/brajem van de haas) v. 10-12 p. (h.c.)

Ingredienten: 1 haas, vette rookspek om te larderen, kokend water; 1 dikke appel met broodje, 1 ui, en spek in de haasenbuik vullen en vernaaien; 2 sneden rookspek, 1 eetlepel boter, zout, peper, water, 1 moer, kruiden; 1 ½ eetlepels bloem, 1 köpken room.

Bereiding: Als de haas gelardeerd is wordt hij aangebraden van alle kanten, afgeblust en vaaker (met heet water) overgieten. Het laatst wordt er een meelsous met room aan de haasen-bouillon geroert.

Er bij b.v. gistebollen met gesmote boter, ingemakke pruimen, appelmoes, roode kool.

69. *Kaninchenbraten* (*Karnikkelbroém, Broém van Kniin*). Wie Hasenbraten.

*Bradem van (huis-) konijn*. (Zie 68).

70. *Gepökelter Schweinebraten* (*Schinkenschmorbraten, Schenkebroém*)\* f. 5 P. (h.c.)

Zutaten: ca. 1 kg gepökelt (und geräuchert) Schweinefleisch, kochendes Wasser, 1 gehackte Zwiebel, 1 gewürfelte Möhre, ½ Gewürzdosis (z.B. Lorbeer, Pfeffer, Nelken usw.) 1 ½ Eßlöffel Mehl, etwas Wasser.

Zubereitung: Von 3 Seiten anbraten und bei der letzten Seite Zwiebel, Möhre und Gewürzdosis hinzu und mit kochendem Wasser ansetzen. Mit Mehl andicken und mit Wasser ablöschen.

*Gepekeldde Varkensbraden* v. 5 p. (h.c.)

Ingredienten: gepekelt en gerookt varkensvlees, kokend water, 1 ui, 1 moer, ½ kruiden, 1 ½ eetlepel bloem, iets water.

Bereiding: Van 3 kanten aanbraden en met de laatste kant ui, moer, kruiden en met kokend water blussen en aanzetten. Met meelsous aandikken.

*71. Niederrheinischer Sauerbraten (Schmorbraten, Suurbroém) 5 Personen. (h.c.)*

1 kg Rindfleisch (oder Schweinefleisch) ohne Knochen ca. 2 Tage in einer Marinade von Buttermilch (oder 1/4 l Essig und Wasser) bis das Fleisch bedeckt ist und 1 Gewürzdosis, gekochten Zwiebelringen mit Zwiebelwasser kühl stehen lassen. Braten mit 1 Scheibe fetten Räucherspeck\*, 2 Eßlöffel Fett, etwas Salz, 1 Möhre in Stücken, 1 halbierte Zwiebel, etwas Brotrinde, ablöschen mit Wasser und weiterschmoren. Mit Mehl-Schwitze andicken. Nach Geschmack von der Marinade zum Schluss hinzugeben, sowie Buttermilch (nicht mit der Buttermilch kochen, da diese sonst gerinnt) oder (saure) Sahne (sowie Trockenobst nach Geschmack).

Als Beilagen z.B. Apfelrotkohl, Hefeklöße mit zerlassener Butter, eingemachte Pflaumen und Apfelmus.

*Nederrijlandise Zuurbraden v. 5 p. (h.c.)*

Ingredienten: 1 kg rundvlees of varkensvlees zonder botten 4 dagen laten trekken in een marinade van karnemelk (of ¼ l azijn met water) het vlees bedekkend en er in kruiderdosis, gekokte ringen van ui met het groentenat en koel houden.

Bereiding: Aanbraden met spek of vet, met water afblussen, zout, moer, ui, iets oud brood en tenslotte met aandeelen van marinade en water (gedroogde vruchten er in naar smaak). Met een meel-sous van raam aandikken.

Er bij b.v. rode kool, gistebollen met boter, ingemaakte pruimen en appelmoes.

*72. Geschmorte Koteletts (geschmoorde Kottletts) für 5 Personen (h.c.)*

5 Scheiben Kotelett (vom Stil oder Nacken), Salz, Pfeffer, Gartenkräuter nach Geschmack (z.B. Thymian, Knoblauch, Schnittlauch usw.) 1 mit Milch verquirltes Ei, Paniermehl, Fett. Koteletts in Eierflüssigkeit schwenken, salzen, pfeffern, im Paniermehl wenden, im Fett gar braten und mit Wasser ablöschen und mit dem Bratfett noch ca. 15 bis 30 Minuten dämpfen und die Pfannenflüssigkeit nach Geschmack würzen und mit Mehl zur Soße andicken.

*Gesmoorde Karbonade v. 5 p. (h.c.)*

Ingredienten: 5 schijven karbonade of snitzel, zout, peper, tuinkruiden naar smaak, 1 ei met iets melk verroerd, paneermeel, vet.

Bereiding: De karbonaden in de melk-ei-sous draaien, dan in-zouten en peperen, in paneermeel draaien, in vet gaarne braden, met water afblussen en met het vet en water nog ca. 15 – 30 Minuten smoren en de pannen-vocht naar smaak kruidenen en met een meelzous aan-dikken.

*73. Geschmorte Bratwurst (Broadtwoorsch) für 5 Personen (h.c.)*

Ca. 500 bis 750 gr. frische Mettwurst im Darm, in Fett zu braten, in heißem Wasser zu schmoren und die Brühe mit Gewürzen nach Geschmack und Mehl andicken zur Soße.

*Gesmoorde Braadworst v. 5 p. (h.c.)*

Ca. 1 – 1 ½ pond verse metworst in natuurdarm in vet braden, met heet water afblussen en smoren, naar smaak kruidenen en met een meelsous aandikken.

*74. Kalbsschmorbraten mit Gemüse garnitur für 5 Personen (h.c.)*

*(Kalfsbroém môt Gröengemöös)*

1 ½ kg Kalbfleisch ohne Knochen, 1 Scheibe fetten Räucherspeck\*, 2 Eßlöffel Fett, Salz, 1 Möhre, 1 Zwiebel, Wasser; Soße mit 1 ½ Eßlöffel Mehl, ½ Tasse Sahne zur Schmorbrühe; Gemüse garnitur nach kurzem Kochen in Butter zu schwenken: dazu Erbsen, Möhren, Spargel, Blumenkohl; sowie frittierte Kartoffelbällchen (Kroketten).

*Gesmoort Kalfvlees met Groenten v. 5 p. (h.c.)*

3 pond kalfvlees zonder botten, 1 snede vette rookspek, 2 eetlepels vet, zout, 1 moer, 1 ui, water; sous met 1 ½ eetlepels bloem en een ½ kop room aan de smoorbouillon; groenten naar korte koken met gesmolten boter mengen: erwten, moeren, asperges, bloemkool. Gefritteerde aardappelenbolletjes (kroketten) er bij.

*75. Schmorbraten im Reisrand (Reste en de Pann) für 5 Personen*

Bratenreste verlängert mit Fleischklößchen von ca. 250 gr. Hackfleisch, Bratensoße oder Ragoutsoße, geschnittene Schmorgurke, 1 Teelöffel Zuckerrübensirup, Gewürze und Trockenobst nach Geschmack, pro Person 1 Tasse Brühreis.

*Gesmoorde Resten met Rijst v. 5 p.*

Gesmoorde vleesresten en sous met vleesbolletjes verlengen. Vleesbolletjes van ½ pond gehakt, erbij gesmoorde komkommerschijven, 1 koffielepel suiker-bietenstroop, kruiden en gedroogde vruchten naar smaak en op de persoon 1 kop bouillonrijst.

*76. Geschmorte Rindsrouladen (Rolladen) (h.c.)*

Pro Person eine sehr große 3 bis 5 mm dicke Scheibe zartes Rindfleisch, Salz, Pfeffer, geriebene Zwiebel (und geriebenen Knoblauch), 1 Scheibe fetten Räucherspeck\*, 1 kleine oder längsgeviertelte große (süß-)sauer eingelegte Gurke, Mehl zum Abstäuben der Fleisch-Scheiben, 1 Scheibe Räucherspeck\* oder 20gr. Räucherspeck\* und Fett zum Anbraten, Wasser zum Schmoren und zum Verrühren von Mehl um die Schmorbrühe zur Soße anzudicken.

Als Beilagen z.B. Apfelrotkohl oder Erbsen-Spargel-Möhren-Blumenkohl und Salzkartoffeln oder Kroketten (frittierte Kartoffelbällchen oder gebratenes Kartoffelpüree/Puffer mit Muskat).

*Blinde Vink v. 5 p. (h.c.)*

Pro persoon een zeer groote dunne snede (3 tot 5 mm) van snitzel- of steakvlees, zout, peper, gewreven ui (en knoflook), 1 snede vette rookspek, 1 kleine of met de lengte gesneden augurke, bloem om het vlees in te stuiven, 1 snede of 20 gr in blokjes van gerookte spek voor het aanbraden, water voorhet smoren en met een meelsous aandikken.

Er bij b.v. roode kool met appelmoes door heen of erwten met moeren en asperges en bloemkoolstukken met boter door heen, gekokte aardappelen met peterselie en bieslook of kroketten.



*77. Gebratene Fleischklöße (Hakbällekes) für 5 Personen*

750 gr. Gehacktes oder anteilmäßig Gehacktes vermischt mit durchgedrehten Fleischresten vermengen mit 1-2 Eiern, gehackten (Röst-)Zwiebeln, (geriebenem Knoblauch), Salz, Pfeffer und frische gehackte Gartenkräuter nach Geschmack in Fett zu braten.

*Gebraden Vleesbolletjes (bal gehakt) v.5 p.*

1 ½ pond gehakt of aandeelen van gemaalen vleesresten door heen, met 1-2 eieren, gehakte roestui(en), (gewreven knoflook), zout, peper en verse gehakte tuinkruiden naar smaak vermengen en in vet braden.

