

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

noch nicht ganz gar sind, giebt man die Pflaumen auf die Rinsen und läßt Alles zusammen weich dünsten. Zuspelise Kartoffeln oder Brot.

**83. Hirse mit Milch.** Die gut gebrühte Hirse wird mit heißem Wasser gedünstet, bis sie anfängt zu quellen, dann gießt man nach und nach verdünnte heiße Milch dazu, bis die Hirse genügend gequollen aber doch noch körnig ist. Brot (oder Semmel) dazu. Zusammensetzung der Hirse: Eiweiß  $10\frac{3}{4}$ , Fett  $5\frac{1}{2}$ , Kohlehydrate  $67\frac{3}{4}$ , Salze  $2\frac{1}{4}$ , Zellstoff  $2\frac{1}{2}$ , Wasser  $11\frac{0}{10}$ .)

**84. Buchweizengrütze (Heideforn) mit Milch.** In kochendes Wasser schüttet man unter schnellem Rühren in erst kleineren, dann größeren Gaben die Grütze, läßt sie, indem man mit Rühren fortfährt, aufkochen und dann zur Seite des Feuers gut ausquellen. Während des Quellens gießt man nach Bedarf verdünnte Milch daran, vermischt die Grütze zuletzt mit etwas Zucker und läßt sie noch ein wenig dünsten. Brot oder Semmel) als Zuspelise.

**85. Buchweizengrütze mit Butter.** Die ausgequollene Grütze wird mit etwas Salz (vgl. S. 16) und mit zerlassener Butter vermischt.

**86. Buchweizengrütze mit Obst.** Alle bei „Reis mit Obst“ angegebenen Zusammenstellungen passen auch für Buchweizengrütze.

Grütze mit Johannisbeeren, Himbeeren, süßen oder sauren Kirschchen sollte man in der warmen Jahreszeit öfter in den Speisezettel aufnehmen, desgleichen mit frischen bezw. getrockneten Äpfeln, Birnen, Pflaumen während der Wintermonate. Überhaupt kann man Grütze wöchentlich einmal\*) und jedesmal ja in anderer Form seiner Speiseordnung einverleiben; es ist ein leicht verdauliches sowie auch nahrhaftes Gericht und wird — in mäßiger Menge genossen — von Verdauungsschwachen sehr gut vertragen. (Zusammensetzung der B.: Eiweiß  $10\frac{1}{2}$ , Fett  $2\frac{3}{4}$ , Kohlehydrate  $55\frac{3}{4}$ , Salze  $2\frac{3}{4}$ , Zellstoff  $16\frac{1}{2}$ , Wasser  $12\frac{0}{10}$ .)

\*) In Rußland und russ. Polen wird Buchweizengrütze beinahe täglich gegessen.