



Gültig vom 24.8. bis 20.9.1942

Nährmittelfarte

40

Ernährungsamt:

Name:

Wohnort:

Straße:

Ohne Namenseintragung ungültig!

Nicht übertragbar!

Nur gültig im Bereich des Ernährungsamts

N 1 - N 10, N 16 - N 22: Nahrungsmittel

N 11 - N 15: Teigwaren oder Nahrungsmittel

N 1 - N 22: soweit vorhanden auch Weizenmehl (Type 1050),
Hülsenfrüchte oder Reis

N 23, N 24: Sago, Kartoffelstärkemehl, Puddingpulver

N 25 - N 29: Kaffee-Ersatz und Zusatzmittel

N 31



40

N 32



40

N 33



40

N 34



40

N 35



40

N 36



40

Haben Sie das schon versucht?

Schmackhafte süße Nachspeisen

Grießschaum:

$\frac{3}{4}$ l Flüssigkeit (Wasser mit Zitronensaft, verdünnter Fruchtsaft oder entrahmte Frischmilch), 90 g Grieß, 1 Prise Salz, etwa 50 g Zucker (bei süßem Fruchtsaft bleibt der Zucker weg). — In die kochende Flüssigkeit unter Rühren den Grieß einstreuen, ausquellen lassen, vom Feuer nehmen und die Masse in einer tiefen Schüssel (Porzellan oder Steingut) ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde kräftig schlagen, bis sie recht schaumig ist.

Buttermilchspeise: (ohne Gelatine)

$\frac{3}{4}$ l Buttermilch, 60 g Mehl, Stärkemehl oder Grieß, etwa 40 g Zucker, geschmackgebende Zutat, evtl. 1 Eiweiß oder entsprechendes Eiaustauschmittel. — Die Buttermilch wird mit 10 g Mehl verquirlt und unter Rühren zum Kochen gebracht. Das übrige Mehl wird angerührt und unter Rühren in die kochende Buttermilch gegeben. (Grieß streut man ein). Man läßt gut durchkochen, fügt Zucker und Gewürze hinzu und zieht den steif geschlagenen Eischnee darunter. Die Speise fügt man in eine ausgespülte Schüssel und läßt erkalten.

Zweimal Hefeteig:

250 g Mehl, 15 g Hefe, $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Prise Salz, 60 g Zucker, 20 g Fett, etwas abgeriebene Zitronenschale oder Zimtersatz. — Wie üblich stellt man einen Hefeteig her und formt mittelgroße Klöße zu Dampfnudeln, gibt sie in einen gefetteten Topf oder eine Auflaufform, gießt 2–3 cm hoch gesüßte Milch oder Wasser zu, läßt gehen und bäckt bei Mittelhitze, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Man reicht dazu Saft oder eine süße Tunke (besonders empfehlenswert: Hagebuttentunke). — Aus dem gleichen Hefeteig können auch Hefeklöße hergestellt werden. Über einen halbvoll mit kochendem Wasser gefüllten Topf spannt man ein Tuch, gibt die mittelgroß geformten Klöße darauf, schließt den Topf mit einem passenden Deckel und läßt die Klöße gerdämpfen. Man ißt das Gericht mit einer süßen Tunke, die evtl. aus verdünnter Marmelade hergestellt sein kann.

Auskunft u. Rezeptdienste in den Beratungsstellen u. anderen Dienststellen der NS-Frauenschaft / Deutsches Frauenwerk