*78. Gänseschmorbraten (Broém van Gaas) (h.c.)*

1 Gans, Salz, etwas Thymian, 8-10 Äpfel, 2 Eßlöffel Rosinen (oder anderes Trockenobst), Fett zum Anbraten, 1 Eßlöffel Zucker, heißes Wasser und Weißwein zum Löschen, 2 Eßlöffel Mehl mit Wasser verquirlt zum Andicken der Brühe als Soße, Brat- und Schmorzeit ca. 2 ½ bis 3 Stunden.

Als Beilagen z.B. Apfelrotkohl oder Butterwirsing oder Weißkohl oder Weinsauerkraut und Kartoffelklöße oder Salzkartoffeln mit zerlassener Butter und Petersilie oder Kartoffelpüree.

*Smoorbraden van Gans (h.c.)*

1 gans, zout, iets tijm, 8-10 appelen, 2 eetlepels rozijnen (of andere gedroogde vruchten), vet om aan te braden, 1 eetlepel zuiker, heet water en witte wijn om te blussen, 2 eetlepels bloem met water verroerd voor de meelsous om de bouillon aan te dikken. Tijd van braden en smoren ca. 2 ½ tot 3 uren.

Er bij roode kool of suure kappes en stoomgekakte bollen van gewreven aardappelen, gekokte aardappelen of aardappelen-purree.

*79. Gebratene Gänseleber (Gaasläéwer gebroadt)*

Gänseleber, mit Mehl bestäuben, ganz kurz (ca. 2 Minuten) von beiden Seiten in heißem Fett braten, erst nach dem Braten salzen und evtl. weitere Gewürze wie Pfeffer hinzu.

### *Gebraden Lever van de Gans*

Lever van de gans met bloem bestuiven, heel kort (ca. 2 minuten) van beide kanten in heet vet braden, pas naar het bradeninzouten en andere kruiden en peper gebruiken.

### *80. Gänseklein (Gaaspäéper) (h.c.)*

Gänsekopf, Hals, Flügel, Magen, Herz leicht mit Mehl bestäuben, in Fett anbraten (evtl. mit Gänseschmalz, daß beim Braten im Backofen gewonnen war), mit kochendem, gesalzenen und gewürzten Wasser ablöschen, mit Möhre, Sellerie, Zwieben, Porree, Gewürzdosis weiterschmoren, Soße mit Mehl andicken, dazu Erbsen und Spargel und Bouillonreis.

### *Onderdeelen van de Gans (Gansenpeper) (h.c.)*

Kop van de gans, hals, vleugelen, maag, hart, eventjes met bloem instuiven, in vetaanbraden (evtl. met gansensmout), met kookend zoutwater en kruiden erin blussen, met moer, selderij, uien, prei, en kruiden naar smaak verder smoren. Bouillon met een meelsous aandikken. Er bij Erwtten, asperges en bouillonrijst.

### *81. Wildschweinragout (Wildpoggenragout)*

Entfällt wegen Wildschweinmangels

### *Ragout van wilde Everswijn*

Ontvalt omhalve mangel aan wilde everswijnen.

### *82. Hasenpfeffer (Haasepäéper) (h.c.)*

Hasenklein vom Kopf, Hals, Bauchlappen, Herz, Leber, einige Tage (wie Sauerbraten) in Marinade gebeizt, in Fett anbraten mit Zwiebelringen, mit kochendem Wasser und Marinade löschen und weiter-schmoren, Gewürzdosis, Salz, Reste und Restsoße vom Hasenbraten, Gewürze und Kräuter nach Geschmack, dunkle Mehlschwitze zum Andicken mit Zuckerrübensirup bereiten.

(Entfällt vermutlich bald wegen Hasenmangels)

*Onderdeelen van de Haas (Hasenpeper) (h.c.)*

De kop van de haas, hals, buikclappen, hart, lever sommigen dagen in marinade laten liggen, in vet aanbraden met ringen van uien, met kokend water en marinade blussen en verder smoren, kruidenrij-dosis, zout, resten en restsous van de haasenbraden, kruidenen naar smaak, een donkere meelsous met suikerbietenstroop bereiden. Er bij: erwten, asperges en bouillonrijst.

*83. Falscher Hasenbraten (Verkeerde Haas) für 5 Personen*

Zutaten: 750 gr. Gehacktes, 1 altes Brötchen, ½ Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, 2 Eier, Salz, Pfeffer; Fett zum Anbraten, 1 Stück Möhre, ½ Zwiebel, 1 ½ Eßlöffel Mehl mit Sahne oder Buttermilch angerührt.

Zubereitung: Fett zerlassen, zuvor in Buttermilch eingeweichtes und fest ausgedrücktes Brötchen mit Fett und Zwiebel auf dem Feuer zum Kloß anrühren, alle anderen Zutaten hinzu und mit dem Gehackten vermengen und durchkneten. Flache Klöße formen und von beiden Seiten in heißem Fett in der Pfanne braten.

*Verkeerde Haas*

Bal gehakt.

*84. Fasan, Rebhuhn, Wild- & Flugente, Huhn, Hahn, (Vöögels).*

Je nach Größe und Backofentemperatur 1 bis 3 Stunden im Backofen braten, ständig übergießen, zuvor nach Geschmack würzen und mit Obst gefüllt zunähen.

(Entfällt vermutlich auch bald).

*Wilde Vogels*

Metvruchten vullen, toenaaien, kruidenen en zouten, in een fournuis 1 tot 3 uren afhankelijk van gewicht en temperatuur bakken en voortduurend overgieten.

*85. Froschschenkel (Päddebatzen, Kekkerbätz), (entfällt wegen Froschmangels)*

*Cuisses de Grenouille, (ontvalt ömhelve van padden- en kekforsmangel)*

*86. Flachgelegter Salm (Huchen/Rhiinlaks op Tomaat möt fritteerde Roosenbläer op Brommelen).*

Auf einer tablettförmigen Schüssel einen in der Ansicht nach rechts blickenden Lachs oder Huchen, gebraten, oder in roter Marinade gesotten oder rohgeräuchert auf rohem Tomaten-Zwiebelsalat oder Tomatensoße und mit darunter arrangierten entsprechend sternförmig geschnittenen Radieschen, Fenchel-Scheiben, auch rohe Zwiebel- oder Rettich-Scheiben angeordnet über Blaukohl, (oder Blättern von in Ei-Mehlsoße geschwenkten und frittierten weißen Rosenblättern zu drei Röstrosen auf Blaubeeren, auch Kompott, Gelee, Konfitüre usw.) oder Brombeeren, nach Geschmack gewürzt, usw. dekoriert.

Seit ungefähr den 1980ern Jahren soll der Salm (Lachs) wieder im Rhein sein, vermehrt sich aber nicht.

*Vlakgelegde-Zalm*

Een in het aanzicht naar rechts kijkende vlak liggende zalm, of gebraden, in roode marinade gesmoort of rauw gerookt op tomatenschijven met uien en vinaigrette of tomatensous en daar onder gefritteerde witte rozen-bladeren van tevooren gepaneert tot 3 rozen vormen en op braambessen- of bosbessenmoes of gelee etc. uitleggen en de rand met sinaasappelenschijven ver-sieren.

Sinds ongeveer 10 jaar is de zalm weer in de Rijn terug.

*87. Hechtsuppe Wilhelmina Schergens (Schnuukzupp), gesotten (h.c.)*

Zu dem Rezept der niederrheinischen Fischsuppe (a.a.O.) nehme man einen Hecht, möglichst einen, der auf den Namen Ernst-Kasimir hört. Zu dieser Suppe gibt man Kräutergrießklößchen (a.a.O.). Nicht kochen, nur sieden!

*Nederrijnlandise Snoekzoep (h.c.)*

Volg de recepture van viszoep en neem een snoek en doe in deze zoep kruiden-griesmeelbolletjes.

## 5. Gemüse, Gemüsebeilagen

### *88. Apfel-Rotkohl (roode Kappes) für 5 Personen (h.c.)*

Zutaten: 1 - 1 ½ kg Rotkohl, sehr fein geschnitten, ½ Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Zucker oder 2 Eßlöffel Zuckerrübensirup, 3 Eßlöffel Essig oder ½ l Buttermilch, 2 Eßlöffel Schmalz, 1 Zwiebel mit einigen Nelken gespickt, 1 Stange Zimt, 1 Lorbeerblatt, 2-3 dicke Äpfel oder 500 gr. Apfelmus, 1 große rohe Kartoffel.

Zubereitung: Der gewaschene und fein geschnittene Kohl wird mit Salz, Zucker und Essig oder Buttermilch gemengt, abgetropft in heißem Fett kurz angehitzt, mit der restlichen Buttermilch und evtl. noch zusätzlichem Wasser unter Zugabe der nelkengespickten Zwiebel, der Zimtstange und dem Lorbeerblatt, Apfelstücken oder Apfelmus und geriebener Kartoffel gekocht.

### *Roode Kool met Appel v. 5 P. (h.c.)*

Ingredienten: 2 tot 3 pond roode kool, zeer fijn gesneden, ½ eetlepel zout, 1 eetlepel suiker of 2 eetlepels stroop, 3 eetlepels azijn of ½ l karnemelk, 2 eetlepels smout, 1 uit met kruidnagelserin gesteken, 1 stange kaneel, 1 laurierblad, 2-3 dikke appelen of 1 pond appelmoes, 1 dikke rauwe aardappel.

Bereiding: De gesuiverde en fijn gesneden kool wordt er met zout, suiker of stroop en de azijn of iets karnemelk vermengt, af laten druppen, in dampend vet eventjes heet maken, met de rest van de karnemelk en evtl. nog iets water koken en de kruidnagelsui, kaneel, laurier, appelstukken of appelmoes en de gewreven aardappel er in met koken.

### *89. Dicke Bohnen (dikke Bonne, Värkesbonne), f. 5. P.*

Zutaten: ca. 850-1500 ml eingekochte dicke Bohnen (oder frische aus den Schoten pühlen und in Brühe kochen), 80 gr. fetten Räucherspeck\* gewürfelt, 1 gehackte Chalotten-Zwiebel, 2 Eßlöffel Mehl, Brühe von Räucherschinken\* oder Pökelfleisch\*, gehackte Petersilie und Schnittlauch, Salz, Milch oder Sahne.

Zubereitung: Speck\* mit Zwiebel anbraten, darin das Mehl einrühren (Mehlschwitze), mit Sahne und Schinkenbrühe ablöschen und verrühren, Bohnen hinzugeben und mit Gewürzen sehr mild abschmecken.

Dazu z.B. Bratkartoffeln oder Pellkartoffeln und gebratene oder gegrillte Würste\* und Koteletts mit scharfem Senf.

*Dikke Tuinboonen v. 5 P.*

Ingredienten: ca. 850-1500 ml ingemakte dikke boonen, 80 gr. vette rookspek in blokjes, 1 gehakte ui, 2 eetlepels bloem, bouillon van gerookde ham of pekelvlees, gehakte peterselie met bieslook, zout, melk of room.

Bereiding: Spek met ui aanbraden, en een meelsous maken, met room en bouillon van de ham blussen en verroeren, boonen er in en met kruiden zeermild proeven.

Er bij, b.v.: gebakken aardappelen, gepelde aardappelen en gebraden of gebakken worsten en karbonades en sterke mosterd.

*90. Weiße Bohnen (witte Bonne)*

Eingekochte weiße Bohnen wie dicke Bohnen.

*Witte Boonen*

Met ingemakte witte boonen naar de recepture van dikke boonen.

*91. Überbackenes Gemüse (öwwerbakke Gemöes) f. 5 Pers.*

Gemüse-, Fleisch- und Soßenreste, ggfs. nachwürzen und in eine feuerfeste Auflaufform geben, darüber ca. 2 kg Kartoffelpürree und [niederrheinischen geriebenen Käse gouda-ähnlich (entfällt) oder] von [frischer unbehandelte Milch selbstgemachten entfällt] fetten Frischkäse. Backzeit im Ofen ca. 1 Std. (Gemeint ist wohl eher die Aufwärmzeit und Warmhalten in einem alten Kohle-Küchenherd).

Frische, gehackte Gartenkräuter mitservieren.

*Resten Soeflee van Groente*

Groente-, vleesresten en resten van sous naar smaak kruiden en in een vuurvaste vorm geven, daar over ca. 2 kg aardappelenpurree en kaas. Ca. 1 uur in de fournuis bakken. (Gemeent was er wel het opwarmen in een ouderwtse koolen-fournuis).

Verse gehakte tuinkruiden het laatst over heen.

*92. Rahmkartoffeln (Spekärpels möt witte Zaus) für 5 Personen*

Zutaten: 1,5 kg Pellkartoffeln, 100 gr. gewürfelten fetten Räucherspeck\*, 1 gehackte Zwiebel, 1 ½ bis 2 Eßlöffel Mehl, ¼ l Milch, ½ Tasse Sahne oder Rahm, Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter, etwas Bouillon oder 1 Teelöffel Brühe.

Zubereitung: Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, Speck und Zwiebel andünsten, mit Mehl überstreuen, mit Wasser oder Brühe ablöschen, hinzu erhitzte Milch und Sahne und mit den noch warmen Pellkartoffelscheiben vermengen, falls erkaltet aufkochen, abschmecken.

Dazu z.B. Spiegelei und Salat, Fleisch und andere Gemüse oder:

*Aardappelen met Spekroomsous v. 5 P.*

Ingredienten: 3 pond gepelde aardappelen, 100 gr. vette rookspek in blokjes, 1 gehakte ui, 1 ½ tot 2 eetlepels bloem, ¼ l melk, ½ kop room, zout, peper, kruidenij, iets bouillon.

Bereiding: Aardappelen in schijven snijden, spek en ui aanbraden, bloem over heen strooien, met water of bouillon blussen er bij warme melk en room en met de nog warme aardappelenschijven vermengen, indien af-gekouden heet maken, proeven.

Er bij b.v. spiegelei, salade, vlees en andere groenten of: Koolroeladen.

*93. Kohlrollen (Koolrolladen) f. 5 P. (h.c.)*

Zutaten: 1 ½ kg Weißkohl oder Wirsing, Wasser, Salz; 750 gr. Gehacktes, Salz, Pfeffer, ½ Eßlöffel Fett, 1 Chalottenzwiebel, 2-3 Eßlöffel Paniermehl, Kohllinneres gehackt; 2 Eßlöffel Fett zum Anbraten, Kohlwasser, 1 ½ Eßlöffel Mehl.

Zubereitung: Kohl in Salzwasser weich kochen, die großen Blätter bereitlegen. Gehacktes in einer Schüssel mit zerlassenem Fett oder Öl, gehackter Zwiebel, Paniermehl und gehacktem Kohllinneren vermengen und portionsweise in die Kohlblätter einrollen, ggfs. mit einem Bindfaden umwickeln und die Kohlrollen in einer Casserole in heißem Fett von zwei Seiten anbraten, mit Kohlwasser ablöschen und garschmoren, die Brühe mit Mehl andicken.

*Koolroeladen* v. 5 P. (h.c.)

Ingredienten: 1 ½ kg witte kool of savoiekool, water, zout; 750gr. gehakt, zout, peper, ½ eetlepel vett, 1 ui, 2-3 eetlepels paneermeel, het binnenste van de kool fijn gehakt; 2 eetlepels vett om aan te braden, groentenat van de kool, 1 ½ eetlepel bloem.

Bereiding: Kool in gezouten water week koken, de groten bladeren terecht leggen. Gehakt in een kom met gesmolten vet of olie, gehakte ui, paneermeel en gehakte koolbinnenste vermengen en porties er van in de koolbladeren indraaien, evtl. met een draad binden en de koolrolletjes in een casserole in heet vet van 2 kanten aanbraden, met groentenat blussen en gaarne smoren, de bouillon met bloem aandikken.

*94. Rosenkohl (Spruute)* f. 5 P. (h.c.)

Zutaten: 1 kg Rosenkohl, Salzwasser, 2 Eßlöffel Fett, 1 Eßlöffel Mehl, Gemüsewasser, etwas süße Sahne, Salz, Muskat. Zubereitung: Kohl waschen, in Salzwasser abkochen, den Kohl aus dieser Gemüsebrühe nehmen und in einen Topf mit dampfendem Fett geben und mit Mehl überstäuben und leicht umschwenken Gemüsewasser je nach Menge und Geschmack hinzugeben, mit Sahne, Salz und Muskat abschmecken. Dazu z.B. Salzkartoffeln und geschmorte Bratwurst.

*Spruit* v. 5 P. (h.c.)

Ingredienten: 1 kg spruiten, zoutwater, 2 eetlepels vet, 1 eetlepel bloem, groentenat, iets zoete room, zout, muskaat.

Bereiding: Spruiten wassen, in zoutwater afkoken, de spruiten er uit de groentevocht haalen en in een pan met dampend vet geven en met bloem overstuiven, licht roeren, groentevocht naar smaak er bij geven, met room, zout en muskaat proeven.

Er bij b.v. gekokte aardappelen en gesmoorde braad-worst.

*95. Wirsinggemüse (kruuse Kappes)* f. 5 P.

1 mittelgroßer Kopf Wirsing in Salzwasser oder Bouillon gekocht mit Soße von der Bouillon angedickt durch eine Milchmehlschwitze, vorzugsweise mit geräucherten Speckwürfeln\* bereitet.



*Savoiekool* f. 5. P.

1 middelgrote krop savoiekool in zoutwater of bouillon koken, met van de bouillon of groentevocht een melk-spek-meelsous mengen.

96. *Weißkohlgemüse (witte Kappes)*. Wie Wirsinggemüse.

*Witte Kool*. Zo als savoiekool.

97. *Sauerkraut mit Pökelfleisch (suure Kappes môt Vleesch)\** f. 5 P. (h.c.)

Zutaten: 750 gr. Pökelfleisch und/oder Räucherfleisch (z.B. Räuchermettwurst, Schinken, Eisbein, Gepökelttes Dörrfleisch usw.) 1 Eßlöffel Fett, Wasser, 1 Gewürzdosis [z.B. 1 Lorbeerblatt, 2 Pfefferkörner, 3 Wachholderbeeren (oder 1 Prise Kümmel), 4 Nelken (und nach Geschmack 1 Zimtstange oder ½ Teelöffel gemahlene Zimt mit Zucker)], 750 gr. Sauerkraut, 1 ganze Zwiebel, [1 große rohe Kartoffel], Salz, [Zucker nach Geschmack]. Zubereitung: Fleisch waschen, mit Fett ganz kurz anbraten, mit ¼ bis ½ l Wasser ablöschen und schmoren bis es fast gar ist. Sauerkraut wässern und abgiessen (in Trinkgefäß) und mit Zwiebel und Gewürzdosis [und (geriebener) Kartoffel] zum Fleisch geben, evtl. noch mit Wasser anfüllen, ggfs. geschälte Kartoffelhälften mit hinein und noch 20 Min. kochen.

Dazu auch z.B. Kartoffelpüree oder Kartoffelklöße und weiße Bohnen.

*Zuurkool met Pekelvlees* v. 5 P. (h.c.)

Ingredienten: 750gr. pekelvlees en/of gerookt vlees en worsten, 1 eetlepel vet, water, kruidenijdos, 750 gr. zuurkool, 1 ui, 1 gewreven aardappel, zout.

Bereiding: Vlees zuivern, kort aanbraden, met ¼ tot ½ l water aanvullen, gewassen zuurkool er in en met ui en kruidenij en gewreven aardappel over heen ca. 1 – 1 ½ uren koken. Er bij b.v.: aardappelpuree, witte boonen.

98. *Eintopfgericht (jet Gezoppt môt Schiiwen en de Pann)* f. 5 P. (h.c.)

Zutaten: 1 bis 1 ½ kg rohe Kartoffeln in Scheiben, Salz, 1 Eßlöffel Fett, 2-3 Zwiebeln, 750 gr. Gehacktes, Salz, Pfeffer, Wasser oder Brühe.

Zubereitung: Zwiebeln mit Fett andünsten, schichtweise Kartoffelscheiben mit Salz und schichtweise Hackfleisch mit Pfeffer, Salz und Zwiebeln in den Topf geben. Mit Wasser oder Brühe anfüllen und ca. 20 Min. gar kochen.

*Eenpansmaaltijd* v. 5 P. (h.c.)

Ingredienten: 1 tot 1 ½ kg rauwe aardappelen in schijven, zout, 1 eetlepel vet, 2-3 uien, 750 gr. gehakt, zout, peper, water of bouillon.

Bereiding: Uien in vet dunsten, laag om laag in de pan leggen een laag aardappelen met zout en dan een laag gehakt met peper, zout en uien. Met water of bouillon vullen en ca. 20 min. gaarne koken.

99. *Blumenkohl (Blummekool)* f. 5 P.

Zutaten: 1 Kopf Blumenkohl, Wasser, Salz, eine helle Mehlschwitze von Blumenkohlwasser mit 1-2 Eigelb, Salz und Muskat.

Zubereitung: Blumenkohl ca. 15-20 Min. in Salzwasser kochen, von diesem Blumenkohlwasser eine helle Mehlschwitze mit Eigelb als Soße abrühren, mit Salz und Muskat abschmecken oder stattdessen Butter schmelzen um den Blumenkohl zu übergießen. Restwasser und Blumenkohlreste: s. Blumenkohlsuppe.

*Bloemkool* v. 5 P.

Ingredienten: 1 krop bloemkool, water, zout, een heldere meelsous van bloemkoolnat met 1-2 eigeel, zout en nootmuskaat. Bereiding: Bloemkool ca. 15 – 20 min. in zoutwater koken, van het bloemkoolnat met ei een meelsous maken, met zout en nootmuskaat proeven of in plaats van deze sous gesmolten echte boter over de bloemkool. Van de resten van groentenat en bloemkool kann Ge een zoep maken.

100. *Möhrengemüse (Muuregemöes)* f. 5 P.

2 Eßlöffel Fett, 2 dicke Zwiebeln, 750 gr. Möhren, Salzwasser oder Brühe, [1 ½ Eßlöffel Mehl].

*Moeren* v. 5 P.

2 eetlepels vett, 2 dikke uien, 1 ½ pond moeren in zoutwater of bouillon koken, met 1 ½ eetlepels bloem aandikken.

*101. Wirsing (kruuse Kappes)* f. 5 Pers.

1 Kopf Wirsing, Salzwasser oder Bouillon, 1 Eßlöffel Fett, 1 Eßlöffel Mehl mit etwas Sahne oder Milch angerührt.

*Savoiekool* v. 5 P.

1 krop savoiekool, zoutwater of bouillon, 1 eetlepel vet, 1 eetlepel bloem, iets room of melk.

*102. Bohnengemüse (Bonnegemöes)* f. 5 P.

500 gr. Schinken, heißes Wasser mit Brühwürze oder Bouillon, 1 ltr. Glas eingemachte Bohnen, helle Mehlschwitze, Salz, Pfeffer, und nach Geschmack Sahne, Butter, Eigelb.

*Boonen* v. 5 P.

1 pond gerookte ham, bouillon, 1 ltr. ingemakde boonen, heldere meelsous, zout, peper, en naar smaak room, boter, eigeel.

*103. Möhren und Erbsengemüse (Muure un Äerte duureen)* f. 5 Personen.

Zutaten: 750 gr. gekochte Möhren, 1 Eßlöffel Fett, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Teelöffel Salz, etwas Wasser, 750 ml eingemachte Erbsen.

Zubereitung: Erhitzte Möhren und Erbsen vermischen und andicken mit verrührtem Mehl in zerlassener Butter.

*Moeren met Erwten* v. 5 P.

Ingredienten: 750 gr. gekokte moeren, 1 eetlepel vet, 1 koffielepel zout, iets water, 750 gr. ingemaakte erwten.

Bereiding: De heeten moeren en erwten mengen en met een meelsous aandikken.

*104. Porreesalat (Schlaat van Breetlook) f. 5 P.*

6-8 Stangen Porree, fein geschnitten und gewaschen, mit einer Vinaigrette von Essig, Öl, Salz, Pfeffer, nach Geschmack gehackten Zwiebeln und Kräutern vermengt.

*Salade van Prei v. 5 P.*

6-8 stangen prei, heel fijn gesneden en gewassen, met een vinaigrette van azijn, olie, zout, peper, en naar smaak gehakte uien en kruidenen vermengt.

*105. Endiviensalat (Änndiewiéenschlaat) f. 5 P. (salade de chicorée)*

Zutaten: 1-2 frische, krause, grüne Endivienköpfe, ½-2 Teelöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, ½ - 2 kleine Zwiebel oder 2-4 Chalotten-zwiebeln, 2-6 Eßlöffel Essig oder Zitronensaft, 2-6 Eßlöffel süße Sahne oder Joghurt.

Zubereitung: Der Salat wird gewaschen, fein geschnitten und mit Salz, Pfeffer, Essig und Sahne und Zwiebeln vermengt.

*Andijvieslaa v. 5 P.*

Ingredienten: 1-2 kroppen andijvie, zout, peper, gehakte uien, azijn of citroen, zoete room.

Berijding: slaa zuivern, snijden en met zout, peper, azijn, room en uien vermengt.

*106. Selleriesalat (Sellerieschlaat) f. 5 P.*

2-3 Sellerieknollen in Salzwasser gekocht, in zentimeter-große Würfel geschnitten oder roh gerieben und mit einer Vinaigrette aus Salz, Essig, Öl, gehackter Zwiebel und Pfeffer vermengt.

*Selderijslaa v. 5 P.*

2-3 in zoutwater gekokte knollen selderij in blokjes gesneden of rauw gewreven met een vinaigrette vermengen.

*107. Gemüsesalat (Schlaat van Gemöes) f. 5 P.*

2 rohe geriebene oder fein gewürfelte gekochte Möhren, 1 rohe geriebene oder fein gewürfelte gekochte Sellerie, 3-4 gekochte Kartoffeln in Würfeln oder Scheiben, 2 rohe geriebene oder gewürfelte Äpfel, vermengen mit: ½ Teelöffel Salz, 1-2 gehackte Zwiebeln, ½ Tasse Öl, 3 Eßlöffel Essig oder Zitronensaft; oder vermengen mit einer Mayonnaise aus: 1 Eigelb, ½ Teelöffel Salz, 1 Eßlöffel Essig, 0,125 bis 0,25 ltr. Öl Gewürze, Kräuter, Salz, Zwiebeln zum Abschmecken.

*Groenteslaa v. 5 P.*

2 rauw gewreven moeren of gekokte moeren blokjes met 1 knol selderij, of rauw gewreven of gekokt in blokjes gesneden, 3-4 gekookde aardappelen in blokjes of schijven, 2 rauwe gewreven of in blokjes gesneden appelen vermengen met ½ koffielepel zout, 1-2 gehakte uien, ½ kop olie, 3 eetlepels azijn of sap van citroen, of vermengen meteen mayonnaise van 1 eigeel, ½ koffie-lepel zout, 1 eetlepel azijn, 0,125 tot 0,25 ltr. olie, kruidenerij en tuinkruidenen, zout, uien en proeven.

*108. Chicoréesalat (salade d'endive, Schikkreeschlaat)*

Einige weiße Chicorées ganz kurz in kochendes Wasser tunken und mit kaltem Wasser wieder abschrecken, um die Bitterstoffe zu nehmen. Das Herz am unteren inneren Ende und Strunk entfernen und die Chicoréeblätter ganz fein schneiden, mit einer Vinaigrette oder Mayonnaise vermengen.

*Salade van Brussels Lof*

Sommigen witten chicorées van Brussels lof eventjes in kookend water duiken en koud afschrikken, om het bittere er van te nemen. Het hart onder binnen verwijderen en de bladeren heel fijn snijden en met een vinaigrette of mayonnaise vermengen.

*109. Kartoffelsalat (Äerpelsschlaat, wärm of kald)*

1 ½ bis 2 kg gekochte warme Pellkartoffeln in Scheiben oder gewürfelt vermischen mit ¼ l warmer Brühe, 1 gehackten Zwiebel, ½ Teelöffel Salz, 1 Messerspitze gemahlener Pfeffers, 4-6 Eßlöffel Öl, 3-4 Eßlöffel Essig und gehackte Gartenkräuter.

Oder: die Gleiche Menge kalter Kartoffelscheiben mit einer Mayonnaise, Kräutern, Gürkchen (cornichons) und Eierscheiben vermengen.

*Aardappelenslaa (warm of koud)*

3 tot 4 pond gekokde warme aardappelen in schijven of blokjes snijden en mengen met ¼ ltr. warme bouillon, 1 gehakte ui, ½ koffielepel zout iets gemaalen peper, 4-6 eetlepels olie, 3-4 eetlepels azijn en gehakte tuinkruiden, of: van koude aardappelen in schijven of blokjes met een mayonnaise, kruidenen, stukjes van augurken en gesneden eieren vermengen.

*110. Grüner Salat (Kroppschlaat)*

Wie Endiviensalat mit einer Vinaigrette, sauren Rahmsoße, Mayonnaise usw. vermengen.

*Krop Slaa*

Zo als andijvie.

*111. Tomatensalat (Tomateschlaat)*

Gewaschene Tomaten in Scheiben mit einer Vinaigrette usw.

*Tomatenslaa*

Gewassen en gesneden tomaten met gehakte uien en een vinaigrette vermengen enzv.

*112. Gänseblümchensalat (Madeliefkesschlaat)*

Gänseblümchenköpfe mit einer Vinaigrette usw. oder im Frühjahr als Zutat unter andere Salate mischen.

*Slaa van Madeliefjes*

De koppen van de madeliefjes inde lente met een vinaigrette bereiden of onder andere slaa mengen.

*113. Löwenzahnsalat (Ketteschlaat)*

Frische, junge Löwenzahnblätter kurz in heißes Wasser tunken und kalt abschrecken, um die Bitterstoffe zu nehmen. Unter andere Salate mengen oder allein mit Vinaigrette.

*Slaa van Paardenbloemenbladeren*

Verse, jonge, groene bladeren van paardenbloemen eventjes in kokend water duiken, om het bittere er van af te nemen en koud afschrikken, met een vinaigrette aanmaken.

*114. Rote Beete Salat (Karrooteschlaat)*

Rote Beete in Essigwasser gekocht in Scheiben oder Würfeln oder roh gerieben mit einer Vinaigrette oder Mayonnaise.

*Slaa van Rode Bieten*

Rode bieten in azijnewater gekookd, in schijven of blokjes gesneden of rauw gewreven en met een vinaigrette aangemaakt of mayonnaise.

*115. Möhrensalat (Muureschlaat)*

Rohe geriebene Möhren mit einer Vinaigrette (statt Essig auch Zitrone) oder Mayonnaise.

*Moereslaa*

Rauwe, gewreven moeren met een vinaigrette of mayonnaise aanmaken.

*116. Gurkensalat (Kommkommereschlaat)*

Geschälte Schlangengurken in dünne Scheiben gehobelt mit einer Vinaigrette oder sauren Milchrahmsoße.

*Komkommersalade*

Geschilde komkommers in dunne schijven gehovelt met een vinaigrette-sous of een sous van zuure room.

*117. Bohnensalat (Bonneschlaat)*

Eingekochte Strauchbohnen oder weiße Bohnen in Vinaigrette oder saurer Rahmsoupe.

*Booneslaa*

Ingemakte sperzieboonen of witte boonen met een sauce-vinaigrette of een zuure roomsous.

*118. Egerling-Salat (Päddestöhlschlaat)*

Rohe oder gekochte Champignons, Wiesen- oder Waldegerlinge, je nach Größe und Geschmack schneiden und mit einer Vinaigrette anrichten.

*Slaa van Paddestoelen*

Rauwe of gekokte champignoens met een vinaigrette.

*119. Krautsalat (Kappesschlaat)*

Fein gehobelter Weißkohl oder Rotkohl mit einer Vinaigrette.

*Koolslaa*

Witte of roode kool fijn gehovelt of gesneden met een vinaigrette.

*120. Salat von Kresse (Gaardekress-Schlaat)*

Kresse mit einer Vinaigrette oder unter andere Salate mengen.

*Slaa van Tuinkers*

Kers met een vinaigrette of onder andere slaa mengen.

*121. Salat von Radieschen (Radieskesschlaat)*

Radieschenscheiben mit einer Vinaigrette oder unter andere Salate mischen.



### *Slaa van Radijzen*

Radijzen in schijven met een vinaigrette of onder andere slaa.

### *122. Eiersalat (Eierschlaat)*

Hartgekochte Eier, gewürfelt oder in Scheiben mit etwa der gleichen Menge feingeschnittenen Porrees und Obst, würzen nach Gesschmack und mit einer selbstgemachten Mayonnaise vermengen.

### *Eierenslaa*

Hard gekokte eieren in blokjes of schijven met ca. de gelijke hoeveelheid van fijn gesneden prei en vruchten naar smaak kruidenen en met een zelfgemaakte mayonnaise proeven.

### *123. Pellkartoffeln mit Kräuterquark (Pelläerpels möt Flöötekääs)*

Mit Schale gekochte Kartoffeln pellen und dazu mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Gartenkräutern (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Liebstöckel usw.) etwas Zitrone und Öl vermischten Quark reichen. Der Kräuterquark eignet sich auch als Aufstrich auf schwarzes Vollkornbrot.

### *Aardappelen met Verse Kaas*

Met schil gekokte aardappelen pellen en verse witte kaas er bij, naar smaak kruidenen.

### *124. Spinat f. 5 Pers.*

1 ½ kg Blattspinat in Salzwasser oder Brühe kochen. Nach Wunsch andicken mit einer hellen Zwiebel-Mehl-Schwitze. Das Gemüsewasser eignet sich für Spinatsuppe (a.a.O.). Oder die gleiche Menge Spinat wird nach dem Kochen durchgedreht und mit einer Milchrahm-Zwiebel-Mehl-Schwitze angedickt.

*Spinazie v. 5 P.*

3 pond spinazie bladeren in zoutwater of bouillon koken. Naar smaak aandikken met een heldere uien-meelsous. Van de groentenat kann Ge een zoep maken.

Of: de gelijke hoeveelheid van spinazie naar het koken doordraaien en met een room-uien-meelsous aandikken.

## 6. Beilagen

*125. Bratkartoffeln (Broadtäerpels)*

(a.a.O.). 1. Gekochte in der Pfanne gebratene Kartoffelscheiben, 2. Rohe Kartoffelstifte frittieren (sog. Pommes Frites).

*Gebakken Aardappelen*

1. Schijven of blokjes in de bakpan van gekokte aardappelen.
2. Stiften van rauwe aardappelen fritteeren.

*126. Salzkartoffeln (Äerpele)*

In kochendes Salzwasser gegebene geschälte Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen.

*Gekokte Aardappelen.* Geschilde aardappelen in zoutwater gekokt.

*127. Pellkartoffeln (Pelläerpels).* Mit der Schale in Wasser gekochte Kartoffeln.

*Met de Schil Gekokte Aardappelen.* Ongeschilde aardappelen in water gekokt.

*128. Kartoffelpürree/Stampfkartoffeln (Äerpelspürree)*

Gekochte Kartoffeln werden zerdrückt (zu Brei gestampft) und mit Milch zu einer zähen Masse verrührt. Mit Butter, Salz (und Muskat) abschmecken.

*Aardappelenpurrée (stamp-pot)*

Gekokte aardappelen worden klein gestoten, met Melk verroerd en met zout en nootmuskaat geproeft.

*129. Kartoffelbällchen (Kroketten)*

Kugelig geformter Kartoffelpüree wird in Ei und Paniermehl gerollt und in heißem Fett frittiert (sog. Kroketten).

*Kroketten*

Gefritteerde gepaneerde bolletjes van aardappelenpurrée.

*130. Reibekuchen (Riefkückskes)*

Pfannkuchlein von roh geriebenen Kartoffeln (s. Kap. 3.).

*Gewreven Aardappelskoek*

Een soort kleine pannekoek van gewreven rauwen aardappelen. (z. kap. 3.)

*131. Schnibbelkuchen (Schnibbelskuck)*

Pfannkuchen von grob geraspelten rohen Kartoffeln (s. Kap. 3.).

*Pannekoek van geraspden Aardappelen*

Pannekoek van grof geraspde rauwe aardappelen met ham (z. Kap. 3.)

*132. Salzpffannkuchen (Pannekuck)*

Salziger Pfannkuchen mit\* oder ohne Speck (s. Kap. 3.).

*Pannekoek*

Gezouten of gesuikerde pannekoek (z.Kap.3).

*133. Hefeklöße (Geesbäll)*

Zutaten: 750 gr. Mehl, 15 gr. frische Backhefe, Salz [und Zucker nach Geschmack], 125 ml Milch, 1 Ei, 2 Eßlöffel geschmolzene Butter, 1 Messerspitze Salz.

Zubereitung: Mehl in Schüssel geben, in der Mitte oben eine Mulde eindrücken, Hefe hineinbröseln, mit lauwärmer Milch über gießen, 20 bis 30 Minuten im warmen

Zimmer stehen lassen, verkneten mit Butter, Salz und Ei, nochmals den Teig stehen lassen zum Aufgehen, Klöße formen und in einem Sieb über Wasserdampf garen. (Man kann von diesem Teig auch Brot backen).

Die Hefeklöße können z.B. zu rheinischem Sauerbraten, Wildpfeffer (eine Art mariniertes Goulasch) oder Backobst mit zerlassener Butter oder eingemachtem Obst, insbesondere Pflaumen gereicht werden.

### *Gistebollen*

Een gistedeeg net als voor wit brood berijden, bolletjes vormen en boven dampend water stoomen.

### *134. Graupen (Geersch)*

Wie Reis.

### *Gepelde Gerst*

Net zo als rijst.

## 7. Nachtisch – Dessert

### *135. Griespudding*

Zutaten: 1 ltr. Milch, ½ Stange geriebenen Vanille oder 1 Tütchen Vanillezucker, ½ Eßlöffel Butter; 250 gr. Gries, 2 Eßlöffel Butter, 3-4 Eßlöffel Zucker, 4 Eigelb, 10-15 gemahlene Mandeln.

Zubereitung: In die kochende Milch die übrigen Zutaten hineinrühren. Mit Eischnee und Fruchtsoße (z.B. Himbeersirup) servieren.

### *Griespudding*

Ingredienten: 1ltr. melk, ½ gewreven stang vanille, ½ eetlepel boter, ½ pond griesmeel, 2 eetlepels boter, 3-4 eetlepels suiker, 4 eigeel, 10-15 gewreven amandels.

Bereiding: In de kokende melk de overigen ingredienten er in roeren. Met geslagen eiwit en vruchtensous serveren.

### *136. Karamellcreme*

100 gr. Zucker gebräunt, ½ ltr. Milch, 1 Tütchen Vanillezucker dazu. 1-2 Eigelb und 3 Eßlöffel Speisestärke in ¼ ltr. Milch anquirlen, in die kochende Masse schütten und rühren, bis das ganze dick wird. Dazu Schlagsahne.

### *Karamelpudding*

100 gr. suiker met boter in de pan bruinen, ½ ltr. melk en vanillesuiker er bij. 1-2 eigeel en 3 eetlepels zetmeel met ¼ ltr. melk verroeren, bij de kokende massa geven en roeren tot het dik wordt. Slagroom er bij.

### *137. Tutti Frutti*

Eingemachtes Obst mit Vanillepudding.

### *Tutti Frutti*

Ingemaakde vruchten met vanillepudding.

### *138. Zitronen- und Apfelsinencreme*

4 Eigelb, 4-6 Eßlöffel Zucker, 4 Eßlöffel Zitronensaft oder 6-10 Eßlöffel Apfelsinensaft, etwas von den geriebenen Agrumenschalen, 5-6 Blatt weiße Gelatine in wenig Wasser gelöst, 4 Eischnee. Zutaten schaumig rühren, die Gelatine hineinrühren und zuletzt den Eischnee.

### *Citroenpudding*

Bereiding staat er meest achter op het pudding zakje.

### *139. Café Crème (Kreemkoffen)*

4 Eigelb, 4-6 Eßlöffel Zucker, knapp 1 Tasse starken Kaffees von 1 ½ Lot (ca. 60-90 Bohnen), 5 Blatt weiße Gelatine in wenig Wasser gelöst. 4 Eischnee.

Oder: ohne Eier und dafür Schlagsahne.

### *Mokkapudding*

4 eigeel, 4-6 eetlepels suiker, krapjes 1 kop sterken koffie, 5 gelatines in iets water opgelost. 4 geslagen eiwit. Of: in plaats van de eieren slagroom er bij.

### *140. Gelee von Wein oder Saft*

½ ltr. Wein oder Saft, ¼ ltr. Wasser, in dem 1 Stck. Zitronenschale mitgekocht wird, 8-10 Blatt weiße und rote Gelatine auflösen, Zucker und Zitronensaft nach Geschmack.

### *Gelee van Wijn of Vruchtensap*

½ ltr. wijn of sap, ¼ ltr. water en een citroenschil er in meekoken, 8-10 bladeren van witte en roode gelatine oplossen; suiker en citroensap naar smaak.

## 8. Grundrezepte (Basis-Rezepte)

### *141. Mehlschwitze zum Binden von Suppen*

4 Eßlöffel Mehl mit 2 Eßlöffeln heißen Fetts in der Pfanne verrühren und mit Flüssigkeit löschen bei einem z.B. Suppenvolumen von 1 ¼ bis 1 ½ ltr.

### *Meelsous om Zoep te binden*

4 Eetlepels bloem met 2 eetlepels vet in de heete bakpan verroeren en met iets vocht blussen bei een zoepvolumen van ca. 1 ¼ tot 1 ½ ltr.

### *142. Gebundene Soße (Bratensöße)*

Für ½ ltr. Flüssigkeit (z.B. Bratensaft) 1 Eßlöffel Fett und 2 Eßlöffel Mehl in der Pfanne verrühren. Abschmecken und würzen nach Geschmack.

Eine dunkle Soße kann mit Zuckerrübensirup (Kruut) oder mit in der Pfanne karamelliertem Zucker bereitet werden.

### *Gebonden Sous*

Voor ½ ltr. vocht 1 eetlepel vet met 2 eetlepels bloem of zetmeel in een backpan verroeren. Een donkere sous kann Ge met stroop van suikerbieten of door karamelieren van suiker in de pan bereiden.

### *143. Milchspecksoße\* „Vänmö's Kää“*

Für 1 ltr. Flüssigkeit nimmt man ca. 80 gr. gewürfelte geräucherte Speck\* und rührt 4 bis 6 Eßlöffel Mehl oder Speisestärke in die Speckpfanne. Mit dem Auslassen des Specks\* in der Bratpfanne können Zwiebelstückchen gedünstet werden. Diese Mehlschwitze mit kochender Milch oder Rahm ablöschen, in Bouillon (evtl. mit Milch) einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### *Melkspeksous „Vänmö's Kää“*

Voor 1 ltr. vocht neem je 80 gr. vette rookspek in blokjes en roer met de spek in de pan stukjes van uien en 4-6 eetlepels bloem of zetmeel en met melk of room afblussen. Dit in kokende bouillon (evtl. met melk). Met zeer weinig zout en peper proeven.

## 9. Schlachtrezepte, Charcuterie

### *144. Mettwurst, feine (frisch oder geräuchert), (Mettwoorsch)*

2 Anteile helles Schweinefleisch vom Rücken und Vorderschinken und 1 Anteil Speck\* sehr fein durchdrehen. Auf 5 kg Masse 100 gr. Salz, 1 Teelöffel Salpeter\*, (Anm. wegen des Stickstoffgehaltes, Asthmatiker-Problem, lässt man den Salpeter/Nitrit/Nitrat, wie er in den 1930ern und lexikalisch noch 1962, KNAURS Lexikon zufolge, zum Pökeln gebraucht wurde, heute besser fort. Statt Salpeter alternativ, ähnlich bei Schinken oder anderen Keulen, um das Fleisch besser zum Ausbluten zu bringen, damit es weicher wird, kann man das durchzudrehende Wurstfleisch 1 bis 2 Tage in Essig legen, dann wässern, vor dem Pökeln in Salzlake)\*,

1 gestrichener Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel gemahlener Pfeffer, 1 Eßlöffel Wachholderschnaps oder Kornschnaps, fest in gesalzene Naturdärme von großem Durchmesser füllen 1-2 Tage an der Luft trocknen lassen und 8 bis 10 Tage räuchern.

### *Metworst, vers of gerookt*

2 aandeelen helder varkensvlees van de rug en ham en 1 aan deel spek, zeer fijn maalen. Op 10 pond massa 100 gr. zout, (1 koffielepel steenzout\* zie opmerking boven, Duitse tekst), 1 krappe eetlepel suiker, 1 eetlepel gemaalen peper, 1 borreltje jenever of kooren, stevig in gezouten natuurdarmen vullen, 1 tot 2 dagen droogen en daar naar nog 8-10 dagen in de rook (van mogelijk boekenhout) hangen.

### *145. Mettwurst, grob, als Aufschnitt*

2/3 Schweinefleisch, 1/3 Rindfleisch, o.a. Grob mahlen, würzen wie Rezept 144, mindestens 8-10 Tage an der Luft trocknen und 10 bis 12 Tage in den Buchenholzrauch hängen.

### *Metworst, grof*

2/3 varkensvlees, 1/3 rundvless, o.a. grof maalen, kruidenen als in recepture 144, min. 8-10 dagen aan delucht droogen en 10 – 12 dagen in de rook van boekenhout hangen.

### *146. frische Bratwurst (Broadwoorsch)*

Auf jeweils 1 kg durchgedrehtes durchwachsenes Schweinefleisch 20 gr. Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, 1 Tasse Brühe, die Masse nicht zu fest in Natürdärme von kleinerem Durchmesser füllen, frisch verbrauchen, in Fett einlegen oder einwecken.

### *Bradworst*

Op telkens 2 pond doorgedraaid dorrwassen varkens-vlees komen er 20 gr. zout, 1 prise peper, 1 kop bouillon, de massa niet te stevig in natuurdarmen van kleinere doormeter stoppen en vers verbruiken, of de worsten inmaken.

### *147. Leberwurst (Läéwerwoorsch) (h.c.)*

Ca. 3 gleiche Anteile abgebrühte Leber (Rind, Kalb, Schwein, Gans usw.) Fett (gekochten Speck\*, Talg, Schmalz, Gänseschmalz usw). und gekochtes Fleisch alles durchdrehen, die Brühe, reichlich Eier süße Sahne verquirlt, in Fett gedünstete



Zwiebelstückchen hinzu-geben und alles mit Salz, Pfeffer, Thymian und Majoran vermengen, (evtl. mit Speisestärke andicken), in Einmachgläsern 2 Stunden bei 95 ° C sterilisieren, oder 1 ½ bis 2 Stdn. garkochen und in eine Terrine füllen.

*Leverworst (h.c.)*

Ca. 3 gelijke aandelen van lever, vet, vlees, gekookd en doorgedraait met eieren, bouillon, room, uien, zout, peper, marjolein en tijm (met evtl. zetmeel) verroeren en bij 95 ° C 2 uuren inwekken of 1 ½ tot 2 uur doorkoken en in een schotel vullen.

*148. Blutwurst (Bloodwoorsch, Vleuns/Vluyns/Flönz, Boudin) (h.c.)*

Gekochtes Fleisch und Schwarten zermahlen, frischen Spek in feine Würfel schneiden, 10-15 Minuten mit Wurstfleisch beim Pürieren kochen lassen. Mit Salz, Nelken, Muskat, Pfeffer und Gewürzen abschmecken und das Ganze mit Brühe und durchgeseihtem Blut, mit Speisestärke angedickt nicht zu fest in Därme füllen und je nach Dicke ¾ bis 1 ½ Stunde im Wasserkessel kochen, kann statt in Darm auch in Terrine gefüllt werden.

*Bloedworst (fleuns, floens: van flooien) (h.c.)*

Gekokt vlees en zwoerden doordraaien, verse spek in fijne blokjes snijden en tijdens het pürreeren 15 minuten met het worstvlees meekoken, zout, kruidnagels, peper, nootmuskaat en kruiden en bouillon en doorgeseeft bloed met zetmeel verroerd en in darmen gevult laten ¾ tot 1 ½ uur in de ketel koken, kan er ook in een schotel worden gevult .

*149. Zungenwurst (Tongewoorsch) (h.c.)*

Gekochte und gehäutete Zunge in Würfeln mit Blutwurstmasse (s. 149.) in dicken Darm oder Blase oder Terrine füllen, 1 ½ - 2 Stdn. kochen.

*Bloedworst met Tong (h.c.)*

Gekokte en afgetrokken tong in blokjes met bloed-worstmassa (z.149.) in dikke natuurdarm of blaas of schotel vullen, 1 ½ tot 2 uuren koken.

*150. Schwartemagen-Sülze (Maag möt Schwaat) (h.c.)*

Gekochtes Fleisch von Kopf und Schwarten in 2 ccm große Stücke schneiden, soviel Fettbrühe mit Speisetärke oder Gelatine dazu, daß es gebunden wird, kräftig würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Thymian, Nelken, in Darm, Blase oder Terrine füllen, Kochzeit 1 ½ bis 2 Stunden.

*Zwoerdenmaag (h.c.)*

Gekokt vlees van kop en zwoerden in 2 ccm groote blokjes snijden, zo veel vetboillon met zetmeel er bij dat het goed gebonden, sterk kruidenen met zout, peper, nootmuskaat, marjolein, tijm en kruidenagels, in darm of blaas vullen, 1 ½ - 2 uren koken, kan er ook in een schotel gevult.

*151. Geräuchertes Pökelfleisch (gerök Vleesch)\*.*

Ein großes Stück Fleisch, am oder ohne Knochen 6-8 Tage in eine eutektische Salzlake einlegen und Salz ins Fleisch hineinstecken, 1-2 Tage in den Rauch hängen. Pro kg Fleisch auf 2 ltr. abgekochtes Wasser ca. 250 gr. Salz (und einen Eßlöffel Salpeter), (siehe Anmerkung Rezept 144)\*.

Schinken 5-8 Tage in den Rauch von Buchenholz hängen.

*Gerookd Pekelvlees\*.*

Een groot stuk vlees, aan de knook of zonder botten 6-8 dagen in een verzadigde zoutpekkel (zie opmerking, recepture 144 in het Duits)\* leggen en zout in het vlees inprikken, 1-2 dagen in de rook hangen. Pro kg vlees ca. 250 gr. zout en een eetlepel steenzout op 2 ltr afgekocht water.

Ham 5-8 dagen in de rook van boekenhout hangen.

*152. Preßkopf (gepeerschde Kopp) (h.c.)*

Wie Schwartemagen, aber den Kopf ca. 8 Tage in Salzlake pökeln\*.

*Perskop (h.c.)*

Net als zwoerdenmaag, maar de kop ca. 8 dagen pekeln.

153. *Pottsuse (h.c.)*

Anstelle von Schweinskopf und Schwarten wird Bauchfleisch und Speck\* genommen, sonst wie 151.

*Bange Huisvrouw (h.c.)*

In plaats van varkenskop en zwoerden kan Ge er ook buikvlees en spek neemen.

Rezept 154 soll nicht vergessen sein. Es befindet sich bereits zu Beginn auf Seite 4, „Balkenbrei“, platt Panhas: Dazu wird Buchweizenmehl (etwa zu gleichen Anteilen) in Liter Wurst-Brühe eingerührt und die Masse unter Umrühren zum Kochen gebracht, dann in Schüsseln, Terrinen oder Formen gefüllt. Die Masse lässt man zu einer Art steifem, schnittfähigen Pudding erkalten. [Früher wurden zu kochende Würste im Wasser- Kessel an über den Kessel gelegte Holz-Stangen (NL „Balken“) mit Kordel aufgehängt, wobei immer einige Würste platzten und so eine feine Wurstbrühe ergaben in den Geschmacks-Richtungen der geplatzten Würste wie Blutwurst, Leberwurst, Schinkenwurst, Mettwurst, Bockwurst, heute auch Rinds-, Geflügel-Würste, usw. (Wer auf dem Lande nicht mehr selber wurstet, kann auch den Metzger um Wurstbrühe fragen und den Panhas selbst herstellen wie am Nordrhein, sofern wie anderweitig kein Panhas angeboten wird)]. Der fertige Panhas wird in fingerdicke Scheiben geschnitten, von beiden Seiten in der Bratpfanne gebraten, zu welchen „Brätlingen“ man Zuckrüben-Sirup, Apfelsirup oder Kompott u.ä. essen kann.

\*\*\*

\*\*\*) Anmerkung zu Haute Cuisine (h.c.), vgl. S. 18. Mit „h.c.“ wurden meist Speisen markiert, die der traditionellen Unterscheidung zwischen Haute Cuisine (alles aus dem Topf am Kesselgalgen im Kamin über dem Kamin-Feuer, also Gekochtes, Gesottenes, Geschmortes. Das Geschmorte ist besonders der burgundischen Küche zu eigen. Gekochte Gemüse wie Blumenkohl, Bohnen usw. wurden eher als Beilagen betrachtet, können nach der traditionellen Definition aber ebenfalls als h.c. aufgefasst werden, meist bei Menues und im Zusammenhang mehrerer Gänge), und Basse Cuisine (alles über dem Erdfeuer Gebratene, Gegrillte, am Spiess Gedrehte) folgen (somit gilt Rohkost nicht als Küche, da ohne Feuer zubereitet). („Jedenfalls, keen Prötsch er van maken un Vitamine schonen; maak 'öt nit te salteg und nit te pepereg, naarsalte un peperen kann later ok noch; maak 'öt nit de fett. Tsutaten vüürher wäschen!“).

Inhalt	Seite
1. Suppen	5
2. Gemüse-Eintöpfe	19
3. Aus der Bratpfanne	23
4. Gebratenes, Geschmortes, Gesottenes	27
5. Gemüse, Gemüse-Beilagen	36
6. Beilagen	50
7. Nachtisch	52
8. Grundrezepte (Basis-Rezepte)	54
9. Schlachtrezepte	55
10. Anhang kritischer Anmerkungen zu ernährungs-bedingten psycho-physiologischen Problemen durch Kurt-Wilhelm Laufs	61

## 10. Anmerkungen zu ernährungs-bedingten psycho-physiologischen Problemen:

von Kurt-Wilhelm Laufs, ©

Bei einem Wochenend-Seminar über „focusing“ mit dem u.s. amerikanischen Psychologen-Ehepaar E. und M. Gendlin aus Chicago (1979, Bonn, BDP und DGwGt) meinte *Eugene Gendlin, Krebs habe psychische Ursachen*, was er aber nicht weiter ausgeführt hatte. (Gendlin's Methode des „focusing“ wird auch von amerikanischen Verhaltens-Therapeuten angewandt, z.B. Arnold Lazarus' „multimodal behavior therapy“). „Focusing“, etymologisch lateinisch von „focus“, „Herd“, (heute meist als Brennpunkt, Zentrum, verstanden) richtet sich bei Mary und Eugene Gendlin auf die kognitive Konzentration von situativen Bauch-Gefühlen, was aber nicht direkt mit Kochkunst zu tun hat, indirekt aber zu Entspannung führen kann. Da erfahrungsgemäss bei Hyperthyreotikern schwer Entspannung erzielt wird (auch nicht mit verschiedenen Methoden in gelenktem Wachtraum oder Desensibilisierung, doch eher Gelassenheit), kommt für den Herausgeber hier als Erklärung mit Evidenz eher das Schild-Drüsen-Hormon-Problem infrage, also der hormonelle Protein-Metabolismus in der Psycho-Physiologie.

*Eine Start- (oder Null-) Hypothese (H0) der kritischen Wissenschaft, hier hinsichtlich psycho-physiologischer Problem-Stellung der Ernährung, kann besagen: Mumpitz. Wat he't dän dan? Lecker Äeten un Drinken hält doch Lief un Säl desamen.* (Quatsch. Was hat der denn? Gut Essen und Trinken hält doch Leib und Seele zusammen). Siehe Vorwort, S. 2).

Fünf Alternativ-Hypothesen (HA) mit guten Wahrscheinlichkeiten können z.B. sein:

HA 1. Hormonelle Proteine (Eiweisse verschiedener männlicher und weiblicher Hormon-Drüsen) als Transmitter-Substanzen synaptischer Bahnungen des Zentral-Nerven-Systems und Proteine allgemein beeinflussen psycho-physio- und biologische Regulationen des menschlichen Körpers.

HA 2. Falsche Eiweisse sind Gift für den menschlichen Körper und können z.B. Gicht, Allergien, Halluzinationen (z.B. Schlangengifte: Hämolysine, Hämorrhagine, Neuro-Toxine) auslösen.

HA 3. Kohlehydrate (z.B. Dextrosen und Fructosen) können im Magen (als eine Art chemischer Retorte) Verbindungen eingehen mit chemischen Elementen (Salzen

usw), hier Augenmerk auf die Stickstoff-Gruppe der Pentele, und „falsche Eiweisse“ (wie Säure-Amide; DNA-NPL) bilden, einhergehend mit Übersäuerung des menschlichen Körpers (z.B. a. Purin-Problem als Stickstoff-Problem nach Spargel Genuss oder nach Verzehr wie Wildfleisch schmeckenden unkastrierten Eberfleisches, wobei die Purinproblematik auf die männlichen Eber-Hormone, lt. EU Verordnungen verboten, zurück geführt wurde), warum man süßen Wein zum Essen vermeiden sollte.

HA 4. Nimmt man Dauerreizung als Krebs-Ursache an, könnte ständige Ernährung mit falschen, auch belasteten pflanzlichen Eiweissen und chemisch reaktive Bildung falscher Eiweisse im Magen (als Retorte des Metabolismus) und Blut zu Krebs-Arten führen, die sich erst im Blutbild bemerkbar machen z.B. bei Anämien und arthroseartigen Geschwulsten am ZNS (Nukleus-Veränderungen durch falsche Eiweisse in Transmitter-Substanzen), möglich bei auf Stickstoffe der Pentele Gruppe zurück geführten Gleichgewichts-Störungen der Medulla Oblongata mit Cerebellum etc.

H 5. Weitere hypothetische Überlegungen:

Seit Berichten der Massen-Medien im März, 2016, über teilweise (in einem Fall 300-fache) Grenz-Überschreitungen des Anteils des „Pflanzenschutz-Mittels“ GLYPHOSAT (Hersteller lt. NDR: „MalSanto“) bei 10 untersuchten deutschen Bieren stellt sich die Frage, wie es um das „täglich Brot“ und andere Agrar-Genüsse bestellt ist nach landwirtschaftlichen Felder-Bestellungen, zumal die Medien (z.B. NDR) berichtet hatten, GLYPHOSAT könne Krebs auslösen. Der Bezeichnung zufolge kann man, auch ohne die chemische Formel zu kennen, annehmen, GLYPHOSAT enthalte Glycerine oder Glycole und Phosphor oder Phosphate, also wohl ein „Glycerinphosphat“ aus der chemischen Gruppe der Pentele (ist also nicht nur „Pflanzenschutz-Mittel“, sondern potentielle Überdüngung durch Phosphor, was in der Landwirtschaft zu sauren Böden und vermehrter Grundwasser-Belastung führen kann) mit möglich ähnlichen Wirkungen wie Nitroglyzerin, das mit Alkohol gestreckt in der Herz-Medizin zu Gefässerweiterungen bei Herzinfarkten oder Angina Pectoris eingesetzt wird, so dass weiter angenommen werden kann, dass bei gefässerweiternden Dauerreizungen innere Blutungen, Karzinome, DNA-NPL, mit Apnoe und Asthma-Anfällen usw. hervorgerufen werden können und Vergiftungen, auch sofern es sich um gelben oder weissen Phosphor und nicht um roten Phosphor handelt). Äcker- und Felder-Beobachtungen (N ~ 6 Felder, zum Teil Beobachtungen bei Eisenbahn-Vorbei-Fahrten) in Deutschland zeigen kurz vor und um Frühjahrs-

Beginn, dass bei einer ganzen Reihe von Äckern an verschiedenen Örtern bis auf Äcker-Weg-Ränder (wo wohl nicht oder etwa eine Spur weniger gespritzt wurde) keinerlei Maulwurfs-Haufen auf dem gesamten Feld, aber dort stellen-weise an den Rändern in 2m bis 3m Spurbreite ungewöhnlich massales Aufkommen von Maulwurfs-Hügeln, bei rund  $N > 10000$  Maulwurfs-Hügeln auf 2 km bis 3 km Feld-Weg-Rand-Länge von 2m bis 3m Breite tatsächlicher *Beobachtungswert* von an Feldränder geflüchteten Maulwürfen, rund 1 Maulwurf auf 1,26 m Feldrand-Länge mal 2,5 m GLYPHOSAT „freie“ Feldrand-Breite = 1Maulw./3,15 m<sup>2</sup> = 1 Maulwurfs-Hügel auf 0,32 m<sup>2</sup>, stellenweise noch mehr, gemittelte Schätz-Werte für 6 Felder, bei Flächen von 4000000 m<sup>2</sup> bis 9000000 m<sup>2</sup> (geschätzt 4 km<sup>2</sup> bis 9 km<sup>2</sup>, Mittel ~ 6,5 km<sup>2</sup>), wo sich die Maulwürfe normalerweise relativ harmlos für die Landwirtschaft mit (10000 Maulwürfe pro 6,5 km<sup>2</sup> =) 1600 Maulwürfe pro 1 km<sup>2</sup> (oder 1600 Maulwürfe je 1000000 m<sup>2</sup> =) 0,0016 Maulwürfe pro 1 m<sup>2</sup> über die gesamte Ackerfläche verteilen, aber beinahe der gesamte Maulwurfs-Bestand sich in Feld-Rand-Länge verdichtet, mit je Meter (1 m<sup>2</sup> entspricht dabei 0,000000154 Feldanteil oder 0,0000154% oder 0,154 Pro-Nano Feld-Anteil) und je Maulwurfs-Hügel auf einem normalen Feld. Bei einem Maulwurf je Maulwurfs-Hügel ist ein Gesamt-Feld *Erwartungswert*, „Maulwurfs-Haufen-Prozent“ = 0,0016 Maulwurf mal 0,0000154% = 0,0000000246% = 2,46 Pro-Nano (/v), (hochsignifikante Differenz:  $\alpha < 0,001$ ; Selektivitäten: Feld & Feldrand, Feldrand & Feld, Koeffizient  $r_{tet} > .99 \sim 1$ ).

Weitere Feld-Forschungen mit Befragungen und Gesprächen von und mit Halter/inne/n von Hunden oder Gespräche mit Bekannten über kreierte oder „eingeschläferte“ Hunde von Hunde-Halter/inne/n ( $N > 7$  in näherer Umgebung) bei Hunden und Hündinnen um 10 Lebens-Alters-Jahre bestätigten plump torkelnde Bewegungs-Abläufe, die als Anämie mit Arthrose diagnostiziert worden waren, möglich bei geringer Irrtums-Wahrscheinlichkeit in dem relativ hohen Alter auf jahrelange Dauer-Überlagerungen von Wasser-Saufen in Pfützen mit Tropf-Belastung durch Landwirtschafts-Tanks und Pentele-Gruppe belasteten Gewässern (mit seit Jahren zunehmenden Schäumen und Blau-Algen) zurück zu führen sein können, wobei aus psycho-physiologischer Sicht arthrotische Erscheinungen mit Tumoren, NPL, bei der Medulla Oblongata in Halswirbel-Nähe erklärbar sein können, wobei das Torkeln auf Gleichgewichts-Störungen, die der Formatio-Retikularis und Cerebellum der Gleichgewichts-Regulations-Funktionen nahe liegen, ausser zu geringer Sauerstoff-Versorgung durch rote Blut-Körperchen bei Anämie und Milz-

Tumoren, NPL, hinweisen kann. Vgl. in diesem Update Anmerkungen, Fussnoten oder rote Sternchen im Text mit \*]. \*) Noch Anmerkungen: Warnhinweis auf Stickstoff/Nitrit/Nitrat-Gehalt bei mit Zutat Salpeter gepökeltem Fleisch, siehe S. 2 und Rezept 144 usw. Die Warnungen hinsichtlich des Gesundheits-Risikos laut UNO/WHO, ~ 2014/15, Massenmedien-Berichten zufolge, betreffen nicht nur gepökelte, sondern auch geräucherte Lebensmittel. (Siehe rotfarbene Anmerkungs-Sternchen). Betrifft auch Vieh-Futter und die „Nahrungs-Kette“ von Lebensmitteln und Grundwasser!

Hohe landwirtschaftliche Erträge erscheinen allerdings derzeit nicht möglich ohne Düngemittel und Pflanzenschutz (innerhalb von Grenz-Werten)!

*Fazit:* Mit Bezug auf die Wissenschafts-Definition der empirischen Psychologie (z.B. DUDEN der 1990er nach Floyd Allport, 1924) hat „Krebs“ (*Sarkome, Karzinome*) sehr wahrscheinlich *keine psychologisch inner-psychischen Ursachen*, sondern kann wohl eher auf Umweltgifte zurück geführt werden. *Nicht alles, was gut schmeckt, ist auch der Gesundheit von Leib und Seele zuträglich.* Achten Sie auf gesunde Ernährung, auch und besonders beim Viehfutter (z.B. Hormone/Eiweisse in Eidottern)!

*Uncontrolled terms: zero hypothesis: good meals and drinks keep life and soul together; cultural psychology; psycho-physiology; Northern-Rhinish (western hanseatic) kitchen recepies (in German and Lower Frankish languages): soups; stews and casseroles; out of frying pan; grill-roasted, boilings, and pot-roasted; vegetables, vegetable side-dishes; other side dishes; desserts; basic recepies; manufacturing butcher products; critical science on kitchen-philosophy; \* critical “salting” (by “Pökel”/”pekel”) meats, and sausages, when adding saltpitre, or nitre to; and besides, when phosphores of pentele group are in nutrition (GLYPHOSAT, probably glycerine-phosphate) get to metabolism by food, when used in agriculture as protection of plants yet over fertilization leading to sour soils and contamination of ground water, and possibly relevant ro DNA systems, and NPL; physiologically might “salting” (with additive of saltpitre, a nitrogen compound of chemical pentele group) also be of relevance to asthma cases and apnoe, NPL, etc., stomach as retorte of metabolism, wrong proteins to transmitter-substances (at synapses) possibly causing medulla and brain cancers. Yet resuming there were no individual-psychological causes to cancer, contrary to E. Gendlin had posed cancer to be psychologically caused, Bonn, 1979.*



*Controlled terms:*

*critical science; empirical psychology; psycho-physiology; psycho-biology; zoological psychology and behavioural ethology; chemical stoicheio-metrics; (medical) clinical-psychology; psycho-neurology; environmental-psychology; cultural psychology; psychometrical methods;*

*nutrition and metabolism; stomatologics; digestion; retorte model of digestion; permanent irritations of bodies, and nervous systems, after chemical reactions in digestion tract (in stomach etc., and retorte causing wrong proteines);*

*carbohydrates reacting chemo-stoicheio-metrically with nitrogens of chemical pentele group in nutrition and food, causing acide-amides, wrong proteines, and wrong proteinic hormones, also to transmitter substances to synapses of central nervous system; glycerine-phosphate probably shows similar effects nitro-glycerine, applied to infarctus cases in medicine, causing extensions or tearings-up blood vessels;*

*also by food metabolism to domestic animals; danger of different diseases after wrong proteines can appear as tearings-up blood-vessels, hyperuremia, gout, apnoe, asthma, anemia, arthrosis, gene (DNA/NPL) mutations, tumors, cancer...*

*also danger of GLYPHOSAT metabolism to wild animals, for example masses of moles flee from lots of agricultured fields to edges or borders of fields along paths and streets without or much less GLYPHOSAT, possibly to be seen at a first glance to mole-hills also along railroads for example during railway journeys about end of march, spring 2016, partially for example  $N \sim 10000$  mole-hills per two miles after each other in stripes of about 3 yards at fields of about, when normally those 10000 mole-hills were distributed on fields of about 2 up to 3 square-miles; thus a "normal" mole-hill per-centage for 6 observed fields shows molehill esteemed in average  $\sim 0,16\%/m$ , or 1,6 promille/m, ( $\sim 1,5$  promille per field border length); real molehill percentage,  $0,0016 \text{ moles}/m^2$  times  $0,0000154\% \sim 0,0000000246\%$ , or 2,46 (/v), (per nano) as expecting value of normally over all a field partage, thus a high significant difference in mole behaviour after "plant protecting" GLYPHOSAT ( $\alpha < 0,001$ ), when moles flee to fields' borders, selectivities field with border and border with field show a coefficient  $r \text{ tet} >.99 \sim 1$ . Introduction of dimension "per nano" [ /v ].*

(Usually, dictionairies needn'd to be cited. For kindness sake to the reader: c.f. "der" PSCHYREMBEL, klinisches Wörterbuch).  
Copyright: DP Kurt-Wilhelm Laufs, Dipl.-Psych., (phil.fac. & min.med.fac.); cum facultate docendi, privy scholar, ev. Church councillor in pöension, 1998, ©, 2014-10-23, updates 2015-05-22, 2015-06-26, 2015-06-27, 2015-06-29, ©, update 2016-03-22, 2016-03-28, 2016-04-01, 2016-04-03, 2016-04-15, 2016-04-16, 2016-04-17, ©

Bitte keine e-mails, eher Ansichts-Postkarten! No e-mails, please!